Psychoperformans.
Opracowanie metodyczne

Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu

Oskar Chmioła

Udostępniam otwarcie na jasnych warunkach

Autor: Oskar Chmioła.

Wersja: P.OM-1.0.

Rok: 22.05.2026.

P.OM: Psychoperformans. Opracowanie metodyczne.

To opracowanie 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.

Wstęp

Psychoperformans jest metodą wspierania ludzkiej przemiany przez świadomie zaprojektowane działanie. Zaczyna się tam, gdzie samo myślenie o zmianie przestaje wystarczać, a człowiek potrzebuje konkretnej sytuacji, gestu, decyzji albo sekwencji działań, które symbolicznie i realnie pomogą mu przejść od potrzeby przemiany do jej wykonania.

Nie chodzi tu o spektakl, terapię zastępczą ani rytuał obiecujący cudowną przemianę. Chodzi o coś prostszego i zarazem bardziej precyzyjnego: o stworzenie warunków, w których człowiek może inaczej ustawić relację między ciałem, uwagą, znaczeniem i działaniem.

W tym sensie psychoperformans może otwierać osobne pole praktyk, które roboczo można nazwać psychologią estetyczno-performatywną, psychologią formy albo praktyczną psychologią estetyczną. Nie byłaby to psychologia estetyki w klasycznym sensie, czyli badanie tego, jak człowiek odbiera piękno, sztukę, formę i twórczość. Byłoby to raczej przesunięcie akcentu: od pytania, jak estetyka działa na człowieka, ku pytaniu, jak świadomie używać form estetycznych – obrazu, gestu, przestrzeni, przedmiotu, głosu, rytmu, światła, dźwięku i kompozycji sytuacji – aby wspierać zmianę sposobu przeżywania, rozumienia i

funkcjonowania. Jeśli medycyna estetyczna pracuje z zewnętrzną formą ciała, to psychoperformans proponuje ostrożną analogię: pracę z formą doświadczenia. Nie z wyglądem człowieka, lecz z tym, jak człowiek organizuje swoje napięcie, pamięć, uwagę, sens, sprawczość i decyzję.

To porównanie trzeba jednak od razu ograniczyć. Psychoperformans nie jest „estetycznym zabiegiem na psychice" i nie powinien być przedstawiany jako szybka korekta wewnętrznego życia. Jego celem nie jest upiększenie doświadczenia, zamaskowanie cierpienia ani wyprodukowanie lepszej wersji człowieka. Celem jest świadome zaprojektowanie aktu, który może pomóc człowiekowi przejść przez określony próg: domknąć coś, co pozostawało rozproszone; przenieść intencję w działanie; rozbroić przesąd, natrętne znaczenie albo paraliżującą narrację; odzyskać wpływ tam, gdzie wcześniej działał automatyzm, lęk, wstyd, bezradność albo kompulsja.

Człowiek może bardzo dobrze wiedzieć, co powinien zmienić, a mimo to nadal reagować dawnym napięciem. Może rozumieć źródło swojego lęku, a mimo to dalej unikać sytuacji, przedmiotów, ludzi albo decyzji. Może umieć opowiedzieć własną historię, ale nie umieć wykonać następnego kroku. Może mieć język, ale nie mieć działania. Może mieć intencję, ale nie mieć przejścia. Może mieć silne doświadczenie, ale nie umieć przenieść go do codzienności.

Psychoperformans odpowiada właśnie na tę lukę między znaczeniem a czynem.

W tym miejscu warto zastosować brzytwę Ockhama, czyli zasadę przypisywaną Wilhelmowi Ockhamowi: nie należy mnożyć bytów ponad potrzebę. Gdyby istniejące kategorie wystarczały do opisania tej praktyki, nie byłoby sensu wprowadzać nowej metody. Jeśli psychoperformans byłby tylko arteterapią, należałoby nazwać go arteterapią. Jeśli byłby tylko performance artem, należałoby zostawić go w polu sztuki działania. Jeśli byłby tylko rytuałem, coachingiem, ćwiczeniem somatycznym albo techniką samoregulacji, nie potrzebowałby osobnej nazwy. Problem polega jednak na tym, że żadna z tych kategorii nie obejmuje całej jego struktury: obowiązkowego dochodzenia, elastycznego planu sytuacyjnego, pracy z rzeczami–kluczami i działaniami–kluczami, projektowania pola obecności, użycia perfonemów, domknięcia, decyzji „po", wersjonowania, ewaluacji i przenoszenia przemiany do codzienności. Psychoperformans jest więc potrzebny nie dlatego, że warto tworzyć kolejną nazwę, lecz dlatego, że opisuje i porządkuje zespół praktyk, których nie da się precyzyjnie wyjaśnić za pomocą jednej istniejącej dziedziny.

Najprościej można powiedzieć: psychoperformans to autorska metoda projektowania działań symbolicznych, które wspierają ludzką przemianę przez świadome użycie ciała, obrazu, słowa, gestu, światła, dźwięku, obiektu, przestrzeni, czasu i znaczenia. W bardziej precyzyjnym ujęciu jest to metoda zamiany znaczenia w odpowiedzialnie zaprojektowany akt przemiany. Ten akt może być bardzo mały – trwać kilkanaście sekund i mieścić się w jednym geście, jednym słowie, jednym przesunięciu obiektu albo jednej decyzji. Może to być na przykład

świadome odłożenie telefonu do zamkniętej szuflady po wypowiedzeniu zdania: „kończę ten dzień pracy”, jeśli celem jest przerwanie kompulsywnego sprawdzania powiadomień. Może to być zawiązanie i rozwiązanie kawałka sznurka, jeśli służy symbolicznej pracy z napięciem, zależnością albo poczuciem utknięcia. Może to być przesunięcie kamienia z jednego miejsca na drugie, jeśli kamień został wcześniej rozpoznany jako obiekt–klucz reprezentujący ciężar, którego człowiek nie chce już nosić w ten sam sposób. Może to być także godzinne działanie psychiczne z użyciem kilku rzeczy–kluczy, w którym osoba najpierw nazywa je na głos jako „lęk”, „wstyd”, „przymus” i „cudze oczekiwanie”, następnie układa je w przestrzeni według ich realnego wpływu na swoje życie, rozbija młotem kruchy obiekt reprezentujący przymus, przenosi najcięższy przedmiot poza pole działania, oczyszcza miejsce po rozbiciu i kończy akt jedną decyzją „po”, jeśli celem jest symboliczne, ale ucieleśnione przerwanie złożonego wzorca psychicznego, a nie tylko jego opisanie. Może też być jeszcze bardziej złożony, rozpisany na wiele etapów, świadków, przestrzeni, materiałów i powtórzeń. Przykładem takiej większej formy może być kilkutygodniowa IndywiduAkcja, w której człowiek pracuje z wybranym obiektem–kluczem, prowadzi dziennik decyzji, powtarza mikroakty domknięcia, ogranicza określone bodźce, a po każdym działaniu wprowadza jedną małą zmianę w codzienności. O psychoperformansie nie decyduje skala widowiskowa. Decyduje to, czy działanie zostało zaprojektowane jako realny operator zmiany. W tym sensie blisko mu do myślenia Victora Turnera o progu i przejściu, ale psychoperformans przekłada tę logikę na współczesną, autorską metodę projektowania działań symbolicznych, bez konieczności wpisywania ich w rytuał religijny albo terapeutyczny.Właśnie dlatego psychoperformans nie jest po prostu performance artem, choć wyrasta z wrażliwości sztuki działania. Nie jest psychoterapią, choć może dotykać psychiki, emocji, pamięci i ciała. Nie jest rytuałem, choć rozumie wagę progu, powtórzenia, świadectwa i domknięcia. Nie jest coachingiem, choć może wzmacniać sprawczość i decyzję. Nie jest arteterapią, choć korzysta z obrazu, obiektu, gestu i materii. Nie jest psychomagią, choć traktuje akt symboliczny poważnie. Jego odrębność polega na tym, że porządkuje te elementy we własną metodę: z etapem dochodzenia, planem sytuacyjnym, obiektem–kluczem, perfonemami, polem obecności, progiem, domknięciem i decyzją „po”.

Właśnie dlatego psychoperformans trzeba od razu odróżnić od metod i dziedzin, z którymi może się powierzchownie kojarzyć. Nie jest arteterapią, choć korzysta z obrazu, obiektu, gestu, materii i procesu twórczego. Nie jest psychoterapią, choć może dotykać psychiki, emocji, pamięci, lęku, wstydu, ciała i relacji. Nie jest coachingiem, choć może wzmacniać sprawczość, decyzję i przejście do działania. Nie jest rytuałem religijnym ani praktyką okultystyczną, choć rozumie wagę progu, symbolu, powtórzenia, świadectwa, odczarowywania i domknięcia. Nie jest psychomagią, choć traktuje akt symboliczny poważnie i zakłada, że działanie wykonane na rzeczy–kluczu może realnie zmienić sposób przeżywania problemu. Nie jest też performance artem w ścisłym sensie, choć wyrasta z wrażliwości sztuki działania i wiele zawdzięcza tradycji performance, w której ciało, czas, przestrzeń, obecność i świadek stają się pełnoprawnymi elementami dzieła. Psychoperformans porządkuje te

obszary inaczej: nie przejmuje ich statusu, nie zastępuje ich kompetencji i nie rozpuszcza się w żadnym z nich. Jego odrębność polega na tym, że wykorzystuje wybrane mechanizmy sztuki, symbolu, ciała, uwagi, pamięci, rytualizacji i działania po to, by projektować odpowiedzialne sytuacje przemiany – z etapem dochodzenia, planem sytuacyjnym, obiektem–kluczem, perfonemami, polem obecności, progiem, domknięciem i decyzją „po".

O odrębności psychoperformansu decyduje właśnie ta metodologia: bogata w autorskie rozwiązania, ale nie oderwana od wiedzy naukowej. Psychoperformans nie jest luźną kompilacją inspiracji ze sztuki, psychologii, rytuału, somatyki i praktyk symbolicznych. Jest uporządkowanym sposobem projektowania przemiany, który korzysta z najnowszych ustaleń tych dziedzin, których dotyczy: psychologii poznawczej, neuronauki, badań nad predykcyjnym mózgiem, ucieleśnieniem, interocepcją, pamięcią, afektem, placebo i nocebo, regulacją pobudzenia, performatywnością języka, antropologią rytuału, badaniami przez praktykę oraz teorią sztuki działania. Autorskie pojęcia – plan sytuacyjny, obiekt–klucz, perfonem, pole obecności, prozodia domknięcia, decyzja „po" i IndywiduAkcja – nie są ozdobnymi nazwami, lecz narzędziami porządkującymi proces. To one sprawiają, że psychoperformans nie rozpuszcza się w arteterapii, performance arcie, coachingu, psychomagii ani rytuale, lecz tworzy własną metodę pracy z sytuacją, symbolem, ciałem, znaczeniem i działaniem.

Najważniejsza jest tu architektura przemiany. Symbol nie jest dekoracją. Obiekt nie jest rekwizytem. Gest nie jest tylko ekspresją. Słowo nie jest jedynie opisem. Świadek nie jest publicznością. Domknięcie nie jest ładnym zakończeniem. Wszystkie te elementy stają się częściami działania, które ma coś przeorganizować: uwagę, napięcie, relację, pamięć, interpretację, sposób reagowania albo późniejsze zachowanie.

W tym miejscu psychoperformans zbliża się do myślenia, które można nazwać estetyką sprawczą. Estetyka nie oznacza tu „ładności", lecz organizację doświadczenia przez formę. Forma może uspokajać albo pobudzać. Może kierować uwagę albo ją rozpraszać. Może wzmacniać poczucie granicy albo je rozszczelniać. Może pomagać w przejściu przez trudne znaczenie albo wytwarzać przemoc interpretacyjną. Dlatego psychoperformans nie używa estetyki jako ozdoby, lecz jako narzędzia regulacji i sensu. W tym sensie jest bliski sztuce, ale jego zadanie nie kończy się na sztuce. Jest bliski psychologii, ale nie zamienia się w psychoterapię. Jest bliski rytuałowi, ale odczarowuje rytuał, czyli wydobywa z niego mechanizmy działania bez konieczności przyjmowania magicznych wyjaśnień.

To opracowanie przedstawia psychoperformans jako metodę artystyczną, praktyczną, badawczą i etyczną. Artystyczną – ponieważ wyrasta z tradycji działania, obecności, obrazu, ciała, materii, przestrzeni i świadka. Praktyczną – ponieważ służy wspieraniu realnej przemiany, od mikroaktu po długofalową IndywiduAkcję. Badawczą – ponieważ wymaga dokumentacji, wersjonowania, rozróżniania doświadczenia od interpretacji, a hipotezy od dowodu. Etyczną – ponieważ nie zastępuje medycyny, psychoterapii, rehabilitacji, diagnozy ani interwencji kryzysowej; nie obiecuje tego, czego nie może uzasadnić; nie myli

intensywności z przemianą; nie używa symbolu do przemocy; nie zawłaszcza tradycji ani cudzych kompetencji.

Psychoperformans jest szczególnie potrzebny współcześnie, ponieważ człowiek żyje dziś w nadmiarze bodźców, obrazów, narracji, oczekiwań i obietnic rozwojowych. Z jednej strony jest stale zachęcany do zmiany, optymalizacji, wydajności, ekspozycji i pracy nad sobą. Z drugiej – często nie otrzymuje prostych, bezpiecznych i domkniętych form działania, które pozwalają rzeczywiście coś przeorganizować. Ma diagnozy potoczne, języki emocji, aplikacje, poradniki, obrazy, nagrania, rytuały konsumpcyjne i komunikaty motywacyjne, ale nadal może nie mieć aktu, który da się wykonać i przenieść w życie.

Psychoperformans proponuje trzecią drogę. Nie zatrzymuje się na rozmowie o znaczeniu, ale też nie ucieka od znaczenia w czystą technikę ciała. Przekształca znaczenie w działanie. Uczy, że czasem trzeba coś powiedzieć, ale czasem trzeba coś przesunąć, zakryć, odsłonić, odłożyć, rozdzielić, połączyć, zamknąć, wynieść, oddać, rozpuścić, narysować, usypać, związać, rozwiązać, przejść, zatrzymać albo powtórzyć. Nie dlatego, że te czynności mają magiczną moc, lecz dlatego, że ciało, uwaga, pamięć, emocje i znaczenia uczą się również przez wykonanie.

Najbardziej autorska wartość psychoperformansu polega więc nie na pojedynczym narzędziu, lecz na ich organizacji. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem, ale elastyczną matrycą działania. Perfonem jest najmniejszą jednostką znaczącego aktu: gestem, słowem, pauzą, ruchem światła, dźwiękiem, mikroruchem, spojrzeniem albo przesunięciem obiektu, jeśli pełni określoną funkcję w całości. Obiekt–klucz nie jest zwykłym symbolem, lecz materialnym operatorem sensu, dzięki któremu można uchwycić coś, co wcześniej było tylko napięciem, wyobrażeniem, lękiem albo powtarzającym się wzorcem. Pole obecności nie jest tłem, lecz dynamicznym układem ciała, przestrzeni, bodźców, obiektów, relacji i świadków. Prozodia domknięcia nie jest estetycznym finałem, lecz sposobem przekazania organizmowi i świadomości, że akt został zakończony. Decyzja „po” nie jest refleksją, lecz mechanizmem transferu – miejscem, w którym działanie przechodzi do codzienności.

Tym, co właściwe dla psychoperformansu, jest właśnie ta gramatyka przemiany. Dochodzenie rozpoznaje problem, cel, warunki i ryzyka. Plan sytuacyjny porządkuje środki bez zamieniania ich w sztywny scenariusz. Perfonemy pozwalają projektować najmniejsze jednostki sensu i działania. Obiekt–klucz materializuje problem lub cel, aby można było z nim realnie pracować. Pole obecności ustawia relacje między ciałem, przestrzenią, bodźcami, świadkiem i znaczeniem. Działanie–klucz przeprowadza właściwy próg. Domknięcie stabilizuje akt. Decyzja „po” przenosi zmianę do życia. IndywiduAkcja pozwala rozciągnąć tę logikę na dłuższy proces, w którym przemiana jest wykonywana, powtarzana, korygowana i utrwalana.

Tak rozumiany psychoperformans można klasyfikować jako autorską, interdyscyplinarną metodę działania symbolicznego i psychoperformatywnego. Najbliżej mu do pogranicza sztuki

działania, performance studies, psychologii poznawczej, kognitywistyki ucieleśnionej, somatyki, pedagogiki doświadczeniowej, antropologii rytuału, badań w działaniu i praktyk autoregulacyjnych. Jednocześnie nie wyczerpuje się w żadnej z tych dziedzin. Tworzy własny poziom pośredni: praktykę, w której forma estetyczna staje się narzędziem pracy z doświadczeniem, ale pozostaje poddana rygorowi etycznemu, metodologicznemu i odpowiedzialności za skutki.

Można więc powiedzieć, że psychoperformans rozwija praktyczną psychologię formy. Interesuje go nie tylko to, co człowiek myśli i czuje, ale także to, jak układ przestrzeni, obiektu, światła, głosu, gestu, rytmu, obrazu i świadectwa wpływa na możliwość przejścia z jednego stanu w drugi. W tym sensie jego ambicja jest większa niż stworzenie kolejnej techniki pracy nad sobą. Psychoperformans próbuje nazwać i uporządkować nową klasę praktyk: takich, które są jednocześnie estetyczne i psychologiczne, symboliczne i ucieleśnione, indywidualne i relacyjne, twórcze i proceduralne.

Naukowe umocowanie psychoperformansu nie polega na udawaniu, że metoda ma już status terapii klinicznie potwierdzonej dla każdego zastosowania. Polega na czymś innym: na zgodności jej architektury z dobrze opisanymi mechanizmami ludzkiego funkcjonowania. Antonio Damasio pomaga rozumieć znaczenie markerów somatycznych, czyli cielesnych sygnałów współorganizujących decyzje. Maurice Merleau-Ponty pokazuje, że ciało jest podstawowym sposobem bycia w świecie. John L. Austin i John Searle przypominają, że wypowiedź może być działaniem. Victor Turner pozwala myśleć o progu, przejściu i reintegracji. Donald Winnicott pomaga rozumieć obiekty przejściowe i przestrzeń potencjalną. James Gibson wprowadza pojęcie afordancji, czyli możliwości działania wpisanych w środowisko. Karl Friston i Anil Seth wzmacniają rozumienie mózgu jako systemu predykcyjnego, który stale przewiduje, koryguje i interpretuje doświadczenie. Kurt Lewin przypomina, że zachowanie wynika z relacji osoby i pola, a nie z samej woli jednostki.

Psychoperformans nie przywołuje tych nazwisk jako dekoracji. Używa ich po to, aby wyjaśnić, dlaczego działanie symboliczne może działać: ponieważ zmienia uwagę, saliencję, pobudzenie, przewidywanie, relację z obiektem, pamięć, gest, świadectwo i późniejsze zachowanie. Jego siła jest więc jednocześnie symboliczna i mechanistyczna. Symbol działa nie dlatego, że jest tajemniczy, lecz dlatego, że zostaje wcielony w sytuację, ciało, decyzję i powtarzalną praktykę.

To opracowanie należy czytać jako wprowadzenie do metody, która jest szeroka właśnie dlatego, że ma granice. Szeroka – bo może pracować z wieloma kanałami i wieloma obszarami życia: autoregulacją, przeciążeniem, lękiem, wstydem, prokrastynacją, żałobą, relacją z ciałem, chorobą rozumianą jako doświadczenie życia z ograniczeniem, twórczością, edukacją, pamięcią, wspólnotą, instytucją i sensem egzystencjalnym. Ograniczona – bo stale rozróżnia, gdzie kończy się działanie symboliczne, a zaczyna medycyna, psychoterapia, rehabilitacja, prawo, interwencja kryzysowa albo odpowiedzialność instytucjonalna.

Psychoperformans nie jest metodą cudownego rozwiązania. Jest metodą odpowiedzialnego przejścia: od chaosu do formy, od formy do aktu, od aktu do domknięcia, od domknięcia do decyzji, od decyzji do życia. Wszystko w tym opracowaniu – definicje, narzędzia, rozróżnienia, protokoły, przykłady, odniesienia do metod pokrewnych, aneksy i modele integracyjne – służy temu, aby taki akt nie był przypadkowy, przemocowy, naiwny ani mistyfikujący, lecz możliwie trafny, bezpieczny, domknięty, sprawdzalny i możliwy do dalszego badania.

Opracowanie składa się z kolejnych części prowadzących od definicji do praktyki. Najpierw wyznacza podstawy metody: definiuje psychoperformans, odróżnia go od performance art, performing arts, terapii, rytuału i zwykłych działań performatywnych, opisuje przemianę symboliczną jako rdzeń metody, porządkuje skalę działania od mikroaktu po IndywiduAkcję oraz wskazuje funkcje, ograniczenia i warunki odpowiedzialnego użycia. Następnie omawia materiały, media i kanały działania: ciało, obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i znaczenie jako elementy, które nie są dodatkami estetycznymi, lecz aktywnymi operatorami doświadczenia. Kolejne części rozwijają metodę od strony technicznej, psychologicznej, neuronaukowej, kulturowej, etycznej, badawczej i praktycznej: opisują mechanizmy działania, relację psychoperformansu do metod pokrewnych, projektowanie planów sytuacyjnych, protokoły bezpieczeństwa, dokumentację, ewaluację, studia przypadków, modele integracyjne oraz narzędzia wdrożeniowe.

Całość nie jest manifestem bez procedury ani zbiorem ćwiczeń bez teorii. Jest opracowaniem metodycznym – tekstem, który pokazuje, czym psychoperformans jest, do czego może służyć, jak działa, kiedy może być użyteczny, kiedy nie powinien być stosowany, jak go projektować, jak go badać i jak nie przekraczać granic odpowiedzialności.

Opracowanie ma charakter formy pośredniej między Kompendium psychoperformansu a Podręcznikiem psychoperformansu. Nie jest tak obszerne, szczegółowe i maksymalnie dokumentacyjne jak kompendium, ale nie jest też tak dydaktycznie skrócone, użytkowe i narzędziowe jak podręcznik. Zajmuje miejsce pomiędzy nimi: ma średnią długość, średnią ilość informacji, średni poziom ich uporządkowania oraz średni poziom trudności. Dzięki temu pozwala uchwycić całość metody w formie bardziej syntetycznej niż kompendium, ale nadal wystarczająco rozbudowanej, aby przedstawić jej definicje, mechanizmy, narzędzia, granice, zastosowania i podstawy teoretyczne w sposób spójny, samodzielny i metodyczny.

Rozdział 1. Podstawy psychoperformansu

1.1. Definicja psychoperformansu

W ujęciu Oskara Chmioły psychoperformans nie jest ani spektaklem, ani „terapią na skróty”. Jest precyzyjnie projektowanym działaniem symbolicznym, którego celem nie jest samo

pokazanie czegoś, lecz uruchomienie realnej przemiany w sposobie przeżywania, rozumienia i działania. Oznacza to, że w centrum nie stoi efekt sceniczny, estetyczna atrakcyjność ani publiczna ekspozycja, ale zmiana relacji człowieka do własnego doświadczenia. Psychoperformans ma więc charakter praktyczny: służy porządkowaniu chaosu, odzyskiwaniu sprawczości i świadomemu organizowaniu tego, co wcześniej było rozproszone, reaktywne albo nieuchwytne. Jest rzemiosłem sensu opartym na działaniu, a nie formą widowiskową.

Najkrócej można go zdefiniować jako zaprojektowane działanie symboliczne o jasno określonych celach i parametrach, którego osią jest akt transformacji, czyli przekształcenia znaczeń, relacji lub nawyków. Ta transformacja może przyjmować różne postacie: rekontekstualizację (umieszczenie doświadczenia w nowej ramie znaczeniowej), przepracowanie relacji, redefinicję postaw, osłabienie utrwalonych automatyzmów albo wyraźne domknięcie jakiegoś procesu psychicznego czy egzystencjalnego. Cele psychoperformansu są zarazem intrapsychiczne i społeczne. Obejmują między innymi autoregulację (świadome wpływanie na poziom pobudzenia, napięcia i uwagi), integrację zmysłów, wzmacnianie samoświadomości, rozwijanie empatii, komunikacji oraz odpowiedzialności w tym, co wspólne. Nie chodzi więc o jednorazowe „mocne przeżycie", lecz o taką organizację działania, która wytwarza rozpoznawalną różnicę przed i po.

Definicja ta zakłada także pełną skalowalność metody. Psychoperformans może mieć postać bardzo krótkiego mikroaktu, wykonanego wyłącznie w wyobraźni i ciele, trwającego kilkanaście sekund lub kilka minut, ale nawet wtedy posiada plan sytuacyjny, choćby skrajnie zwięzły. Może też przybrać formę rozbudowanego działania trwającego od kilkudziesięciu minut do wielu godzin, obejmującego przestrzeń, obiekty, światło, dźwięk, kontakt z innymi oraz dokumentację. W każdym takim przypadku przyjmuje postać planu sytuacyjnego, a więc nie spontanicznego impulsu, lecz świadomie skonstruowanej partytury działania. Gdy zaś praktyka rozciąga się na dłuższy czas i składa z serii planów sytuacyjnych podporządkowanych głębszej, bardziej fundamentalnej transformacji, wówczas wchodzi już w porządek IndywiduAkcji. Można przy tym zakładać, że przy wielkoskalowych psychoperformansach grupowych, a tym bardziej masowych, wyłania się jeszcze poziom wyższej organizacji, który dałoby się opisać jako metaindywiduAkcję lub kategorię pokrewną, jednak obszar ten pozostaje na obecnym etapie rozwoju metody słabo rozpoznany i wymaga dalszych badań. To bardzo istotne: o psychoperformansie nie decyduje rozmiar, widowiskowość ani użyte medium, lecz obecność wyraźnego wektora przemiany i świadomego domknięcia procesu.

Na poziomie materiałowym psychoperformans operuje obrazem, słowem, gestem, dźwiękiem, materiałem i sytuacją. W polu sztuki oznacza to przekład doświadczenia na takie formy, które nie tylko coś przedstawiają, ale organizują proces wytwarzania znaczeń i relacji. W polu życia oznacza natomiast świadomą pracę z układem nerwowym, oddechem, tonusem mięśniowym, rytmem i uwagą. Z tej podwójnej przynależności wynika jego specyfika: psychoperformans łączy porządek symboliczny i porządek regulacyjny. Nie pracuje wyłącznie na „treściach psychicznych", ale także na parametrach działania, które wpływają na ciało,

uwagę, afekt i decyzję. Dlatego można go rozumieć również jako systematyczną pracę poznawczą, wzmacniającą funkcje wykonawcze (procesy pozwalające planować, hamować impulsy, przełączać uwagę i monitorować własne działanie).

Trzeba tu od razu doprecyzować jeszcze jedną rzecz. Psychoperformans może z zewnątrz przypominać performance art albo performing arts, ale nie jest z nimi tożsamy. To podobieństwo dotyczy środków, nie rdzenia metody. W psychoperformansie elementem konstytutywnym nie jest pokaz, prezentacja czy rola wobec widza, lecz symboliczna przemiana rozpoznawalna przez uczestnika jako jakościowa zmiana jego relacji do sytuacji, bodźca, znaczenia lub własnego działania. Innymi słowy: performance może być tutaj formą, ale nie jest celem samym w sobie. Celem pozostaje przekształcenie. To właśnie odróżnia psychoperformans od praktyk, które zatrzymują się na ekspresji, reprezentacji lub estetycznym wydarzeniu.

Z definicji tej wynika także szeroki horyzont metody. Psychoperformans może być stosowany jako rzetelna i spójna metoda pracy z psychiką jednostki, ale jego potencjał nie kończy się na poziomie indywidualnym. W odpowiednio rozumianej skali może organizować także relacje zbiorowe, wspólne wyobrażenia, wzory uczestnictwa, a nawet procesy dotyczące świadomości zbiorowej i kulturowych form przeżywania. Jego metodologia dopuszcza pracę na wielu rejestrach jednocześnie: somatycznym, sensorycznym, przedsionkowym, poznawczym, korowym, neuronalnym, symbolicznym, duchowym, relacyjnym, międzypokoleniowym i społecznym. Teoretyczny zasięg metody jest więc bardzo szeroki. Jednocześnie w tym opracowaniu punkt ciężkości zostaje położony przede wszystkim na te aspekty psychoperformansu, które dają się opisywać językiem naukowym, psychologicznym, kognitywnym, neurologicznym, kulturoznawczym i metodologicznym, bez popadania w nieuprawnione roszczenia.

Z definicji tej wynika wreszcie podstawowa zasada ostrożności. Psychoperformans nie składa cudownych obietnic, nie zastępuje procedur medycznych i nie powinien być mylony z leczeniem. Może wspierać codzienną autoregulację, porządkować uwagę, wzmacniać sprawczość i pomagać w pracy z napięciem, lękiem czy rozproszeniem, ale tam, gdzie potrzebna jest opieka specjalistyczna, musi pozostawać z nią w zgodzie. Ta granica nie osłabia psychoperformansu. Przeciwnie – nadaje mu wiarygodność metodologiczną i etyczną.

1.2. Psychoperformans jako metoda działania symbolicznego

Psychoperformans jest metodą działania symbolicznego tylko wtedy, gdy symbol nie pełni funkcji ozdobnej, ilustracyjnej ani dekoracyjnej, lecz staje się operatorem zmiany. To podstawowe rozróżnienie. W zwykłej ekspresji człowiek coś pokazuje, ujawnia albo komunikuje. W psychoperformansie człowiek tak ustawia obraz, słowo, gest, światło, dźwięk,

obiekt, czas i własną uwagę, aby powstał nowy porządek decyzji. Symbol nie ma tu jedynie oznaczać czegoś ważnego. Ma realnie przełączyć relację między bodźcem, znaczeniem i zachowaniem. W tym sensie psychoperformans jest bliższy inżynierii sensu niż spontanicznej ekspresji. Ernst Cassirer pomaga tu zrozumieć, że człowiek żyje w świecie form symbolicznych, Victor Turner – że symbole mogą organizować przejście i zmianę stanu, a Charles Sanders Peirce – że znak działa nie tylko przez znaczenie słownikowe, ale także przez ślad, podobieństwo i wskazanie. Psychoperformans wykorzystuje tę logikę praktycznie: nie pyta tylko, co dany symbol znaczy, ale przede wszystkim, co on robi z uwagą, napięciem, pamięcią, decyzją i późniejszym działaniem.

Dlatego działanie symboliczne w psychoperformansie nie jest ilustracją problemu, lecz procedurą jego przekształcania. Jeżeli ktoś pali kartkę z zapisanym lękiem, nie chodzi o teatralny gest „spalenia lęku", tylko o stworzenie takiej konfiguracji bodźców i znaczeń, w której intencja, materiał, ruch, próg przejścia i domknięcie zostają związane w jedną strukturę. Z perspektywy kognitywnej oznacza to przeorganizowanie mapy istotności, czyli saliencji (tego, co układ nerwowy uznaje za ważne), a z perspektywy neuronaukowej – próbę osłabienia starego skojarzenia i wzmocnienia nowego toru reakcji. Antonio Damasio pokazywał, że decyzje nie są czysto intelektualne, lecz sprzęgnięte z markerami somatycznymi, czyli cielesnymi sygnałami wartościującymi. Lisa Feldman Barrett i współczesna kognitywistyka emocji podkreślają, że mózg stale konstruuje znaczenie w relacji do przewidywań, kontekstu i ciała. Psychoperformans działa właśnie w tym miejscu: nie „magicznie", lecz przez świadome ustawianie takich warunków, w których nowe znaczenie zostaje zakotwiczone w działaniu, a nie tylko w deklaracji.

Trzeba jednak pójść krok dalej i doprecyzować rzecz najważniejszą dla praktyki. Psychoperformans w fazie wykonawczej – a więc wtedy, gdy dochodzi już do aktu symbolicznego, działania symbolicznego albo działania performatywnego – może mieć realną siłę sprawczą. Nie tylko przygotowuje zmianę, ale może ją współwytwarzać już w samym momencie wykonania. Ta sprawczość nie wynika z samej efektowności aktu ani z jego egzotycznego pochodzenia kulturowego. Wynika z precyzyjnego doboru środków na wcześniejszym etapie dochodzenia, czyli rozpoznania problemu, celu, ograniczeń, kontekstu, gotowości wykonawcy, ryzyk i warunków brzegowych. Dopiero potem dobiera się konkretne akty, działania i techniki – także takie, które mogą czerpać z bardzo różnych tradycji świata – ale tylko wtedy, gdy wiadomo, jaką funkcję mają pełnić. Jeśli gest przejścia, obiekt graniczny, rytm oddechu, formuła słowna, praca z ogniem, wodą, cieniem, zakryciem, rozdzieleniem, związaniem, zniszczeniem, złożeniem albo oddaniem czegoś zostają dobrane trafnie, to uruchamiają równocześnie kilka porządków przemiany. Psychologicznie mogą osłabiać bezradność i wzmacniać poczucie sprawstwa. Poznawczo mogą zmieniać interpretację sytuacji i przestawiać uwagę z biernego rozpamiętywania na aktywne działanie. Neuronalnie mogą wspierać przełączenie między wzorcem utrwalonej reakcji a nowym wzorcem odpowiedzi, czyli wpływać na plastyczność neuronalną (zdolność układu nerwowego do reorganizacji

połączeń i wzorców reakcji). Biologicznie i psychofizycznie mogą zmieniać rytm oddechu, napięcie mięśniowe, pobudzenie autonomiczne, gospodarkę uwagową i próg przeciążenia. Sensorycznie mogą przestroić dominujący kanał odbioru bodźców. Duchowo lub egzystencjalnie mogą porządkować relację do sensu, winy, granicy, straty, decyzji, zobowiązania albo przejścia. Właśnie dlatego psychoperformans nie jest ani czystą symboliką, ani czystą psychotechniką. Jest metodą, w której symboliczny akt wykonawczy może stać się miejscem realnego przełączenia całego układu.

Żeby tak się stało, wykonanie nie może być przypadkowe. W psychoperformansie faza wykonawcza nie jest dodatkiem do teorii, lecz punktem krytycznym całej metody. To tutaj rozstrzyga się, czy wcześniej rozpoznane znaczenia zostaną rzeczywiście przetworzone, czy pozostaną tylko intelektualnym materiałem. W ujęciu praktycznym oznacza to, że akt symboliczny musi być zestrojony z organizmem i sytuacją. Jeżeli ktoś pracuje z lękiem przed przekroczeniem progu, to samo „myślenie o przekroczeniu" zwykle nie wystarcza. Trzeba zbudować warunki, w których próg zostanie realnie doświadczony: na przykład przez wejście do wyraźnie wydzielonej strefy światła, przez przekroczenie linii, przez zdjęcie osłony z obiektu, przez wypowiedzenie lub przemilczenie decyzji, przez gest pozostawienia czegoś za sobą. W tym momencie uruchamia się kilka procesów naraz. Z perspektywy psychologii uczenia się, opisywanej przez Alberta Bandurę i Richarda Lazarusa, zmienia się relacja między oceną sytuacji a poczuciem własnej skuteczności. Z perspektywy teorii przewidywania mózgu, rozwijanej między innymi przez Karla Fristona i Anila Setha, zmienia się układ przewidywań i błędów przewidywania: organizm uczy się, że możliwa jest nowa odpowiedź na stary bodziec. Z perspektywy psychosomatycznej zmienia się nie tylko interpretacja, ale też przebieg pobudzenia w ciele – inaczej układa się oddech, napięcie, tempo ruchu, mikrozaciski mięśniowe, gotowość do obrony albo uniku. To właśnie jest praktyczna siła sprawcza psychoperformansu: działanie wykonawcze, jeśli zostało dobrze przygotowane, może realnie przestawić cały układ, a nie tylko go skomentować.

Z tego powodu psychoperformans może czerpać z dowolnych tradycji metod, technik i praktyk świata, ale nie na zasadzie przypadkowego synkretyzmu. Nie chodzi o to, by dowolnie mieszać rytuał, sztukę, ćwiczenie somatyczne, medytację, gest inicjacyjny, działanie teatralne, praktykę oddechową, pracę z obiektem czy technikę zaczerpniętą z jakiejś kultury tylko dlatego, że wydaje się „mocna". Każdy taki element musi zostać wcześniej rozpoznany pod kątem funkcji. Co robi z uwagą. Co robi z afektem. Co robi z ciałem. Co robi z pamięcią. Co robi z relacją do świadka. Co robi z decyzją po działaniu. Co robi z granicą bezpieczeństwa. Jeśli tego nie wiadomo, technika pozostaje egzotycznym dodatkiem. Jeśli wiadomo – może stać się precyzyjnym narzędziem. Przykładowo gest oczyszczający może działać nie dlatego, że posiada jakąś automatyczną uniwersalną moc, lecz dlatego, że porządkuje sekwencję: rozpoznanie obciążenia, jego symboliczne wydzielenie, wykonanie aktu oddzielenia, cielesne potwierdzenie ulgi i decyzję o nowym porządku działania. Z punktu widzenia psychologii poznawczej to proces przejścia od stanu rozproszonego do stanu zogniskowanego. Z punktu

widzenia biologii stresu to przejście od utrwalonej mobilizacji do bardziej regulowanego wzorca pobudzenia. Z punktu widzenia duchowego lub egzystencjalnego może to być odzyskanie poczucia, że życie nie jest jedynie biernym poddaniem się przypadkowi, lecz przestrzenią odpowiedzialnego aktu.

Żeby akt symboliczny rzeczywiście należał do psychoperformansu, powinien spełniać trzy warunki. Po pierwsze, musi wiązać intencję z materiałem w sposób powtarzalny. To znaczy, że człowiek powinien umieć wrócić do tego aktu, odtworzyć jego logikę i rozpoznać, po co go wykonuje. Po drugie, musi posiadać kotwicę przywoływalną pod obciążeniem. Kotwica to element, który można uruchomić także wtedy, gdy pojawia się stres, rozproszenie, wstyd albo przeciążenie. Może nią być konkretny obiekt, krótka formuła, gest, rytm oddechu, układ światła, dotyk materiału albo nawet sama wewnętrzna intencja, o ile została uprzednio dobrze związana z działaniem. Po trzecie, akt musi prowadzić do decyzji „po", czyli do rozstrzygalnej zmiany poza samym miejscem wykonania. Jeśli po psychoperformansie nic nie zmienia się w rytmie dnia, sposobie reakcji, granicy, wyborze lub organizacji otoczenia, to znak, że działanie mogło być ekspresyjne, ale nie osiągnęło jeszcze statusu pełnego działania symbolicznego w sensie operacyjnym. To właśnie ten trzeci warunek najczęściej odróżnia psychoperformans od efektownego, ale krótkotrwałego przeżycia.

Z praktycznego punktu widzenia metoda działania symbolicznego wymaga zawsze przejścia przez kilka etapów. Najpierw trzeba ustalić, co ma zostać przekształcone: nie ogólnie „moje życie" albo „moja psychika", tylko możliwie konkretny wzorzec, napięcie, konflikt, nawyk, lęk, decyzja albo relacja. Potem trzeba rozpoznać, w jakim kanale ten problem najlepiej daje się uchwycić. Dla jednych będzie to obiekt, bo łatwiej pracują przez dotyk, ciężar i manipulację materiałem. Dla innych słowo, ale rozumiane nie jako długi komentarz, tylko jako krótka, precyzyjna formuła albo nawet intencja wypowiedziana wyłącznie wewnętrznie. Dla jeszcze innych ważniejszy okaże się gest, rytm, światło lub układ przestrzeni. Następnie dobiera się próg wejścia, czyli moment rozpoczęcia, fazę wykonania, znacznik przejścia i domknięcie. John L. Austin i John Searle opisali akty performatywne jako takie, które coś robią, a nie tylko coś opisują. Psychoperformans bierze z tej tradycji ważną lekcję: skuteczność aktu zależy od warunków jego trafności. Sama formuła nie wystarczy. Muszą istnieć jeszcze rama, wykonanie, rozstrzygalność i pieczęć domknięcia.

Psychoperformans jako metoda działania symbolicznego wymaga jeszcze jednego doprecyzowania, bez którego łatwo pomylić go z luźnym rytuałem, ekspresją artystyczną albo prywatnym gestem o niejasnym statusie. Nie każde działanie nacechowane znaczeniem jest jeszcze psychoperformansem. O psychoperformansie można mówić dopiero wtedy, gdy działanie symboliczne zostaje osadzone w strukturze metodycznej. Ta struktura zaczyna się od dochodzenia, czyli etapu rozpoznania problemu, celu, kontekstu, ograniczeń, ryzyk, zasobów i możliwych narzędzi. Dochodzenie nie jest więc tylko namysłem teoretycznym. To praktyczna analiza, która poprzedza wykonanie i decyduje o tym, czy późniejszy akt będzie trafny. Na tym etapie ustala się, czy problem ma charakter bardziej somatyczny, poznawczy, relacyjny,

wyobrażeniowy, egzystencjalny, nawykowy czy mieszany, a następnie dobiera się środki, które mogą rzeczywiście wejść z nim w kontakt. Dopiero wtedy wolno przejść do projektowania wykonania. Właśnie dlatego psychoperformans może czerpać z bardzo różnych tradycji – od sztuki akcji, przez praktyki somatyczne, rytualne, medytacyjne, oddechowe, teatralne, dźwiękowe i obiektowe, aż po wybrane strategie kulturowe z różnych części świata – ale nie robi tego na zasadzie kolekcjonowania egzotycznych form. Każda technika musi zostać najpierw uzasadniona funkcjonalnie. Trzeba wiedzieć, czy ma ona obniżać pobudzenie, uruchamiać decyzję, rozszczelniać sztywny schemat, wspierać domknięcie, oddzielać stare znaczenie od nowego, budować granicę, wzmacniać sprawczość, czy może uruchamiać bezpieczne przejście przez próg. Bez tego dochodzenia faza wykonawcza łatwo zamienia się w dekorację albo w sugestię bez kontroli.

W tej logice bardzo ważne staje się pojęcie aktu symbolicznego. Akt symboliczny to nie po prostu znaczący gest, lecz taka czynność, której sens wykracza poza jej fizyczny przebieg i która została świadomie włączona w proces przemiany. Może to być spalenie, odsłonięcie, związanie, rozdzielenie, przeniesienie, zakopanie, obmycie, złożenie, wypuszczenie, przekroczenie, uniesienie, zakrycie, rozświetlenie albo milczące utrzymanie określonej pozycji przez wyznaczony czas. Samo działanie fizyczne nie wystarcza. Dopiero intencja, kontekst, rama wykonania i decyzja „po” nadają mu status operacyjny. W psychoperformansie akt symboliczny bardzo często bywa zbudowany z mniejszych jednostek, które można nazwać perfonemami. Perfonem to minimalna jednostka znaczącego działania, czyli najmniejszy rozpoznawalny element, który niesie funkcję w całym układzie. Jednym perfonemem może być pojedynczy gest dłoni, jedno spojrzenie, jedno przestawienie obiektu, pojedyncza fraza, chwila ciszy, ruch zasłonięcia światła albo kontrolowane wejście do wyznaczonej strefy przestrzeni. Takie rozbicie jest ważne, ponieważ pozwala projektować działanie precyzyjnie. Zamiast mówić ogólnie „zrobię rytuał uwolnienia”, psychoperformans pyta: jakie będą perfonemy, w jakiej kolejności, z jaką dominantą rytmiczną, z jakim obiektem, przy jakim natężeniu bodźców, z jakim progiem wejścia i z jakim domknięciem. Dopiero wtedy symboliczność staje się narzędziem, a nie mglistą atmosferą.

Kolejnym pojęciem, które trzeba od razu dobrze rozumieć, jest obiekt-klucz. W psychoperformansie obiekt nie jest rekwizytem w zwykłym sensie. Nie jest czymś, co „ma wyglądać”. Jest materialnym operatorem znaczenia. To właśnie przez niego bardzo często dokonuje się przełożenie tego, co trudne do uchwycenia psychicznie, na coś, czym można manipulować w świecie fizycznym. Donald Winnicott pisał o obiektach przejściowych jako o nośnikach relacji między światem wewnętrznym i zewnętrznym. James Gibson opisywał afordancje, czyli możliwości działania podpowiadane przez rzeczy. Psychoperformans spotyka te intuicje w praktyce. Obiekt-klucz ma fakturę, ciężar, temperaturę, opór, kruchość, rozmiar, dźwięk i miejsce w przestrzeni. Wszystko to wpływa na sposób, w jaki układ nerwowy koduje sytuację. Jeśli ktoś przenosi ciężki kamień jako symbol długotrwałego przeciążenia, organizm nie pracuje wyłącznie na metaforze. Pracuje równocześnie na propriocepcji (czuciu położenia

i pracy własnego ciała), napięciu mięśniowym, rytmie oddechu, orientacji przestrzennej, poczuciu wysiłku i znaczeniu kulturowym przypisanym temu aktowi. To właśnie daje psychoperformansowi siłę sprawczą w fazie wykonawczej. Akt nie jest wtedy „udawaniem zmiany", lecz wydarzeniem angażującym jednocześnie ciało, uwagę, pamięć, interpretację i środowisko. Z biologicznego punktu widzenia dochodzi do zmiany dystrybucji pobudzenia, z poznawczego – do zmiany ramy interpretacyjnej, z psychofizycznego – do zsynchronizowania znaczenia z ruchem i bodźcem, z psychosomatycznego – do wpisania nowej odpowiedzi w cielesny wzorzec reakcji. Z perspektywy duchowej lub egzystencjalnej taki akt może dodatkowo przywracać poczucie sensu, porządku i zobowiązania, ale tylko wtedy, gdy nie zastępuje rzeczywistości, lecz pomaga ją lepiej organizować.

Żeby to wszystko nie rozpadło się w przypadkowy ciąg działań, potrzebny jest plan sytuacyjny. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem literackim ani luźnym pomysłem na przebieg sesji. To partytura działania, czyli struktura, która porządkuje cel, środki, kolejność perfonemów, progi bezpieczeństwa, rolę uczestników, tryb wejścia, zasadę wykonania, sposób domknięcia i warianty modyfikacji. Właśnie dlatego plan sytuacyjny występuje w każdym psychoperformansie, nawet bardzo krótkim. Jeżeli działanie trwa trzydzieści sekund, plan sytuacyjny może być minimalny, ale nadal istnieje: ktoś wie, co robi, po co to robi, czym to wykonuje, gdzie zaczyna i gdzie kończy. Gdy działanie trwa godzinę, kilka godzin albo kilkanaście godzin, plan musi być odpowiednio bardziej rozpisany. A gdy kilka planów sytuacyjnych zostaje połączonych w dłuższą trajektorię przemiany, wtedy powstaje IndywiduAkcja, czyli seria planów zorientowanych na głębsze przekształcenie. W ramach planu bardzo ważne są dwa pojęcia techniczne. Pierwsze to dominanta rytmiczna, czyli podstawowy wzór rytmu organizujący całe działanie – może nim być oddech, krok, sekwencja światła, tempo manipulacji obiektem, powracająca fraza lub cykl napięcie–rozluźnienie. Drugie to prozodia domknięcia, czyli sposób kończenia aktu tak, aby układ nerwowy i świadomość dostały jednoznaczny sygnał, że przejście zostało wykonane i nie trzeba go kompulsyjnie powtarzać. Bez domknięcia nawet mocne działanie może pozostawić organizm w stanie niedokończenia, a wtedy zamiast przemiany pojawia się przeciążenie albo rozszczelnienie.

W praktyce trzeba jeszcze rozumieć pojęcie pola obecności. To bardzo ważna kategoria, bo psychoperformans nie dzieje się wyłącznie „wewnątrz człowieka". Pole obecności to dynamiczna konfiguracja relacji między wykonawcą, jego celem, symptomem lub problemem, przestrzenią, obiektami, bodźcami i ewentualnym świadkiem. Mówiąc prościej: to całe żywe środowisko działania, w którym każdy element wpływa na każdy inny. Kurt Lewin pokazywał, że zachowanie jest funkcją osoby i pola, w którym ona działa. W psychoperformansie ta intuicja zostaje praktycznie rozwinięta. Inaczej działa ten sam gest wykonany samotnie w ciemnym pokoju, inaczej w świetle dziennym, inaczej wobec kamery, inaczej wobec zaufanego świadka, a jeszcze inaczej wobec grupy. Pole obecności może wspierać przemianę albo ją blokować. Może zwiększać uważność, ale też prowokować autoprezentację, wstyd albo

przymus „dobrego wykonania”. Dlatego równie ważna jak sam akt jest rola świadka. Świadek nie jest tylko obserwatorem. W psychoperformansie świadek to funkcja stabilizująca i weryfikująca. Pomaga utrzymać realność działania, ogranicza ucieczkę w fantazję, a czasem sam przez swoją obecność staje się częścią mechanizmu przemiany. Z perspektywy społecznej i ewolucyjnopsychologicznej ma to sens: ludzkie zachowanie silnie zmienia się pod wpływem obecności innych, uznania, sygnałów przynależności, ryzyka oceny i wspólnotowego potwierdzenia. Dobrze ustawiony świadek nie zwiększa presji, lecz wzmacnia rozstrzygalność aktu. W źle ustawionym polu obecności nawet trafna technika może zostać zniekształcona przez wstyd, grę społeczną albo potrzebę efektu.

Najgłębszy sens psychoperformansu jako metody działania symbolicznego ujawnia się wtedy, gdy połączy się wszystkie te elementy w jedną logikę. Najpierw dochodzenie rozpoznaje, jaki proces naprawdę wymaga zmiany. Potem plan sytuacyjny wybiera odpowiednie środki, kanały, bodźce i progi. Następnie wykonanie uruchamia fazę sprawczą, w której akty symboliczne, działania symboliczne i działania performatywne mogą już realnie przestawiać układ psychiczny, cielesny, poznawczy, relacyjny i sensotwórczy. Potem przychodzi domknięcie, które nie jest dodatkiem estetycznym, tylko techniczną koniecznością. Na końcu pojawia się decyzja „po”, czyli przeniesienie przemiany do codzienności. Właśnie tu psychoperformans różni się od wielu praktyk granicznych, rytualnych albo artystycznych, które potrafią wywołać silne doświadczenie, ale nie potrafią go osadzić w dalszym działaniu. W psychoperformansie przemiana ma być nie tylko przeżyta, ale też wdrożona. Jeżeli ktoś po akcie symbolicznym nadal organizuje życie według starego wzorca, to proces nie został dokończony. Jeżeli natomiast akt prowadzi do zmiany rytmu dnia, stylu granic, sposobu reagowania, organizacji przestrzeni, relacji z bodźcami, z własnym ciałem albo z drugim człowiekiem, wtedy można mówić o realnej skuteczności. Tak rozumiana metoda działania symbolicznego nie jest ani naiwną wiarą w moc znaków, ani redukcjonistycznym ćwiczeniem behawioralnym. Jest świadomie projektowaną technologią przemiany, w której symbol staje się czynem, czyn staje się doświadczeniem, doświadczenie staje się reorganizacją, a reorganizacja zostaje przeniesiona do życia.

1.3. Psychoperformans a performance art, performing arts i działania performatywne

Psychoperformans ma bardzo wiele wspólnego z performance art, ale nie wolno tych pojęć utożsamiać. Żeby dobrze uchwycić różnicę, trzeba najpierw uporządkować sam punkt wyjścia. Performance art to nowoczesna i ponowoczesna praktyka sztuki działania, w której medium nie jest przede wszystkim obraz, obiekt czy zapis, lecz zdarzenie wykonywane w realnym czasie, w realnej przestrzeni, przez realne ciało lub układ ciał, przed świadkami, widzami albo uczestnikami, czasem także bez nich. W tym sensie performance art nie polega na „graniu roli”

jak w klasycznym teatrze, tylko na realizacji koncepcji, sytuacji, napięcia, konfliktu, pytania albo gestu w świecie rzeczywistym. Allan Kaprow, Joseph Beuys, Marina Abramović, Chris Burden, Gina Pane, Tadeusz Kantor, Jerzy Bereś, Ewa Partum, Zbigniew Warpechowski, Akademia Ruchu, Jerzy Grotowski czy tradycje szeroko rozumianej polskiej sztuki akcji pokazują, że performance art jest przede wszystkim sztuką wytwarzania skutku w czasie i przestrzeni. Skutek ten może być estetyczny, polityczny, poznawczy, egzystencjalny, społeczny, cielesny albo pamięciowy. Psychoperformans wyrasta właśnie z tej genealogii, szczególnie z europejskich i polskich tradycji performatywnych, dlatego przejmuje z nich ogromną wrażliwość na kontekst miejsca, czasu, historii, architektury, materii, obiektów, rytmu, dokumentacji, spojrzenia widza, pozycji świadka i relacji między działaniem a jego środowiskiem. To bardzo ważne: psychoperformans nie rodzi się w próżni i nie jest odcięty od historii performance art. Przeciwnie – jest jego rozwinięciem w stronę bardziej uporządkowanej, metodycznie projektowanej pracy nad przemianą psychiczną, relacyjną i czasem zbiorową.

Różnica zaczyna się tam, gdzie psychoperformans przejmuje z performance art nie tylko instrumentarium, ale też dokonuje jego radykalnej reorganizacji. W performance art działanie może mieć cel krytyczny, artystyczny, polityczny, egzystencjalny albo poznawczy, lecz nie musi być podporządkowane spójnej metodzie przemiany. Może ujawniać problem, intensyfikować doświadczenie, produkować napięcie, przesuwać granice widzialności, testować normy społeczne albo uruchamiać refleksję, ale nie zawsze projektuje zmianę w sensie operacyjnym. Psychoperformans idzie dalej. Bierze z performance art ciało, czas, przestrzeń, realność skutku, wagę kontekstu, rolę obiektu, znaczenie relacji z widzem i świadkiem, ale podporządkowuje to wszystko planowi transformacyjnemu. Nie chodzi już tylko o to, że działanie „coś robi” albo „coś uruchamia”. Chodzi o to, żeby dało się rozpoznać, co dokładnie ma zmienić, jakimi środkami, z jakimi progami bezpieczeństwa, z jakim mechanizmem, z jakim domknięciem i z jaką decyzją „po”. Właśnie dlatego w psychoperformansie tak ważny jest plan sytuacyjny, czyli partytura działania zawierająca cel, strukturę, środki, kolejność, role, warunki wykonania, zasady przerwania i sposób domknięcia. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem scenicznym, tylko roboczym projektem przemiany. Jeszcze ważniejsza staje się rola obiektu-klucza, czyli materialnego operatora sensu. Obiekt-klucz nie jest zwykłym rekwizytem ani ozdobą działania. To rzecz wybrana na etapie dochodzenia jako nośnik konkretnej funkcji transformacyjnej. Może stabilizować uwagę, ucieleśniać konflikt, organizować próg przejścia, przechowywać napięcie, umożliwiać oddzielenie, połączenie, zniszczenie, ochronę, oswojenie albo domknięcie procesu. W performance art obiekt bywa centralny, ale nie musi. W psychoperformansie manipulacja obiektem-kluczem staje się jednym z najważniejszych wyróżników metody, bo umożliwia przełożenie tego, co psychiczne, na coś operacyjnego, materialnego i powtarzalnego.

Trzeba też wyraźnie odróżnić psychoperformans od performing arts. Performing arts to pojęcie znacznie szersze i bardziej instytucjonalne. Obejmuje sztuki wykonawcze, czyli teatr,

taniec, muzykę sceniczną, operę, musical, choreografię, cyrk współczesny i inne formy, w których istnieje wykonanie w czasie rzeczywistym wobec publiczności. W tych praktykach bardzo często kluczowe są kompozycja, technika wykonawcza, rola, partytura, warsztat, estetyka przedstawienia i relacja scena–widownia. Psychoperformans może korzystać z ich narzędzi – z rytmu, kompozycji ruchu, organizacji głosu, światła, ciszy, choreografii uwagi, dramaturgii napięcia i domknięcia – ale nie należy do performing arts w prostym sensie. Nie musi mieć sceny, nie musi mieć publiczności, nie musi mieć przedstawienia, nie musi mieć roli, a nawet nie musi być wydarzeniem w klasycznym sensie artystycznym. Może przyjąć formę bardzo małego, prywatnego, niskobudżetowego, a nawet niemal niewidzialnego działania, o ile spełnia warunki metody: wynika z dochodzenia, jest osadzone w planie sytuacyjnym, używa celowo dobranych środków, ma wyraźny wektor przemiany i prowadzi do decyzji „po". To właśnie odróżnia je zarówno od sztuk wykonawczych, jak i od wielu działań performatywnych w sensie ogólnym. Działanie performatywne to po prostu takie działanie, które coś ustanawia, przełącza albo realnie robi w świecie – może to być gest polityczny, rytuał, akt mowy, ceremonia, praktyka społeczna, zachowanie instytucjonalne albo codzienny nawyk. Psychoperformans jest zatem jednocześnie węższy i szerszy od tego pola. Węższy, bo nie każde działanie performatywne jest psychoperformansem. Szerszy, bo psychoperformans można rozumieć jako zbiorcze, syntetyzujące określenie dla wszelkich działań i aktywności symbolicznych z różnych kultur, epok i środowisk, które mogą prowadzić do przemiany psychicznej jednostki albo zbiorowości. Jego specyfika polega jednak na tym, że nie traktuje rytuału, odczarowywania, autosugestii, placebo, przejścia, tabu, znaku, gestu, działania-klucza czy obiektu-klucza jako „magicznej tajemnicy", lecz wydobywa z nich mechanizmy psychiczne, neuronalne, biologiczne, sensoryczne, społeczne i poznawcze, aby używać ich racjonalnie, systematycznie, skutecznie i w granicach odpowiedzialności.

W tym miejscu trzeba doprecyzować jeszcze jedno pojęcie, które będzie wracać wielokrotnie: działanie-klucz. Jeśli obiekt-klucz jest rzeczą lub elementem materialnym pełniącym centralną funkcję transformacyjną, to działanie-klucz jest taką czynnością, bez której dany psychoperformans nie osiągnąłby swojej właściwej jakości sprawczej. To może być przekroczenie progu, odsłonięcie, związanie, rozdarcie, odłożenie, obmycie, wejście w światło, zejście w cień, unieruchomienie, wypuszczenie, nazwanie, przemilczenie, spojrzenie, akt wycofania albo zmiana rytmu oddychania. Działanie-klucz nie jest po prostu „jakimś elementem przebiegu", lecz momentem centralnym, w którym skupia się logika przemiany. W performance art taki moment bywa często rozpoznawany intuicyjnie albo estetycznie. W psychoperformansie powinien być rozpoznany już na etapie dochodzenia i następnie osadzony w planie sytuacyjnym jako węzeł sprawczy. To właśnie pokazuje, jak psychoperformans scala i porządkuje rozproszone techniki ludzkości. Może korzystać z rytuału, ale nie jako z gotowej świętości. Może korzystać z placebo, ale nie jako z oszustwa, tylko jako z wiedzy o oczekiwaniu, kontekście i torowaniu reakcji. Może korzystać z autosugestii, ale nie jako z pustej afirmacji, tylko jako z celowego wpływu na uwagę, interpretację i decyzję. Może korzystać z socjotechniki i elementów manipulacyjnych, ale tylko

wtedy, gdy są jawnie osadzone w etyce, zgodzie i projektowaniu skutku, a nie w dominacji nad uczestnikiem. Może korzystać z mechanizmów automanipulacyjnych, to znaczy świadomie wpływać na własne zachowanie przez ustawienie warunków, ograniczeń, znaków, rytmów i progów, tak aby zwiększyć prawdopodobieństwo realnej zmiany. Właśnie w tym sensie psychoperformans jest bardziej metodyczny niż performance art i bardziej performatywny niż wiele praktyk terapeutycznych: wykorzystuje to, o czym wiemy, że działa na człowieka, ale włącza to w jeden, spójny, naukowo i kulturowo ugruntowany model projektowania przemiany.

1.4. Przemiana symboliczna jako rdzeń metody

Przemiana symboliczna jest rdzeniem psychoperformansu, ponieważ to ona odróżnia tę metodę zarówno od zwykłej ekspresji, jak i od przypadkowego używania znaków, rytuałów, gestów czy form kulturowych. Nie chodzi tu o to, że człowiek „wyraża siebie" przy pomocy obrazu, słowa, gestu, dźwięku albo obiektu, lecz o to, że świadomie projektuje takie działanie, w którym znaczenie zostaje realnie przestawione, a wraz z nim zmienia się sposób odczuwania, interpretowania i reagowania. Symboliczna przemiana nie oznacza więc ozdobnej metafory ani poetyckiego komentarza do życia. Oznacza przejście z jednego porządku relacji do innego. Coś, co wcześniej było przeżywane jako ciężar, wyrok, chaos, tabu, przymus albo niemożność, zostaje w działaniu uchwycone, wydzielone, przepracowane i wprowadzone w nową ramę. Paul Ricoeur pisał o symbolu jako czymś, co „daje do myślenia", ale psychoperformans idzie dalej: symbol ma nie tylko uruchamiać refleksję, lecz ma stawać się narzędziem operacyjnym, które realnie współtworzy zmianę. Victor Turner pokazywał, że przemiana zachodzi przez próg, separację, stan przejściowy i reintegrację. Psychoperformans przejmuje tę logikę, lecz porządkuje ją metodycznie. Nie pyta tylko, jaki znak byłby „mocny", ale przede wszystkim: jaki proces ma zostać przełączony, jaką drogą, za pomocą jakiego działania-klucza, jakiego obiektu-klucza, w jakim polu obecności, przy jakiej dominantzie rytmicznej i z jaką prozodią domknięcia. Działanie-klucz to tu centralna czynność sprawcza, bez której dany układ nie osiągnąłby swojej jakości transformacyjnej. Obiekt-klucz to materialny operator sensu, który skupia, stabilizuje albo przeprowadza zmianę. Pole obecności to żywy układ relacji między wykonawcą, celem, przestrzenią, bodźcami, obiektami i ewentualnym świadkiem. Dominanta rytmiczna to rytm organizujący całe działanie, a prozodia domknięcia to sposób zakończenia aktu tak, aby układ nerwowy i świadomość mogły rozpoznać, że przejście rzeczywiście się dokonało. Wszystkie te elementy trzeba tu wyjaśniać dokładnie, ponieważ bez nich łatwo błędnie uznać, że przemiana symboliczna jest po prostu „głębokim przeżyciem". Nie jest. Jest projektowaną zmianą układu znaczenie–ciało–decyzja.

Najprościej mówiąc, przemiana symboliczna zaczyna się wtedy, gdy człowiek przestaje być biernym nosicielem znaczeń, a zaczyna je przestawiać w rzeczywistym działaniu. To dlatego

psychoperformans tak mocno interesuje się figurą przejścia, oddzielenia, przekroczenia progu, odczarowania, unieważnienia, oczyszczenia, scalenia, nadania formy albo nadania granicy. Odczarowanie należy tu rozumieć nie jako walkę z „magią" w sensie ludowym czy religijnym, tylko jako proces odebrania określonemu znakowi jego przymusu i przywrócenia człowiekowi sterowności. Jeżeli ktoś traktuje określony przedmiot, wspomnienie, miejsce, słowo albo sytuację jak coś, co automatycznie uruchamia lęk, wstyd, kompulsję, bezradność albo dawny skrypt działania, to psychoperformans nie zatrzymuje się na poziomie interpretacji. On próbuje przebudować relację między bodźcem a odpowiedzią. W sensie psychologicznym oznacza to zmianę schematu reagowania. W sensie kognitywnym oznacza zmianę mapy saliencji, czyli tego, co zostaje uznane za najważniejsze i najbardziej pilne. W sensie neuronaukowym oznacza próbę osłabienia utrwalonych połączeń między bodźcem, przewidywaniem i reakcją oraz wzmocnienia nowej ścieżki odpowiedzi. Karl Friston, Anil Seth i współczesne modele mózgu predykcyjnego pokazują, że organizm nie tyle „odbiera świat", ile stale przewiduje, co się wydarzy, a potem koryguje błędy przewidywania. Psychoperformans wykorzystuje to praktycznie. Jeżeli człowiek w odpowiednio zaprojektowanym działaniu przechodzi przez nowy akt, a organizm doświadcza, że możliwy jest inny przebieg niż dawniej, to zmienia się nie tylko interpretacja, ale też całe ustawienie przewidywania. Antonio Damasio pokazał, że decyzje są głęboko sprzęgnięte z markerami somatycznymi, czyli cielesnymi sygnałami wartości. Stephen Porges i neuronauka regulacji autonomicznej pomagają zrozumieć, że bez względnego poczucia bezpieczeństwa i sterowalności trudno o trwałą zmianę. Z tego powodu przemiana symboliczna nie może opierać się wyłącznie na „mocnym znaku". Musi angażować ciało, oddech, uwagę, rytm, przestrzeń i poczucie możliwego działania. W przeciwnym razie pozostanie tylko estetycznym olśnieniem albo afektywnym wstrząsem.

Ważne jest także to, że psychoperformans traktuje przemianę symboliczną bardzo szeroko. Na swój sposób jest zbiorczym określeniem wszelkich działań i aktywności symbolicznych istniejących gdziekolwiek i kiedykolwiek na świecie, które mogą prowadzić do transformacji psychicznej jednostki albo zbiorowości. To ogromnie ważne doprecyzowanie. Specyfika psychoperformansu nie polega bowiem na tym, że wymyśla on od zera nowe gesty przemiany. Jego specyfika polega na tym, że bierze z rytuału, odczarowywania, praktyk przejścia, aktów granicznych, zachowań performatywnych, technik autosugestywnych, praktyk pracy z obiektem, przestrzenią, światłem, ruchem, ciszą i wspólnotą to, co rzeczywiście działa, a następnie wydobywa z tego mechanizmy. Nie przyjmuje ich jako „magicznego sposobu przemiany", lecz rozpoznaje, co się tam wydarza psychicznie, neurologicznie, biologicznie, sensorycznie, psychofizycznie, społecznie i egzystencjalnie. To właśnie odróżnia psychoperformans od prostego powtarzania rytuałów. Jeżeli w jakiejś tradycji przejście przez ogień, wodę, próg, ciemność, milczenie, zawiązanie, odwiązanie, zakrycie albo nazwanie działa przemieniająco, to psychoperformans pyta: dlaczego działa, w jakich warunkach działa, jakie procesy uruchamia, jakie ryzyko niesie, jak zmienia uwagę, jakie znaczenie nadaje ciału i decyzji, jak wpływa na pamięć proceduralną, na oczekiwanie, na poczucie kontroli, na rytm

pobudzenia i na późniejsze zachowanie. Właśnie dlatego może z jednej strony czerpać z bardzo różnych tradycji, a z drugiej zachować naukową, racjonalną i praktyczną orientację. Nie chodzi o to, by wierzyć w ontologię każdego użytego znaku. Wystarczy rozumieć jego funkcję. Daniel Moerman pisał o meaning response, czyli odpowiedzi organizmu na znaczenie sytuacji, a nie tylko na jej „substancję". Irving Kirsch i badania nad oczekiwaniem pokazują, jak silnie na ciało i zachowanie działa kontekst, sugestia i przewidywanie. Psychoperformans bierze te ustalenia poważnie, ale scala je z tradycją sztuki działania, szczególnie tej europejskiej i polskiej, z której wyrasta. Dlatego zachowuje wrażliwość na materię, historię miejsca, dramaturgię czasu, ciężar obiektu, rytm przestrzeni, pozycję widza, rolę świadka i relację między formą a treścią. Różni się jednak od samego performance art tym, że nie zatrzymuje się na ujawnieniu problemu ani na sile artystycznego gestu. Przyjmuje naukową metodologię, strukturę i rygor projektowania, aby rozpracować problem według jego istoty i przetransformować go przy pomocy trafnie dobranych mechanizmów psychicznych, socjologicznych, neurologicznych, psychofizycznych, autosugestywnych, automanipulacyjnych, placeboidalnych, socjotechnicznych i innych, o których wiadomo, że mogą realnie wpływać na człowieka i grupę.

Z praktycznego punktu widzenia trzeba jeszcze odróżnić przemianę symboliczną od trzech rzeczy, które często się z nią mylą. Po pierwsze, od chwilowej ulgi. To, że ktoś po działaniu czuje napięcie mniejsze o połowę, nie musi jeszcze oznaczać przemiany. Może to być jedynie przejściowe rozładowanie. Po drugie, od intensywności przeżycia. Silny afekt, wzruszenie, płacz, zachwyt, wstrząs albo poczucie „mocy" nie są jeszcze dowodem, że coś się przestawiło. Czasem intensywność działa wręcz jak spektakl zastępczy i nie zostawia śladu w późniejszym życiu. Po trzecie, od samej interpretacji. To, że ktoś umie pięknie opowiedzieć, co dla niego znaczył dany akt, również nie oznacza jeszcze przemiany. Psychoperformans interesuje się trwałością. Dlatego prawdziwa przemiana symboliczna musi przejść w czyn, choćby bardzo mały. Musi zmienić decyzję, relację, wzorzec reakcji, organizację przestrzeni, stosunek do bodźca, tryb obecności wobec drugiego człowieka albo sposób wchodzenia w próg i wychodzenia z niego. Można powiedzieć jeszcze ostrzej: jeżeli symbol nie zmienia dalszego działania, to pozostaje cenną formą estetyczną lub refleksyjną, ale nie osiąga pełnej mocy psychoperformansu. Z tej perspektywy rdzeniem metody nie jest „przeżywanie symbolu", lecz jego skuteczne przeprowadzenie przez ciało, uwagę, decyzję, relację i codzienność. W drugiej części tego podrozdziału trzeba będzie wejść jeszcze głębiej w samą architekturę przemiany symbolicznej: w jej fazy, wskaźniki, błędy projektowe, relację między mikroprzemianą a głęboką transformacją oraz sposoby rozpoznawania, czy akt był rzeczywiście sprawczy, czy tylko znaczący.

Przemiana symboliczna ma własną architekturę i dopiero jej zrozumienie pozwala używać psychoperformansu świadomie. Najpierw musi pojawić się wyodrębnienie tego, co ma zostać przekształcone. To etap uchwycenia wzorca, który dotąd działał automatycznie: lęku, wstydu, przeciążenia, przymusu, rozpadu uwagi, zablokowanej decyzji, konfliktu relacyjnego, poczucia winy, bezradności albo utrwalonego obrazu siebie. Potem następuje kondensacja, czyli

skupienie problemu w uchwytnej formie. Tu właśnie pojawiają się obiekt-klucz i działanie-klucz. Obiekt-klucz skupia problem lub cel w materialnym nośniku, a działanie-klucz staje się centralnym ruchem przemiany, bez którego cały układ nie osiągnąłby swojej mocy. Kolejny etap to próg, czyli moment, w którym znaczenie przestaje być tylko rozpoznane, a zaczyna być realnie przełączane. Próg może przyjąć formę przekroczenia linii, rozdarcia, uniesienia, oddzielenia, wypuszczenia, nazwania, zakrycia, odwrócenia, zniszczenia, złożenia albo przyjęcia czegoś. Następnie potrzebna jest stabilizacja, czyli takie domknięcie działania, które nie pozostawia organizmu w stanie niedokończenia. Tu działa prozodia domknięcia, a więc techniczny sposób wygaszania aktu: rytm wyjścia, spowolnienie, ostatni gest, ostatnie spojrzenie, odłożenie obiektu, zmiana światła, cisza, słowo końcowe albo decyzja „po". Na końcu następuje integracja, czyli wprowadzenie przemiany w zwykłe życie. Jeśli ta ostatnia faza nie nastąpi, działanie może być znaczące, ale nie staje się jeszcze pełną przemianą symboliczną w sensie metodycznym. Z punktu widzenia neuronauk i psychologii uczenia się jest to całkowicie logiczne: nowy wzorzec musi zostać nie tylko przeżyty, ale też utrwalony przez powtórzenie, kontekst, decyzję i zmianę dalszego zachowania.

W praktyce warto odróżniać mikroprzemianę od transformacji głębokiej. Mikroprzemiana to takie przesunięcie, które dotyczy pojedynczego wzorca reakcji albo pojedynczego progu: ktoś zaczyna szybciej rozpoznawać napięcie, lepiej domykać sytuację, przestaje reagować automatycznie na jeden określony bodziec, potrafi zatrzymać dawny nawyk o kilka sekund wcześniej, umie przejść przez mały próg bez ucieczki. To już jest realna zmiana i nie wolno jej lekceważyć, bo właśnie z takich przesunięć buduje się większa transformacja. Transformacja głęboka pojawia się wtedy, gdy szereg takich przemian zaczyna zmieniać nie pojedynczy odruch, ale cały styl organizacji życia, relacji i uwagi. Właśnie tu potrzebna jest IndywiduAkcja, czyli dłuższy układ planów sytuacyjnych podporządkowanych jednej, bardziej fundamentalnej osi przemiany. Carl Gustav Jung pisał o indywiduacji jako procesie długiego stawania się sobą, ale psychoperformans przesuwa akcent z samego rozumienia na sprawczość działania. Nie chodzi tylko o dojrzewanie w sensie symbolicznym, lecz o serię realnych aktów, które modyfikują związek między psychiką, ciałem, pamięcią, środowiskiem i decyzją. W kategoriach biologicznych oznacza to stopniowe przestrojenie układu reakcji. W kategoriach kognitywnych – zmianę dominujących interpretacji i przewidywań. W kategoriach psychosomatycznych – osłabienie dawnych pętli napięcia i wzmacnianie nowych wzorców regulacji. W kategoriach społecznych – przebudowę relacji ze świadkiem, grupą, autorytetem, granicą i wstydem.

Psychoperformans czerpie tu z przebogatego rezerwuaru sfery symbolicznej: z mitów, znaków kulturowych, ikonografii, legend, figur cywilizacyjnych, znaków czasu, pamięci pokoleniowej, zbiorowych wzorów wyobraźni, a także z ewolucyjnie utrwalonych skojarzeń psychicznych związanych z progiem, schronieniem, ogniem, wodą, cieniem, światłem, ciężarem, oczyszczeniem, utratą, zdobyciem, wspólnotą, wykluczeniem czy ochroną. To wszystko może modulować proces przemiany, ale tylko wtedy, gdy zostaje użyte świadomie. Psychoperformans nie polega na wchodzeniu w postacie i odgrywaniu ról jak w teatrze

psychologicznym. Nie chodzi o to, by „stać się wojownikiem", „wcielić się w ofiarę", „grać przodka" albo „być boginią" w sensie scenicznym. Chodzi raczej o świadome operowanie figurą, atrybutem, znakiem, rekwizytem, postacią kulturową albo napięciem mitologicznym jako narzędziem. Człowiek nie musi grać Prometeusza, żeby pracować na figurze ciężaru, kary i przekroczenia. Nie musi odgrywać bohatera inicjacyjnego, żeby przejść przez próg separacji i powrotu. Psychoperformans bierze z tych rezerwuarów nie gotową wiarę, lecz funkcję. Rozpoznaje, jakie układy znaczeń od tysiącleci poruszają uwagę, emocje, orientację przestrzenną, napięcie społeczne i pamięć zbiorową, a potem stosuje je racjonalnie i precyzyjnie. W tym sensie jest bardzo bliski performance art, bo zachowuje najwyższą wrażliwość na formę, kontekst, materię, miejsce, czas i obecność. Różni się jednak od samej sztuki działania tym, że traktuje te zasoby jako element metodyki przemiany, a nie tylko jako język dzieła.

Z tego wynikają również najczęstsze błędy projektowe. Pierwszy polega na myleniu symbolu z ozdobą. Kiedy obiekt, gest albo figura kulturowa zostają użyte tylko dlatego, że wydają się „mocne", działanie staje się pustym cytatem. Drugi błąd to nadmiar. Zbyt wiele znaków, zbyt wiele figur, zbyt wiele skojarzeń i zbyt wiele bodźców rozsadza przemianę, bo organizm nie wie, na czym ma oprzeć przejście. Trzeci błąd to pominięcie ciała. Jeżeli symboliczna przemiana zostaje zatrzymana na poziomie interpretacji, a nie zostaje zakotwiczona w oddechu, rytmie, geście, manipulacji obiektem, zmianie pozycji czy pracy z przestrzenią, bardzo łatwo zamienia się w efektowną narrację bez trwałości. Czwarty błąd to brak domknięcia. Wtedy działanie zostawia człowieka w stanie pobudzonego zawieszenia, a nie w stanie transformacji. Piąty błąd to brak decyzji „po", czyli nieprzełożenie aktu na codzienność. W praktyce wskaźnikiem realnej przemiany nie jest więc tylko przeżycie ani interpretacja, lecz zmiana zachowania, nowa jakość granicy, większa zdolność regulacji, osłabienie dawnego automatyzmu, wzrost sprawczości lub bardziej adekwatna odpowiedź na sytuację, która wcześniej uruchamiała dawny schemat. Jeżeli działanie było naprawdę sprawcze, człowiek po nim nie tylko „wie coś więcej", ale działa trochę inaczej. To właśnie dlatego psychoperformans tak mocno interesuje się wykonaniem, a nie samym znaczeniem.

Rdzeń metody można więc ująć bardzo precyzyjnie: przemiana symboliczna zachodzi wtedy, gdy odpowiednio rozpoznany problem zostaje skupiony w znakach, obiektach, działaniach i relacjach, następnie przeprowadzony przez próg wykonawczy w polu obecności, a potem osadzony w życiu przez domknięcie i decyzję. W tym układzie znaczenie nie jest dodatkiem do działania, lecz jego materiałem roboczym, a działanie nie jest ilustracją znaczenia, lecz jego przekształceniem. Dzięki temu psychoperformans może operować zarówno na mikroaktach, jak i na dłuższych planach sytuacyjnych, może pracować indywidualnie, relacyjnie i zbiorowo, może czerpać z tradycji bardzo dawnych i bardzo współczesnych, ale zachowuje własną tożsamość metodologiczną. Nie wierzy bezkrytycznie w symbole, tylko używa ich tak, jak używa się narzędzi – świadomie, precyzyjnie, w kontekście, z rozpoznaniem mechanizmu i z odpowiedzialnością za skutek.

1.5. Skala działania – od mikroaktu do złożonego planu sytuacyjnego

Jednym z najważniejszych wyróżników psychoperformansu jest to, że działa on skalowalnie. Oznacza to, że ten sam rdzeń metody – dochodzenie, dobór środków, plan sytuacyjny, działanie-klucz, domknięcie i decyzja „po" – może być realizowany zarówno w bardzo małej skali, jak i w układach znacznie bardziej rozbudowanych. Skala nie jest tu sprawą techniczną ani logistyczną, tylko metodologiczną. Od niej zależy, jak duże obciążenie poznawcze, emocjonalne, sensoryczne i społeczne uruchomi działanie, ile kanałów jednocześnie zostanie użytych i jaki typ przemiany ma szansę się wydarzyć. Mikroakt, czyli bardzo krótki psychoperformans trwający od kilkunastu sekund do kilku minut, wybiera się wtedy, gdy celem jest szybkie przełączenie wzorca reakcji, zatrzymanie automatyzmu, przerwanie spirali napięcia, odzyskanie minimalnej sterowności albo ustanowienie drobnego, ale rozstrzygalnego progu. Wbrew pozorom nie jest to forma „słabsza", lecz po prostu inna. Dobrze zaprojektowany mikroakt może bardzo skutecznie działać wtedy, gdy układ nerwowy jest przeciążony i nie uniesie większej formy. Z punktu widzenia neuronauki ma to sens: przy wysokim pobudzeniu spada pojemność pamięci roboczej (Baddeley), zawęża się repertuar reakcji, rośnie automatyzm i potrzeba szybkiego domknięcia. W takiej sytuacji krótkie działanie o wyraźnym rytmie, czytelnym obiekcie-kluczu i prostym działaniu-kluczu może skuteczniej przełączyć stan niż rozbudowana sesja. Mikroakt wybiera się więc do pracy z impulsem, z nagłym lękiem, z przeciążeniem uwagi, z przymusem powtarzania, z mikrodecyzją graniczną albo z potrzebą szybkiego odzyskania obecności. Jego siła wynika z małej liczby zmiennych, niskiego kosztu wykonania i wysokiej powtarzalności. To właśnie sprawia, że może on działać jak precyzyjne nacięcie w starym wzorcu, a nie jak ogólna „praktyka poprawy samopoczucia".

Krótszy plan sytuacyjny, trwający od kilku do kilkudziesięciu minut, stosuje się wtedy, gdy przemiana wymaga już nie tylko przerwania reakcji, ale także przeprowadzenia bardziej świadomego przejścia przez określony temat. Taka skala dobrze nadaje się do pracy z jedną osią konfliktu, jednym konkretnym lękiem, jednym długotrwałym napięciem, jednym nierozstrzygniętym gestem, jednym obiektem lub jedną decyzją, która dotąd nie mogła zostać wykonana. To jest dobra skala dla działań typu: oddzielenie się od jakiegoś obciążającego wzorca, ustanowienie granicy, symboliczne zakończenie etapu, urealnienie decyzji, odwrócenie relacji z określonym bodźcem albo wprowadzenie nowego porządku w otoczeniu. Z perspektywy psychologii uczenia się i pamięci taka długość jest często optymalna, bo pozwala z jednej strony wejść głębiej niż mikroakt, a z drugiej nie przeciąża jeszcze systemu regulacji. Tu można już bezpiecznie uruchomić mechanizmy rekonsolidacji pamięci (ponownego zapisu wzorca po jego aktywacji), o których pisali między innymi Karim Nader i Joseph LeDoux, a także wprowadzić umiarkowany błąd przewidywania, czyli sytuację, w której organizm doświadcza czegoś innego, niż dotąd oczekiwał. To właśnie dlatego krótszy plan sytuacyjny jest tak użyteczny wtedy, gdy celem nie jest jedynie ulga, ale już korekta znaczenia.

W tej skali można włączyć więcej kanałów naraz – na przykład obiekt, gest, słowo i światło – ale nadal trzeba zachować oszczędność. Jeśli celem jest jedna transformacja, nie należy budować zbyt bogatej symboliki, bo nadmiar znaków rozprasza proces i osłabia rozstrzygalność.

Rozbudowany plan sytuacyjny, trwający od kilkudziesięciu minut do wielu godzin, wybiera się wtedy, gdy przemiana dotyczy złożonego układu: konfliktu tożsamościowego, pracy żałobnej, reorganizacji relacji z własnym ciałem, przewlekłego schematu wstydu, długotrwałej bezradności, rozległej zmiany życiowej albo złożonego napięcia społecznego czy relacyjnego. Taka skala pozwala pracować nie tylko na jednym działaniu-kluczu, lecz na całej sekwencji działań-kluczy oraz na bardziej zróżnicowanym polu obecności. Można wtedy rozłożyć proces na etapy: wejście, separację, konfrontację, przejście, stabilizację i domknięcie. Można też bardziej świadomie prowadzić modulację bodźców – czyli regulować światło, ciszę, ruch, odległość, rytm, ciężar obiektów i intensywność kontaktu ze świadkiem. W naukach o mózgu i zachowaniu taki dobór skali da się uzasadnić tym, że bardziej złożone wzorce psychiczne są zapisane nie tylko jako pojedyncze skojarzenia, ale jako sieci reakcji obejmujące pamięć epizodyczną, nawyki, przewidywania, afekt, obraz siebie i relacje społeczne. Ich przemiana wymaga więc dłuższego czasu utrzymywania uwagi, większej liczby przejść przez próg oraz bardziej wielokanałowego doświadczenia. Nie znaczy to jednak, że „dłużej znaczy lepiej". Przeciwnie – im większa skala, tym większe ryzyko przeciążenia sensorycznego, fałszywej intensywności, sugestii i utraty sterowności. Dlatego rozbudowany plan sytuacyjny należy wybierać tylko wtedy, gdy cel naprawdę tego wymaga, a wykonawca ma wystarczające zasoby regulacyjne, jasne warunki bezpieczeństwa i czytelne domknięcie. To dobra skala dla przemiany głębszej, ale nie dla każdego problemu. Do prostych korekt bywa niepotrzebnie ciężka.

Jeszcze inny status mają układy dłuższe, rozciągnięte na dni, tygodnie albo miesiące. Tutaj pojedynczy plan sytuacyjny przestaje wystarczać jako całość i staje się częścią większego porządku, czyli IndywiduAkcji. IndywiduAkcja to nie „długi performance", lecz seria planów sytuacyjnych podporządkowanych jednej osi przemiany. Wybiera się ją wtedy, gdy problem nie jest punktowy, tylko strukturalny: dotyczy stylu życia, trwałej reorganizacji uwagi, długotrwałej pracy z chorobą, przewlekłego lęku, nawracającego wzorca relacyjnego, przebudowy sposobu pracy twórczej albo zmiany całej architektury codzienności. Z punktu widzenia biologii i psychosomatyki ma to ogromne znaczenie, bo organizm nie zmienia trwałych wzorców w jednym akcie, nawet jeśli był on bardzo mocny. Bruce McEwen pisał o obciążeniu allostatycznym, czyli koszcie długotrwałego przystosowywania się do stresu. Żeby ten koszt realnie obniżyć, trzeba nie tylko przeżyć symboliczny przełom, ale też zmienić rytm dnia, sposób ekspozycji na bodźce, wzorce odpoczynku, organizację przestrzeni, sekwencję decyzji i środowisko działania. Właśnie dlatego IndywiduAkcja jest potrzebna tam, gdzie przemiana ma być głęboka, trwała i wpisana w życie. Dopiero taka seria planów sytuacyjnych pozwala budować nowy wzorzec nie tylko na poziomie znaczenia, ale także na poziomie

nawyku, ciała, relacji i czasu. To z kolei odróżnia psychoperformans od jednorazowych praktyk granicznych, które bywają silne, ale nie zawsze są zdolne do długofalowego prowadzenia zmiany.

Najważniejsza zasada doboru skali brzmi więc tak: należy wybierać najmniejszą skalę, która jest jeszcze wystarczająca do realnego przeprowadzenia danej przemiany. Nie należy zaczynać od formy największej, tylko od formy trafnej. Jeśli celem jest zatrzymanie automatycznego napięcia przed rozmową, wystarczy mikroakt albo krótki plan sytuacyjny. Jeśli celem jest symboliczne domknięcie wieloletniego konfliktu lub przejście przez reorganizację tożsamościową, potrzeba już skali większej. Jeśli celem jest przebudowa długiego wzorca życia, pracy, relacji z ciałem albo sposobu funkcjonowania w chorobie czy kryzysie, potrzebna staje się IndywiduAkcja. Kryteria wyboru są więc konkretne: zakres problemu, głębokość utrwalenia wzorca, tolerancja bodźców, poziom pobudzenia, dostępne zasoby, potrzeba obecności świadka, stopień złożoności symbolicznej i to, czy przemiana ma dotyczyć jednego progu, czy całego stylu organizacji życia. Psychoperformans jest skuteczny właśnie dlatego, że nie fetyszyzuje ani małej, ani wielkiej skali. Traktuje skalę jako narzędzie. Dobrze dobrana skala nie robi „największego wrażenia", tylko daje największą szansę, że przemiana będzie rzeczywista, sterowalna i możliwa do utrzymania.

O skali psychoperformansu nie decyduje wyłącznie czas trwania, ale także liczba osób w polu obecności, stopień złożoności relacji, poziom ekspozycji społecznej oraz zakres skutków, jakie działanie ma wywołać. Dlatego obok skali czasowej trzeba od razu rozumieć skalę społeczną. Skala indywidualna jest najwłaściwsza wtedy, gdy celem jest precyzyjna praca nad własnym napięciem, schematem, lękiem, decyzją, nawykiem, rytmem dnia, relacją z ciałem albo konkretnym progiem egzystencjalnym. Jej przewagą jest wysoka sterowalność. Można bardzo dokładnie kontrolować natężenie bodźców, rytm, liczbę użytych symboli, kontakt z obiektem-kluczem i moment domknięcia. Z punktu widzenia psychologii samoregulacji i neuronauki jest to skala najbardziej sprzyjająca uczeniu się nowych wzorców bez nadmiaru presji społecznej. Mniej aktywizuje ona mechanizmy autoprezentacji, porównywania się, obrony statusu i dostosowania do cudzych oczekiwań. To dlatego skala indywidualna jest zwykle najlepsza tam, gdzie materiał jest wstydliwy, bardzo kruchy, silnie związany z przeciążeniem sensorycznym albo wymaga dokładnego strojenia relacji między symbolem a ciałem. Nie oznacza to jednak izolacji. Nawet w skali indywidualnej trzeba brać pod uwagę wyobrażonego Innego, uwewnętrznione normy, głos autorytetu, pamięć relacyjną i ślad wcześniejszych świadków życia. Człowiek nigdy nie pracuje w całkowitej pustce społecznej. Pracuje raczej w najbardziej kontrolowalnej konfiguracji obecności.

Skala kameralna pojawia się wtedy, gdy do psychoperformansu wprowadza się jednego świadka albo bardzo małą liczbę osób. To układ niezwykle ważny, bo w praktyce właśnie on najczęściej daje najlepszy stosunek intensywności do bezpieczeństwa. Świadek nie jest tutaj publicznością. Nie przychodzi po to, by ocenić jakość wykonania, lecz po to, by stabilizować realność aktu, zwiększać jego rozstrzygalność i współtworzyć warunki przejścia. Z perspektywy

psychologii społecznej obecność choćby jednej osoby zmienia jakość działania radykalnie. Uruchamiają się mechanizmy związane z widzialnością, uznaniem, ryzykiem wstydu, synchronizacją, współregulacją i zobowiązaniem wobec własnego aktu. Stephen Porges i badania nad regulacją społeczną dobrze pokazują, że obecność bezpiecznej drugiej osoby może obniżać koszt pobudzenia i zwiększać zdolność do przejścia przez trudny próg. Z drugiej strony, jeśli świadek jest źle dobrany, zbyt dominujący, zbyt interpretujący albo zbyt pasywny, może wzmacniać napięcie i psuć cały proces. Skala kameralna nadaje się więc szczególnie do działań granicznych, do pracy z decyzją, z oddaniem świadectwa, z symbolicznym domknięciem ważnego etapu, z rekonfiguracją relacji do pamięci i do tych sytuacji, w których sama obecność drugiej osoby jest częścią problemu i częścią rozwiązania. To także dobra skala dla pierwszych prób wprowadzania psychoperformansu do pracy relacyjnej, ponieważ pozwala obserwować, jak zmienia się wykonanie w polu rzeczywistego spojrzenia.

Skala grupowa zaczyna się tam, gdzie psychoperformans nie dotyczy już tylko jednego wykonawcy i jednego świadka, lecz kilku lub kilkunastu osób wprowadzonych w częściowo wspólną procedurę. Tu zmienia się wszystko. Zmienia się nie tylko logistyka, ale sama natura zjawiska. W grupie każdy akt jest równocześnie indywidualny i społeczny. Człowiek reaguje nie tylko na obiekt, rytm i własną intencję, lecz także na tempo innych, ich wahanie, ekspresję, odwagę, zahamowanie i status. Wchodzą w grę zjawiska opisywane przez Kurta Lewina, Wilfreda Biona, Irvina Yaloma, a także przez współczesną neuronaukę społeczną – zarażanie afektywne, synchronizacja, modelowanie zachowań, konformizacja, opór wobec normy grupowej albo przeciwnie, łatwość wejścia w stan, ponieważ inni już w nim są. Dlatego grupowego psychoperformansu nie wolno projektować jak powiększonej wersji skali indywidualnej. Potrzebuje on innej architektury. Musi mieć wyraźniej wyznaczone role, bardziej czytelne progi wejścia i wyjścia, wyższy poziom ochrony granic oraz większą dyscyplinę interpretacyjną. W tej skali psychoperformer może pełnić rolę prowadzącego grupę uczestników poddawanych psychoperformansowi. To oznacza, że nie jest tylko wykonawcą własnego aktu, ale projektantem i moderatorem pola obecności. Musi zatem umieć regulować nie tylko własne pobudzenie, ale też tempo grupy, natężenie bodźców, bezpieczeństwo relacyjne, prawo do odmowy i różnice między uczestnikami. To forma znacznie trudniejsza etycznie i metodycznie. Daje dostęp do silnych mechanizmów wspólnotowej przemiany, ale bardzo łatwo może przejść w sugestię, presję albo niejawne wymuszanie intensywności. Dlatego do pracy grupowej wybiera się skalę psychoperformansu dopiero wtedy, gdy problem rzeczywiście ma komponent wspólnotowy, relacyjny, komunikacyjny albo normatywny, a nie tylko indywidualny.

Skala zbiorowa i wspólnotowa to jeszcze coś innego niż grupa. Grupa może być zebrana doraźnie i funkcjonalnie, natomiast wspólnota ma pamięć, historię, symbole, hierarchie, rytmy i styl obecności. Psychoperformans w tej skali zaczyna dotyczyć nie tylko przemiany jednostek, ale także przekształcania wspólnych wzorów przeżywania – sposobu obchodzenia granic, pamięci, żałoby, konfliktu, winy, odpowiedzialności, wykluczenia, sprawiedliwości albo troski.

W tym miejscu psychoperformans rzeczywiście zbliża się do swoich najszerszych możliwości. Może korzystać z figur kulturowych, mitów, ikonografii, pamięci miejsca, historii wspólnotowej i znaków czasu, ale nie po to, by odgrywać przeszłość ani inscenizować tożsamość, tylko po to, by modulować wspólne procesy uwagi, znaczenia i decyzji. Z perspektywy antropologii performansu i psychologii ewolucyjnej ma to sens. Ludzie od bardzo dawna używali działań symbolicznych do stabilizowania porządku grupowego, przepracowywania napięcia, wyznaczania progów, odnawiania więzi, sankcjonowania norm albo przechodzenia przez stratę. Psychoperformans bierze z tego nie wiarę w magiczną moc wspólnego aktu, lecz wiedzę o tym, że organizmy społeczne również mają swoje pętle regulacyjne. Wspólnota może się rozszczelniać, zamrażać, przeciążać, kompulsywnie powtarzać albo odcinać od trudnych treści. Dobrze zaprojektowany psychoperformans wspólnotowy może wtedy działać jak precyzyjna procedura przejścia. W tej skali szczególnego znaczenia nabiera psychoperformer jako osoba realizująca psychoperformans na oczach świadków. Taki układ nie jest jeszcze „prowadzeniem grupy", ale jest już czymś więcej niż samotnym wykonaniem. Psychoperformer staje się wtedy nośnikiem działania, które organizuje uwagę i przeżycie obecnych, choć oni sami nie muszą wykonywać tej samej procedury. To skala szczególnie użyteczna wtedy, gdy chodzi o uruchomienie wspólnej refleksji, regulację zbiorowego napięcia, symboliczne odsłonięcie problemu albo przygotowanie gruntu pod późniejsze, bardziej uczestniczące formy pracy.

Największe trudności zaczynają się przy skali masowej. Im więcej ludzi, tym silniej działają mechanizmy tłumu, uproszczenia semantycznego, pobudzenia przez wzajemne wzmacnianie, polaryzacji i utraty indywidualnej sterowności. Gustave Le Bon opisywał tłum w kategoriach zaraźliwości i obniżonej refleksyjności, współczesna psychologia społeczna oraz badania nad synchronią grupową pokazują zaś, że masowe współdziałanie może gwałtownie zwiększać zarówno siłę integracji, jak i podatność na manipulację. Z tego powodu psychoperformans masowy należy traktować skrajnie ostrożnie. Może on być skuteczny w uruchamianiu wspólnego znaku, wspólnego gestu pamięci, żałoby, protestu, solidarności albo przejścia społecznego, ale traci wtedy znaczną część precyzji właściwej skalom mniejszym. W praktyce oznacza to, że w skali masowej wolno projektować tylko takie psychoperformanse, które mają bardzo czytelną strukturę, niski poziom ryzyka, małą potrzebę indywidualnej interpretacji i wysoką etyczną odwracalność. Nie wolno w niej prowadzić głębokiej pracy psychicznej tak, jak prowadzi się ją w skali indywidualnej, kameralnej czy grupowej. Można natomiast projektować działania wspólne o charakterze znaku zbiorowego, przy czym trzeba pamiętać, że obszar ten zbliża się już do tego, co można by roboczo nazywać metaindywiduAkcją – czyli wyższym poziomem organizacji przemiany obejmującej większe układy społeczne. Ten obszar pozostaje jednak nadal słabo rozpoznany i nie powinien być traktowany jak ustabilizowana, dobrze przebadana część metody. Na obecnym etapie należy raczej mówić o polu potencjalnym niż o w pełni opracowanej procedurze.

Trzeba jeszcze doprecyzować trzecią figurę wykonawczą, o którą pyta ta skala – psychoperformerów jako grupę pracującą kolektywnie. To sytuacja odmienna zarówno od jednostkowego wykonania przed świadkami, jak i od prowadzenia uczestników. Tutaj kilka osób współtworzy sam psychoperformans jako organizm zbiorowy. Taki układ może być bardzo silny, bo pozwala rozdzielić funkcje – jedna osoba może nieść dominantę rytmiczną, inna pracować obiektem-kluczem, inna utrzymywać oś słowną albo dźwiękową, jeszcze inna organizować próg i domknięcie. Z perspektywy teorii systemów i badań nad koordynacją grupową daje to większą złożoność i większą pojemność formy. Z perspektywy praktycznej rodzi jednak bardzo poważne wymagania. Kolektyw psychoperformerów musi mieć wspólne dochodzenie, wspólne rozumienie celu, jasny rozdział ról, wysokie zaufanie oraz zgodność co do granic bezpieczeństwa i interpretacji. Inaczej kolektyw zacznie produkować własny chaos, rywalizację symboliczną albo rozszczepienie sensu. Taka forma jest najbardziej uzasadniona wtedy, gdy sam problem ma strukturę wielogłosową, relacyjną albo społeczną i nie daje się dobrze pomieścić w pojedynczym ciele czy pojedynczym punkcie widzenia. Wtedy kolektyw może działać jak precyzyjnie strojony układ narzędzi, a nie jak grupa improwizujących wykonawców. To jedna z najciekawszych i najbardziej wymagających możliwości psychoperformansu.

Ostatecznie wybór skali powinien wynikać z pięciu pytań. Jaki jest rzeczywisty zakres problemu. Czy przemiana ma dotyczyć głównie pojedynczej reakcji, relacji, grupy, wspólnoty czy większego pola społecznego. Jakie są zasoby regulacyjne osób zaangażowanych. Jakie ryzyka rosną wraz ze wzrostem liczby uczestników. I wreszcie – czy dana skala zwiększa skuteczność, czy tylko zwiększa efekt. To ostatnie rozróżnienie jest kluczowe. Psychoperformans nie powinien rosnąć tylko dlatego, że większa forma wydaje się bardziej spektakularna. Ma rosnąć tylko wtedy, gdy większa skala rzeczywiście służy trafniejszej przemianie. Dobrze dobrana skala to taka, która pozwala uchwycić problem na właściwym poziomie i przetworzyć go bez utraty sterowności. W tym sensie mikroakt, działanie kameralne, praca grupowa, układ wspólnotowy i forma zbiorowa nie są etapami „od słabego do mocnego”, lecz różnymi narzędziami. Dojrzałość psychoperformansu polega właśnie na tym, że potrafi wybrać narzędzie proporcjonalne do celu.

1.6. Główne funkcje psychoperformansu

Najbardziej podstawową funkcją psychoperformansu jest funkcja regulacyjna, czyli zdolność do wpływania na stan organizmu i porządek przeżywania bez uciekania ani w czystą wolę, ani w bierne poddanie się temu, co akurat dominuje. Trzeba od razu doprecyzować, że nie chodzi tu o „uspokajanie się” w potocznym sensie. Regulacja może oznaczać zarówno obniżenie pobudzenia, jak i jego podniesienie, skupienie, uporządkowanie albo ukierunkowanie. Są sytuacje, w których człowiek nie potrzebuje spokoju, tylko zebrania się do działania; są takie,

w których nie potrzebuje mobilizacji, tylko wyjścia z przeciążenia; są też takie, w których potrzebuje nie tyle zmiany siły pobudzenia, ile zmiany jego jakości. Psychoperformans działa wtedy przez kanały, które można celowo stroić: oddech, rytm, tempo, obiekt-klucz, dominantę rytmiczną, pracę światłem, ciężarem, dotykiem, ruchem, ciszą, słowem albo wewnętrzną intencją. Z punktu widzenia psychofizjologii wpływa to na autonomiczny układ nerwowy, na rozkład napięcia mięśniowego, na interocepcję (czyli zdolność odczuwania sygnałów płynących z wnętrza ciała), a także na próg tolerancji bodźców. Stephen Porges, Antonio Damasio, Bud Craig, Jaak Panksepp i późniejsze badania nad regulacją afektywną pozwalają to rozumieć dość konkretnie: człowiek nie reguluje się wyłącznie „myślą", tylko poprzez rytmy ciała, sygnały bezpieczeństwa, kontakt z materią, przewidywalność przebiegu i możliwość wpływu na własne działanie. W praktyce oznacza to, że psychoperformans sprawdza się wtedy, gdy ktoś jest zalany napięciem, utkwił w spiralnym myśleniu, zbliża się do progu wybuchu albo przeciwnie – zapada się w odrętwienie, bezwład i rozproszenie. Dobrze zaprojektowany mikroakt albo krótszy plan sytuacyjny może wtedy przywracać margines sterowalności, czyli taki zakres, w którym człowiek znów jest w stanie coś zrobić z własnym stanem, zamiast tylko go znosić.

Drugą funkcją jest funkcja porządkowania uwagi i znaczenia. To jedna z najważniejszych, bo bardzo wiele problemów psychicznych i egzystencjalnych nie polega na samym „złym samopoczuciu", lecz na chaosie priorytetów, nadmiarze bodźców, zalewie znaczeń albo przeciwnie – na utknięciu w jednym, zbyt sztywnym znaczeniu. Psychoperformans pomaga wtedy wyznaczyć, co ma być figurą, a co tłem, co ma zostać utrzymane w centrum, a co odsunięte, co wymaga wydzielenia, a co rekontekstualizacji, czyli osadzenia w nowej ramie. To nie jest tylko estetyka uwagi. To praca na samym rdzeniu poznawczym. Michael Posner, Earl Miller, Adele Diamond, a w innym rejestrze także Daniel Kahneman i współczesne modele uwagi pokazują, że układ poznawczy ma ograniczoną pojemność i nie może równorzędnie utrzymać wszystkiego. Psychoperformans działa tu jak procedura selekcji i reorganizacji. Kiedy człowiek przenosi problem na obiekt-klucz, rozpisuje go na perfonemy, wiąże z działaniem-kluczem i umieszcza w planie sytuacyjnym, przestaje być zakładnikiem amorficznego przeciążenia. Problem dostaje kształt, granicę, czas i przebieg. To ma ogromne znaczenie praktyczne. Przy przeciążeniu poznawczym lepiej działają układy o małej liczbie znaków i wysokiej czytelności. Przy utknięciu w jednym nadmiernie dominującym znaczeniu można użyć bardziej złożonej rekontekstualizacji, przeciwstawić znak znakowi, figurę figurze, wprowadzić kontrapunkt w materii, geście albo świetle. Właśnie dlatego psychoperformans tak silnie pracuje na świadomym doborze symboli i figur kulturowych. Nie po to, by mnożyć interpretacje, lecz by regulować architekturę znaczenia. Używa przebogatego rezerwuaru mitów, ikonografii, legend, znaków czasu, figur zbiorowej pamięci i wzorów zakorzenionych kulturowo lub ewolucyjnie, ale nie po to, by je odgrywać, tylko po to, by nimi operować jak narzędziami reorganizacji uwagi, sensu i decyzji.

Trzecią funkcją jest funkcja integracyjna, obejmująca zarówno integrację zmysłów, jak i integrację afektu, ciała i działania. Psychoperformans jest tu szczególnie użyteczny, ponieważ nie ogranicza się do rozmowy o przeżyciu. Umożliwia powiązanie tego, co ktoś czuje, z tym, co robi, widzi, dotyka, słyszy i jak organizuje przestrzeń wokół siebie. Wiele osób zna sytuację, w której „rozumie problem", ale ich ciało nadal reaguje po staremu. Właśnie tu potrzebna jest integracja. Z jednej strony chodzi o zestrojenie kanałów sensorycznych – obrazu, ruchu, dźwięku, dotyku, ciszy, ciężaru, światła – tak, by nie walczyły ze sobą, tylko pracowały w jednym kierunku. Z drugiej chodzi o integrację psychologiczną: żeby afekt nie był oddzielony od decyzji, a decyzja od ciała. Badania nad uczeniem proceduralnym, pamięcią sensomotoryczną, rekonsolidacją pamięci oraz nad ucieleśnionym poznaniem, rozwijane przez takich autorów jak Francisco Varela, George Lakoff, Mark Johnson, Vittorio Gallese czy Bessel van der Kolk w obszarach pokrewnych, prowadzą do podobnego wniosku: trwała zmiana rzadko dokonuje się tylko przez wgląd deklaratywny. Musi przejść przez ciało, rytm, percepcję i działanie. W praktyce psychoperformans sprawdza się więc w sytuacjach, gdy człowiek jest wewnętrznie rozszczepiony: „wie jedno, robi drugie, czuje trzecie". Działanie-klucz pozwala wtedy zsynchronizować te warstwy. Jeżeli ktoś symbolicznie oddziela się od obciążającej figury, a równocześnie zmienia pozycję ciała, rytm oddechu, sposób patrzenia i fizyczne położenie obiektu, to przemiana nie jest już tylko semantyczna. Staje się integracją wielopoziomową: poznawczą, somatyczną, sensoryczną, afektywną i behawioralną.

Czwartą funkcją, równie ważną, jest wzmacnianie funkcji wykonawczych, czyli tych zdolności, które pozwalają człowiekowi utrzymać cel działania mimo zakłóceń. Funkcje wykonawcze nie oznaczają chłodnej kontroli ani tłumienia emocji. Oznaczają możliwość utrzymania zadania przemiany wtedy, gdy dawny automatyzm próbuje przejąć sterowanie. Należą do nich hamowanie reakcji dominującej, przełączanie się między strategiami, monitoring błędu, aktualizacja informacji w pamięci roboczej i zdolność powrotu do zadania po rozproszeniu. Adele Diamond, Michael Posner, Gordon Logan czy Robert Poldrack opisują te procesy na gruncie psychologii i neuronauki stosunkowo precyzyjnie. Psychoperformans daje im zastosowanie praktyczne. Kiedy człowiek wchodzi w plan sytuacyjny, ma utrzymać określoną sekwencję, nie ulec natychmiastowemu unikowi, odroczyć stary odruch, rozpoznać błąd bez autokary i wrócić do działania. To wszystko jest treningiem funkcji wykonawczych, ale nie w laboratoryjnej abstrakcji, tylko w realnym polu znaczenia. Z tego powodu psychoperformans bywa szczególnie użyteczny tam, gdzie problem nie wynika z braku wiedzy, ale z załamywania się wykonania pod wpływem presji, wstydu, dystrakcji, oceny albo przeciążenia. Wtedy plan sytuacyjny działa jak rama podtrzymująca zadanie przemiany. Nie zmusza, ale pomaga utrzymać kierunek. To ma także sens biologiczny i psychofizyczny: jeśli pobudzenie jest dobrze skalibrowane, a pole obecności nie produkuje zbędnego chaosu, wzrasta szansa, że nowe działanie zostanie rzeczywiście wykonane, a nie tylko pomyślane. Właśnie dlatego psychoperformans może być rozumiany nie tylko jako metoda ekspresji czy transformacji symbolicznej, ale także jako bardzo precyzyjna praktyka wzmacniania sterowności psychicznej i cielesnej w warunkach realnego życia.

Poza funkcją regulacyjną, porządkowania uwagi i znaczenia, integracyjną oraz wzmacniania funkcji wykonawczych psychoperformans pełni jeszcze szereg innych funkcji, które razem pokazują, dlaczego jest on metodą tak szeroką. Najpierw trzeba wymienić funkcję eksternalizacyjną, czyli funkcję wydobywania problemu na zewnątrz. To bardzo praktyczna sprawa. Człowiek przestaje wtedy nosić napięcie wyłącznie „w sobie" i otrzymuje możliwość przełożenia go na obiekt, gest, sekwencję, układ przestrzeni, światła albo słów. W psychologii i psychoterapii zjawisko to bywa opisywane jako oddzielanie osoby od problemu, a w kognitywistyce można je łączyć z odciążaniem pamięci roboczej i z obniżaniem kosztu ciągłego, wewnętrznego monitorowania. Kiedy problem zostaje przeniesiony do pola obecności, łatwiej nim manipulować, łatwiej go obserwować, łatwiej rozdzielić jego składniki i łatwiej ustalić, co właściwie ma zostać zmienione. Z tym bezpośrednio wiąże się funkcja diagnostyczno-rozpoznawcza. Dobrze zaprojektowany psychoperformans nie tylko zmienia, ale także ujawnia: pokazuje, gdzie pojawia się opór, przy jakim geście wzrasta wstyd, przy jakim obiekcie uruchamia się lęk, które symbole działają zbyt silnie, gdzie uwaga się rozpada, a gdzie odzyskuje kierunek. W tym sensie psychoperformans może być narzędziem precyzyjnego dochodzenia do istoty problemu, bo nie pyta tylko „co myślisz", ale sprawdza, co dzieje się w realnym wykonaniu. To z kolei uruchamia funkcję metapoznawczą, czyli zdolność do obserwowania własnych procesów psychicznych z większego dystansu. Człowiek zaczyna rozróżniać między bodźcem a interpretacją, między impulsem a decyzją, między lękiem a przewidywaniem katastrofy, między przeżyciem a koniecznością działania. Z praktycznego punktu widzenia oznacza to wzrost zdolności do rozpoznawania własnego wzorca, zanim przejmie on pełną kontrolę.

Następna bardzo ważna funkcja to funkcja rekontekstualizacyjna, czyli zdolność do przenoszenia problemu w nową ramę znaczeniową. W psychoperformansie nie chodzi o „pozytywne myślenie", tylko o zmianę samej architektury sensu. To, co było przeżywane jako wyrok, może zostać przepracowane jako zadanie. To, co było traktowane jak wstydliwy rdzeń tożsamości, może zostać zobaczone jako historyczny skrypt, który da się przepisać. To, co było katastrofą bez formy, może zostać ujęte jako proces przejścia z własną logiką i granicami. Funkcja ta jest blisko związana z badaniami nad rekonsolidacją pamięci, nad narracyjną organizacją doświadczenia, nad poznawczą zmianą oceny i nad przewidywaniem. W praktyce służy do pracy z traumatyzującym wspomnieniem, z porażką, z konfliktem, z chorobą, z utratą albo z poczuciem utknięcia. Bardzo blisko niej znajduje się funkcja decyzyjna i funkcja progowa. Psychoperformans pomaga nie tylko „poczuć zmianę", ale też przekroczyć moment zawahania i przejść z fazy wewnętrznego przygotowania do czynu. Wiele osób nie potrzebuje więcej refleksji, lecz dobrze zaprojektowanego progu, który pozwoli przejść z wiedzy do wykonania. Tu właśnie psychoperformans bywa wyjątkowo skuteczny: projektuje sytuacje, w których decyzja nie jest abstrakcyjnym postanowieniem, lecz aktem osadzonym w ciele, rytmie, obiekcie i relacji ze świadkiem. Dzięki temu pełni też funkcję antykompulsyjną i antyruminacyjną. Zamiast bez końca analizować, człowiek wykonuje precyzyjny ruch zmiany.

Nie jest to działanie impulsywne, ale działanie, które kończy spiralę jałowego przetwarzania i przenosi energię psychiczną na poziom rozstrzygalny.

Psychoperformans może również pełnić funkcję ekspozycyjną, ale trzeba to rozumieć bardzo precyzyjnie. Nie chodzi o brutalne „rzucenie się" na własny lęk, lecz o kontrolowane wprowadzanie bodźca, symbolu, sytuacji albo relacji, które dotąd były unikane, przy jednoczesnym zachowaniu marginesu sterowalności. Na gruncie psychologii zachowania i terapii ekspozycyjnych wiadomo, że unikanie utrwala lęk, a stopniowy kontakt z bodźcem w warunkach bezpieczeństwa może ten wzorzec osłabiać. Psychoperformans dodaje do tego warstwę symboliczną i egzystencjalną. Dzięki temu ekspozycja nie musi być tylko „technicznym ćwiczeniem", ale może stać się przejściem przez znaczący próg. Z tym łączy się funkcja odwrażliwiania i funkcja tolerancji niepewności. Człowiek uczy się, że może wytrzymać więcej, niż zakładał, że nie każdy wzrost napięcia oznacza katastrofę i że nowe znaczenie może zostać utrzymane bez natychmiastowego powrotu do starej obrony. Bardzo ważna jest też funkcja treningu granic. Psychoperformans może służyć uczeniu się odmawiania, wydzielania własnej strefy, zmiany dystansu, przerywania kontaktu, wyznaczania warunków wejścia i wyjścia, odzyskiwania prawa do selekcji relacji i bodźców. W tym sensie ma także funkcję ochronną. Nie tylko otwiera, ale bywa narzędziem ograniczania nadmiaru, wycofania z przeciążającego układu, odzyskiwania prawa do ciszy, prawa do nieuczestniczenia, prawa do odmowy ekspozycji. W praktyce ma to duże znaczenie w pracy z osobami wysoko wrażliwymi, przeciążonymi, neuroatypowymi, w żałobie, w chronicznym stresie i w sytuacjach nadmiernej presji społecznej.

Bardzo szeroki jest też zestaw funkcji relacyjnych i wspólnotowych. Psychoperformans może służyć komunikacji tego, czego nie da się jeszcze powiedzieć wprost, może umożliwiać bezpieczne świadkowanie, porządkować relację między mówiącym a słuchającym, wzmacniać współobecność, regulować tempo kontaktu, przepracowywać konflikty, uruchamiać gest pojednania albo rozdzielenia, a także organizować zbiorowe domknięcia i przejścia. W tej skali pełni funkcję mediacyjną, funkcję wspólnototwórczą, funkcję świadectwa, funkcję uznania, funkcję symbolicznego potwierdzenia przejścia i funkcję synchronizującą. Synchronizacja nie oznacza tu jednomyślności, lecz regulację wspólnego rytmu. Badania nad synchronią ruchową, nad wspólnym śpiewem, rytmem, działaniem ceremonialnym i koordynacją grupową pokazują, że wspólne działanie może zwiększać spójność, poczucie przynależności i zdolność do współregulacji. Psychoperformans może z tego korzystać, ale w sposób znacznie bardziej świadomy niż tradycyjne praktyki spontaniczne. Dlatego bywa użyteczny w pracy z grupą, wspólnotą, zespołem twórczym, rodziną, społecznością lokalną, a czasem także w projektowaniu przejść instytucjonalnych, pamięciowych lub obywatelskich. Ma również funkcję kulturowo-krytyczną: potrafi ujawniać ukryte normy, przymusy, rytuały dominacji, skrypty płciowe, klasowe, rodzinne i polityczne, a następnie przetwarzać je przez działanie. W tym sensie nie tylko leczy albo reguluje, ale także myśli poprzez formę.

Do pozostałych funkcji, które psychoperformans realnie może pełnić, należą między innymi: funkcja motywacyjna, funkcja organizacji codzienności, funkcja utrwalania nawyków, funkcja rehabilitacyjna i adjuwantowa, funkcja wspierania zgodności z zaleceniami, funkcja redukcji nocebo i wzmacniania etycznie prowadzonego efektu oczekiwania, funkcja kreatywna, funkcja edukacyjna, funkcja ucieleśniania wiedzy, funkcja uczenia proceduralnego, funkcja pamięciowa, funkcja żałobna, funkcja przejścia tożsamościowego, funkcja inicjacyjna, funkcja reparacyjna, funkcja odbarczająca, funkcja orientacyjna, funkcja porządkująca relację z czasem, funkcja porządkująca relację z przestrzenią, funkcja architektury środowiska, funkcja resetu sensorycznego, funkcja kalibracji interoceptywnej, funkcja reorganizacji obrazu ciała, funkcja wspierania sprawczości, funkcja ochrony percepcji, funkcja redukcji chaosu symbolicznego, funkcja wzmacniania konsekwencji, funkcja wzmacniania odwagi wykonawczej, funkcja rozróżniania między tym, co moje, a tym, co cudze, funkcja odciążenia pamięci, funkcja przywracania decyzji po okresie zamrożenia, funkcja wspierania twórczości, funkcja regulacji relacji z technologią, funkcja przeciwdziałania rozproszeniu, funkcja odzyskiwania kontaktu z materią, funkcja przerwania transu codzienności, funkcja organizowania kryzysu, funkcja zamiany bezradności w działanie, funkcja symbolicznego porządkowania choroby, utraty albo przełomu życiowego, funkcja tworzenia bezpiecznych ram dla pracy z figurami kulturowymi i pamięcią zbiorową.

Ostatecznie trzeba powiedzieć bardzo jasno: przy pomocy psychoperformansu da się pracować właściwie nad każdym aspektem ludzkiego funkcjonowania, ale nigdy nie nad każdym w ten sam sposób, z tą samą siłą i przy użyciu tych samych narzędzi. Inaczej pracuje się nad napięciem autonomicznym, inaczej nad decyzją moralną, inaczej nad relacją z ciałem, inaczej nad pamięcią żałobną, inaczej nad konfliktem w grupie, inaczej nad twórczą blokadą, a jeszcze inaczej nad wspólnotowym rytuałem przejścia. Dlatego dojrzałość psychoperformansu polega nie na przekonaniu, że „może wszystko”, lecz na umiejętności trafnego doboru funkcji do celu, skali do problemu, środków do organizmu i symboli do kontekstu. Jego siła bierze się właśnie z tej elastyczności: z możliwości pracy nad niemal każdym wymiarem życia psychicznego, relacyjnego, cielesnego i kulturowego, ale zawsze przez inny układ mechanizmów, inną dawkę bodźców, inny rodzaj planu sytuacyjnego i inny typ domknięcia.

1.7. Obszary zastosowań

Najbardziej podstawowym obszarem zastosowania psychoperformansu jest codzienne życie jednostki, czyli wszystko to, co dzieje się przed gabinetem, sceną i instytucją: sposób wstawania, wchodzenia w dzień, reagowania na napięcie, organizowania przestrzeni pracy, przechodzenia przez mikroprogi decyzji, domykania zadań, ochrony uwagi i regulowania kontaktu z bodźcami. W tym właśnie miejscu psychoperformans bywa najbardziej użyteczny,

bo nie wymaga od razu wielkiej formy, tylko precyzyjnego przełożenia problemu na działanie. Jeśli ktoś ma skłonność do przeciążenia, psychoperformans może służyć do projektowania krótkich sekwencji przełączenia stanu: wejścia z chaosu w kierunek, z pobudzenia w skupienie, z rozproszenia w jedno zadanie, z bezwładu w ruch. Jeśli ktoś żyje w ciągłym pośpiechu i reaktywności, metoda może działać jako architektura pauzy, progu i decyzji „po". Jeśli ktoś utknął w ruminacji, czyli w nawracającym, samonapędzającym się myśleniu, psychoperformans może przenieść ciężar z niekończącej się interpretacji na wykonanie. Fenomenologia Maurice'a Merleau-Ponty'ego, z jej pojęciem ciała przeżywanego, pozwala to dobrze uchwycić: człowiek nie doświadcza świata „najpierw jako myśl, potem jako czyn", tylko od początku jako ucieleśnioną relację z przestrzenią, czasem, napięciem, rytmem i możliwym działaniem. Psychoperformans działa właśnie w tym miejscu. Nie tylko „porządkuje psychikę", ale przestawia relację między tym, co przeżywane, a tym, co możliwe do wykonania. W praktyce codziennej jego zastosowania obejmują więc regulację napięcia, pracę z lękiem antycypacyjnym, z odkładaniem decyzji, z rozproszeniem uwagi, z przeciążeniem cyfrowym, z porannym wejściem w dzień, z wieczornym domykaniem aktywności, z odzyskiwaniem kontaktu z ciałem, z nauką mikrogranic, z wygaszaniem kompulsyjnych nawyków oraz z przechodzeniem przez małe, ale realne progi egzystencjalne. Na poziomie mechanizmów uczestniczą w tym między innymi ciało migdałowate odpowiedzialne za szybkie znaczeniowanie zagrożenia, wyspa odpowiadająca za interocepcję, przedni zakręt obręczy związany z monitoringiem konfliktu, hipokamp uczestniczący w pamięci kontekstowej, grzbietowo-boczna kora przedczołowa wspierająca sterowanie uwagą i hamowanie reakcji, jądra podstawy uczestniczące w pętlach nawyku, móżdżek wspierający precyzję sekwencji oraz oś podwzgórze–przysadka–nadnercza regulująca odpowiedź stresową przez kortyzol. W zależności od charakteru działania uczestniczą też adrenalina i noradrenalina związane z mobilizacją, dopamina związana z oczekiwaniem i uczeniem się przez przewidywanie, serotonina modulująca nastrój i kontrolę impulsu, GABA zmniejszający pobudliwość neuronalną oraz układy cholinergiczne wspierające selekcję uwagi. To nie znaczy, że psychoperformans „dowolnie steruje chemią mózgu", ale że działa przez organizowanie warunków, w których te procesy mogą układać się inaczej niż dotąd.

Drugim bardzo ważnym obszarem zastosowania jest szeroko rozumiane zdrowie i funkcjonowanie w obciążeniu, ale zawsze jako obszar wspierający, nigdy zastępczy wobec medycyny czy terapii. Psychoperformans bywa tu szczególnie cenny wtedy, gdy człowiek żyje z chorobą przewlekłą, przeciążeniem, bólem, ograniczeniem funkcjonalnym, bezsennością, zmęczeniem, wahaniami sprawności, nawrotowym stresem albo lękiem związanym z własnym ciałem. W takim kontekście metoda może służyć do organizowania relacji z objawem, z rytmem dnia, z ekspozycją na bodźce, z procedurami leczenia, z własną motywacją, z poczuciem bezradności albo z odzyskiwaniem fragmentów sprawczości. Nie leczy siatkówki, nie zrasta tkanek, nie zastępuje farmakoterapii ani diagnostyki, ale może bardzo konkretnie zmieniać warunki, w których organizm funkcjonuje. Może wspierać higienę bodźców, organizację odpoczynku, redukcję nadmiarowych pobudzeń, zgodność z zaleceniami, rytm

przerw, tolerancję niepewności, redukcję katastrofizacji i ochronę zasobów. Fenomenologicznie jest to obszar pracy z przeżywanym ciałem chorym, czyli z tym, jak choroba reorganizuje świat, czas, przestrzeń i tożsamość. Nauka o bólu, stresie i psychosomatyce pokazuje, że sam sposób interpretowania i organizowania doświadczenia wpływa na pobudzenie autonomiczne, napięcie mięśniowe, oddech, sen, poziom czuwania i zachowania zdrowotne. W takich procesach biorą udział między innymi wyspa, wzgórze, pień mózgu, kora przedczołowa przyśrodkowa, hipokamp, ciało migdałowate oraz obwodowy autonomiczny układ nerwowy z gałęzią współczulną i przywspółczulną. Uczestniczą też receptory adrenergiczne, glukokortykoidowe, opioidowe i serotoninowe, a na poziomie ciała – serce, przepona, mięśnie posturalne, układ pokarmowy, skóra, błony śluzowe, układ immunologiczny i gospodarka zapalna. Psychoperformans może więc działać w tym obszarze jako metoda obniżania kosztu życia z obciążeniem, a nie jako obietnica usunięcia samego obciążenia. Praktycznie stosuje się go tu do projektowania rytuałów wejścia w dzień z chorobą, do pracy z lękiem przed nawrotem objawu, do oswajania procedur medycznych, do regulacji zachowań ochronnych, do symbolicznego odciążania relacji z diagnozą, do przywracania kontaktu z ciałem bez przemocy oraz do przechodzenia od trybu ciągłego alarmu do trybu bardziej świadomego zarządzania sobą.

Trzecim obszarem zastosowania jest edukacja, uczenie się i rozwój kompetencji poznawczych. To pole bywa niedoceniane, a psychoperformans ma tu wyjątkowo duży potencjał. Może służyć do uczenia koncentracji, pamięci proceduralnej, organizacji wypowiedzi, koordynacji ciała i języka, przechodzenia od wiedzy do wykonania, wzmacniania funkcji wykonawczych, a także do pracy z niepewnością, błędem i ekspozycją społeczną. W edukacji bardzo często problem nie polega na tym, że uczeń albo student „nie wie”, ale na tym, że nie potrafi wejść w zadanie bez rozpadu uwagi, napięcia, ucieczki lub automatycznego odtwarzania schematu. Psychoperformans może wtedy działać jako metoda ucieleśnionego uczenia się. Zamiast przerzucać całą pracę na poziom deklaratywny, łączy wiedzę z rytmem, gestem, przestrzenią, słowem, progiem i decyzją. W tym sensie jest bliski temu, co Francisco Varela, Eleanor Rosch i Evan Thompson rozwijali jako ucieleśnione poznanie, a James Gibson jako ekologiczne możliwości działania środowiska. Uczenie nie przebiega tu jako bierne przyjmowanie treści, lecz jako zmiana organizacji relacji między ciałem, zadaniem i środowiskiem. Psychoperformans dobrze nadaje się więc do pracy z wystąpieniami publicznymi, egzaminem, nauką czytania własnego napięcia, treningiem przejścia od pomysłu do wykonania, ochroną uwagi w środowisku cyfrowym, edukacją artystyczną, pracą z głosem, uczeniem formułowania myśli w warunkach presji, a także do wspierania osób neuroatypowych poprzez parametryzowanie bodźców i form uczestnictwa. Mechanizmy uczestniczące w tych zastosowaniach obejmują hipokamp i korę skroniową przy kodowaniu pamięci, korę przedczołową przy planowaniu i hamowaniu, przedni zakręt obręczy przy wykrywaniu konfliktu i błędu, sieć uwagową czołowo-ciemieniową przy selekcji informacji, jądra podstawy przy automatyzacji sekwencji, móżdżek przy koordynacji czasowej oraz układy dopaminergiczne przy uczeniu się przez nagrodę i przewidywanie. W praktyce oznacza to, że

psychoperformans może wspierać nie tylko „rozwój osobisty”, ale bardzo konkretne uczenie się: mówienia, czytania sytuacji, utrzymywania zadania, wychodzenia z błędu, domykania procesu i przenoszenia umiejętności do codzienności.

Czwartym dużym obszarem zastosowania jest twórczość, praca zawodowa i życie w środowiskach wysokonapięciowych. Psychoperformans jest tu szczególnie użyteczny dla artystów, edukatorów, prowadzących, badaczy, osób zarządzających, osób pracujących z ludźmi, ale nie tylko dla nich. Wszędzie tam, gdzie trzeba stale wchodzić w działanie mimo niepewności, oceny, rozproszenia i przeciążenia, metoda może pełnić funkcję organizacji twórczej i wykonawczej. Pomaga odróżniać rzeczywisty problem od wtórnej dramaturgii wokół problemu, rozpisywać blokady na elementy, budować progi wejścia w pracę, domykać zadania, chronić uwagę, porządkować rytm twórczy i stabilizować relację między wizją a wykonaniem. Fenomenologia czasu przeżywanego i czasu działania ma tu duże znaczenie: psychoperformans pomaga przejść z czasu lękowego, rozciągniętego i chaotycznego do czasu zadaniowego, ale bez mechanicznego przymusu. W obszarze twórczości i pracy może pełnić funkcję odblokowującą, kompozycyjną, organizującą środowisko, antyprokrastynacyjną, antychaotyczną, wzmacniającą konsekwencję, ale także funkcję krytyczną – pozwalającą rozpoznać, że część problemu nie tkwi w jednostce, tylko w destrukcyjnych warunkach środowiska. Dlatego zastosowania zawodowe obejmują nie tylko poprawę własnego działania, ale też przeprojektowywanie przestrzeni, rytmu pracy, narzędzi, ekspozycji, komunikacji i relacji z odbiorcą czy zespołem. Psychoperformans może być tu używany do ochrony percepcji, do pracy z tremą, do wchodzenia w wystąpienie, do wyjścia z zamrożenia przed ważną rozmową, do przejścia przez konflikt wartości w pracy, do odzyskiwania sensu działania po wypaleniu albo do budowania bardziej zrównoważonych rytmów twórczych. Nie jest to jeszcze pełna lista obszarów zastosowań, ale stanowi fundament: życie codzienne, zdrowie wspierające, edukacja i praca twórczo-zawodowa to cztery podstawowe pola, w których psychoperformans może być wdrażany najkonkretniej i najbezpieczniej.

Poza codzienną autoregulacją, zdrowiem wspierającym, edukacją oraz pracą twórczo-zawodową psychoperformans znajduje bardzo szerokie zastosowanie w obszarze relacji. Dotyczy to zarówno relacji intymnych, rodzinnych i przyjacielskich, jak i relacji zawodowych, wspólnotowych czy konfliktowych. W praktyce nie chodzi tu o „ładniejsze komunikowanie się”, lecz o możliwość realnego przestawienia wzorca kontaktu. Człowiek może pracować nad tym, jak wchodzi w rozmowę, jak znosi bliskość, jak reaguje na krytykę, jak ustanawia granice, jak wycofuje się bez ucieczki, jak wraca do kontaktu po pęknięciu relacyjnym, jak mówi „nie”, jak przyjmuje „nie” od drugiej osoby, jak przechodzi przez wstyd, jak odróżnia opiekę od kontroli i lojalność od samowymazania. Psychoperformans jest tu użyteczny, ponieważ relacja bardzo rzadko zmienia się tylko od samej deklaracji. Zmienia się wtedy, gdy zostanie przećwiczony nowy układ obecności, dystansu, rytmu, spojrzenia, głosu, dotyku, kolejności wypowiedzi, prawa do przerwania i symbolicznego potwierdzenia granicy. W takim zastosowaniu może pełnić funkcję pojednawczą, separacyjną, granicującą, reparacyjną,

komunikacyjną, odbarczającą albo ujawniającą. Fenomenologicznie chodzi tu o zmianę sposobu bycia-z-drugim, a nie tylko zmianę opinii o drugim. Psychologicznie uruchamia się praca na stylach przywiązania, regulacji wstydu, przewidywaniu odrzucenia, pamięci relacyjnej, automatyzmach obronnych i na tym, jak ciało odczytuje czyjąś obecność jako bezpieczną, ambiwalentną albo zagrażającą. W zależności od sytuacji w grę wchodzą mikrogesty twarzy, ton głosu, tempo oddechu, reakcje mięśni posturalnych, reakcje skórne, napięcie przepony, praca nerwu błędnego, modulacja noradrenaliny i kortyzolu, a także szersze społeczne kody widzialności i uznania. Wszystko to psychoperformans potrafi zebrać w precyzyjny plan sytuacyjny, dzięki czemu relacja przestaje być wyłącznie żywiołem, a staje się czymś, co można projektować, testować i modyfikować.

Bardzo szeroki obszar zastosowań dotyczy przejść życiowych, kryzysów i stanów granicznych. Psychoperformans szczególnie dobrze działa tam, gdzie człowiek stoi na progu, ale nie potrafi go przejść albo przeszedł go faktycznie, lecz psychicznie wciąż pozostaje po starej stronie. Dotyczy to żałoby, rozstania, zmiany miejsca życia, choroby, utraty statusu, wejścia w rodzicielstwo, wyjścia z uzależniającej relacji, zmiany zawodu, wejścia w starzenie się, przejścia przez diagnozę, zakończenia etapu twórczego albo duchowego kryzysu sensu. W takich momentach psychoperformans pełni funkcję przejścia, domknięcia, reorganizacji tożsamości i czasem funkcję ochronną wobec chaosu. To bardzo ważne, bo wiele kryzysów nie polega na „samym cierpieniu", lecz na braku formy zdolnej pomieścić zmianę. Człowiek utracił dawny porządek, ale nie ma jeszcze nowego. Psychoperformans może tu dawać formę przejścia bez sztucznego przyspieszania procesu. Może pomóc wydzielić to, co się skończyło, oddać temu świadectwo, ustawić nową granicę, stworzyć obiekt przejściowy, zbudować rytuał bez mistyfikacji, przeprowadzić symboliczną separację i jednocześnie nie zostawić osoby w stanie rozszczelnienia. W tym obszarze szczególnie ważna jest funkcja żałobna, funkcja liminalna, czyli progowa, funkcja stabilizacji czasu oraz funkcja reintegracyjna. Z punktu widzenia organizmu kryzys zwykle reorganizuje rytm snu, pobudzenie autonomiczne, apetyt, napięcie mięśniowe, immunologię, uwagę i pamięć. Na poziomie komórkowym długotrwały stres może wpływać na gospodarkę zapalną, na poziom cytokin, na metabolizm energetyczny komórek, na ekspresję niektórych genów związanych z odpowiedzią stresową, na aktywność osi HPA, a w długim czasie pośrednio także na tempo procesów naprawczych organizmu. Psychoperformans nie „steruje" tym bezpośrednio, ale może wpływać na warunki, które te procesy współtworzą: rytm czuwania i odpoczynku, poczucie bezradności lub sprawstwa, przewlekłą aktywację alarmową, jakość relacji wspierających i architekturę codziennych zachowań. Właśnie dlatego nadaje się do pracy z kryzysem tam, gdzie trzeba połączyć sens, ciało, czas i działanie.

Kolejny bardzo ważny obszar to wspólnota, instytucja i życie zbiorowe. Psychoperformans może być używany nie tylko do pracy nad jednostkowym przeżyciem, ale również do regulacji, porządkowania i przekształcania wspólnych wzorów obecności. Dotyczy to grup twórczych, klas, zespołów, organizacji, wspólnot lokalnych, przestrzeni obywatelskich, a niekiedy także

rytmów pamięci zbiorowej. W takich zastosowaniach nie chodzi wyłącznie o „warsztaty integracyjne", lecz o głębszą pracę z tym, jak wspólnota przeżywa konflikt, wstyd, winę, utratę, odpowiedzialność, wykluczenie, przemilczenie albo nadmiar bodźców i nadmiar komunikatów. Psychoperformans może wtedy pełnić funkcję wspólnototwórczą, mediacyjną, pamięciową, symboliczno-polityczną, organizującą przejście lub odsłaniającą ukryty wzorzec. Może służyć do pracy nad kulturą obecności w instytucji, nad etyką kontaktu, nad sposobami obchodzenia granic, nad organizacją przestrzeni i bodźców, nad przeciwdziałaniem przemocy symbolicznej albo nad przejściem zbiorowości przez sytuację graniczną. To zastosowanie wymaga jednak bardzo wysokiej dyscypliny metodologicznej, ponieważ wraz ze wzrostem skali rośnie też ryzyko sugestii, konformizacji, afektywnego zarażania, polaryzacji i niejawnej manipulacji. W takich układach psychoperformans powinien być projektowany szczególnie ostrożnie: z czytelnymi rolami, prawem do odmowy, minimalizacją presji, ochroną danych i jasnym rozdzieleniem między wspólnym doświadczeniem a prywatną interpretacją. Kiedy to się udaje, metoda staje się narzędziem bardzo silnym. Potrafi uruchamiać współregulację grupową, porządkować wspólną uwagę, tworzyć wspólne znaki przejścia i wprowadzać taką formę, która nie redukuje różnicy, ale pozwala ją utrzymać bez rozpadu relacji. W tym sensie psychoperformans może pracować również nad obszarami pamięci historycznej, symbolicznej naprawy więzi, społecznego świadectwa, a nawet nad higieną życia wspólnego w świecie przeciążonym obrazami, bodźcami i presją natychmiastowej reakcji.

Psychoperformans ma także rozległe zastosowanie w obszarze duchowym, egzystencjalnym i światopoglądowym, ale tylko pod warunkiem zachowania najwyższej ostrożności metodologicznej. Nie chodzi tu o produkowanie doktryny ani o podszywanie się pod religię. Chodzi o pracę z tymi wymiarami życia, które dotyczą sensu, wartości, winy, zobowiązania, śmiertelności, losu, przeznaczenia, nadziei, przebaczenia, ofiary, powołania, granicy, ciszy i relacji z tym, co człowiek przeżywa jako większe od własnego doraźnego interesu. W tym obszarze psychoperformans pełni funkcję orientacyjną, aksjologiczną, kontemplacyjną, porządkującą i czasem odczarowującą. Może pomóc człowiekowi oddzielić autentyczne doświadczenie egzystencjalne od kompulsji symbolicznej, od lęku ubranego w metafizykę albo od automatycznie odziedziczonego języka winy i powinności. Może też służyć do świadomej pracy z figurą śmierci, przejścia, pustki, ciszy, odpowiedzialności, daru, granicy albo przodków, ale nie w trybie dosłownego odgrywania ról, lecz przez operowanie atrybutem, znakiem, figurą i działaniem. To zastosowanie jest ważne, bo człowiek nie żyje wyłącznie w rejestrze funkcjonalnym. Potrzebuje także narzędzi do pracy z sensem. Psychoperformans daje takie narzędzia, pod warunkiem że nie myli sensu z dowodem, a figury z ontologią. W tym polu może on porządkować język przeżycia, dawać formę temu, co niewyrażalne, stabilizować przejścia egzystencjalne i chronić przed popadaniem w jałowy chaos symboliczny. Właśnie tutaj bardzo przydaje się jego zdolność do czerpania z mitów, legend, ikonografii, znaków czasu, figur pokoleniowych i wzorów zapisanych głęboko w ludzkiej psychice, ale zawsze po to, by rozpoznać mechanizm i użyć go świadomie.

Na końcu trzeba powiedzieć najogólniej i najuczciwiej: psychoperformans da się stosować niemal do każdego obszaru życia, ponieważ człowiek prawie w każdym swoim wymiarze funkcjonuje poprzez znaczenie, ciało, relację, środowisko, rytm, pamięć i przewidywanie. Można nim pracować nad lękiem, twórczością, chorobą, żałobą, koncentracją, relacją z technologią, wspólnotą, tożsamością, kryzysem sensu, uczeniem się, konfliktem, ciałem, snem, nawykiem, wycofaniem, ekspozycją społeczną, relacją z historią miejsca, rytuałami codzienności, przejściem między etapami życia, a nawet nad kulturą instytucjonalną. Ale nie wolno z tego wyciągać wniosku, że istnieje jeden psychoperformans „na wszystko". Każdy obszar wymaga innej skali, innej dawki, innych kanałów, innego rodzaju symbolu, innego typu planu sytuacyjnego, innego pola obecności i innego domknięcia. Nad każdym aspektem da się pracować, ale nad każdym w inny sposób i w innym stopniu. To właśnie odróżnia dojrzałą metodę od uniwersalnej obietnicy. Psychoperformans jest tak pojemny nie dlatego, że ma jedną cudowną technikę, lecz dlatego, że potrafi trafnie dobrać technikę, figurę, rytm, obiekt, działanie i skalę do konkretnego rodzaju przemiany.

1.8. Ograniczenia, zastrzeżenia i podstawowe granice odpowiedzialności

Pierwszą i najważniejszą granicą psychoperformansu jest to, że nie wolno mylić go z medycyną, diagnostyką ani leczeniem, nawet wtedy, gdy daje on wyraźne skutki regulacyjne, organizujące albo wspierające. Psychoperformans może realnie wpływać na napięcie, uwagę, zachowanie, poczucie sprawstwa, wzorzec relacyjny, organizację dnia, jakość przechodzenia przez kryzys, a czasem nawet pośrednio na parametry funkcjonowania organizmu przez zmianę stresu, snu, rytmu, przewlekłego pobudzenia i zachowań zdrowotnych. Nie daje to jednak prawa do twierdzenia, że sam przez się diagnozuje albo leczy chorobę. To rozróżnienie jest fundamentalne, bo właśnie skuteczność części działań psychoperformatywnych rodzi pokusę przekraczania kompetencji. Jeżeli jakiś plan sytuacyjny pomaga komuś lepiej znosić ból, reguluje lęk przed nawrotem objawów, obniża napięcie autonomiczne albo wzmacnia zgodność z leczeniem, to nadal nie oznacza, że psychoperformans przejął funkcję lekarza, psychoterapeuty czy rehabilitanta. Oznacza tylko tyle, że stał się wartościowym adjuwantem, czyli warstwą wspierającą. W praktyce podstawowa granica odpowiedzialności brzmi więc następująco: psychoperformer nie obiecuje efektów, których metoda nie może uczciwie gwarantować, nie odwodzi od specjalistów, nie podstawia własnej interpretacji pod diagnozę, nie podmienia porządku symbolicznego na porządek kliniczny i nie wykorzystuje chwilowej ulgi jako dowodu na pełną skuteczność. To granica zarówno etyczna, jak i poznawcza. Bez niej psychoperformans bardzo łatwo mógłby zamienić się w narzędzie nadużycia.

Drugą granicą jest granica intensywności. Psychoperformans nie jest sztuką maksymalizacji przeżycia, tylko sztuką trafnego dawkowania. Bardzo wiele osób intuicyjnie zakłada, że im akt

silniejszy, bardziej radykalny, bardziej widowiskowy, bardziej „przełomowy", tym skuteczniejsza będzie przemiana. Na gruncie tej metody jest to założenie błędne. Zbyt mała intensywność może nie uruchomić realnej zmiany, ale zbyt duża bardzo często prowadzi do przeciążenia, rozszczelnienia, fałszywej intensywności albo wtórnej obrony. Z perspektywy neurobiologicznej oznacza to, że przy nadmiernym pobudzeniu maleje elastyczność wykonawcza, zawęża się pole uwagi, wzrasta automatyzm reakcji, ciało migdałowate przejmuje priorytet interpretacyjny, a kora przedczołowa traci część zdolności do regulacji i integrowania doświadczenia. Z perspektywy fenomenologicznej człowiek nie przeżywa wtedy głębiej, lecz częściej gwałtowniej i mniej sterownie. Z perspektywy psychosomatycznej mogą nasilać się wzorce napięciowe, odruchy obronne, zaburzenia snu, rozchwianie rytmu, a w niektórych przypadkach także długotrwały koszt fizjologiczny. Dlatego podstawowe zastrzeżenie metody brzmi: psychoperformans nie jest po to, żeby „mocno coś poczuć", tylko po to, żeby przeprowadzić realną i możliwą do utrzymania zmianę. W praktyce oznacza to konieczność stosowania progów bezpieczeństwa, prawa do przerwania, modulowania bodźców, ochrony pojemności uwagi i unikania form, które działają bardziej na szok niż na przemianę. Dotyczy to zarówno skali indywidualnej, jak i grupowej. W grupie ryzyko rośnie jeszcze bardziej, bo dochodzą mechanizmy zarażania afektywnego, presji normatywnej, konformizacji i rywalizacji o widzialność.

Trzecią granicą jest granica interpretacji. Psychoperformans pracuje znaczeniem, ale nie daje prawa do dowolnej interpretacyjnej przemocy. To bardzo istotne, ponieważ im silniej metoda operuje symbolem, figurą, rytuałem, pamięcią, znakiem kulturowym i sytuacją progową, tym łatwiej wytworzyć fałszywe poczucie, że każda reakcja ma głęboki, konieczny i jednoznaczny sens. Tymczasem tak nie jest. To, że ktoś płacze podczas działania, nie znaczy automatycznie, że dokonała się przemiana. To, że ktoś nie czuje nic spektakularnego, nie znaczy jeszcze, że działanie było nieskuteczne. To, że określony obiekt-klucz uruchomił silne skojarzenia, nie znaczy, że właśnie ten symbol „naprawdę" opisuje istotę problemu. Psychoperformans musi stale rozdzielać trzy poziomy: to, co zaszło w działaniu, to, jak zostało przeżyte, i to, jak zostaje później interpretowane. Pomieszanie tych poziomów jest jednym z najczęstszych źródeł błędu. Na gruncie psychologii poznawczej wiadomo, jak silnie człowiek podlega efektowi potwierdzenia, retrospektywnemu porządkowaniu sensu, heurystyce dostępności i presji narracyjnego domknięcia. W praktyce oznacza to, że psychoperformer nie powinien narzucać uczestnikowi gotowego znaczenia, wydobywać „ukrytej prawdy" z każdego gestu, dopowiadać cudzej przemiany za kogoś ani budować autorytetu na rzekomej zdolności odszyfrowywania symboli. Metoda może być bardzo głęboka bez udawania wszechwiedzy. Jej siła rośnie wtedy, gdy zostawia miejsce na sens, ale nie wymusza jego jednej wersji.

Czwartą granicą jest granica władzy, relacji i zgody. Psychoperformans działa w polu obecności, a więc zawsze w jakimś stopniu pracuje z widzialnością, świadectwem, zależnością, wpływem i oczekiwaniem. Z tego powodu szczególnie łatwo może stać się narzędziem dominacji, jeśli psychoperformer nie rozumie własnej pozycji albo świadomie ją nadużywa.

Problem nie dotyczy tylko skrajnych form przemocy. Wystarczy subtelne zawstydzanie, presja „otwarcia się", podbijanie znaczenia własnej roli, uzależnianie uczestników od kolejnych działań, manipulowanie symboliką w celu wzmocnienia autorytetu albo niejawne sugerowanie, że odmowa jest dowodem oporu, niedojrzałości czy lęku przed prawdą. Wszystko to jest nie do przyjęcia. Podstawowe granice odpowiedzialności mówią jasno: uczestnik ma prawo do nieuczestniczenia, do przerwania, do częściowej obecności, do wycofania zgody, do zachowania prywatności i do nieujawniania znaczeń, których nie chce ujawniać. Dotyczy to także sytuacji, w których psychoperformer sam wykonuje działanie przed świadkami. Wtedy również nie wolno nadużywać pozycji ekspozycji do produkowania emocjonalnego przymusu, moralnego szantażu albo symbolicznej dominacji nad widzem. W skali grupowej i wspólnotowej dochodzi jeszcze odpowiedzialność za architekturę relacji: kto prowadzi, kto obserwuje, kto interpretuje, kto ma prawo milczeć, kto może opuścić przestrzeń, jakie dane zostają zachowane, co dzieje się po zakończeniu działania, jak chroni się uczestników przed wtórnym przeciążeniem i przed społecznymi konsekwencjami ujawnienia. Tam, gdzie te pytania nie są rozstrzygnięte, nie ma jeszcze odpowiedzialnego psychoperformansu – jest tylko ryzykowna forma działania.

Piątą granicą jest granica dowodowa i kulturowa. Psychoperformans może bardzo wiele, ale nie wszystko zostało równie dobrze rozpoznane, opisane i sprawdzone. Są obszary, w których da się go mocno osadzić w nauce o regulacji, uwadze, stresie, pamięci, uczeniu się, relacji, zachowaniu i cielesności. Są jednak też takie, w których wchodzimy w strefę bardziej hipotetyczną, bardziej projektową albo bardziej zależną od tradycji kulturowej niż od twardego potwierdzenia. Trzeba to uczciwie zaznaczać. Dotyczy to zwłaszcza dużych skal zbiorowych, pracy z figurami duchowymi i tych zastosowań, które wychodzą poza poziom dobrze opisanych mechanizmów psychologicznych i społecznych. Równie ważna jest odpowiedzialność kulturowa. To, że psychoperformans może czerpać z rozmaitych tradycji świata, nie znaczy, że wolno dowolnie zawłaszczać ich symbole, gesty i praktyki. Każde zapożyczenie musi być świadome, uzasadnione i osadzone z szacunkiem dla kontekstu. W przeciwnym razie metoda traci precyzję i etykę. Ostatecznie więc podstawowe granice odpowiedzialności psychoperformansu można streścić tak: nie zastępuj medycyny ani terapii, nie obiecuj więcej, niż możesz uzasadnić, nie myl intensywności z przemianą, nie myl interpretacji z prawdą, nie nadużywaj władzy symbolicznej, nie przekraczaj zgody i nie zawłaszczaj cudzych tradycji bez zrozumienia ich funkcji i ciężaru. To właśnie te granice nie osłabiają psychoperformansu, lecz czynią go metodą poważną.

Kolejna granica dotyczy samej kompetencji psychoperformera. Nie każdy, kto potrafi wykonać poruszające działanie symboliczne, potrafi też bezpiecznie prowadzić psychoperformans. To są dwie różne rzeczy. Jedna dotyczy siły artystycznej lub osobistej ekspresji, druga – zdolności do rozpoznania problemu, doboru skali, budowania planu sytuacyjnego, utrzymywania pola obecności, regulowania bodźców, zatrzymywania procesu w odpowiednim momencie i domykania go bez szkody dla uczestników. Psychoperformer

odpowiada więc nie tylko za własne wykonanie, ale za architekturę całej sytuacji. Musi umieć odróżnić materiał, który nadaje się do pracy symbolicznej, od materiału, który wymaga najpierw stabilizacji, konsultacji albo innego rodzaju wsparcia. Musi rozumieć, kiedy działanie ma sens indywidualny, kiedy kameralny, kiedy grupowy, a kiedy nie powinno być podejmowane wcale. Musi też znać granice własnej wiedzy. Jeżeli nie rozumie mechanizmów stresu, wstydu, sugestii, zarażania afektywnego, dynamiki grupowej albo ryzyka przeciążenia, to bardzo łatwo pomyli silne działanie z dobrym działaniem. Właśnie dlatego psychoperformans wymaga nie tylko wrażliwości i intuicji, ale również samodyscypliny poznawczej, zdolności do autokorekty i gotowości do rezygnacji z formy wtedy, gdy forma zaczyna pracować przeciwko celowi.

Trzeba też bardzo jasno powiedzieć, że nie każdy moment życia nadaje się na psychoperformans i nie każdy cel powinien być nim realizowany. Są sytuacje, w których podstawowym zadaniem nie jest przemiana, lecz stabilizacja. Są takie, w których nie potrzeba symbolicznego przejścia, tylko prostego zabezpieczenia snu, odpoczynku, jedzenia, kontaktu z lekarzem, przerwania przeciążającej relacji albo uporządkowania warunków życia. Psychoperformans nie powinien być używany kompulsyjnie, to znaczy jako odpowiedź na każdy dyskomfort, każdą niepewność i każdy brak sensu. Jeśli ktoś zaczyna wierzyć, że każdą trudność musi natychmiast „opracować" działaniem symbolicznym, metoda sama staje się nowym przymusem. Wtedy zamiast zwiększać sprawczość, zaczyna kolonizować życie. To szczególnie ważne u osób o wysokiej skłonności do nadkontroli, rytualizacji, magicznego myślenia, samonadzoru albo zamiany wszystkiego w znak. Psychoperformans nie ma produkować kolejnej warstwy przymusu, tylko przywracać sterowność. Dlatego jednym z podstawowych zastrzeżeń jest zasada proporcji: nie wszystko wymaga rozbudowanego planu sytuacyjnego, nie wszystko wymaga symbolicznej kulminacji, nie wszystko trzeba przepracowywać przez akt. Czasem najtrafniejszym użyciem psychoperformansu jest właśnie jego niewykonanie, a zamiast tego ochrona ciszy, ograniczenie bodźców, świadome wycofanie się lub prosta decyzja organizacyjna. Metoda jest wtedy dojrzała, gdy umie rozpoznać własne „nie".

Osobną granicą jest granica dokumentacji, archiwizacji i upowszechniania. Psychoperformans bardzo łatwo może zostać zredukowany do obrazu, nagrania, relacji, posta, dokumentu promocyjnego albo śladu wizualnego, który zaczyna żyć własnym życiem poza pierwotnym procesem. To stwarza poważne ryzyko. Po pierwsze, dokument może zafałszować sam akt, bo uczestnicy zaczynają pracować bardziej dla przyszłego obrazu niż dla realnej przemiany. Po drugie, dokument może utrwalić coś, co powinno było pozostać prywatne albo sytuacyjne. Po trzecie, obraz oderwany od kontekstu może stać się narzędziem błędnej interpretacji, estetyzacji cierpienia albo wtórnej przemocy wobec osoby, która brała udział w działaniu. Dlatego odpowiedzialny psychoperformans musi rozstrzygać z góry: co jest dokumentowane, po co, dla kogo, na jakich warunkach, kto ma dostęp do materiału, kiedy materiał ma zostać zniszczony, a kiedy może zostać zachowany. W wielu przypadkach

najlepszą dokumentacją będzie minimalny zapis roboczy, a nie pełna rejestracja wizualna. To samo dotyczy pracy publicznej. Nie wszystko, co można pokazać, należy pokazywać. Nie wszystko, co zadziałało dla osoby lub grupy, powinno być publikowane jako przykład. Psychoperformans musi stale bronić różnicy między skutecznością a widowiskowością. Jeżeli dokument zaczyna być ważniejszy niż przemiana, metoda traci swój rdzeń.

Istnieje również granica związana z infrastrukturą społeczną, polityczną i ekonomiczną. Psychoperformans nie działa w próżni. Wchodzi w szkoły, instytucje kultury, organizacje, wspólnoty, przestrzeń publiczną, sieci cyfrowe, układy finansowania i hierarchie społeczne. To znaczy, że nawet najlepiej pomyślany akt może zostać przechwycony przez logikę prestiżu, promocji, zarządzania wizerunkiem, ideologii albo doraźnego interesu. Gdy tak się dzieje, psychoperformans łatwo zamienia się w narzędzie miękkiej perswazji, dyscyplinowania emocji albo estetycznego przykrywania realnych problemów strukturalnych. Nie może wtedy udawać neutralności. Jedną z jego granic odpowiedzialności jest obowiązek rozpoznania, czy problem rzeczywiście nadaje się do pracy psychoperformatywnej, czy też jest przede wszystkim skutkiem przemocy systemowej, nierówności, wyzysku, przeciążającej organizacji pracy, niedostępności instytucji albo chronicznego braku zabezpieczeń. Metoda nie powinna psychologizować tego, co ma charakter strukturalny. Może pomóc ludziom odzyskać sprawczość wobec trudnych warunków, ale nie może stać się zasłoną dymną dla warunków, które same powinny zostać zmienione. Z tego samego powodu ostrożnie trzeba myśleć o skalach zbiorowych i globalnych. Psychoperformans rzeczywiście ma potencjał geopolityczny, wspólnotowy i cywilizacyjny, ale właśnie dlatego tym bardziej grozi mu przechwycenie przez propagandę, moralne widowisko albo manipulację masową. Tam, gdzie rośnie skala, musi rosnąć także ostrożność.

Ostatecznie podstawowa granica odpowiedzialności psychoperformansu polega na tym, że jest to metoda pracy z przemianą, a nie licencja na dowolne używanie symboli, ludzi i emocji. Nie wszystko, co silne, jest trafne. Nie wszystko, co wzruszające, jest dobre. Nie wszystko, co działa chwilowo, nadaje się do utrwalenia. Nie wszystko, co możliwe symbolicznie, jest dozwolone etycznie. Dojrzały psychoperformans musi stale godzić trzy porządki: skuteczność, prawdę sytuacji i bezpieczeństwo. Jeżeli którykolwiek z nich zostaje poświęcony, metoda zaczyna się deformować. Gdy poświęca skuteczność – staje się pustą formą. Gdy poświęca prawdę sytuacji – staje się iluzją lub ideologią. Gdy poświęca bezpieczeństwo – staje się przemocą. Właśnie dlatego ograniczenia i zastrzeżenia nie są dodatkiem do psychoperformansu, lecz częścią jego konstrukcji. Metoda jest poważna tylko wtedy, gdy ma własne hamulce, własne kryteria przerwania, własną pokorę wobec granic i własną zdolność powiedzenia: tu wolno iść dalej, a tu już nie.

1.9. Konstrukcja psychoperformansu

Konstrukcja psychoperformansu zaczyna się długo przed samym aktem. To, co dzieje się przed psychoperformansem albo przed dłuższą IndywiduAkcją, nie jest „przygotowaniem technicznym" w potocznym sensie, lecz właściwą fazą konstrukcyjną, od której zależy późniejsza skuteczność, bezpieczeństwo i sens całego procesu. Najważniejsze jest tu rozróżnienie między impulsem a metodą. Impuls mówi: „mam silne napięcie, więc zrobię coś symbolicznego". Metoda pyta: „co dokładnie ma zostać przekształcone, w jakiej skali, za pomocą jakich środków, dla jakiego efektu, przy jakim ryzyku i po czym poznam, że działanie zadziałało". To właśnie na tym etapie psychoperformans odróżnia się od spontanicznego rytuału, doraźnej ekspresji i estetycznego gestu. Przed psychoperformansem trzeba więc najpierw zatrzymać się i rozpoznać przedmiot pracy. Przedmiotem nie jest ogólne „moje życie", „moja psychika" albo „wszystko naraz", lecz konkretny problem, napięcie, próg, konflikt, utrwalony wzorzec, relacja, decyzja, objaw, przeciążenie albo stan przejściowy. Jeśli ten przedmiot nie zostanie nazwany dostatecznie precyzyjnie, dalszy proces zacznie dryfować. W praktyce oznacza to, że najpierw trzeba zadać kilka brutalnie prostych pytań: co mnie teraz realnie blokuje, co chcę przerwać, co chcę uruchomić, co chcę oddzielić, co domknąć, co oswoić, co odciążyć, z czym chcę wejść w kontakt, a od czego się odwiązać. Ten moment jest fundamentalny, bo właśnie tu rozpoczyna się dochodzenie. Dochodzenie to nie luźny namysł i nie brainstorming, lecz etap rozpoznania istoty problemu, warunków jego działania i możliwych narzędzi przemiany. W języku metodologicznym jest to faza selekcji od ogółu do szczegółu, a w języku praktycznym – moment, w którym człowiek przestaje mówić „jest mi źle" i zaczyna widzieć, z jakiego materiału składa się jego trudność.

Dobrze przeprowadzone dochodzenie ma kilka warstw. Pierwsza jest fenomenologiczna, czyli opisowa. Tu trzeba uchwycić, jak problem jest przeżywany zanim zostanie zinterpretowany. Gdzie pojawia się w ciele. Jaką ma dynamikę. Czy przychodzi falą, zaciskiem, rozpadem uwagi, drżeniem, uciskiem w klatce, zamgleniem myślenia, impulsem ucieczki, nadmiarem kontroli, przyspieszeniem ruchu, bezruchem, przymusem mówienia albo niemożnością mówienia. Druga warstwa jest sytuacyjna. Co ten stan uruchamia. Jakie bodźce go wzmacniają. Jakie osoby, miejsca, przedmioty, pory dnia, komunikaty, wspomnienia, media albo konfiguracje relacyjne stanowią wyzwalacze. Trzecia warstwa jest funkcjonalna. Co ten stan „robi" dla organizmu albo psychiki. Czy chroni przed konfliktem. Czy odracza decyzję. Czy zabezpiecza przed wstydem. Czy pozwala nie wejść w bliskość. Czy daje pozorną kontrolę. Czy utrzymuje dawną lojalność. Czwarta warstwa jest transformacyjna. Jaki nowy stan albo nowy układ relacji miałby się pojawić po psychoperformansie. Nie w sensie marzenia, ale w sensie uchwytnego przesunięcia. Chcę móc wytrzymać rozmowę bez ucieczki. Chcę oddzielić się od przymusu natychmiastowej odpowiedzi. Chcę domknąć etap i nie wracać do niego kompulsyjnie. Chcę przejść z rozproszenia do działania. Chcę przestać traktować określony bodziec jak wyrok. To właśnie z tej warstwy wynika późniejsza decyzja o skali psychoperformansu. Nie każdy problem wymaga większego planu sytuacyjnego. Nie każdy

nadaje się do mikroaktu. Nie każdy powinien od razu wejść w IndywiduAkcję. Skala musi wynikać z natury problemu, a nie z ambicji wykonawcy.

Kiedy przedmiot pracy jest rozpoznany, trzeba przejść do wyboru kanału dominującego. To jeden z najważniejszych momentów konstrukcji, bo psychoperformans nie operuje jednym uniwersalnym medium. Czasem najtrafniejszy będzie obiekt-klucz, czyli rzecz skupiająca i materializująca problem albo cel działania. Czasem działanie-klucz, czyli jedna centralna czynność, bez której przemiana nie mogłaby się dokonać. Czasem słowo, ale nie jako gadanie o problemie, tylko jako formuła progowa, zdanie ustanawiające, nazwanie albo odmowa nazwania. Czasem cisza, światło, rytm, zmiana proksemiki, czyli odległości i ustawienia ciał, a czasem bardzo mały gest. Wybór kanału nie jest sprawą gustu. Powinien wynikać z adekwatności progowej, to znaczy z pytania: przez jaki kanał ten konkretny temat daje się najrealniej przełączyć. Jeżeli problem dotyczy granicy, bardzo często dobrze działa przestrzeń i obiekt – próg, klucz, zamknięcie, odłożenie, oddanie, zasłonięcie, odsłonięcie. Jeżeli dotyczy nawyku, często trafniejsze są ciało i czas – rytm, powtórzenie, krok, sekwencja wejścia i wyjścia, pauza. Jeżeli problem dotyczy przemocy interpretacyjnej, dobrze pracują słowo, milczenie, prawo do nienazwania albo ograniczenie ekspozycji. Jeżeli dotyczy przeciążenia, pierwszeństwo może dostać higiena percepcyjna, czyli takie ustawienie bodźców, żeby w ogóle dało się przejść do działania bez eskalacji alarmu. Na tym etapie trzeba także ustalić, czy w ogóle potrzebny jest świadek, a jeśli tak, to jaki. Świadek w psychoperformansie nie jest arbitrem sensu ani recenzentem stylu. Jest stabilizatorem opisu i zewnętrznym punktem odniesienia dla realności aktu. Czasem potrzebny jest świadek milczący. Czasem responsywny. Czasem wystarczy dokument roboczy i funkcja autoświadka. Czasem jednak brak świadka sprawia, że działanie rozpuszcza się w prywatnej fantazji. To trzeba rozstrzygnąć przed wykonaniem, nie w jego trakcie.

Następnym krokiem jest zbudowanie ramy ochronnej. To pojęcie trzeba tutaj doprecyzować bardzo wyraźnie, bo bez niego psychoperformans nie jest jeszcze metodą, lecz ryzykownym eksperymentem. Rama ochronna oznacza zestaw warunków, które chronią przed przemocą symboliczną, wtórnym urazem, przeciążeniem i pomyleniem domeny artystycznej z kliniczną. Obejmuje ona zgodę, prawo do przerwania, zakres poufności, ograniczenia ekspozycji, dopuszczalne natężenie bodźców, warunki przestrzenne, czasowe i relacyjne, a także procedurę awaryjną. W praktyce przed psychoperformansem trzeba odpowiedzieć sobie na pytania: co będzie sygnałem „stop”, kto może go użyć, co się wtedy dzieje, jakie są przeciwwskazania do wykonania działania dziś, co wolno ujawnić, a czego nie, czy przestrzeń jest bezpieczna, czy po działaniu jest czas na wygaszenie pobudzenia, czy nie ma ryzyka, że uczestnik zostanie sam z niedomkniętym stanem. W tym miejscu bardzo ważna staje się matryca decyzji. To nie abstrakcyjna tabela, lecz sposób uporządkowania czterech osi: bezpieczeństwa, kompetencji, zgody i pól ryzyka. Bezpieczeństwo określa, kiedy działanie jest dopuszczalne, a kiedy trzeba je skrócić, uprościć albo odwołać. Kompetencje oznaczają, czy psychoperformer naprawdę potrafi utrzymać daną skalę i dane środki. Zgoda oznacza

odwracalność, przejrzystość i realne prawo do odmowy. Pola ryzyka obejmują wymiar somatyczny, psychiczny, relacyjny, kulturowy i środowiskowy. Jeżeli którakolwiek z tych osi zaczyna się załamywać już przed wykonaniem, trzeba przeprojektować działanie. Czasem oznacza to translację modalną, czyli zmianę kanału – na przykład z obrazu na słowo, z dźwięku na gest, z grupy na skalę indywidualną, z intensywnego światła na prosty kontakt z materią.

Dopiero po tym wszystkim można zaprojektować właściwy plan sytuacyjny. Tu trzeba być maksymalnie konkretnym. Plan sytuacyjny nie opisuje nastroju ani ogólnej wizji. Opisuje przebieg. Co otwiera działanie. Jaki będzie pierwszy perfonem, czyli najmniejsza jednostka znaczącego działania. Jakie będą kolejne. Co jest działaniem-kluczem. Co jest obiektem-kluczem. Jak wygląda próg przejścia. Jaka jest dominanta rytmiczna, czyli rytm organizujący całość. Gdzie są punkty hamowania, czyli obowiązkowe przerwy albo miejsca regulacji. Co stanowi znak wejścia, a co znak wyjścia. Jak będzie wyglądać prozodia domknięcia, czyli techniczny sposób zakończenia aktu. Co ma zostać zapisane i w jakiej minimalnej formie. Jak ma wyglądać decyzja „po". W praktyce przed wykonaniem dobrze jest rozpisać plan przynajmniej w sześciu fazach: inicjacja, czyli wejście w ramę; ustawienie pola, czyli organizacja przestrzeni, obiektów i bodźców; aktywacja tematu, czyli uruchomienie tego, nad czym ma się pracować; próg właściwy, czyli działanie-klucz; wygaszanie i stabilizacja; transpozycja do codzienności, czyli decyzja „po". Nie zawsze wszystkie fazy muszą być rozbudowane, ale zawsze muszą istnieć. Na tym etapie warto również określić minimalne wskaźniki skuteczności. Nie „czy będzie mocno", ale na przykład: czy po akcie skróci się czas powrotu do równowagi, czy będzie możliwe wykonanie jednej konkretnej decyzji, czy obniży się przymus powrotu do starego wzorca, czy da się przejść przez określony bodziec z mniejszym kosztem. Taki sposób myślenia chroni metodę przed teatralizacją i przed iluzją, że samo przygotowanie symboli już jest przemianą.

Na końcu fazy „przed" trzeba jeszcze rozstrzygnąć jedną rzecz: czy psychoperformans ma być jednorazowym aktem, czy elementem większej IndywiduAkcji. To rozstrzygnięcie zmienia bardzo wiele. Jeśli działanie ma charakter punktowy, plan może być skoncentrowany na jednym przejściu. Jeśli jednak problem jest strukturalny – dotyczy choroby, długiego wzorca lękowego, relacji z ciałem, przewlekłej kompulsji, historii rodzinnej, stylu pracy albo reorganizacji życia – trzeba myśleć seriami. Wtedy „przed" nie oznacza już tylko przygotowania jednego aktu, ale budowę całego systemu: rytmu praktyk, kolejności planów sytuacyjnych, miejsc ewaluacji, zasad korekty i zasad nieeskalowania. To jest moment, w którym psychoperformans pokazuje swoją dojrzałość metodologiczną. Nie zaczyna od efektu. Zaczyna od rozpoznania, wyboru, ograniczenia, kalibracji i konstrukcji. Właśnie dlatego to, co dzieje się przed psychoperformansem, nie jest preliminarium. To fundament całej jego sprawczości.

W trakcie psychoperformansu najważniejsze jest to, że wykonanie nie może być ani mechanicznym odtworzeniem planu, ani spontanicznym rozpłynięciem się w afekcie. To środek pomiędzy rygorem a żywą responsywnością. Plan sytuacyjny działa tu jak partytura, ale partytura wykonywana przez organizm, który oddycha, reaguje, męczy się, opiera, przyspiesza

albo zamiera. Dlatego faza wykonawcza zaczyna się nie od „mocnego gestu", lecz od wejścia w pole obecności. Pole obecności trzeba rozumieć bardzo konkretnie: jako aktualny układ ciała, uwagi, bodźców, przestrzeni, obiektów, relacji i znaczeń. Jeżeli wejście jest źle ustawione, cały późniejszy przebieg będzie niestabilny. W praktyce oznacza to, że pierwsze minuty psychoperformansu służą strojeniu, a nie kulminacji. Trzeba sprawdzić oddech, pozycję ciała, kontakt z podłożem, poziom napięcia w barkach, żuchwie, brzuchu, dłoniach i wzroku, relację do światła, hałasu i temperatury, a także to, czy uwaga rzeczywiście weszła do działania, czy nadal błądzi po zadaniach ubocznych i lękach antycypacyjnych. Na poziomie neurofizjologicznym to właśnie tutaj zaczyna się przestrojenie z chaotycznej reaktywności ku bardziej zorganizowanemu wykonaniu: zmienia się ton autonomiczny, rytm oddechu wpływa na zmienność rytmu serca, pracę przepony, napięcie mięśni międzyżebrowych i na informację zwrotną docierającą z ciała przez nerw błędny do pnia mózgu i wyższych ośrodków integracyjnych. Jeżeli ten moment zostanie pominięty, wykonawca bardzo często wchodzi w działanie już przeciążony, a wtedy akt symboliczny staje się tylko nośnikiem dawnego wzorca, zamiast go przełączać.

Po wejściu następuje aktywacja materiału, ale ona również nie powinna być gwałtowna. Materiał psychoperformansu to nie tylko temat, lecz cała wiązka reakcji, skojarzeń, napięć i przewidywań, które temat uruchamia. Trzeba go podnieść do poziomu roboczego, ale nie do poziomu zalania. W praktyce oznacza to dozowanie kontaktu z tym, co trudne. Jeżeli pracuje się nad lękiem, nie zaczyna się od maksymalnego bodźca. Jeżeli pracuje się nad żałobą, nie rzuca się organizmu od razu w sam środek najcięższego obrazu. Jeżeli pracuje się nad granicą, nie prowokuje się od razu pełnego starcia. Psychoperformans działa najlepiej wtedy, gdy materiał zostaje uaktywniony w dawce wystarczającej do realnej pracy, ale jeszcze mieszczącej się w obszarze sterowalności. To właśnie tutaj szczególnie ważny jest perfonem, czyli najmniejsza jednostka znaczącego działania. Dobrze prowadzony psychoperformans nie opiera się na jednej wielkiej, rozlanej „czynności", lecz na szeregu perfonemów, z których każdy ma jasną funkcję. Jeden perfonem może otwierać kontakt z tematem, drugi stabilizować, trzeci uruchamiać próg, czwarty osłabiać obronę, piąty wzmacniać decyzję. Taka segmentacja chroni przed jednym z najczęstszych błędów, czyli przed nadmierną fuzją przeżycia z działaniem. Gdy wszystko dzieje się naraz, człowiek traci zdolność rozpoznania, co właściwie zadziałało. Gdy działanie jest pofazowane, można śledzić, w którym momencie pojawił się opór, w którym uwolnienie, w którym rozproszenie, a w którym realne przejście. Z punktu widzenia uczenia się to kluczowe, bo mózg i ciało uczą się nie „całego wydarzenia naraz", lecz powtarzalnych sekwencji sprzężeń między bodźcem, ruchem, znaczeniem i konsekwencją.

Centralnym momentem wykonania jest próg, czyli punkt, w którym psychoperformans przechodzi od przygotowania do właściwej przemiany. To właśnie tutaj pojawia się działanie-klucz. Działanie-klucz trzeba rozumieć jako ruch, akt albo sekwencję, bez której cały układ nie osiąga jakości transformacyjnej. Może to być przekroczenie, rozcięcie, związanie, rozłączenie,

oddanie, przyjęcie, odsłonięcie, uniesienie, zanurzenie, wypowiedzenie, odmowa wypowiedzenia, wejście w światło, wyjście z pola widzenia, odwrócenie obiektu, rozbicie formy, podpisanie decyzji albo zatrzymanie ręki tam, gdzie dawniej automatycznie wykonywała stary wzorzec. W trakcie tego progu psychoperformer powinien zwracać uwagę na trzy rzeczy jednocześnie. Po pierwsze, na wykonanie zewnętrzne – czy ruch jest rzeczywisty, czy tylko markowany. Po drugie, na wykonanie wewnętrzne – czy intencja, uwaga i ciało rzeczywiście są zestrojone, czy część organizmu już uciekła. Po trzecie, na przebieg pola obecności – czy przestrzeń nadal wspiera przemianę, czy zaczyna ją zakłócać. To ostatnie jest szczególnie ważne przy świadku, grupie lub kolektywie psychoperformerów. Świadek ma wtedy funkcję regulacyjną, a nie dekoracyjną: ma utrzymywać realność sytuacji, nie przejmując nad nią dominacji interpretacyjnej. W grupie prowadzący musi dodatkowo pilnować rozkładu pobudzenia. Jedna osoba może już wchodzić w próg, inna dopiero do niego dojrzewa, a jeszcze inna jest przeciążona i wymaga uproszczenia kanału albo chwilowego wycofania. Tu właśnie ujawnia się różnica między psychoperformerem wykonującym akt przed świadkami a psychoperformerem prowadzącym uczestników. Ten pierwszy odpowiada głównie za własne wykonanie i etykę ekspozycji. Ten drugi odpowiada także za synchronizację, bezpieczeństwo i modulację intensywności w całym układzie.

W trakcie psychoperformansu nie wolno również tracić z pola widzenia zjawiska korekty na żywo. Psychoperformans jest metodą zaprojektowaną, ale nie sztywną. Jeżeli w trakcie działania pojawia się zbyt silne pobudzenie, zawężenie świadomości, derealizacja, kompulsywne przyspieszenie, rozpad rytmu, wyraźne zamrożenie albo utrata kontaktu z celem, trzeba wprowadzić korektę. Korekta może oznaczać skrócenie sekwencji, zmianę kanału, zmniejszenie ilości bodźców, uproszczenie symboliki, powrót do obiektu-klucza, wejście w ciszę, wydłużenie wydechu, zmianę pozycji ciała, przygaszenie światła, odsunięcie świadka, a czasem przerwanie całego aktu. To nie jest porażka, tylko część odpowiedzialnego wykonania. Właśnie w tym miejscu psychoperformans najdobitniej różni się od kultury heroicznego performansu i od fantazji o „przełomie za wszelką cenę". Dobre wykonanie nie polega na tym, że ktoś wytrwał do końca planu mimo szkody, tylko na tym, że potrafił przeprowadzić przemianę w realnych warunkach organizmu i sytuacji. Na poziomie biologicznym korekta chroni przed utrwaleniem działania jako kolejnego epizodu przeciążenia. Na poziomie poznawczym chroni przed błędnym zapisaniem związku między symbolem a zagrożeniem. Na poziomie relacyjnym chroni przed zawstydzeniem i przed wtórnym przymusem „dobrego wykonania". W praktyce warto więc w trakcie psychoperformansu stale kontrolować kilka wskaźników: rytm oddechu, jakość kontaktu z ciałem, zdolność utrzymania intencji, poziom chaosu myślowego, tempo ruchu, rodzaj napięcia w dłoniach i twarzy, relację do świadka oraz to, czy działanie nadal prowadzi ku decyzji, czy zaczyna służyć jedynie podtrzymywaniu intensywności.

Ostatnią fazą „w trakcie" nie jest jeszcze zakończenie, lecz przejście od progu do stabilizacji. To moment często lekceważony, a w praktyce kluczowy. Po działaniu-kluczu nie należy

natychmiast przechodzić do interpretacji ani do komunikacji społecznej. Organizm potrzebuje chwili, by nowy układ znaczenie–ciało–decyzja mógł się osadzić. W tej fazie działa dominanta rytmiczna, czyli rytm organizujący dalszy przebieg, oraz zaczyna działać prozodia domknięcia, czyli sposób, w jaki wykonanie schodzi z kulminacji ku formie nadającej się do przeniesienia w życie. To tu najczęściej rozstrzyga się, czy akt był realnie transformacyjny, czy tylko wysoce pobudzający. Jeżeli po kulminacji pojawia się uporządkowanie, cichnięcie, wzrost klarowności, lepszy kontakt z ciałem, czytelniejszy sens i gotowość do konkretnej decyzji, psychoperformans prawdopodobnie zmierza we właściwym kierunku. Jeżeli natomiast pojawia się głównie rozedrganie, chaos interpretacji, potrzeba natychmiastowego powtórzenia aktu, kompulsywne opowiadanie o nim albo poczucie pustki bez nowego kierunku, to znak, że stabilizacja nie została jeszcze osiągnięta i trzeba ostrożnie wrócić do regulacji zamiast iść dalej. Właśnie dlatego środek psychoperformansu jest tak wymagający: nie polega na jednym symbolicznym geście, lecz na utrzymaniu całej trajektorii przemiany od wejścia, przez aktywację i próg, aż po pierwsze osadzenie nowego porządku. Dopiero wtedy możliwe staje się to, co wydarza się po psychoperformansie, czyli przeniesienie efektu do życia, jego zapisanie, ochronienie i ewentualne rozwinięcie w dalszej IndywiduAkcji.

To, co dzieje się po psychoperformansie, rozstrzyga ostatecznie, czy działanie było tylko zdarzeniem, czy stało się początkiem rzeczywistej przemiany. Bardzo wiele metod traci swoją skuteczność właśnie tutaj – po kulminacji, po geście, po przejściu przez próg, gdy uczestnik albo wykonawca zostaje sam z pobudzeniem, interpretacją i chaosem wtórnych znaczeń. Psychoperformans nie może na to pozwolić, bo jego celem nie jest samo wytworzenie doświadczenia, lecz wprowadzenie zmiany do życia. Dlatego faza „po” nie jest dodatkiem ani estetycznym ogonem działania. Jest trzecią, pełnoprawną częścią konstrukcji. Jej pierwszy etap to domknięcie fizjologiczne i sytuacyjne. Organizm po działaniu potrzebuje czytelnego sygnału, że kulminacja się skończyła i nie trzeba utrzymywać alarmu, napięcia ani gotowości do dalszej konfrontacji. W praktyce oznacza to wyciszenie światła, uproszczenie przestrzeni, odłożenie lub zabezpieczenie obiektu-klucza, rozluźnienie pozycji ciała, przywrócenie spokojniejszego rytmu oddechu, chwilę ciszy albo prostą frazę kończącą. Prozodia domknięcia – czyli techniczny sposób kończenia działania – ma tu znaczenie dosłownie biologiczne. Spadek intensywności bodźców, obniżenie aktywacji współczulnej, większy udział wydechu, spowolnienie tempa ruchu i redukcja wielozadaniowości pomagają organizmowi przejść z mobilizacji do trybu bardziej integracyjnego. To ważne dlatego, że dopiero przy względnej stabilizacji możliwe są procesy konsolidacji, czyli utrwalania nowego śladu doświadczenia. Jeśli po akcie człowiek natychmiast wraca do telefonu, rozmów, tłumaczenia się, hałasu albo autopresji interpretacyjnej, bardzo często niszczy najcenniejszą część procesu.

Drugi etap fazy „po” to zapis i rozróżnienie. Zapis nie powinien być rozwlekły, narcystyczny ani literacko nadmuchany. Ma być roboczy. Trzeba oddzielić trzy warstwy: co faktycznie zostało wykonane, co zostało przeżyte i co dopiero wydaje się znaczyć. To rozdzielenie chroni przed jednym z najczęstszych błędów – przed natychmiastowym sklejaniem doświadczenia z

interpretacją. Dobrze jest więc zapisać najpierw przebieg: jakie były kolejne perfonemy, gdzie pojawiło się działanie-klucz, w którym momencie nastąpił próg, co zostało przerwane, co uproszczone, co zadziałało zbyt mocno, co zbyt słabo. Dopiero potem zapisuje się reakcje: napięcie, ulgę, opór, wstyd, pustkę, klarowność, chaos, pobudzenie, smutek, bezruch, potrzebę ciszy, potrzebę kontaktu, zmianę obrazu problemu. Na końcu wolno sformułować hipotezę znaczenia, ale tylko jako hipotezę, nie jako objawioną prawdę. Taki sposób pracy ma mocne podstawy poznawcze. Pamięć epizodyczna nie jest prostym odtworzeniem zdarzenia, lecz rekonstrukcją, w której bardzo szybko mieszają się percepcja, emocja, przewidywanie i późniejsza narracja. Hipokamp, kora przedczołowa i układy saliencyjne nie zapisują doświadczenia „na czysto". Dlatego roboczy zapis po psychoperformansie nie jest biurokracją, tylko narzędziem higieny poznawczej. Uczy odróżniać ślad od interpretacji, a to zwiększa powtarzalność metody i zmniejsza ryzyko autosugestywnego nadpisywania sobie efektów.

Trzeci etap to decyzja „po", czyli praktyczne przełożenie przemiany na życie. Bez tego psychoperformans bardzo łatwo staje się wydarzeniem bez dalszego ciągu. Decyzja „po" powinna być możliwie konkretna, mała i wykonalna. Nie chodzi o ogólne hasło w rodzaju „od teraz będę inny", lecz o zmianę, którą da się sprawdzić. To może być jedno zdanie, którego nie wypowiem w starej formie. Jeden obiekt, który zmieni miejsce w przestrzeni. Jedna granica, którą dziś postawię. Jedna osoba, z którą nie podejmę dawnego wzorca rozmowy. Jedna procedura poranna, którą od jutra uproszczę. Jedna ekspozycja, której nie będę już wykonywał kompulsyjnie. Jedna praktyka ochrony uwagi, którą wprowadzę na tydzień. Psychoperformans osiąga dojrzałość nie wtedy, gdy produkuje piękne opisy przeżyć, tylko wtedy, gdy rodzi decyzję o realnym skutku. Z perspektywy neuropsychologii jest to kluczowe, ponieważ dopiero powtórzenie nowego wzorca w warunkach codziennych daje szansę, by ślad działania przechodził z poziomu wyjątkowego wydarzenia do poziomu uczenia proceduralnego. Nie dzieje się to magicznie. Potrzebne są kolejne przejścia przez podobny układ bodziec–reakcja–decyzja–konsekwencja. Jeśli decyzja „po" jest zbyt wielka, zwykle się załamuje. Jeśli jest zbyt mała lub całkiem symboliczna, nie tworzy realnego transferu. Dlatego trzeba ją kalibrować tak samo starannie jak sam akt.

Czwarty etap to okres ochronny po działaniu. W zależności od skali psychoperformansu może on trwać kilkanaście minut, kilka godzin, dobę albo kilka dni. W tym czasie nie należy podejmować wszystkiego naraz. Organizm po przemianie symbolicznej potrzebuje nie tylko sensu, ale także metabolicznej i afektywnej przestrzeni. W praktyce warto po większym działaniu ograniczyć bodźce, nie wchodzić od razu w złożone konflikty, nie podejmować na gorąco wszystkich wielkich decyzji życiowych, nie szukać natychmiastowego potwierdzenia u innych ludzi i nie roztrząsać doświadczenia w nadmiarze słów. Sen, nawodnienie, proste jedzenie, spacer, cisza, lekka reorganizacja otoczenia, kontakt z jednym zaufanym świadkiem albo powrót do neutralnej materialności – to wszystko bywa ważniejsze niż dalsze „pogłębianie". Na poziomie biologicznym właśnie po akcie zaczyna się praca, której nie widać – zmienia się wzorzec pobudzenia, może obniżać się nadmiar katecholamin związanych z

alarmem, może zmieniać się rytm napięcia mięśniowego, a podczas snu ruszają procesy konsolidacyjne zależne od układu hipokampalno-korowego i od nocnej reorganizacji śladów pamięciowych. Nie należy tego mistyfikować, ale też nie wolno lekceważyć. Czas po psychoperformansie jest biologicznie i psychicznie pracujący, nawet jeśli pozornie „nic się nie dzieje".

Piąty etap to ewaluacja odroczona. Nie ocenia się skuteczności psychoperformansu pięć minut po akcie, chyba że chodzi wyłącznie o bezpieczeństwo. Rzeczywistą ocenę robi się później – po kilku godzinach, po dobie, po kilku dniach, a w przypadku większych planów sytuacyjnych po tygodniu albo w wyznaczonym punkcie IndywiduAkcji. Trzeba wtedy zapytać nie o to, czy było mocno, tylko o to, co się realnie zmieniło. Czy skrócił się czas powrotu do równowagi. Czy zmienił się sposób reakcji na dawny bodziec. Czy udało się wykonać decyzję „po". Czy pojawiło się mniej kompulsyjnych powrotów do starego wzorca. Czy relacja z problemem jest bardziej sterowalna. Czy spadł koszt kontaktu z określoną sytuacją. Czy wzrosła zdolność do granicy. Czy działanie nie uruchomiło nowej szkody. Tylko taka ewaluacja ma sens. W praktyce dobrze jest rozróżniać cztery rodzaje wyniku. Wynik regulacyjny – zmiana stanu, napięcia, pobudzenia, rytmu. Wynik poznawczy – nowa klarowność, nowe rozumienie, inne rozpoznanie wzorca. Wynik behawioralny – inna decyzja, inny czyn, inny sposób organizacji codzienności. Wynik relacyjny – zmiana w kontakcie z ludźmi, granicą, wspólnotą albo świadkiem. Dopiero kiedy te poziomy zaczynają się spotykać, można mówić o przemianie, a nie tylko o poruszeniu. Jeśli żaden z nich się nie zmienia, trzeba przyjąć to bez obronnej mitologii. Psychoperformans nie zadziałał jeszcze tak, jak miał zadziałać, albo został źle dobrany.

Szósty etap to wersjonowanie, czyli korekta metody na podstawie tego, co się wydarzyło. To ważne zwłaszcza wtedy, gdy psychoperformans staje się częścią dłuższej IndywiduAkcji. Nie wolno mechanicznie powtarzać tych samych aktów tylko dlatego, że były efektowne. Jeśli jakiś obiekt-klucz nie niesie już napięcia transformacyjnego, trzeba go zmienić. Jeśli działanie-klucz było za szerokie albo za ciężkie, trzeba je rozbić na prostsze perfonemy. Jeśli dominanta rytmiczna była źle dobrana, należy przestroić tempo. Jeśli świadek nie spełnił swojej funkcji, trzeba zmienić jego rolę albo w ogóle skalę działania. Jeśli pole obecności było przeciążające, trzeba uprościć przestrzeń, bodźce lub liczbę osób. To właśnie po działaniu najlepiej widać, czy plan sytuacyjny był trafny konstrukcyjnie. Wersjonowanie jest jedną z najbardziej praktycznych cech psychoperformansu, bo chroni metodę przed zamianą w dogmat. Nie ma tu świętych form. Są tylko formy bardziej i mniej adekwatne do celu. Dobrze prowadzona IndywiduAkcja przypomina pod tym względem precyzyjne strojenie instrumentu: po każdym wykonaniu wiadomo nieco więcej o oporze materiału, o tolerancji organizmu, o pojemności symbolu i o tym, jak dana osoba lub grupa naprawdę przechodzi przez próg.

Siódmy etap to etyczne rozliczenie procesu. Ten punkt bywa pomijany, a jest niezbędny. Po psychoperformansie trzeba zapytać, czy nikt nie został użyty instrumentalnie, czy nie naruszono zgody, czy nie wymuszono ujawnienia, czy świadek nie przejął nadmiernej władzy

interpretacyjnej, czy grupa nie weszła w przemoc normatywną, czy dokumentacja nie stała się ważniejsza niż człowiek. Dotyczy to zwłaszcza działań kameralnych, grupowych, wspólnotowych i wszelkich form z udziałem kamery, publiczności lub archiwum. Psychoperformans nie może być skuteczny kosztem czyjejś godności. Jeśli taki koszt się pojawił, trzeba go rozpoznać, nazwać i skorygować, a nie przykrywać narracją o „mocnym procesie". To jest właśnie moment, w którym metoda pokazuje własne hamulce etyczne. Nie wszystko, co możliwe symbolicznie, jest dopuszczalne. Nie wszystko, co poruszające, jest dobre. Nie wszystko, co zadziałało dla wykonawcy, było uczciwe wobec innych. Tylko psychoperformans zdolny do takiej autorefleksji może być naprawdę poważnym narzędziem przemiany.

Ostatecznie to, co dzieje się po psychoperformansie, można streścić w jednej zasadzie: akt musi przejść w ślad, ślad w decyzję, decyzja w praktykę, a praktyka w nowy układ życia. Jeśli to przejście się nie dokonuje, psychoperformans pozostaje doświadczeniem granicznym, może nawet ważnym, ale jeszcze nie w pełni użytym. Jeśli natomiast zostaje dobrze domknięty, zapisany, przełożony, oceniony i w razie potrzeby rozwinięty w kolejne ogniwo IndywiduAkcji, wtedy metoda osiąga swoją właściwą postać. Nie jako spektakl przemiany, lecz jako realnie prowadzony proces. To właśnie jest pełna konstrukcja psychoperformansu: przed – rozpoznanie, dobór, kalibracja i plan; w trakcie – wejście, aktywacja, próg, wykonanie i stabilizacja; po – domknięcie, zapis, decyzja, ochrona, ewaluacja, wersjonowanie i etyczne rozliczenie. Dopiero całość tworzy metodę.

Rozdział 2. Materiały, media i kanały działania

2.1. Ciało jako instrument i medium

Ciało w psychoperformansie nie jest ani neutralnym nośnikiem ekspresji, ani wyłącznie „narzędziem pracy" wykonawcy, lecz stanowi zarazem instrument i medium – aparat wytwarzania działania oraz substancję, w której działanie zostaje zapisane i z której jest później odczytywane. To rozróżnienie ma znaczenie podstawowe, ponieważ od razu chroni metodę przed dwoma uproszczeniami. Pierwsze polega na traktowaniu ciała jak posłusznego wykonawcy z góry ustalonych dyspozycji. Drugie polega na widzeniu go wyłącznie jako magazynu objawów, napięć, śladów i reakcji. Psychoperformans działa inaczej – pracuje na sprzężeniu obu porządków. Ciało jako instrument oznacza układ, który można stroić przez oddech, rozkład napięcia mięśniowego, postawę, zakres ruchu, ustawienie głowy, rytm, pauzę i ciężar gestu. Ciało jako medium oznacza natomiast miejsce, w którym kumulują się pamięć sensoryczna, pamięć napięcia i ulgi, pamięć wcześniejszych przeciążeń, lęków, odruchów obronnych, kompensacji i sposobów kontaktu ze światłem, dźwiękiem, obrazem, przestrzenią oraz obiektem. W psychoperformansie nie da się więc sensownie oddzielić techniki od historii

cielesnej. Każdy akt symboliczny wykonywany ciałem jest jednocześnie ingerencją w to, jak ciało będzie w przyszłości przyjmowało podobne sytuacje. Z perspektywy fenomenologicznej, bliskiej Maurice'owi Merleau-Ponty'emu, ciało nie jest tutaj przedmiotem pośród innych przedmiotów, lecz żywą osią relacji ze światem. Psychoperformans tę intuicję przejmuje, ale przekształca ją w narzędzie praktyczne – to, co ciało czuje, robi, pamięta i antycypuje, ma zostać włączone do działania świadomie, a nie pozostawione przypadkowi.

Tak rozumiane ciało wymusza także precyzyjniejsze rozumienie perfonemu. Perfonem nie jest po prostu najmniejszym widzialnym fragmentem działania. Jest najmniejszą jednostką znaczącego działania, w której łączy się co najmniej jeden kanał – obraz, słowo, gest, światło, dźwięk albo obiekt – z określoną mikrokonfiguracją somatyczną. Może to być przesunięcie spojrzenia połączone z wydechem, opuszczenie barków zsynchronizowane z krótką frazą słowną, przygaszenie światła sprzężone z zamknięciem oczu, dotknięcie obiektu połączone z zatrzymaniem ruchu i pauzą głosową. Właśnie na tym poziomie najlepiej widać, że ciało jako instrument i ciało jako medium nie są dwiema osobnymi warstwami, lecz jedną operacyjną całością. Powtarzalność perfonemu stroi ciało-instrument, ale ta sama powtarzalność odkłada się w pamięci ciała-medium. Jeśli konfiguracja mieści się w marginesie sterowalności, perfonem zaczyna działać regulacyjnie – ciało wiąże go z bezpieczeństwem, orientacją, domknięciem albo odzyskiwaniem sprawstwa. Jeśli jednak gęstość bodźców zostanie przekroczona, ta sama jednostka może zapisać się jako przeciążająca. Trzeba jednak bardzo wyraźnie doprecyzować, że psychoperformans nigdy nie jest odgrywaniem scenariusza. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem ani partyturą w sensie ścisłym. Nie służy do literalnego wykonywania z góry zapisanych ruchów, zdań i przejść. Jest matrycą porządkującą warunki brzegowe, punkty znaczące, uwagi, sugestie i osie decyzji. Psychoperformer może układać taki plan sam na etapie dochodzenia albo otrzymać go od innego psychoperformera, ale w momencie wykonawczym to on decyduje, co dokładnie wykona, kiedy, jak i dlaczego. Wykonuje akty realnie, a nie „gra" je według zapisu. Dlatego kiedy mówi się, że plan sytuacyjny w wariancie idealnym może obejmować również przewidywaną trajektorię napięcia somatycznego, czasu trwania ustawień ciała czy relację między postawą a światłem, trzeba od razu dodać, że jest to wariant najbardziej rozwinięty, przydatny zwłaszcza w działaniach bardziej złożonych, badawczych albo wysokiego ryzyka przeciążeniowego. W praktyce zwykle wystarcza krótka adnotacja przy kluczowych punktach planu – na przykład sugestia, by w tym miejscu obniżyć barki, spowolnić wydech, odwrócić wzrok od źródła światła, skrócić ekspozycję, przejść do pozycji siedzącej albo przygotować możliwość przerwania. Taki zapis nie ma zniewalać wykonawcy, lecz przypominać mu możliwe punkty orientacyjne. Psychoperformer używa planu instrumentalnie i totalnie, a nie dogmatycznie. Może zauważyć chwilę przed działaniem albo w jego trakcie, że coś wymaga zmiany, i właśnie on jest do tego najbardziej uprawniony, ponieważ to on znajduje się w najgłębszym kontakcie z realnym przebiegiem aktu.

W praktyce oznacza to, że podstawowym zadaniem jest strojenie ciała względem wszystkich kanałów działania. Nie stroi się ciała w abstrakcji, lecz wobec konkretnego obrazu, konkretnego dźwięku, konkretnego obiektu, konkretnego układu światła, konkretnego rytmu słowa i konkretnego gestu. Strojenie oznacza tutaj systematyczną pracę nad takim ustawieniem postawy, oddechu, napięcia i ruchu, aby gęstość bodźców pozostała użyteczna, a nie destrukcyjna. Postawa nie jest więc tylko „pozycją". Jest regulatorem dostępu bodźców do organizmu. Ustawienie głowy, kręgosłupa, barków, mostka, miednicy i kończyn zmienia to, jak człowiek przyjmuje światło, jak rozkłada uwagę, jak reaguje na olśnienie, jak szybko się męczy, jak długo może pozostawać w kontakcie z obiektem i kiedy potrzebuje wycofania. Gest również nie jest tutaj dekoracją ani ekspresją samą w sobie. Jest ciągiem przejść między stanami organizacji ciała. Oddech natomiast pełni funkcję nadrzędnego regulatora prozodycznego – rozkłada akcenty, zawieszenia, przyspieszenia i spowolnienia, a tym samym współorganizuje całe działanie. Dlatego mikrogramatyka postawy, gestu i oddechu ma tak wysokie znaczenie metodyczne. Jeżeli ciało ma być pierwszym instrumentem psychoperformansu, jego składnia musi być czytelna. Trzeba wiedzieć, które mikroruchy otwierają pole działania, które je stabilizują, które zwiększają pobudzenie, a które prowadzą do domknięcia. Dobrze pomyślany plan sytuacyjny nie rozpisuje tego po to, by odebrać żywość, tylko po to, by podsunąć wykonawcy orientację. Czasem będzie to bardzo oszczędne – kilka uwag o pozycjach wyjściowych, oddechu, punktach pauzy i progach przerwania. Czasem, w działaniach szczególnie złożonych, rozwinięcie może być większe. Zawsze jednak trzeba pamiętać, że plan nie zastępuje samego aktu. To nie plan działa. Działa psychoperformer, który w czasie rzeczywistym podejmuje decyzje, wprowadza korekty, a nawet zmienia bieg działania, gdy doświadczenie pokazuje, że wariant zapisany nie jest już najtrafniejszy. W tym sensie psychoperformans jest bliższy odpowiedzialnej improwizacji osadzonej w dochodzeniu niż wykonywaniu sztywnej instrukcji. To właśnie odróżnia go od odgrywania – nie chodzi o reprodukcję formy, lecz o świadome przeżywanie i kształtowanie aktu w warunkach realnej obecności.

Jeszcze ważniejsza staje się perspektywa ciała jako medium. Ciało nie tylko realizuje działanie, ale przechowuje historię wcześniejszych przeciążeń, lęków, ulg, kompensacji i odruchów. To oznacza, że każdy psychoperformans pracuje zawsze na już istniejącej mapie cielesnej. Nie zaczyna od zera. W ciele zapisane są wcześniejsze wzorce kontaktu ze światłem, napięciem, przyspieszeniem, byciem widzianym, głosem, milczeniem, materiałem i przestrzenią. Dlatego działanie powinno uwzględniać nie tylko to, co ma zostać wykonane, ale także to, jakie ślady już istnieją i jak można je przepisywać. Właśnie tutaj szczególnego znaczenia nabiera akt symboliczny. Nie jest on tylko znaczącym gestem w sensie kulturowym. Jest czynnością, która reorganizuje pamięć ciała przez nowy układ doświadczenia. Jeżeli określony ruch, określone światło albo określony obiekt były dotąd wpisane w ciało jako sygnał zagrożenia, psychoperformans nie powinien ich po prostu powtarzać w nadziei na przełom. Musi zbudować taką matrycę decyzji, w której kontakt z nimi będzie stopniowany, odwracalny i osadzony w realnej możliwości przerwania. Przerwanie nie jest tutaj porażką. Jest

pełnoprawnym elementem struktury działania. Ciało-medium musi nauczyć się, że wycofanie, zasłonięcie oczu, obniżenie głowy, zatrzymanie gestu, wyciszenie dźwięku, przygaszenie światła lub odsunięcie obiektu nie są oznakami klęski, lecz częścią kompetentnej regulacji. Dlatego prozodia domknięcia ma znaczenie nie tylko estetyczne, ale fizjologiczne i poznawcze. Nie chodzi wyłącznie o „ładne zakończenie", lecz o przekazanie organizmowi wyraźnego sygnału, że intensywna faza działania się kończy i można przejść do regeneracji. W praktyce będą to spowolnienia, obniżenie głosu, wyciszenie dźwięku, uporządkowanie przestrzeni, odłożenie obiektu, zamknięcie obrazu, rozluźnienie postawy, wydłużenie wydechu. W perspektywie Thomasa Fuchsa można by powiedzieć, że psychoperformans chroni ciało przed hiperrefleksją – przed stanem, w którym człowiek nie tylko działa, ale jednocześnie obsesyjnie monitoruje własne ciało i własne wykonanie. Ciało jako medium nie ma stać się przedmiotem bezustannej kontroli. Ma stać się partnerem procesu, który uczy się nowych relacji z bodźcem, rytmem, pauzą i końcem.

Na tej podstawie można sformułować najważniejszą zasadę praktyczną tego podrozdziału: każdy dobrze zaprojektowany psychoperformans powinien jednocześnie ćwiczyć instrument i przepisywać medium. Nie wystarczy uczyć nowego gestu, jeśli ciało zapisze go jako przymus. Nie wystarczy wsłuchiwać się w zapisane napięcia, jeśli nie pojawi się nowa sekwencja działania. Psychoperformans działa dopiero wtedy, gdy nowe konfiguracje postawy, oddechu, ruchu, głosu, kontaktu z obiektem, światłem i dźwiękiem stają się zarazem wykonalne i zapisywalne jako bezpieczne, sensowne, powtarzalne. Wymaga to wysokiej precyzji metodologicznej i etycznej. Nie wolno projektować działania przez gwałtowne skoki intensywności, przez przypadkową ekspozycję ani przez retorykę przełomu. Trzeba budować układy o czytelnej dominantzie rytmicznej, realnym marginesie sterowalności, rozpoznawalnych progach przerwania i wyraźnej prozodii domknięcia. Plan sytuacyjny może to wspierać, ale nigdy nie zastępuje samego aktu. Jest narzędziem porządkującym, nie absolutem. Ostateczna odpowiedzialność wykonawcza należy do psychoperformera, bo to on znajduje się najbliżej realnego przebiegu działania, najgłębiej odczuwa zmianę pola obecności i najszybciej może rozpoznać konieczność korekty. To rozumienie ciała stanowi fundament całego dalszego rozdziału, ponieważ wszystkie pozostałe media – obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt – od tej chwili należy rozpatrywać nie w oderwaniu, lecz właśnie w odniesieniu do tej pierwotnej, cielesnej matrycy działania.

Psychoperformans może wykorzystywać praktycznie każde istniejące na świecie narzędzie pracy z ciałem, o ile zostało ono wybrane po dochodzeniu jako rzeczywiście uzasadnione dla danego celu, danej osoby, danego kontekstu, danych ograniczeń i danego profilu ryzyka. Oznacza to bardzo szerokie spektrum – od jogi, eurytmii i qigongu, przez ideokinezę, Body–Mind Centering, Feldenkraisa, technikę Alexandra, Eutonię, ruch autentyczny, różne formy pracy z oddechem, trening autogenny, Jacobsona, praktyki wagotonizujące, aż po inne lokalne i historyczne tradycje ucieleśnione, jeśli ich użycie da się obronić funkcjonalnie, etycznie i proceduralnie. Nie chodzi jednak o kolekcjonowanie metod ani o eklektyczne dokładanie

atrakcyjnych technik. Psychoperformans nie działa na zasadzie „im więcej, tym lepiej”. Działa wtedy, gdy konkretna technika zostaje przetłumaczona na język funkcji, parametrów i warunków brzegowych. Trzeba wiedzieć, co dokładnie dana praktyka robi z uwagą, napięciem, rytmem, postawą, czuciem ciężaru, organizacją ruchu, interocepcją, tolerancją niepewności, relacją z widzialnością, obecnością świadka i przebiegiem domknięcia. Dopiero wtedy można ją włączyć do psychoperformansu. W przeciwnym razie staje się ona albo dekoracją, albo narzędziem niekontrolowanej intensyfikacji. Z tego wynika pierwsza zasada projektowa – żadna tradycja pracy z ciałem nie wchodzi do działania jako autorytet sam w sobie. Wchodzi jako zasób proceduralny, którego użycie trzeba uzasadnić i ograniczyć do tego, co rzeczywiście służy planowanej przemianie. W tym sensie joga nie jest „jogą”, eurytmia nie jest „eurytmią”, a Body–Mind Centering nie jest „systemem tożsamościowym”, tylko każdorazowo zbiorem określonych narzędzi, które mogą zostać użyte z różną wagą i w różnym zakresie. Bonnie Bainbridge Cohen, Moshe Feldenkrais, F. Matthias Alexander, Gerda Alexander czy Rudolf Steiner reprezentują tu nie święte źródła, lecz odrębne epistemologie ciała – odrębne sposoby rozumienia uwagi, ruchu, tonu, pionu, ciężaru, relacji między organizacją wewnętrzną a zewnętrznym działaniem. Psychoperformer powinien umieć z nich korzystać bez podporządkowania się im całkowicie, bo celem nie jest wierność szkole, lecz trafność działania.

Z tego wynika druga zasada – każda technika pracy z ciałem musi zostać przełożona na język psychoperformansu, a więc na język planu sytuacyjnego, bezpieczeństwa, gęstości bodźców, marginesu sterowalności, dominanty rytmicznej, punktów znaczących i prozodii domknięcia. Jeżeli ktoś bierze z jogi asanę, z eurytmii relację ruchu do głoski lub dźwięku, z Body–Mind Centering sposób pracy systemami ciała, z Feldenkraisa mikroróżnicowanie ruchu, z techniki Alexandra hamowanie nawykowej reakcji, z Eutonii adekwatność tonu, z qigongu płynność i ekonomię sekwencji, a z praktyk relaksacyjnych wydłużony wydech i obniżanie pobudzenia, to nie może po prostu „użyć tego w działaniu”. Musi najpierw odpowiedzieć sobie, co w tej technice jest parametrem krytycznym, a co adaptacyjnym, co można zmienić bez utraty sensu, a czego ruszyć nie wolno, jeśli ma zostać zachowana funkcja narzędzia. Musi też rozpoznać, czy bierze z niej tylko materiał proceduralny, czy również określone obciążenie symboliczne, kulturowe, religijne, pedagogiczne albo terapeutyczne. To jest szczególnie ważne przy eurytmii, której nie wolno mylić ani ze zwykłym tańcem, ani ze standardową terapią ruchem, ani z neutralną somatyką, ponieważ niesie własny, skodyfikowany związek między ruchem, fonicznością i określoną wizją człowieka. Podobnie Body–Mind Centering nie jest po prostu „uważnością na ciało”, lecz praktyką przełączania jakości uwagi między różnymi organizacjami cielesności, a więc w psychoperformansie może być bardzo użyteczne, ale tylko wtedy, gdy nie zostaje zamienione w mglistą metaforykę „słuchania tkanek” bez procedury, celu i granic. Z kolei Feldenkrais, Alexander i Eutonia uczą trzech różnych rzeczy – jeden przede wszystkim różnicowania i uczenia się przez minimalną zmianę, drugi hamowania automatyzmu i kierunkowania, trzeci adekwatnego tonu i kontaktu z ciężarem. Jeśli psychoperformer tego nie rozróżnia, zaczyna mieszać porządki i produkuje działanie estetycznie gęste, ale funkcjonalnie chaotyczne. Dlatego dochodzenie musi poprzedzać wybór techniki, a nie

odwrotnie. Najpierw trzeba rozpoznać, jaki jest problem: czy chodzi o nadmierną reaktywność na bycie widzianym, zawężenie repertuaru ruchowego, wysoki koszt koordynacji, brak czucia ciężaru, przeciążenie oddechowe, tendencję do skoku pobudzenia przy celu, ucieczkę w interpretację, czy może o konieczność zbudowania bezpiecznego wejścia w działanie. Dopiero potem można dobrać odpowiednie źródło proceduralne.

Z tego wszystkiego wynikają bardzo konkretne wymagania dla projektowania, wykonania i późniejszego utrwalania pracy. Przy projektowaniu trzeba brać pod uwagę nie tylko atrakcyjność samej techniki, ale jej koszt regulacyjny, koszt kulturowy, koszt poznawczy i koszt relacyjny. Koszt regulacyjny dotyczy tego, ile pobudzenia, napięcia, czucia i kontroli dana praktyka uruchamia. Koszt kulturowy dotyczy tego, jakie zapożyczenie się tu dokonuje, czy jest ono uczciwe, czy nie tworzy nadużycia wobec danej tradycji ani wobec uczestnika. Koszt poznawczy dotyczy złożoności instrukcji, ryzyka hiperrefleksji, przeciążenia uwagi i mylenia praktyki z zadaniem do „poprawnego wykonania". Koszt relacyjny dotyczy wstydu, asymetrii, presji grupowej i podatności na sugestię. Im bardziej dana technika dotyka pamięci, pobudzenia, zmiany stanu świadomości albo głęboko uwewnętrznionych wzorców, tym większa musi być ostrożność. Nie wolno więc włączać praktyk trauma-informowanych, hipnotycznych, oddechowych o wysokiej intensywności, pracy z intensywną wizualizacją czy praktyk półmedytacyjnych tylko dlatego, że „dobrze brzmią" w planie. Takie elementy mogą mieć ogromną wartość, ale mogą też nasilać dysregulację, fałszywą pewność, ucieczkę w znaczenie albo wtórny wstyd po niepowodzeniu. W wykonaniu trzeba z kolei pamiętać, że żadna technika nie może zniewolić samego aktu. To nie joga wykonuje psychoperformans, nie eurytmia wykonuje psychoperformans i nie BMC wykonuje psychoperformans. Wykonuje go psychoperformer, który korzysta z tych zasobów selektywnie, sytuacyjnie i odwracalnie. Oznacza to zgodę na korektę, skrócenie, zmianę kolejności, obniżenie intensywności albo całkowite wycofanie danego elementu, jeśli realny przebieg działania pokazuje, że wybrana technika przestała służyć procesowi. Po działaniu natomiast trzeba jeszcze umieć utrwalić pracę bez przemocy rejestru. Nie chodzi o zapisanie wszystkiego, lecz o utrwalenie tego, co ma znaczenie proceduralne – jakie ustawienie działało, jaki próg został przekroczony, co wspierało regulację, co zwiększało koszt, jaki element techniki rzeczywiście był nośny, a co okazało się ozdobnikiem lub nadmiarem. Zapis ma służyć wersjonowaniu planu, a nie budowaniu mitologii własnej skuteczności. Dlatego ślad, marker i późniejsza rekonstrukcja są ważniejsze niż rozgadana autorelacja. To pozwala utrzymać psychoperformans jako metodę, a nie jako opowieść samopotwierdzającą.

Najważniejszy wniosek jest więc taki, że wszelkie techniki pracy z ciałem mogą w psychoperformansie znaleźć miejsce, ale żadna z nich nie wchodzi tu w postaci czystej, nienaruszalnej i nadrzędnej. Każda musi przejść przez filtr dochodzenia, przez filtr bezpieczeństwa, przez filtr adekwatności celu i przez filtr języka ostrożności. Psychoperformans może przejąć z nich ogromnie dużo – z jogi relację między osią, oddechem i stabilnością, z eurytmii translację między fonicznością a kinetyką, z Body–Mind Centering

przełączanie jakości uwagi między różnymi organizacjami ciała, z Feldenkraisa uczenie się przez różnicowanie, z techniki Alexandra hamowanie automatyzmu celu, z Eutonii adekwatność tonu, z qigongu płynność i ekonomię, z ruchu autentycznego relację między impulsem a świadectwem, z praktyk relaksacyjnych kontrolowane wygaszanie pobudzenia. Ale każda z tych rzeczy musi zostać odarta z fetyszu szkoły i wpisana w konkretną logikę działania symbolicznego. To właśnie odróżnia psychoperformans od synkretycznego patchworku. Nie zbiera on metod dla prestiżu ani dla efektu egzotyki. Buduje z nich układy funkcjonalne. W dobrze prowadzonym psychoperformansie technika pracy z ciałem nigdy nie jest celem samym w sobie – staje się operatorem przemiany tylko wtedy, gdy pozostaje częścią większej architektury: dochodzenia, planu sytuacyjnego, aktu, świadka, domknięcia, decyzji „po" i późniejszej wersji życia codziennego. Gdy to się nie udaje, technika staje się albo pustą stylizacją, albo narzędziem przemocy proceduralnej. Gdy się udaje – ciało rzeczywiście staje się instrumentem i medium przemiany, a zarazem miejscem, w którym różne tradycje świata zostają użyte nie ornamentalnie, lecz precyzyjnie, odpowiedzialnie i skutecznie w granicach tego, co wolno uczciwie obiecać. Nazwiska takie jak Bonnie Bainbridge Cohen, Moshe Feldenkrais, F. Matthias Alexander, Gerda Alexander czy Rudolf Steiner są tu ważne właśnie dlatego, że pokazują różne możliwe języki ucieleśnienia – ale psychoperformans nie poddaje się żadnemu z nich w całości, tylko uczy się z nich budować własną, świadomie projektowaną praktykę.

2.2. Obraz jako narzędzie organizacji uwagi i znaczenia

Obraz w psychoperformansie nie jest ani dekoracją, ani ilustracją przeżycia, ani neutralnym nośnikiem treści. Jest narzędziem organizacji uwagi i znaczenia, a więc jednym z najważniejszych operatorów całej metody. Trzeba go rozumieć szerzej niż tylko jako gotowy wizerunek, fotografię, rysunek, projekcję czy zapis wideo. Obrazem jest także układ pola widzenia, relacja figura–tło, rozmieszczenie obiektów w przestrzeni, kierunek spojrzenia, kontrast, rytm plam, ciężar kompozycyjny, sposób odsłaniania i zasłaniania, a nawet to, co celowo pozostawione poza kadrem albo poza światłem. W psychoperformansie obraz organizuje nie tylko to, co uczestnik widzi, ale także to, jak widzi, czego nie widzi, co antycypuje, na czym zawiesza uwagę, co odczytuje jako ważne i jakie znaczenia zaczynają się wokół tego układu kondensować. Dlatego obraz nie jest po prostu materiałem estetycznym. Jest środowiskiem sterowania saliencją, czyli rozkładem istotności w polu doświadczenia. Z perspektywy kognitywnej oznacza to, że obraz może przechwytywać uwagę, stabilizować ją, rozpraszać, zawężać, rozszerzać, przeciążać albo porządkować. Z perspektywy fenomenologicznej oznacza to, że obraz nie tylko coś przedstawia, lecz ustanawia sposób bycia wobec świata. Z perspektywy psychoperformansu najważniejsze jest jednak to, że obraz może zostać zaprojektowany jako narzędzie przemiany, o ile nie traktuje się go naiwnie. Nie działa bowiem sam przez się. Działa dopiero w relacji z ciałem, światłem, rytmem, oddechem,

pamięcią, słowem, obiektem i sytuacją. To dlatego ten sam obraz w jednym układzie może mieć funkcję regulacyjną, w innym destabilizującą, w jeszcze innym wyłącznie dekoracyjną. Rudolf Arnheim pokazywał, że widzenie samo w sobie jest już organizacją znaczenia, a nie biernym odbiorem. Psychoperformans tę intuicję radykalizuje – skoro widzenie zawsze już porządkuje, to obraz może być użyty świadomie do przeorganizowania tego porządku.

Z tego wynika pierwsza podstawowa zasada – w psychoperformansie nie pracuje się „obrazem w ogóle", tylko konkretnymi parametrami obrazu. Trzeba wiedzieć, co dokładnie ma wykonać kontrast, skala, nasycenie, faktura, powtarzalność, centralizacja, rozproszenie, ruch albo bezruch. Trzeba też rozumieć, że obraz nie działa wyłącznie na poziomie interpretacji symbolicznej. Działa wcześniej, na poziomie orientowania oka i ciała, na poziomie mikrodecyzji uwagowych, na poziomie napięcia mięśni okoruchowych, progu pobudzenia i ekonomii skanowania pola. Oznacza to, że nawet najbardziej „symboliczny" obraz pozostaje jednocześnie zdarzeniem percepcyjnym. Może ułatwiać skupienie, jeśli upraszcza pole i buduje czytelny punkt kotwiczenia. Może wspierać regulację, jeśli rytmizuje spojrzenie i ogranicza chaos bodźców. Może też uruchamiać nadmiar przewidywań, lęku i kontroli, jeśli jest zbyt nasycony, zbyt agresywny, zbyt migotliwy albo zbyt niejednoznaczny względem możliwości uczestnika. Dlatego projektowanie obrazu musi zawsze uwzględniać gęstość bodźców i margines sterowalności. Obraz o dużej sile znaczeniowej, ale źle dawkowany, może stać się narzędziem przeciążenia. Obraz prosty, ale dobrze osadzony w rytmie działania, może okazać się znacznie skuteczniejszy. W psychoperformansie szczególne znaczenie ma więc nie tyle „mocny obraz", ile obraz funkcjonalnie trafny. Georges Didi-Huberman i W. J. T. Mitchell pokazują różne sposoby myślenia o obrazie jako czymś aktywnym, niemal działającym wobec patrzącego. Psychoperformans przyjmuje ostrożniejszą wersję tego stanowiska – obraz nie ma autonomicznej mocy sprawczej, ale może bardzo silnie modulować sposób, w jaki organizm i psychika wchodzą w kontakt z sytuacją, znaczeniem i samym sobą.

Druga zasada dotyczy relacji między obrazem a znaczeniem. W psychoperformansie obraz bardzo często działa skuteczniej wtedy, gdy nie jest zbyt jednoznaczny. Nie chodzi jednak o dowolną wieloznaczność ani o fetysz niejasności. Chodzi o takie ustawienie obrazu, które uruchamia pracę znaczenia, ale nie narzuca interpretacji przemocowo. Obraz może pełnić funkcję operatora przejścia, jeśli pozostawia przestrzeń na aktywację pamięci, afektu i decyzji. Może stać się obiektem-kluczem w wymiarze wizualnym, jeśli skupia wiele napięć, ale jednocześnie daje się używać, przemieszczać, zasłaniać, odwracać, redukować lub wygaszać. W tym sensie dobry obraz psychoperformansowy nie jest po prostu „ładny", „mocny" ani „dziwny". Jest obrazem, który da się proceduralnie obsłużyć. Można do niego wejść, można z niego wyjść, można go stopniować, można go zestawiać z ciszą, z gestem, z obiektem albo z ciemnością. To odróżnia obraz psychoperformansowy od obrazu czysto ekspozycyjnego. W polu sztuki obraz bywa celem samym w sobie. Tutaj jest częścią działania. Oznacza to, że trzeba go projektować wraz z jego możliwymi konsekwencjami – co stanie się z uwagą po trzydziestu sekundach kontaktu, po minucie, po repetycji, po zestawieniu z głosem, po zasłonięciu, po

odwróceniu wzroku. Obraz może organizować pamięć, ale może też uruchamiać ruminację. Może otwierać sens, ale może też nadpisywać go zbyt szybko. Może stabilizować obecność, ale może też zamieniać działanie w bierne zapatrzenie. Dlatego obraz nigdy nie powinien być używany bez kontroli czasu, skali i kontekstu. Jego funkcja wynika z relacji, nie z samego istnienia. Ernst Gombrich pokazywał, że widzenie zawsze opiera się na hipotezach, na „dopasowywaniu" obrazu do wzorców oczekiwania. W psychoperformansie ma to ogromne znaczenie – obraz może stać się narzędziem kontrolowanego błędu przewidywania, ale tylko wtedy, gdy jego odmienność jest dawkowana i osadzona w bezpiecznej strukturze.

Trzecia zasada dotyczy tego, że obraz może być zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny. Psychoperformans nie ogranicza się do pracy na obrazach fizycznie obecnych. Równie ważne bywają obrazy mentalne – wyobrażone układy światła, kształtu, koloru, ruchu, zanikania, przybliżania, pękania, oczyszczania, łączenia, przechodzenia przez próg, rozszczelniania albo domykania. Obraz mentalny nie jest tu traktowany magicznie. Nie „czyni rzeczy" sam z siebie. Może jednak organizować uwagę, oddech, afekt i decyzję, a więc pełnić realną funkcję wykonawczą. W praktyce oznacza to, że czasem skuteczniejszy od projekcji czy rysunku będzie obraz wyłącznie wewnętrzny, jeśli zewnętrzne bodźce byłyby zbyt obciążające albo zbyt jednoznaczne. Czasem odwrotnie – obraz materialny będzie potrzebny, by wyjść z chaosu czystej wyobraźni i zakotwiczyć znaczenie w czymś widzialnym. Trzeba więc stale rozróżniać trzy poziomy pracy z obrazem: obraz dany z zewnątrz, obraz współtworzony w sytuacji oraz obraz generowany wewnętrznie. Każdy z tych poziomów ma inne ryzyka i inne możliwości. Obraz zewnętrzny łatwiej kontrolować formalnie, ale łatwiej też narzucić nim zbyt silną strukturę. Obraz współtworzony daje wysoką sprawczość, ale może zwiększać koszt poznawczy i wymagać większej dyscypliny kompozycyjnej. Obraz mentalny bywa subtelny i bardzo nośny, ale może też łatwo wymknąć się w prywatną semantykę, której nie da się już dobrze wersjonować ani regulować bez wsparcia innych kanałów. Dlatego obraz w psychoperformansie powinien być zawsze rozpatrywany jako część większej architektury – nie jako samoistne rozwiązanie, lecz jako element układu, który organizuje uwagę i znaczenie tylko o tyle, o ile pozostaje w relacji z ciałem, rytmem, światłem, ciszą, świadkiem i decyzją „po". W następnym kroku trzeba więc przejść do bardziej praktycznej kwestii – jak dokładnie projektować obraz, by nie tylko coś komunikował, ale rzeczywiście porządkował pole obecności i wspierał proces przemiany.

Obraz trzeba w psychoperformansie projektować tak, jak projektuje się pole działania, a nie pojedynczy komunikat. To znaczy – nie wystarczy zapytać, co obraz „przedstawia" ani jakie ma znaczenie symboliczne. Trzeba zapytać, co robi z uwagą, z czasem patrzenia, z napięciem ciała, z oddechem, z kierunkiem ruchu, z pamięcią i z możliwością domknięcia. W praktyce najważniejsze są tu cztery grupy parametrów. Pierwsza to parametry kompozycyjne – skala, kontrast, centralizacja, rozproszenie, rytm elementów, relacja figura–tło, ciężar wizualny, stopień nasycenia. Druga to parametry czasowe – jak długo obraz jest widoczny, kiedy się pojawia, czy zostaje odsłonięty nagle czy stopniowo, czy powraca, czy zanika, czy występuje

jednorazowo, czy w repetycji. Trzecia to parametry relacyjne – czy obraz jest oglądany samotnie, wobec świadka, w grupie, z komentarzem, w ciszy, z możliwością zmiany odległości i kąta widzenia, czy bez takiej możliwości. Czwarta to parametry progowe – czy obraz otwiera działanie, prowadzi przez środek, działa jako punkt kulminacyjny, czy raczej jako narzędzie wygaszania i domykania. Dopiero suma tych decyzji czyni z obrazu rzeczywiste narzędzie psychoperformansu. Jeśli nie zostaną one przemyślane, obraz staje się albo ilustracją idei, albo przypadkowym bodźcem. A przecież obraz może robić rzeczy bardzo konkretne – skupiać oko wokół jednego punktu, rozszczelniać sztywny sposób patrzenia, uruchamiać pamięć proceduralną, wprowadzać kontrolowaną różnicę, wyciszać przez redukcję złożoności, albo odwrotnie – mobilizować przez napięcie kompozycyjne. W dobrze zaprojektowanym działaniu obraz nigdy nie istnieje sam. Jest sprzężony z pozycją ciała, z oddechem, z tempem ruchu, z poziomem światła, z możliwością odwrócenia wzroku i z logiką wejścia oraz wyjścia. Dlatego trzeba myśleć o nim nie jak o gotowej treści, lecz jak o regulatorze pola obecności.

Z tej perspektywy bardzo ważna staje się zasada dawkowania obrazu. W psychoperformansie równie istotne jak sam obraz bywa to, ile go jest. Nadmiar wizualności niemal zawsze działa przeciwko precyzji. Zbyt wiele elementów, zbyt silny kontrast, zbyt duża skala, zbyt długi czas ekspozycji albo zbyt szybkie następstwo kolejnych obrazów zaczynają przechwytywać uwagę w sposób niekontrolowany. Wtedy obraz przestaje organizować znaczenie, a zaczyna tylko produkować pobudzenie, chaos, zmęczenie albo przymus interpretacji. Dlatego w praktyce często skuteczniejsze są obrazy uproszczone, częściowe, fragmentaryczne, celowo ograniczone. Jedna plama, jeden kontur, jedna relacja kolorystyczna, jeden obiekt widziany pod określonym kątem, jedno zdjęcie, jeden rysunek, jedna projekcja o jasno ustalonej funkcji – to bywa znacznie użyteczniejsze niż rozbudowana kompozycja. W dodatku obraz może działać nie tylko przez obecność, ale też przez brak, zasłonięcie, wygaszenie, niedopowiedzenie. Czasem większą siłę porządkującą ma moment odwrócenia obrazu, przykrycia go, wyniesienia z pola widzenia albo przejścia do ciemniejszej, prostszej przestrzeni niż samo jego oglądanie. Z tego wynika ważna zasada wykonawcza – psychoperformer powinien zawsze mieć realną możliwość regulowania kontaktu z obrazem. Zmiana odległości, skrócenie ekspozycji, zamknięcie oczu, przesunięcie kadru, zasłonięcie części pola, obrócenie obiektu obrazowego, przerwanie projekcji – to nie są awaryjne odstępstwa od działania, tylko pełnoprawne elementy marginesu sterowalności. Jeżeli obraz nie daje się wyciszyć ani modulować, bardzo łatwo zamienia się w narzędzie dominacji nad polem obecności.

Kolejna rzecz dotyczy różnicy między obrazem stabilizującym a obrazem przełamującym. Obraz stabilizujący porządkuje uwagę i znaczenie przez uproszczenie, rytmizację lub zakotwiczenie. Może to być obraz o czytelnej osi, jednolitym tle, ograniczonej liczbie elementów, spokojnym kontraście, powtarzalnym układzie lub wyraźnym punkcie orientacyjnym. Taki obraz pomaga wejść w działanie, utrzymać rytm, osadzić oddech i ruch, ograniczyć rozproszenie. Obraz przełamujący działa inaczej – wnosi różnicę, zaburza nawyk, przesuwa perspektywę, rozszczelnia automatyzm patrzenia i interpretowania. Taki obraz

może być asymetryczny, częściowo nieczytelny, nieoczekiwany, przesunięty względem przyzwyczajeń, zestawiony z nieadekwatnym słowem albo użyty w miejscu, w którym nie był spodziewany. Oba typy są potrzebne, ale nie wolno ich mylić. Jeśli obraz przełamujący pojawia się za wcześnie, przy zbyt słabym zakotwiczeniu, może zadziałać jak czysty szok albo przeciążenie. Jeśli obraz stabilizujący dominuje zbyt długo, działanie może ugrzęznąć w bezpiecznej powtarzalności bez realnego przesunięcia. Dlatego projektowanie obrazu powinno uwzględniać nie tylko jego „treść", lecz także funkcję w sekwencji. Obraz może otwierać, utrzymywać, rozszczelniać, potwierdzać, odwracać albo domykać. Jego zadanie musi być jasne. To samo dotyczy obrazu dokumentacyjnego. Kamera, zapis wideo, kadr fotograficzny, podgląd na ekranie – wszystko to także należy do pola obrazu i wpływa na zachowanie uczestnika. Obraz rejestrujący może wspierać świadomość działania, ale może też zwiększać samokontrolę, wstyd i grę pod zapis. Dlatego trzeba zawsze rozstrzygać, czy dokumentacja wizualna rzeczywiście służy procesowi, czy zaczyna nad nim dominować. W psychoperformansie obraz nie może stać się ukrytą instancją nadzoru.

Ostatnia kluczowa sprawa dotyczy utrwalania i późniejszego używania obrazów. Jeżeli obraz był częścią działania, nie znaczy to jeszcze, że powinien później funkcjonować bez zmian jako trwały znak procesu. Trzeba odróżnić obraz użyty operacyjnie od obrazu archiwizowanego, a obraz archiwizowany od obrazu dalej aktywnego. Niektóre obrazy po zakończeniu działania powinny zostać zniszczone, zamazane, schowane, odwrócone albo pozbawione ekspozycji. Inne przeciwnie – mogą zostać zachowane jako markery decyzji, ślady przejścia, punkty przypominające o nowej organizacji uwagi i sensu. To rozróżnienie jest bardzo ważne, bo obraz psychoperformansowy nie jest pamiątką w zwykłym sensie. Może nadal działać – stabilizować, uruchamiać, przywoływać, przeciążać albo wzmacniać określony stan. Dlatego po działaniu trzeba zdecydować, jaka będzie jego dalsza rola. Czy ma wracać jako narzędzie codziennej orientacji, czy ma zostać zamknięty razem z etapem, który współorganizował. Czy ma funkcjonować publicznie, czy prywatnie. Czy ma pozostać pełny, czy zostać zredukowany do jednego szczegółu. Czy ma być oglądany regularnie, czy tylko okazjonalnie. Psychoperformans wymaga tu dużej dyscypliny, bo bardzo łatwo pomylić skuteczny obraz z fetyszem obrazu. Skuteczny obraz to taki, który wypełnił swoją funkcję w odpowiednim momencie i w odpowiedniej dawce. Fetysz obrazu to taki, który zaczyna być traktowany jak samowystarczalne źródło przemiany. Tego właśnie trzeba unikać. Obraz ma organizować uwagę i znaczenie, ale nie może przejąć całej sprawczości. Ostatecznie to nie obraz się przemienia i nie obraz przemienia sam z siebie, tylko psychoperformer, który w określonym polu obecności używa obrazu jako jednego z precyzyjnie dobranych narzędzi działania.

2.3. Słowo, głos i cisza

Słowo w psychoperformansie nie jest dodatkiem do obrazu ani prostym nośnikiem komunikatu. Jest narzędziem organizacji uwagi, znaczenia, rytmu, napięcia i decyzji. Trzeba je rozumieć szeroko – jako słowo wypowiadane, szeptane, wymawiane półgłosem, zapisywane, czytane, przywoływane wewnętrznie, a także jako frazę urwaną, zawieszoną, powtórzoną, odwołaną albo celowo niewypowiedzianą. W psychoperformansie równie ważne jak treść słowa są jego ciężar, tempo, wysokość, barwa, oddechowe podparcie, moment wejścia, długość trwania, repetycja i relacja do ciszy. Słowo nie działa tu wyłącznie semantycznie. Działa także prozodycznie, rytmicznie, afektywnie, relacyjnie i somatycznie. Może skupiać uwagę, może ją rozpraszać, może stabilizować działanie, może je rozszczelniać, może obniżać pobudzenie albo je zwiększać. Może też pełnić funkcję porządkującą bez konieczności rozbudowanego wyjaśniania czegokolwiek. To bardzo ważne, ponieważ psychoperformans nie polega na przegadywaniu procesu. Słowo nie ma tu kolonizować doświadczenia interpretacją. Ma wchodzić tylko tam, gdzie rzeczywiście wzmacnia strukturę działania. Dlatego czasem jedno słowo jest skuteczniejsze niż długi monolog, jedna fraza lepiej organizuje pole obecności niż rozbudowany opis, a pojedyncza formuła wypowiedziana przy właściwym rytmie oddechu może mieć większą funkcję sprawczą niż cały komentarz analityczny.

Z tego wynika pierwsza podstawowa zasada – słowo w psychoperformansie powinno być używane funkcjonalnie, a nie gadatliwie. Trzeba zawsze wiedzieć, po co dana fraza wchodzi do działania. Czy ma otworzyć akt, ustawić intencję, wyznaczyć próg, podtrzymać rytm, nazwać przejście, zatrzymać eskalację, przygotować domknięcie, czy pozostawić ślad do decyzji „po”. Jeśli nie da się tego określić, słowo najczęściej okazuje się nadmiarem. W psychoperformansie bardzo łatwo wpaść w pułapkę werbalnej inflacji – mnożenia zdań, które mają wzmacniać znaczenie, a w praktyce rozpraszają uwagę i osłabiają działanie. Każde dodatkowe słowo wprowadza bowiem nowe kierunki interpretacji, nowe punkty zaczepienia dla kontroli poznawczej, nowe ryzyko nadpisania przeżycia gotową narracją. Dlatego słowo powinno być dawkowane podobnie jak światło albo obraz – z wyczuciem gęstości bodźców i z uwzględnieniem marginesu sterowalności. Zbyt dużo mowy może przeciążyć, zwłaszcza gdy uczestnik ma tendencję do ruminacji, nadinterpretacji, zawstydzenia albo nadmiernej samokontroli. Zbyt mało słowa także bywa problemem, jeśli działanie traci przez to czytelność progów, punktów znaczących lub zasad bezpieczeństwa. Trzeba więc rozróżniać słowo organizujące od słowa komentującego. Słowo organizujące ustawia działanie, ale go nie zagaduje. Słowo komentujące bardzo często chce zbyt szybko wyjaśnić sens, a przez to odbiera aktowi jego realną pracę.

Druga zasada dotyczy głosu. W psychoperformansie głos nie jest wyłącznie nośnikiem znaczeń leksykalnych. Jest pełnoprawnym medium cielesnym. Łączy oddech, napięcie krtani, rezonans, postawę, rytm, drżenie, zawahanie, siłę wejścia i sposób wygaszania. Głos może działać jak regulator pobudzenia, jak operator przejścia, jak narzędzie świadkowania, jak

element zakotwiczenia albo rozszczelnienia. To oznacza, że psychoperformer powinien myśleć nie tylko o tym, co mówi, ale jak mówi i z jakiego ustawienia ciała to wypowiada. Ta sama fraza powiedziana na zatrzymanym wydechu, w napięciu szyi i z wysokim tonem może działać jak komunikat alarmowy. Wypowiedziana nisko, spokojnie, na wydłużonym wydechu i przy stabilnej postawie może działać regulacyjnie. Głos jest więc jednym z najbardziej bezpośrednich mostów między ciałem a znaczeniem. Włącza się tu to, co można nazwać logoperformansem – działaniem opartym przede wszystkim na słowie, głosie, artykulacji, tempie i ciszy, bez konieczności rozbudowanej warstwy obrazowej czy ruchowej. Logoperformans jest szczególnie istotny wtedy, gdy obraz byłby zbyt obciążający, obiekt zbyt dosłowny, a ruch zbyt intensywny albo rozpraszający. Ale również tutaj obowiązuje zasada ostrożności. Głos może bardzo silnie organizować pole obecności, a więc równie łatwo może też organizować je przemocowo. Zbyt twarda intonacja, nadmierny patos, przesadna modulacja albo zbyt sugestywna formuła mogą uruchamiać podporządkowanie, wstyd, zależność albo fałszywe poczucie konieczności. Psychoperformans nie powinien tego robić. Głos ma wspierać proces, a nie zastępować cudzą sprawczość własną charyzmą.

Trzecia zasada dotyczy relacji między słowem a decyzją. W psychoperformansie słowo bardzo często pełni funkcję wypowiedzi performatywnej, ale trzeba to rozumieć ściśle. Nie chodzi o magiczne przekonanie, że samo powiedzenie czegoś automatycznie zmienia rzeczywistość. Chodzi o to, że pewne słowa, wypowiedziane w odpowiednim układzie cielesnym, relacyjnym i sytuacyjnym, mogą organizować decyzję, uwagę i pamięć działania. Mogą ustanawiać próg – na przykład wejście, zgodę, odmowę, odłożenie, oddanie, zakończenie, wybór, przerwanie. Taka wypowiedź działa nie dlatego, że ma metafizyczną moc, lecz dlatego, że spaja intencję z aktem, z obecnością świadka, z konkretnym momentem i z późniejszą pamięcią proceduralną. Właśnie dlatego trzeba bardzo uważać na dobór formuł. Dobre słowo performatywne jest zwykle krótkie, wykonalne, cielesne i niespekulacyjne. Nie obiecuje zbyt wiele, nie buduje totalnych deklaracji, nie zamyka osoby w wielkich tezach o sobie. Zamiast „jestem już całkowicie wolny", lepsza bywa formuła „odkładam to", „kończę", „wybieram ten ruch", „zostawiam ten ciężar tutaj", „teraz przerywam", „wracam", „dzisiaj nie wchodzę dalej". Psychoperformans powinien preferować słowa, które realnie porządkują działanie, a nie słowa, które mają produkować iluzję przełomu przez samą wielkość deklaracji. Im bardziej słowo dotyczy granicy, końca, przejścia albo zobowiązania „po", tym większa odpowiedzialność za jego adekwatność. Nie wolno używać słów, których ciało, sytuacja i realne życie nie są w stanie unieść. W przeciwnym razie słowo zaczyna działać przeciwko procesowi, ponieważ produkuje rozdźwięk między aktem a późniejszą rzeczywistością.

Czwarta sprawa dotyczy języka wewnętrznego. Psychoperformans nie wymaga, aby słowo było zawsze wypowiadane na głos. Bardzo często istotniejsza od zewnętrznej artykulacji jest formuła wewnętrzna – krótka, świadoma dyspozycja organizująca uwagę i kierunek działania. Taka formuła może być niemal niewidzialna dla otoczenia, a mimo to pełnić ważną funkcję wykonawczą. Dotyczy to zwłaszcza działań bardzo subtelnych, krótkich, codziennych albo

takich, w których zewnętrzne wypowiadanie mogłoby wprowadzać niepotrzebną teatralizację. Wewnętrzne słowo może ustawiać rytm wejścia, decyzję o przerwaniu, zgodę na niewiedzę, przejście od kontroli do obserwacji, od napięcia do oddechu, od ekspozycji do wycofania. Trzeba jednak uważać, bo język wewnętrzny równie łatwo może stać się źródłem przemocy wobec siebie. Wiele osób nosi w sobie gotowe formuły ocenne, dyscyplinujące, zawstydzające, perfekcjonistyczne albo katastroficzne. Jeśli taki język zostanie nieświadomie wciągnięty do psychoperformansu, całe działanie może zostać skolonizowane przez przymus wykonania, samokontrolę albo lęk przed „złym" przebiegiem aktu. Dlatego jednym z zadań dochodzenia jest rozpoznanie, jakim językiem dana osoba mówi do siebie w sytuacjach napięcia, ryzyka, widzialności, błędu, wahania i końca. Dopiero wtedy można dobrać słowo zewnętrzne albo wewnętrzne, które rzeczywiście wspiera proces zamiast powielać stare mechanizmy. W tym sensie słowo w psychoperformansie nie jest tylko środkiem wyrazu. Jest narzędziem mikroregulacji relacji między uwagą, ciałem, decyzją i znaczeniem.

Słowo w psychoperformansie może przyjmować niemal każdą formę, pod warunkiem że jego użycie zostało rozpoznane jako funkcjonalne, uzasadnione i bezpieczne. Nie chodzi więc tylko o pojedynczą frazę wypowiadaną przez wykonawcę. Słowo może działać jako narracja – prowadzona linearnie, fragmentarycznie albo warstwowo. Może działać jak narracja mistrza gry w grach RPG, czyli jako głos ustanawiający świat, sytuację, reguły, stawki, przejścia i punkty zwrotne, ale bez konieczności dosłownego „grania fabuły". W takim użyciu słowo wyznacza architekturę pola obecności, organizuje uwagę świadków i uczestników, nadaje kierunek obrazom, gestom i obiektom, a czasem wręcz rozdziela role percepcyjne. Może być też narracją dramatyczną – opartą na napięciu, konflikcie, progu, decyzji i konsekwencji. Może być narracją liryczną – kondensującą afekt, obraz i ton bez konieczności rozwijania fabuły. Może być narracją epicką – rozciągającą znaczenie w czasie, budującą dystans, panoramę, porządek następstw i ramę większą od pojedynczego aktu. Każdy z tych trybów zmienia psychoperformans inaczej. Narracja dramatyczna silniej organizuje napięcie i próg działania, ale też łatwiej grozi eskalacją intensywności. Narracja liryczna może subtelnie modelować afekt i uwagę, ale jeśli stanie się zbyt mglista, może rozpuścić strukturę aktu. Narracja epicka porządkuje sens przez szeroką ramę, lecz może osłabić bezpośredniość obecności, jeśli nadmiernie oddali ciało od chwili wykonawczej. Trzeba więc każdorazowo rozpoznać, jaki typ narracyjności jest adekwatny do celu – czy działanie potrzebuje progu, nastrojenia, historii, dystansu, czy raczej przeciwnie – wyjścia z nadmiaru narracji i wejścia w bardziej surową, punktową organizację doświadczenia.

Słowo może też działać jako manipulacja, prezentacja albo poradnictwo, ale właśnie dlatego wymaga bardzo wysokiej świadomości etycznej. Manipulacja nie zawsze oznacza złą wolę – w najściślejszym sensie każde słowo, które ustawia uwagę i interpretację, już coś manipuluje, czyli przestawia ręcznie układ znaczeń. Psychoperformans nie może tej sprawczości udawać ani ukrywać. Musi ją rozpoznać i ograniczyć. Słowo prezentacyjne porządkuje to, co się dzieje, objaśnia reguły, wyznacza zakres uczestnictwa, czasem przygotowuje odbiorcę do

konkretnego typu patrzenia. Słowo poradnicze może podpowiadać kierunek działania, sposób wejścia, sposób przerwania, formę uważności albo decyzję „po”. Ale każde takie użycie staje się niebezpieczne, gdy zaczyna zastępować autonomię uczestnika lub narzucać jedyną słuszną lekturę. Dlatego psychoperformans może używać słowa doradczego tylko wtedy, gdy zachowuje prawo do odmowy, prawo do korekty i prawo do niewiedzy. To samo dotyczy dyskusji, erystyki, sofistyki, dialektyki i logiki. Wszystkie te tryby słowa mogą być używane psychoperformatywnie. Dyskusja może służyć wspólnemu dochodzeniu, ujawnianiu różnic, odsłanianiu ukrytych założeń i negocjowaniu znaczeń. Dialektyka może organizować ruch między tezą, kontrtezą i przeformułowaniem. Logika może oczyszczać pole z chaosu, złudzeń i fałszywych połączeń. Ale erystyka i sofistyka – choć etycznie ryzykowne – także mogą zostać użyte jako materiał, jeśli celem jest właśnie pokazanie przemocy argumentu, uwodzenia formą, dominacji retorycznej albo fałszu dobrze zbudowanego wywodu. Wtedy jednak trzeba wyjątkowo uważać, aby akt nie zaczął realnie reprodukować przemocy, którą miał demaskować. Psychoperformans może pracować konfliktem językowym, ale nie powinien używać go bez modułu bezpieczeństwa, bez procedury domknięcia i bez świadomości skutków relacyjnych. To samo dotyczy gry słownej, zagadki, pytania, cytatu, wykliczenia, synekdochy i innych figur retorycznych. Każda figura retoryczna jest przecież technologią uwagi – przesuwa akcent, kondensuje sens, zawiesza oczekiwanie, buduje brak, wytwarza napięcie lub nadaje całości rytm. Słowo może więc działać nie tylko przez treść, ale przez konstrukcję samego mówienia. Metafora, anafora, epifora, paradoks, elipsa, pytanie retoryczne, apostrofa, ironia, enumeracja, antyteza, hiperbola, litota, metonimia, synekdocha – wszystko to może być materiałem psychoperformansu, jeśli zostało użyte świadomie jako operator zmiany percepcji, a nie jako ozdobnik.

Do tego dochodzą tryby bardziej bezpośrednio afektywne i rytualne. Słowo może być śpiewane, intonowane, mruczane, zawodzone, lamentowane, skandowane, recytowane, wygłaszane, wykrzykiwane, szeptane, modulowane półgłosem, łamane oddechem, rozciągane w czasie, przyspieszane do granicy zrozumiałości albo redukowane do pojedynczych fonemów i sylab. Może przyjąć formę chóru, unisonu, antyfony, call and response, wielogłosu rozproszonego, nakładania się głosów, echa, odpowiedzi z opóźnieniem, a nawet zorganizowanego milczenia grupowego, które też ma charakter słowny przez to, że zachowuje strukturę komunikatu bez jego dosłownej treści. Słowo śpiewane działa inaczej niż mówione – silniej wiąże oddech, rytm, pamięć i emocję. Chór może wzmacniać wspólnotę, ale może też potęgować presję grupową. Szept może działać intymnie, ale może też uruchamiać napięcie i niepokój. Krzyk może pełnić funkcję graniczną, ale może też przekraczać okno tolerancji. Lament i zawodzenie mogą organizować żałobę, stratę i rozszczelnienie kontroli, ale bez właściwego domknięcia mogą pozostawić pole obecności w stanie przeciążenia. Podobnie zaklęcie, obietnica, prośba, modlitwa, mantra, intencja, inwokacja, zaproszenie, żart – wszystko to może wejść do psychoperformansu, ale nie jako automatycznie skuteczne formuły. Zaklęcie może działać jako skondensowana wypowiedź performatywna, jeśli scala uwagę, decyzję i gest. Obietnica porządkuje przyszłe zobowiązanie, ale właśnie dlatego nie

może być nadużywana. Prośba otwiera relacyjność i uznanie granic. Modlitwa może funkcjonować jako forma orientacji egzystencjalnej, ale w warunkach świeckiej odpowiedzialności nie może być podsuwana jako quasi-kliniczne rozwiązanie. Mantra reguluje przez repetycję, rytm, oddech i zawężenie pola językowego, ale przy niewłaściwym dawkowaniu może też usztywniać lub dysocjować. Intencja wewnętrzna i inwokacja zewnętrzna organizują wejście w akt, zaproszenie ustanawia relację, żart rozszczelnia powagę i obniża koszt napięcia, ale może też zawstydzać lub rozmywać stawkę działania, jeśli zostanie użyty bez wyczucia. Nie ma więc jednej „dobrej" formy słownej. Są tylko formy bardziej lub mniej adekwatne do konkretnego planu sytuacyjnego.

Równie ważne jest to, że słowo nie musi być wyłącznie dźwiękiem. Może występować jako typografia, notacja, skrypt, diagram, rebus, kod, szyfr, wzór, zapis, podpis, opis, konceptualizm, reguła, napis, rozpiska, lista, hasło, instrukcja, definicja, pytanie zapisane na ścianie, tablicy, kartce, ekranie, obiekcie albo na ciele. W psychoperformansie zapis słowny jest pełnoprawnym medium. Typografia działa ciężarem, krojem, skalą, rozmieszczeniem, czytelnością albo celową nieczytelnością. Notacja może porządkować wykonanie, ale też świadomie zostawiać luki i pola decyzji. Skrypt może prowadzić działanie, jeśli pamięta się, że nie jest scenariuszem do odgrywania, tylko narzędziem orientacji. Diagram może rozkładać relacje między elementami działania i ułatwiać świadkom lub uczestnikom wejście w jego logikę. Rebus i szyfr mogą organizować pracę znaczenia przez opóźnienie rozumienia. Kod i wzór mogą działać jak układy porządkujące powtarzalność. Podpis zamyka, przypieczętowuje albo przejmuje odpowiedzialność. Opis może ustawiać ramę odbioru, ale może też zbyt wcześnie kolonizować sens. Konceptualizm przypomina tu, że samo zapisanie zasady, nazwy albo układu może być już działaniem, jeśli zostaje odpowiednio osadzone w polu obecności. To wszystko oznacza, że psychoperformans może włączać słowo w sposób maksymalnie szeroki – od śpiewu i lamentu po diagram i szyfr. Trzeba tylko pilnować, aby każda forma zachowała funkcję w większej architekturze działania. Szczególnie ważne jest to w odniesieniu do świadków. Rzeczy–klucze i działania–klucze mogą zostać spisane dla świadków, nawet na tablicy obecnej w polu psychoperformansu, aby ich interpretacja była bardziej ukierunkowana i mniej przypadkowa. To bywa bardzo użyteczne, ponieważ świadek nie zawsze ma odczytać wszystko samodzielnie z biegu zdarzeń. Czasem krótkie zapisanie najważniejszych rzeczy–kluczy, działań–kluczy, punktów znaczących albo osi interpretacyjnych zwiększa czytelność działania i chroni przed całkowicie rozproszoną lub przypadkową lekturą. Taki zapis nie powinien jednak zamieniać świadków w uczniów odczytujących jedyną prawidłową wykładnię. Powinien raczej działać jak ukierunkowująca rama – wystarczająco konkretna, by porządkować odbiór, i wystarczająco otwarta, by zostawić miejsce dla żywej obecności, różnicy doświadczeń i realnej pracy sensu. Właśnie tu słowo ujawnia swój pełny potencjał w psychoperformansie – nie tylko jako mowa, lecz jako wszelka forma językowego organizowania pola działania, pamięci, interpretacji i decyzji.

2.4. Gest, mikroruch i organizacja działania

Gest w psychoperformansie nie jest dodatkiem do słowa ani widzialnym śladem emocji. Jest narzędziem organizacji działania. Oznacza to, że trzeba go rozumieć szerzej niż efektowny ruch ręki, zmiana pozycji ciała czy wyrazista akcja sceniczna. Gest obejmuje także mikroruch – minimalne przesunięcie spojrzenia, zmianę napięcia w palcach, drobne obniżenie barków, skrócenie albo wydłużenie wydechu, lekkie cofnięcie głowy, zatrzymanie dłoni tuż przed kontaktem z obiektem, zmianę ciężaru ciała z jednej stopy na drugą, mikropauzę przed dotknięciem, opóźnienie odpowiedzi ruchowej, zawieszenie na progu ruchu. W psychoperformansie właśnie te najmniejsze jednostki ruchowe bywają najważniejsze, ponieważ to one najczęściej organizują przejścia między stanami uwagi, napięcia, decyzji i znaczenia. Duży gest bywa tylko zwieńczeniem procesu, który dokonał się wcześniej na poziomie mikro. Jeśli tego poziomu się nie rozumie, działanie łatwo staje się zbyt teatralne, zbyt ilustracyjne albo zbyt gwałtowne wobec realnych możliwości organizmu. Psychoperformans potrzebuje więc nie tylko gestu wyrazistego, lecz przede wszystkim gestu funkcjonalnego. Taki gest nie musi być duży ani spektakularny. Musi być trafny względem celu, sytuacji, marginesu sterowalności i całej architektury działania.

Z tego wynika pierwsza zasada – gest nie jest samodzielnym znakiem, tylko elementem układu. Jego sens i funkcja zależą od relacji z rytmem, oddechem, światłem, obrazem, dźwiękiem, obiektem, pozycją ciała i obecnością świadka. Ten sam ruch dłoni może być gestem otwierającym, jeśli pojawia się po długiej pauzie i prowadzi do kontaktu z obiektem. Może być gestem zamykającym, jeśli kończy sekwencję i wiąże się z odłożeniem przedmiotu. Może być gestem obronnym, jeśli wykonany zostaje z napięciem i przyspieszeniem. Może być gestem regulacyjnym, jeśli współpracuje z wydechem i obniżeniem pobudzenia. Dlatego w psychoperformansie nie powinno się myśleć kategoriami „gestów znaczących” w oderwaniu od sytuacji. Bardziej użyteczne jest pytanie, co dany gest robi w przebiegu działania. Czy uruchamia przejście. Czy coś zatrzymuje. Czy zwiększa pobudzenie. Czy skupia uwagę. Czy rozszczelnia automatyzm. Czy ustanawia próg. Czy porządkuje pole obecności. Czy wprowadza decyzję, czy raczej zostawia ciało w zawieszeniu. To rozstrzygnięcie jest ważniejsze niż sama symbolika ruchu. Z perspektywy psychoperformansu gest nie jest po prostu czymś, co „coś wyraża”. Jest czymś, co realnie organizuje zachowanie, percepcję i pamięć działania.

Druga zasada dotyczy mikroruchu. Mikroruch jest często istotniejszy niż gest makroskopowy, bo to on najwcześniej pokazuje, gdzie naprawdę znajduje się ciało i uwaga. Duży ruch można wykonać wbrew sobie, z automatu albo pod wpływem presji formy. Mikroruch trudniej sfałszować, bo jest bardziej związany z rzeczywistą regulacją organizmu. W mikroruchu widać, czy ciało wchodzi w kontakt, czy się wycofuje, czy napięcie rośnie, czy maleje, czy decyzja jest własna, czy wymuszona, czy rytm działania pozostaje żywy, czy zaczyna się usztywniać. Dlatego psychoperformer powinien uczyć się czytać i projektować mikroruchy równie uważnie, jak większe akty. Dotyczy to zwłaszcza początku i końca działania. Bardzo często

wejście w akt symboliczny zaczyna się nie od wielkiej decyzji, tylko od drobnej zmiany – ręka przestaje zaciskać się na udzie, głowa przestaje cofać się przed światłem, wzrok zatrzymuje się ułamek sekundy dłużej, barki lekko opadają, stopy mocniej czują podłoże. Podobnie domknięcie rzadko zaczyna się od jednego wyraźnego gestu kończącego. Najpierw pojawia się mikrozmiana tonu, rytmu, napięcia, pozycji, oddechu. Dopiero potem możliwe jest pełniejsze zamknięcie aktu. To oznacza, że organizacja działania nie może opierać się wyłącznie na dużych punktach znaczących. Musi uwzględniać również subtelne przesunięcia, które zapowiadają zmianę stanu i decydują o tym, czy działanie pozostanie żywe, czy zacznie być odgrywane mechanicznie.

Trzecia zasada dotyczy relacji między gestem a decyzją. W psychoperformansie bardzo często gest jest wcześniejszy od słowa. Nie dlatego, że słowo jest mniej ważne, lecz dlatego, że ciało szybciej pokazuje kierunek niż język deklaratywny. Ktoś może jeszcze nie umieć nazwać, że chce przerwać, ale już wykonuje mikroruch odsunięcia. Może jeszcze nie formułować zgody na wejście, ale ciało przesuwa się ku obiektowi. Może nie być gotów na rozbudowaną interpretację, ale dłoń już zmienia sposób kontaktu z materiałem. Psychoperformans powinien tę właściwość ciała szanować. Nie wolno zbyt szybko podporządkowywać ruchu komentarzowi ani wymagać, by każdy gest został natychmiast objaśniony. Bywa odwrotnie – to właśnie dobrze uchwycony gest, powtórzony, zatrzymany albo świadomie domknięty, dopiero później pozwala zrozumieć, co naprawdę się wydarzyło. Z tego powodu gest może pełnić funkcję pierwszego języka decyzji. Decyzja nie musi od razu przyjmować postaci zdania. Może zacząć się od odłożenia przedmiotu, cofnięcia stopy, opuszczenia wzroku, odwrócenia kartki, zmiany pozycji siedzącej na stojącą albo odwrotnie. To są rzeczy małe, ale w dobrze prowadzonym psychoperformansie właśnie one decydują o realnym przebiegu procesu. Gest nie jest więc ilustracją decyzji – bardzo często jest jej pierwszym kształtem.

Czwarta zasada dotyczy organizacji działania jako całości. Gest i mikroruch nie mogą być rozpatrywane w oderwaniu od sekwencji. Jeden trafny gest wykonany w złym momencie może rozbić strukturę działania. Gest zbyt wczesny może wymusić intensywność, na którą ciało nie jest gotowe. Gest zbyt późny może nie mieć już siły przejścia. Gest powtórzony za wiele razy może zamienić się w manieryzm. Gest niedomknięty może zostawić pole obecności w stanie zawieszenia. Dlatego psychoperformer powinien myśleć sekwencyjnie – nie tylko jakie gesty są ważne, ale kiedy, po czym, przed czym, z jaką przerwą, przy jakim oddechu i w jakiej relacji do innych kanałów działania. Organizacja działania to nie suma gestów, tylko ich składnia. Jedne gesty otwierają, inne prowadzą, inne stabilizują, inne przerywają, inne domykają. Jedne muszą być ledwie widoczne, inne powinny zostać wyraźnie zarysowane. Jedne muszą mieć podporę w obiekcie, inne w samym ciele, jeszcze inne w rytmie grupy albo w reakcji świadka. Kiedy ta składnia jest dobrze zaprojektowana, nawet niewielka liczba gestów może zorganizować bardzo silne działanie. Kiedy jest zła, nawet duża ekspresyjność nie daje efektu – zostaje tylko ruchliwość bez porządku. W następnym kroku trzeba więc jeszcze dokładniej

opisać, jak gest przechodzi w działanie–klucz, jak powstają z niego sekwencje, jak wiąże się z repetycją, przerwaniem i obecnością świadka oraz jak unikać sytuacji, w której ruch przestaje być żywym narzędziem i staje się tylko stylem.

Gest i mikroruch są tak ważne w psychoperformansie nie dlatego, że wyglądają subtelniej albo bardziej „prawdziwie", lecz dlatego, że właśnie na ich poziomie najłatwiej uchwycić realną regulację układu nerwowego, organizacji posturalnej i decyzji wykonawczej. Duży ruch może zostać wykonany siłą woli, pod wpływem presji formy albo w trybie kompensacji. Mikroruch trudniej sfałszować, ponieważ jest bliżej rzeczywistego stanu tonusu, orientacji i gotowości motorycznej. Kiedy zmienia się nacisk stóp na podłoże, gdy pojawia się mikrokołysanie głowy, gdy bark minimalnie opada, gdy zmienia się wektor dłoni albo długość wydechu, nie jest to wyłącznie „mały ruch". To jest zjawisko biomechaniczne, sensoryczne i poznawcze jednocześnie. Zmienia się rozkład sił, zmienia się dopływ informacji proprioceptywnych, czyli informacji o położeniu i ruchu własnego ciała, zmienia się praca układu przedsionkowego odpowiedzialnego za orientację i równowagę, zmienia się interocepcja, czyli dostęp do sygnałów wewnętrznych organizmu, a razem z tym zmienia się sposób przewidywania dalszego przebiegu działania. Właśnie dlatego psychoperformans lokuje sens nie tyle w „wielkim geście", ile w sekwencji mikroprzejść, które układ nerwowy rozpoznaje jako znaczące. Jeżeli mikroruch jest płynniejszy, bardziej zgodny fazowo z oddechem, mniej poszarpany i mniej kompensacyjny, zwykle oznacza to, że organizm przesuwa się od trybu obronnego ku trybowi większej sterowalności. Jeśli natomiast mikroruch się strzępi, wzrasta liczba niepotrzebnych korekt, barki sztywnieją, wzrok dyfunduje, a wydech skraca się lub blokuje, mamy do czynienia z przeciążeniem semantycznym albo sensorycznym. To nie są metafory. To są obserwowalne wskaźniki jakości sterowania pod obciążeniem. W tym sensie gest psychoperformansowy działa przez mechanikę napięcie–uwolnienie, przez integrację modalności zmysłowych i przez reorganizację schematu ciała, a nie tylko przez to, że „coś symbolizuje".

Z punktu widzenia mechanizmu działania kluczowe są cztery poziomy. Po pierwsze, poziom biomechaniczny. Każdy gest ma swoją trajektorię, koszt wejścia, koszt utrzymania i koszt wyjścia. To, czy ruch jest szybki czy wolny, czy ciężar rozkłada się płynnie czy skokowo, czy wyhamowanie jest łagodne czy gwałtowne, zmienia nie tylko jego wygląd, ale samą odpowiedź tkanek, stawów i układu mięśniowo-powięziowego. Y. C. Fung pokazywał w biomechanice tkanek miękkich, że materiał biologiczny „pamięta" historię obciążenia. Oznacza to, że wejście w gest i wyjście z gestu nie są obojętne – tkanka oraz układ nerwowy rejestrują, jak to zostało zrobione. Po drugie, poziom sensomotoryczny. Nikolai Bernstein wykazał, że ruch nie jest prostym wykonaniem jednego polecenia, lecz rozwiązywaniem problemu koordynacyjnego przy wielu stopniach swobody. Im bardziej chaotyczny lub przeciążony jest system, tym więcej zbędnych napięć i korekt pojawia się w ruchu. Dlatego ekonomia gestu nie jest luksusem estetycznym, tylko wskaźnikiem lepszej organizacji. Po trzecie, poziom uczenia motorycznego. Model Fittsa i Posnera pokazuje, że nowe działanie

przechodzi od fazy poznawczej, przez fazę asocjacyjną, ku większej stabilizacji. Psychoperformans nie dąży do automatyzacji całego działania, lecz do automatyzacji stabilizatorów – takich elementów jak ustawienie osi, sposób przeniesienia ciężaru, inicjacja mikroruchu czy sposób domknięcia kontaktu z obiektem. Dzięki temu uwaga nie zostaje zużyta na walkę z podstawową organizacją ciała i może pozostać przy progu znaczenia. Po czwarte, poziom afektywno-poznawczy. Gdy mikroruch staje się bardziej ekonomiczny, spada koszt samokontroli, maleje konieczność kompensacji, a to obniża prawdopodobieństwo wejścia w pętlę lęku, perfekcjonizmu albo zawstydzenia. Innymi słowy – lepiej zorganizowany gest nie tylko „wygląda lepiej", ale realnie zmienia warunki, w których psychika może utrzymać uwagę, decyzję i kontakt z sytuacją.

Z tego wynika praktyczna konieczność planowania gestu, ale nie w sensie sztywnego zapisu ruchowego. Nie chodzi o to, by ustalić dokładną choreografię i potem ją odegrać. Chodzi o to, by rozpoznać neutralny stan bazowy, zakres dopuszczalnych modulacji i progi bezpieczeństwa. Neutralny stan bazowy nie oznacza martwego bezruchu ani „idealnej postawy". Oznacza stan, w którym tonus posturalny jest wystarczająco zorganizowany, aby możliwa była zmiana bez gwałtownej kompensacji. W praktyce jest to zwykle pozycja, w której stopy realnie czują podłoże, oddech nie jest zablokowany, obręcz barkowa nie jest permanentnie zaciśnięta, wzrok nie ucieka w skanowanie alarmowe, a ciężar może zostać przesunięty bez nagłego usztywnienia. Taki stan bazowy jest ważny dlatego, że stanowi punkt odniesienia dla pomiaru i porządkowania działania. Jeśli go nie ma, bardzo trudno ocenić, czy dany gest rzeczywiście porządkuje sytuację, czy jest tylko kolejną kompensacją. W planowaniu dobrze więc zapisywać nie sam „gest", lecz pięć rzeczy. Jaki jest stan wyjściowy. Jaka mikrozmiana ma nastąpić jako pierwsza. Jaki wskaźnik mówi, że zmiana idzie w dobrą stronę. Jaki wskaźnik mówi, że rośnie przeciążenie. I jak wygląda powrót do neutralu albo do prostszej wersji aktu. Takie podejście jest zgodne zarówno z logiką pracy somatycznej, jak i z badaniami nad samoregulacją – system lepiej uczy się małych, różnicujących zmian niż gwałtownych przeskoków. W praktyce mikroprotokół może wyglądać bardzo prosto: najpierw nacisk stóp, potem spokojny wydech, potem minimalne przesunięcie ciężaru, potem kontakt dłoni z obiektem, potem pauza, potem decyzja, czy iść dalej. Taki zapis nie jest scenariuszem. Jest rusztowaniem orientacyjnym, które pomaga zmniejszyć liczbę zbędnych stopni swobody i obniżyć szum asocjacyjny.

Równie ważna jest kwestia, kiedy to działa, a kiedy nie działa. Gest i mikroruch organizują psychoperformans najskuteczniej wtedy, gdy intensywność jest titrowana, czyli dawkowana małymi przyrostami, a wykonawca pozostaje w oknie tolerancji. W praktykach trauma-informed oznacza to utrzymanie takiego poziomu pobudzenia, przy którym nadal możliwe są jednocześnie odczuwanie, działanie i refleksja. Jeżeli intensywność zostaje podniesiona zbyt szybko, ruch przestaje być narzędziem regulacji i staje się reakcją alarmową albo przeciwnie – zapada się w odrętwienie. Dlatego psychoperformans powinien preferować rampę wejścia – serię mikrozmian, które umożliwiają przejście od neutralu do pełniejszego działania bez utraty świadomości w ciele. Taką logikę widać zarówno w technice Alexandra, w metodzie

Feldenkraisa, jak i w ideokinezie – nie chodzi o forsowanie zmiany, lecz o takie podanie obrazu, mikroruchu, pauzy i powtórzenia, aby układ nerwowy uznał nowe rozwiązanie za bardziej ekonomiczne. To ma ogromne znaczenie także dla świadka. Świadek bardzo często czyta mikroruch przed słowem i przed deklaracją. Odbiera pauzę, opór, sposób podniesienia obiektu, sposób przerwania kontaktu, zmianę jakości podparcia. Dlatego psychoperformans, jeśli chce być realny, a nie teatralny, musi pracować na mikroruchu jako języku relacyjnym. Steve Paxton w kontakcie improwizacji i Lisa Nelson w praktykach obserwacji ruchu pokazują, że decyzja może być czytelna w samym rozkładzie ciężaru i wektorach siły, bez konieczności deklaracji. Psychoperformans przechwytuje tę intuicję – gest jest nośny wtedy, gdy jest realny, a realny jest wtedy, gdy ma swoją ekonomię, swoją drogę dojścia i swoją drogę wyjścia.

Trzeba też bardzo wyraźnie powiedzieć, jak porządkować gesty w praktyce. Najlepiej zacząć od ich funkcji, a nie od ich wyglądu. Jedne gesty są inicjujące – uruchamiają wejście w działanie. Inne stabilizujące – utrzymują kontakt z osią, obiektem, rytmem albo oddechem. Inne rozszczelniające – wprowadzają kontrolowaną różnicę, błąd przewidywania, przełamanie nawyku. Inne przerywające – zatrzymują spiralę eskalacji albo kompulsji. Inne domykające – wyprowadzają z pola działania bez resztkowego pobudzenia. Jeśli psychoperformer nie rozróżnia tych funkcji, zaczyna używać gestów zamiennie, a wtedy rośnie chaos. Dla każdego gestu lub mikroruchu dobrze jest więc rozpoznać: czy to jest wejście, utrzymanie, korekta, przerwanie czy domknięcie. Następnie trzeba określić jego minimalną skuteczną dawkę – najmniejszy zakres, w którym dany ruch jeszcze działa. Potem trzeba ustalić wskaźniki jakości wykonania. Mogą to być bardzo namacalne rzeczy: zgodność fazowa z oddechem, spadek liczby zbędnych korekt, zmniejszenie szarpnięć, łatwiejszy kontakt stóp z podłożem, bardziej ciągły kontakt dłoni z obiektem, skrócenie czasu potrzebnego na domknięcie. Na końcu trzeba określić znaki ostrzegawcze: utrata czucia podłoża, trwała sztywność obręczy barkowej, rozproszenie wektora spojrzenia, przyspieszenie ruchu bez decyzji, nadmiar siły w kontakcie z obiektem, gwałtowne wyjście z pozycji. To są kryteria konkretne i mierzalne w sensie praktycznym, nawet jeśli nie zawsze wymagają aparatury. Psychoperformans nie musi każdorazowo podłączać sensorów, żeby pracować naukowo. Wystarczy, że operuje jasnymi wskaźnikami i wersjonuje zmiany. W razie potrzeby można to wspierać prostymi markerami – liczbą powtórzeń bez utraty płynności, czasem utrzymania neutralu, liczbą korekt w kontakcie z obiektem, subiektywną oceną kosztu w skali krótkiej. Ale rdzeń pozostaje ten sam: gest ma być obserwowalny jako proces, nie tylko interpretowalny jako symbol.

Ostatecznie najważniejsze jest to, że gest w psychoperformansie nie jest po prostu ruchem ciała, lecz operatorem zmiany w wielu układach naraz. Zmienia biomechanikę, bo przestawia rozkład sił i oporów. Zmienia integrację sensoryczną, bo przełącza relację między propriocepcją, przedsionkiem, dotykiem, wzrokiem i słuchem. Zmienia uwagę, bo kieruje zasoby poznawcze ku określonym progom i odcina część szumu. Zmienia afekt, bo wpływa na rytm oddechu, tonus i poczucie sterowności. Zmienia relację ze świadkiem, bo to właśnie jakość mikroruchu, a nie deklaracja, bywa najczytelniejszym wskaźnikiem realności aktu. I

zmienia znaczenie, bo dobrze zestrojony gest może stać się perfonemem-kluczem, do którego później wraca się jako do stabilnego wzorca decyzji. Dlatego psychoperformans nie powinien ani fetyszyzować spontaniczności, ani fetyszyzować kontroli. Potrzebuje trzeciej drogi – precyzyjnej organizacji warunków, w której gest pozostaje żywy, ale nie przypadkowy; planowany, ale nie martwy; regulowany, ale nie zduszony. Tylko wtedy mikroruch i gest rzeczywiście stają się podstawową jednostką organizacji działania, a nie jedynie śladem czyjejś ekspresji.

2.5. Światło jako parametr regulacyjny i kompozycyjny

Światło w psychoperformansie nie jest dodatkiem technicznym ani tylko środkiem budowania nastroju. Jest parametrem regulacyjnym i kompozycyjnym zarazem. Oznacza to, że wpływa jednocześnie na organizację pola widzenia, na pobudzenie układu nerwowego, na rozkład uwagi, na czytelność relacji figura–tło, na odczucie bezpieczeństwa, na rytm działania i na sam sposób, w jaki sytuacja staje się znacząca. Nie istnieje neutralne światło. Każda konfiguracja luminancji, kontrastu, kierunku padania, temperatury barwowej, cienia, odbicia i przejścia między jasnością a ciemnością ustanawia określony reżim widzialności. W praktyce oznacza to bardzo konkretną rzecz – światło nie tylko pokazuje obiekty, ale decyduje, co w ogóle może zostać rozpoznane jako istotne, co zostaje wycięte z tła, co przyciąga oko, co męczy, co uspokaja, a co wytwarza przymus ekspozycji. Z tego powodu światło trzeba traktować jak jeden z głównych operatorów pola obecności. W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie światło nie „ilustruje" działania, tylko współtworzy jego mechanikę. James Turrell, Dan Flavin i Olafur Eliasson pokazali w praktyce artystycznej, że światło nie musi oświetlać czegoś zewnętrznego – może samo konstruować sytuację percepcyjną. Psychoperformans korzysta z tej intuicji, ale ujmuje ją bardziej operacyjnie: światło działa wtedy, gdy daje się kontrolować jako dawka bodźca, jako rytm przejścia i jako regulator saliencji, czyli rozkładu ważności w polu percepcji.

Mechanizm działania światła jest wielowarstwowy. Na poziomie czysto wzrokowym światło reguluje widoczność, kontrast i adaptację siatkówki. To od niego zależy, czy oko pracuje w warunkach względnej stabilności, czy w warunkach przeciążenia. Zbyt duża luminancja, zbyt silne odbicia, migotanie, gwałtowne zmiany natężenia albo agresywne kontrasty zwiększają koszt percepcyjny, ponieważ układ wzrokowy musi stale korygować ekspozycję, selekcjonować ważne elementy i tłumić nadmiar bodźców. Na poziomie neurobiologicznym światło działa także pozawzrokowo. Badania Davida Bersona i Ignacio Provencio nad komórkami zwojowymi siatkówki wrażliwymi na światło, zwłaszcza na komponent niebieski, pokazały, że bodziec świetlny wpływa nie tylko na widzenie obrazowe, lecz również na układy regulujące czuwanie, rytm dobowy i pobudzenie. Russell Foster, Joseph Takahashi oraz badacze chronobiologii wykazywali z kolei, że światło jest jednym z głównych zeitgeberów,

czyli synchronizatorów czasu biologicznego. W praktyce dla tego opracowania oznacza to coś bardzo prostego – źle użyte światło nie kończy się na „niewygodzie podczas działania", ale może przesunąć próg zmęczenia, wpłynąć na sen, na napięcie następnego dnia i na koszt regulacyjny całego organizmu. Dlatego światło w psychoperformansie nie może być traktowane jak czysto estetyczny efekt. Jest narzędziem pracy na czasie biologicznym, na czujności i na architekturze odpoczynku. Jeśli jest używane gwałtownie, niestabilnie albo bez związku z porą dnia, wchodzi w mechanizmy, które wykraczają daleko poza samą chwilę aktu.

Z tej perspektywy pierwszą praktyczną zasadą jest minimalna skuteczna dawka światła. Nie należy pytać, jak zrobić światło „mocniejsze", „bardziej znaczące" albo „bardziej teatralne", tylko jaka ilość światła i jaki typ światła wystarczą, aby osiągnąć potrzebny efekt bez przekroczenia kosztu. W psychoperformansie bardzo często skuteczniejsze okazuje się światło stałe, przewidywalne i miękkie niż światło dramatyczne. Stałość światła zmniejsza liczbę nagłych przełączeń adaptacyjnych, ogranicza odruchowe napinanie uwagi i pozwala ciału wejść w rytm działania bez konieczności ciągłego reagowania na nowe bodźce. Światło gwałtowne, migotliwe, stroboskopowe, oślepiające albo silnie kontrastowe może oczywiście wytwarzać efekt, ale bardzo często jest to efekt spektaklu, a nie regulacji. Psychoperformans powinien być tu skrajnie ostrożny. Światło agresywne łatwo produkuje widza, ale rzadko wspiera świadka. Przykuwa, ale niekoniecznie pogłębia obecność. Pobudza, ale niekoniecznie otwiera sens. W dodatku zwiększa ryzyko przeciążenia sensorycznego, zwłaszcza u osób o wysokiej wrażliwości, migrenowości, zmęczeniu wzrokowym albo problemach okulistycznych. Dlatego praktyka psychoperformansowa preferuje zwykle trzy rozwiązania. Po pierwsze, światło stabilne jako tło robocze. Po drugie, przejścia łagodne – rozjaśnienie lub przyciemnienie stopniowe, a nie skokowe. Po trzecie, światło jako parametr z jawną regułą zmiany – jeśli ma się zmienić, to wiadomo kiedy, po co i jaką funkcję ma pełnić. To nie jest drobiazg techniczny. To sposób ograniczania niekontrolowanej wariancji i ochrony marginesu sterowalności.

Drugą zasadą jest myślenie światłem nie tylko przez jasność, ale przez topologię. Liczy się nie tylko ile światła jest, ale skąd pada, co wycina, co zostawia w cieniu, jak prowadzi wektor spojrzenia, czy buduje centrum, czy raczej rozproszone pole. Richard Kelly w projektowaniu oświetlenia rozróżniał światło ogólne, akcentujące i dekoracyjne. Dla psychoperformansu ten podział jest bardzo użyteczny, ale trzeba go przetłumaczyć na język działania. Światło ogólne tworzy bazę orientacji i bezpieczeństwa. Światło akcentujące może ustanawiać punkt znaczący, obiekt–klucz, próg wejścia albo oś decyzji. Światło dekoracyjne, jeśli w ogóle się pojawia, nie może przejąć steru nad działaniem. W praktyce oznacza to, że psychoperformer powinien wiedzieć, czy w danym momencie chce budować pole szerokiej orientacji, czy zawężać uwagę do jednego miejsca, czy może celowo rozszczelniać hierarchię widzialności. Cień jest tu równie ważny jak światło. Nie jest brakiem światła, ale jego skutkiem relacyjnym. Cień może chronić próg, ograniczać ekspozycję, przywracać prawo do niepełnej jawności, stabilizować pole i zmniejszać przymus pełnej widzialności. W psychoperformansie światło nie

powinno działać jak aparat przesłuchania, który wszystko odsłania i niczego nie pozwala zatrzymać dla siebie. Musi pozostawiać strefy półcienia, przejścia, miejsca oddechu percepcyjnego. Jun'ichirō Tanizaki, pisząc o estetyce cienia, pokazywał kulturowo to, co psychoperformans ujmuje funkcjonalnie – zbyt pełne rozjaśnienie bywa formą przemocy wobec sensu, bo niszczy próg i redukuje złożoność do jawności. Dlatego dobrze projektowane światło nie tylko pokazuje, ale także chroni.

Trzecia zasada dotyczy temperatury barwowej i źródła światła. Światło dzienne, światło żarowe, światło LED, światło ekranowe i projekcyjne mają odmienną fizjologię i odmienny koszt. Ekrany oraz wiele nowoczesnych źródeł LED zwiększają udział komponentu niebieskiego i często wprowadzają inne profile luminancji niż środowiska analogowe. To wpływa nie tylko na odbiór koloru, ale także na czujność, zmęczenie i jakość późniejszego odpoczynku. W niektórych sytuacjach obecność ekranu w polu działania podnosi gęstość bodźców już samym swoim trybem emisji, niezależnie od tego, co jest na nim wyświetlane. Dlatego przy projektowaniu trzeba rozróżniać światło emisyjne od odbitego. Obraz na papierze, na tkaninie albo na matowej powierzchni bywa znacznie mniej kosztowny niż ekran. Projekcja bywa pośrednia – bardziej dynamiczna niż obraz materialny, ale mniej agresywna niż mały, bliski ekran. Z tego wynika prosta zasada warsztatowa – jeśli nie ma bardzo silnego uzasadnienia dla użycia źródła emisyjnego, lepiej zaczynać od światła bardziej analogowego, miękkiego i rozproszonego. Jeśli źródło cyfrowe jest konieczne, trzeba kontrolować jasność, kontrast, czas ekspozycji i miejsce ekranu w polu widzenia. Światło ma być parametrem, nie tyranem sytuacji. Ma wspierać regulację, a nie wprowadzać koszt, który potem trzeba dopiero „naprawiać" innymi środkami. Dlatego przy projektowaniu planu świetlnego trzeba zawsze pytać: czy to światło pomaga zobaczyć to, co ważne, czy zmusza do walki z samym sposobem widzenia. Ta różnica jest podstawowa i rozstrzyga o tym, czy światło pełni funkcję regulacyjną, czy staje się kolejnym źródłem obciążenia.

Światło działa w psychoperformansie na kilku poziomach jednocześnie, dlatego jego projektowanie trzeba uporządkować jak osobny moduł pracy, a nie traktować jako sprawę „techniki scenicznej". Najbardziej użyteczne jest rozróżnienie pięciu funkcji światła. Pierwsza to funkcja orientacyjna – światło pozwala ciału i wzrokowi ustalić, gdzie jest góra i dół pola, gdzie przebiega oś działania, gdzie znajduje się obiekt–klucz, gdzie można bezpiecznie się poruszać i gdzie kończy się strefa ekspozycji. Druga to funkcja selekcyjna – światło decyduje, co zostanie wyróżnione, a co cofnięte do tła, czyli bezpośrednio steruje saliencją. Trzecia to funkcja regulacyjna – przez natężenie, stabilność, spektrum i rytm zmiany wpływa na pobudzenie, tempo działania i koszt uwagowy. Czwarta to funkcja dramaturgiczna – pozwala ustanawiać próg wejścia, kulminację, zawieszenie i domknięcie bez konieczności nadmiernego użycia słowa czy gestu. Piąta to funkcja etyczna – światło rozstrzyga, kto jest widziany, jak bardzo jest widziany, czy istnieje strefa półjawności, czy sytuacja daje prawo do wycofania i czy świadek ma być ustawiony jako towarzysz obecności, czy jako obserwator pełnej ekspozycji. To ostatnie jest bardzo ważne, bo źle zaprojektowane światło może nieświadomie

wytwarzać przemoc widzialności. Może zmuszać do pełnej jawności, kiedy proces potrzebuje osłony. Może budować napięcie bardziej przez obnażenie niż przez sens. Dlatego światło trzeba planować nie tylko jako parametr estetyczny i biologiczny, ale również jako parametr relacyjny. W praktyce oznacza to, że przed działaniem warto odpowiedzieć na serię prostych pytań: co musi być widoczne, co nie musi być widoczne, co powinno być tylko częściowo czytelne, gdzie potrzebne jest światło robocze, gdzie akcentujące, a gdzie lepszy będzie półcień. Taka procedura porządkuje działanie znacznie skuteczniej niż intuicyjne „zobaczymy na miejscu".

Żeby światło było naprawdę użyteczne, trzeba też rozróżnić jego parametry mierzalne od parametrów funkcjonalnych. Parametry mierzalne to przede wszystkim natężenie, kontrast, kierunek padania, odległość źródła, temperatura barwowa, migotanie, stabilność i czas ekspozycji. Parametry funkcjonalne to natomiast pytanie, co te cechy robią z organizmem i z przebiegiem aktu. Dwa ustawienia mogą mieć podobne natężenie, a zupełnie inny koszt, bo jedno będzie światłem rozproszonym i miękkim, a drugie ostrym, punktowym i odbijającym się od błyszczących powierzchni. Podobnie dwa źródła o zbliżonej temperaturze barwowej mogą działać inaczej, jeśli jedno jest stabilne, a drugie pulsuje albo pracuje w konfiguracji, która zmusza oko do częstych korekt. Dlatego światło w psychoperformansie trzeba testować nie tylko „na oko", ale przez obserwację reakcji. Najbardziej praktyczna procedura to test czterech wskaźników. Po pierwsze – czy wzrok może spocząć, czy stale szuka miejsca ucieczki. Po drugie – czy barki, szczęka i oddech pozostają względnie swobodne, czy rośnie globalne napięcie. Po trzecie – czy uwaga daje się kierować zgodnie z planem, czy światło samo przejmuje sterowanie. Po czwarte – czy po krótkiej ekspozycji pozostaje możliwość kontynuacji, czy od razu pojawia się potrzeba wycofania. Jeżeli dwa lub trzy z tych wskaźników idą w stronę przeciążenia, ustawienie świetlne trzeba uprościć. To jest właśnie minimalna logika naukowa w praktyce – nie zakładać, że światło „powinno działać", tylko sprawdzać, co realnie robi z ciałem, uwagą i rytmem działania.

Bardzo ważne jest również planowanie światła w czasie, a nie tylko w przestrzeni. Światło może otwierać działanie, podtrzymywać je, zawężać, rozszerzać, wyciszać albo domykać. Dlatego przy każdym planie warto zbudować prostą mapę czasową. Na początku najbezpieczniejsze jest zwykle światło orientacyjne – wystarczające, by ciało, obiekt i granice pola były czytelne. Potem może pojawić się lekkie zawężenie albo akcent, jeśli potrzebny jest punkt skupienia. Kulminacja nie musi oznaczać maksimum światła. Często działa lepiej jako precyzyjniejsze światło, a nie silniejsze światło. W końcowej fazie dobrze sprawdzają się rozwiązania obniżające koszt – mniejszy kontrast, wycofanie akcentu, większa miękkość, szersze rozproszenie albo częściowy powrót do warunków bardziej codziennych. To ważne, ponieważ układ nerwowy potrzebuje czytelnych znaków przejścia. Jeśli wejście, środek i wyjście są oświetlone identycznie, czasem brakuje sygnału fazowego. Jeśli różnice są zbyt gwałtowne, pojawia się przeciążenie. Dlatego dobrze myśleć o świetle jak o prozodii widzialności – ma swoje akcenty, pauzy, zawieszenia i domknięcia. Z perspektywy praktycznej

najlepiej unikać trzech błędów. Po pierwsze, błędu eskalacyjnego – dokładania światła dla „mocy". Po drugie, błędu ilustracyjnego – zmieniania światła za każdym razem, gdy zmienia się znaczenie, jakby każda treść wymagała osobnego efektu. Po trzecie, błędu obojętności – zostawiania światła w całkowicie przypadkowej konfiguracji, która potem nieświadomie dyktuje cały przebieg działania. Psychoperformans potrzebuje światła funkcjonalnego, czyli takiego, które daje się zintegrować z ruchem, słowem, obiektem i obecnością świadka bez dominowania nad nimi.

Trzeba też uporządkować relację światła do innych mediów działania. Światło nigdy nie działa samotnie. Z obrazem może wzmacniać kontrast albo go neutralizować. Z gestem może podkreślać kierunek ruchu albo przeciwnie – wycofywać ciało z pełnej ekspozycji. Ze słowem może budować intymność, skupienie, dystans albo efekt przesłuchania. Z obiektem może tworzyć aurę znaczenia, ale też całkowicie zniszczyć jego subtelność przez nadmierne wyróżnienie. Z ciszą może współpracować bardzo silnie, bo to właśnie w ciszy zmiany świetlne stają się najbardziej odczuwalne. Dlatego każdą decyzję świetlną dobrze jest sprawdzać przez pytanie: z czym to światło ma się sprzęgać. Jeżeli główną osią działania jest obiekt–klucz, światło powinno wspierać relację z obiektem, a nie odciągać od niego wzrok. Jeżeli główną osią jest głos, światło nie może produkować nadmiaru wizualnego, który konkuruje ze słuchaniem. Jeżeli osią jest mikroruch, oświetlenie musi być tak ustawione, by subtelne zmiany były odczuwalne, ale nie przerysowane. W praktyce często oznacza to redukcję. Mniej źródeł światła, mniej kontrastów, mniej odbić, mniej zmian – ale większa świadomość funkcji każdej z tych rzeczy. Psychoperformans nie potrzebuje widowiskowego designu świetlnego. Potrzebuje świadomej optymalizacji widzialności i kosztu. To samo dotyczy środowisk codziennych. Światło psychoperformansowe nie musi oznaczać lamp teatralnych. Może oznaczać odsunięcie się od ekranu, zmianę kąta lampy biurkowej, użycie zasłony, matowej powierzchni, ograniczenie odbić, przesunięcie krzesła względem okna, skrócenie czasu ekspozycji i wprowadzenie fazy półcienia na końcu działania. Taka praktyczna ergonomia jest często bardziej wartościowa niż najbardziej wyrafinowany efekt sceniczny.

Ostatnia rzecz to dokumentowanie i wersjonowanie ustawień świetlnych. Ponieważ światło tak silnie wpływa na percepcję, warto traktować je jak zmienną, którą się zapisuje, a nie jak niewidzialne tło. Nie trzeba do tego rozbudowanych tabel technicznych, choć czasem bywają przydatne. Wystarczy prosty porządek: jakie było główne źródło, jaka była jego jakość, jaki był punkt akcentu, ile trwała ekspozycja, czy pojawiła się zmiana, i co to zrobiło z działaniem. Dzięki temu światło przestaje być intuicyjną dekoracją i staje się czymś, co można rzeczywiście udoskonalać. To ważne zwłaszcza wtedy, gdy psychoperformans ma być metodą, a nie jednorazowym wydarzeniem. Jeżeli wiadomo, że przy określonym typie światła spada liczba zbędnych korekt wzroku, łatwiej utrzymać mikroruch w organizacji. Jeżeli wiadomo, że określona konfiguracja sprzyja zbytniemu napięciu i zawężeniu uwagi, można jej unikać albo zmieniać jej funkcję. Tak właśnie światło staje się parametrem regulacyjnym i kompozycyjnym w pełnym sensie – nie czymś, co tylko „wygląda", ale czymś, co da się świadomie włączyć w

projektowanie bezpiecznego, skutecznego i precyzyjnego działania. W dobrze prowadzonym psychoperformansie światło nie służy więc temu, by olśnić. Służy temu, by umożliwić widzenie, utrzymać sterowność i wspierać przemianę bez niepotrzebnego kosztu.

Ciemność nie jest po prostu brakiem światła. W psychoperformansie jest odrębnym parametrem regulacyjnym, kompozycyjnym i znaczeniowym. Może zmniejszać gęstość bodźców, wycofywać przymus widzialności, osłabiać dominację obrazu i przesuwać ciężar działania ku słuchowi, dotykowi, propriocepcji, interocepcji oraz wyobraźni. Mechanistycznie oznacza to częściowe odciążenie selekcji wzrokowej – układ uwagowy nie musi już nieustannie rozstrzygać relacji figura–tło w szerokim polu, dzięki czemu część zasobów może zostać przeznaczona na czucie ciała, rytm oddechu, kontakt z obiektem albo słowo. Ciemność może więc działać stabilizująco, ale tylko wtedy, gdy jest dawkowana właściwie. Zbyt gwałtowne wejście w ciemność może podnosić napięcie, uruchamiać lęk antycypacyjny, dezorientację przestrzenną albo zwiększać projekcję znaczeń. Dlatego także ciemność wymaga marginesu sterowalności – możliwości stopniowego wejścia, półcienia, punktu orientacyjnego, znanej granicy przestrzeni albo prostego światła bazowego, do którego można wrócić. W funkcji kompozycyjnej ciemność może pełnić rolę progu, pauzy, wycofania, ochrony albo domknięcia. W funkcji etycznej daje prawo do częściowej niewidzialności – a więc chroni przed nadmierną ekspozycją. W funkcji znaczeniowej może wzmacniać niepewność, przejście, skupienie albo żałobę, ale nie wolno jej fetyszyzować. Nie jest automatycznie „głębsza” niż światło. Jest po prostu innym reżimem organizacji doświadczenia, który bywa bardzo użyteczny, jeśli zostanie użyty świadomie, stopniowo i z zabezpieczeniem orientacji.

2.6. Dźwięk i środowisko akustyczne

Dźwięk w psychoperformansie nie jest wyłącznie tłem, oprawą ani nośnikiem nastroju. Jest parametrem regulacyjnym, rytmicznym, orientacyjnym i znaczeniowym. Oznacza to, że działa jednocześnie na ciało, uwagę, pamięć, tempo działania i relację z przestrzenią. Trzeba go rozumieć szeroko – jako głos, mowę, śpiew, szum, pogłos, rezonans, ciszę między dźwiękami, dźwięk obiektu, dźwięk ciała, środowisko akustyczne miejsca, a także jako hałas, zakłócenie, dudnienie, wibrację i ich brak. W psychoperformansie dźwięk nie tylko „brzmi”, ale organizuje czas. To szczególnie ważne, bo wiele działań psychoperformansowych opiera się właśnie na uporządkowaniu czasu doświadczenia – na przejściu od chaosu do rytmu, od rozproszenia do frazy, od nadmiaru pobudzenia do możliwej do zniesienia pulsacji. Dźwięk jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi takiego porządkowania, ponieważ działa szybko, często jeszcze przed pełną interpretacją. Układ słuchowy reaguje na nagłość, powtarzalność, zmianę natężenia, kierunek i barwę bardzo wcześnie, a to oznacza, że środowisko akustyczne może wyprzedzać świadomą analizę i bezpośrednio modulować stan gotowości organizmu. Dlatego

dźwięk w psychoperformansie powinien być traktowany nie jako ozdobnik, lecz jako jeden z głównych regulatorów pola obecności.

Mechanizm działania dźwięku jest wielowarstwowy. Na poziomie neurofizjologicznym dźwięk wpływa na orientację odruchową, czyli automatyczne kierowanie uwagi ku zmianie bodźca. Wpływa również na rytm oddechu, napięcie mięśniowe, synchronizację ruchu i próg czujności. Badania nad entrainment, czyli synchronizacją biologicznych i ruchowych procesów z rytmem zewnętrznym, pokazują, że organizm bardzo łatwo zaczyna dostrajać się do powtarzalnych wzorców akustycznych. W praktyce oznacza to, że rytm dźwięku może porządkować krok, gest, oddech, czas pauzy, a nawet sposób kontaktu z obiektem. Z drugiej strony dźwięk nieregularny, niespodziewany, zbyt intensywny albo zbyt gęsty może rozbijać organizację i zwiększać pobudzenie alarmowe. Stephen Porges, opisując teorię poliwagalną, zwracał uwagę między innymi na znaczenie prozodii głosu dla regulacji stanu i poczucia bezpieczeństwa. To ważna wskazówka również dla psychoperformansu – nie tylko „muzyka" działa, ale również sposób mówienia, barwa głosu, tempo i miękkość wejścia dźwięku. Z kolei badania Daniela Levitina, Ani Patel czy Sandra Trehub nad muzyką, rytmem i percepcją pokazują, że porządek akustyczny może wspierać przewidywalność, a przewidywalność zmniejsza koszt poznawczy i ułatwia utrzymanie uwagi. Psychoperformans powinien wykorzystywać to ostrożnie i świadomie. Dźwięk może pomagać w regulacji, ale równie łatwo może dominować nad sytuacją i zamieniać ją w sterowanie przez bodziec. Dlatego trzeba stale rozróżniać dźwięk wspierający od dźwięku kolonizującego pole działania.

Pierwsza praktyczna zasada dotyczy funkcji dźwięku. Dźwięk może pełnić funkcję orientacyjną, gdy ustanawia granice czasu, moment wejścia, punkt zmiany albo sygnał domknięcia. Może pełnić funkcję rytmizującą, gdy organizuje repetycję, krok, oddech, frazę ruchową lub pracę z obiektem. Może pełnić funkcję regulacyjną, gdy obniża chaos i wspiera współregulację pobudzenia. Może pełnić funkcję semantyczną, gdy niesie znaczenie przez słowo, melodię, cytat, intonację, lament, żart albo formułę. Może też pełnić funkcję środowiskową, kiedy nie jest „wprowadzonym dźwiękiem", ale już istniejącym pejzażem akustycznym miejsca – ruchem ulicy, szumem wentylacji, echem sali, odgłosem kroków, brzmieniem drewna, metalu, szkła, papieru, wody albo własnego ciała. W praktyce trzeba najpierw ustalić, która z tych funkcji jest najważniejsza, a dopiero potem dobierać konkretne środki. Jeżeli działanie potrzebuje stabilizacji rytmu, nie zawsze potrzebuje muzyki – czasem wystarczy powtarzalny szmer, prosty impuls lub oddech. Jeżeli potrzebuje przejścia znaczeniowego, nie zawsze potrzebuje melodii – czasem wystarczy jedna fraza, pojedynczy ton, zmiana akustyki albo wycofanie dźwięku. Jeżeli potrzebuje domknięcia, nie zawsze trzeba coś dodawać – czasem trzeba właśnie wygasić brzmienie i pozwolić wybrzmieć ciszy. Dźwięk w psychoperformansie powinien być więc projektowany przez funkcję, a nie przez atrakcyjność.

Druga zasada dotyczy środowiska akustycznego jako całości. Bardzo często największy wpływ na działanie ma nie ten dźwięk, który psychoperformer celowo wprowadza, lecz ten, który już

jest obecny. Pogłos sali, hałas zza ściany, wentylator, ulica, rozmowy z korytarza, odbijanie się kroków od podłogi, brzęczenie lamp, dźwięk własnego oddechu w ciasnym pomieszczeniu – to wszystko współtworzy pole obecności. Psychoperformans powinien więc zawsze zaczynać od diagnozy akustycznej miejsca. Nie chodzi o profesjonalny pomiar dźwięku, choć czasem bywa pomocny, lecz o rozpoznanie kilku podstawowych rzeczy: czy przestrzeń wspiera skupienie czy je rozprasza, czy dźwięki z zewnątrz są stałe czy nagłe, czy pogłos wydłuża brzmienie i zaciera artykulację, czy pojawia się niski szum tła, który męczy mimo że „go nie słychać", czy akustyka wspiera głos, czy zmusza do forsowania mowy. To ważne, bo źle rozpoznane środowisko akustyczne potrafi zniweczyć dobrze zaprojektowane działanie. Wysoki koszt słuchowy zwiększa zmęczenie poznawcze, utrudnia pracę z ciszą, zaburza relację świadka z wykonawcą i zmienia jakość głosu. Dlatego dźwięk trzeba myśleć ekologicznie – jako układ, a nie pojedynczy efekt. Czasem najlepszą decyzją akustyczną nie jest dodanie dźwięku, lecz usunięcie części hałasu, skrócenie pogłosu, zmiana miejsca w pomieszczeniu, zamknięcie okna, odsunięcie się od urządzenia, rezygnacja z głośnika albo przejście na prostsze, bardziej lokalne źródło brzmienia.

Trzecia zasada dotyczy dawki i przewidywalności. Dźwięk może być bardzo skuteczny regulacyjnie wtedy, gdy jest czytelny w czasie i nie przekracza progu tolerancji. Najbezpieczniejsze są zwykle wejścia miękkie, przewidywalne i relatywnie oszczędne. Gwałtowne wejście głośnego dźwięku, nagłe zmiany natężenia, zbyt złożone warstwy akustyczne albo ciągłe przełączanie źródeł brzmienia bardzo szybko zwiększają koszt orientacyjny. Organizm musi wtedy stale sprawdzać, czy sygnał oznacza zagrożenie, zmianę zadania, czy tylko ozdobnik. To zużywa uwagę i odbiera działaniu precyzję. Z tego powodu dobrze jest stosować minimalną skuteczną dawkę dźwięku – tyle, ile potrzeba do osiągnięcia funkcji, ale nie więcej. W praktyce oznacza to często krótsze ekspozycje, prostsze brzmienia, mniej warstw, większą dbałość o pauzę i większą zgodność między dźwiękiem a ruchem. Dobrze zaprojektowany dźwięk nie walczy z ciałem, tylko wspiera jego organizację. Jeżeli wykonawca musi „przebijać się" przez dźwięk, zwiększa się ryzyko sztywności, przyspieszenia i utraty subtelności gestu. Jeżeli świadek musi walczyć o zrozumienie głosu albo odróżnienie sygnału od hałasu, maleje jakość obecności. Dlatego w psychoperformansie często bardziej wartościowy jest jeden czytelny wzorzec akustyczny niż bogata warstwa dźwiękowa. To, co jest bogatsze estetycznie, nie zawsze jest bogatsze funkcjonalnie. W praktyce lepiej więc zaczynać od dźwięku prostego, testowalnego i łatwego do wycofania, a dopiero potem – jeśli istnieje wyraźne uzasadnienie – zwiększać złożoność środowiska akustycznego.

Dźwięk trzeba w psychoperformansie porządkować równie precyzyjnie jak światło i gest, bo bardzo łatwo przecenić jego „emocjonalną moc", a nie zrozumieć jego realnego mechanizmu działania. Najbardziej użyteczny porządek praktyczny zaczyna się od rozróżnienia sześciu trybów akustycznych. Pierwszy to dźwięk impulsowy – krótki, punktowy, wyznaczający próg, zmianę, wejście albo zakończenie. Drugi to dźwięk ciągły – szum, ton, dron, jednostajny pogłos, który stabilizuje pole albo przeciwnie, jeśli jest źle dobrany, powoli je przeciąża. Trzeci

to dźwięk rytmiczny – puls, repetycja, sekwencja uderzeń, kroków, oddechów lub sygnałów, które organizują czas działania. Czwarty to dźwięk semantyczny – słowo, śpiew, formuła, cytat, wyliczenie, sygnał językowy, który niesie znaczenie bardziej bezpośrednio. Piąty to dźwięk materiałowy – szelest papieru, tarcie tkaniny, stuk drewna, rezonans metalu, plusk wody, trzask szkła, odgłos manipulacji obiektem. Szósty to dźwięk środowiskowy – wszystko to, co już istnieje w przestrzeni i wchodzi do działania niezależnie od woli wykonawcy. Jeśli nie odróżnia się tych trybów, bardzo łatwo tworzyć środowisko akustyczne atrakcyjne, ale nieczytelne funkcjonalnie. Jeden rytm może porządkować oddech, ale nałożony na niego ciągły szum i dodatkowe słowo semantyczne mogą już zniszczyć prostotę działania. Z kolei pojedynczy materiałowy dźwięk obiektu może mieć większą siłę organizacyjną niż specjalnie dołożona muzyka. Dlatego pierwszym krokiem projektowym powinno być pytanie nie o to, „jaki dźwięk byłby ciekawy", lecz który z trybów akustycznych jest naprawdę potrzebny i który ma być dominujący. Psychoperformans niemal zawsze zyskuje na hierarchii – jedno źródło główne, jedno ewentualne wspierające i reszta środowiska utrzymana w ryzach. Gdy wszystko brzmi naraz, nic nie organizuje niczego.

Na poziomie mechanistycznym dźwięk działa przez kilka bardzo konkretnych dróg. Po pierwsze, przez orientację odruchową – nagły albo wyróżniający się bodziec akustyczny automatycznie przyciąga uwagę. To jest ewolucyjnie sensowne, ale w psychoperformansie bywa ryzykowne, bo może przechwycić sterowanie nad polem obecności. Po drugie, przez synchronizację czasową. Organizm bardzo łatwo dostraja oddech, mikroruchy, tempo pracy mięśni i oczekiwanie do regularnych wzorców akustycznych. Dlatego prosty puls albo stały interwał mogą obniżać koszt koordynacji. Po trzecie, przez regulację przewidywalności. Układ nerwowy lepiej toleruje dźwięk, którego struktura jest rozpoznawalna. Gdy wzorzec jest zbyt nieregularny, rośnie czujność, a z nią koszt przetwarzania. Po czwarte, przez rezonans afektywny. Barwa, wysokość, szorstkość, miękkość, obecność alikwotów, gęstość pasma i dynamika wpływają na to, czy dźwięk jest odbierany jako wspierający, alarmowy, obciążający, kojący albo niejednoznaczny. Po piąte, przez sprzężenie z głosem i relacją. Głos ludzki ma szczególny status, bo nie jest jedynie dźwiękiem – niesie obecność drugiej osoby, a więc może współregulować albo dominować. Po szóste, przez pamięć. Dźwięk bardzo skutecznie kotwiczy fazy działania i bywa nośnikiem śladu proceduralnego. Jeśli określony sygnał akustyczny regularnie towarzyszy wejściu w stan większej sterowalności, z czasem może działać szybciej i subtelniej. Ale dokładnie ten sam mechanizm sprawia, że źle użyty dźwięk może stać się wyzwalaczem przeciążenia. Dlatego psychoperformans nie może traktować dźwięku romantycznie. Musi wiedzieć, jakimi drogami działa i jaka jest cena jego użycia.

Z tego wynika bardzo praktyczna metoda planowania. Najpierw trzeba ustalić funkcję akustyczną każdego etapu działania. Potem trzeba określić dominantę – co w tym fragmencie ma prowadzić: rytm, głos, materiałowy dźwięk obiektu, cisza czy tło środowiskowe. Następnie trzeba ustalić minimalną skuteczną dawkę, czyli najmniejszą głośność, długość i złożoność, która jeszcze spełnia swoją funkcję. Kolejny krok to sprawdzenie zgodności fazowej z ciałem –

czy dźwięk wspiera oddech, ruch, kontakt z obiektem i przejścia, czy raczej wymusza walkę z nim. Następnie trzeba określić progi ostrzegawcze. Najbardziej użyteczne są wskaźniki konkretne: przyspieszenie oddechu niezwiązane z zamiarem, napinanie żuchwy, utrata słyszalności własnego głosu, rozpad rytmu gestu, wzrost potrzeby wycofania, poczucie „zalania" brzmieniem, niemożność odróżnienia ważnego sygnału od tła. Na końcu trzeba zaprojektować wyjście – jak dźwięk się kończy, czy wygasa, urywa się, przechodzi w ciszę, czy zostaje przejęty przez inne medium. To porządkowanie jest ważne, ponieważ dźwięk bez domknięcia ma tendencję do pozostawiania resztkowego pobudzenia. W praktyce bardzo dobrze sprawdza się zasada prostego łuku akustycznego: wejście miękkie, faza stabilizacji, ewentualna kulminacja bez skoku nadmiarowego, wyraźne wygaszanie. To znacznie bardziej użyteczne niż mnożenie zmian. Psychoperformans potrzebuje akustycznej składni, a nie sonicznego nadmiaru.

Trzeba też powiedzieć jasno, że muzyka jest tylko jednym z możliwych materiałów dźwiękowych i wcale nie zawsze najlepszym. Częstym błędem jest automatyczne sięganie po muzykę tam, gdzie wystarczyłby puls, szum, pojedynczy ton, dźwięk obiektu albo sam głos. Muzyka jest nośna, ale niesie też ogromny nadmiar semantyczny i emocjonalny. Może zbyt szybko narzucać klimat, gotowy afekt, cudzą dramaturgię i przez to osłabiać pracę własnego pola obecności. Z perspektywy psychoperformansu często bardziej precyzyjne okazują się struktury oszczędne: stały dźwięk rezonansowy, pojedyncze uderzenie, repetycja materiałowa, dźwięk kroków, oddech zsynchronizowany w grupie, echo głosu, szmer tarcia, szelest kartki, przesunięcie kamienia, stukanie palcem, brzmienie misy, ale użyte nie jako fetysz „wibracji", tylko jako czytelny regulator czasu i uwagi. To samo dotyczy narzędzi takich jak gongi, misy, kamertony, drony, syntezatory, ambient czy nagrania terenowe. Mogą być bardzo użyteczne, ale tylko wtedy, gdy psychoperformer rozumie ich funkcję. Jeśli dźwięk ma wprowadzać rytm, nie powinien jednocześnie zalewać pola zbyt dużą ilością harmonicznych. Jeśli ma wspierać domknięcie, nie powinien kończyć się brutalnie, chyba że właśnie taki próg został świadomie zaprojektowany. Jeśli ma ułatwić kontakt z ciałem, musi pozostawić przestrzeń na słyszenie własnego oddechu, własnych kroków, własnego kontaktu z materiałem. Dźwięk, który zagłusza ciało, często działa przeciwko psychoperformansowi, nawet jeśli estetycznie wydaje się „mocny".

Osobnej uwagi wymaga cisza. Cisza nie jest pustką ani przerwą między właściwymi zdarzeniami. Jest pełnoprawnym parametrem akustycznym. Reguluje przewidywanie, umożliwia integrację, odsłania dźwięki materiałowe i cielesne, porządkuje wagę słowa, wyostrza relację ze świadkiem i pozwala sprawdzić, czy działanie utrzymuje się bez stałego bodźcowego podtrzymywania. Mechanistycznie cisza zmniejsza obciążenie selekcyjne układu słuchowego, ale jednocześnie może zwiększyć słyszalność własnych sygnałów wewnętrznych – oddechu, przełykania, szelestu ubrania, bicia serca, drobnych napięć. Dla jednych osób będzie to kojące, dla innych początkowo niepokojące. Dlatego ciszę również trzeba dawkować i planować. W psychoperformansie szczególnie użyteczne są trzy typy ciszy. Cisza

przygotowawcza – przed wejściem dźwięku lub słowa. Cisza robocza – w której działanie trwa bez zewnętrznego sygnału i sprawdza własną autonomię. Oraz cisza domykająca – w której organizm dostaje czas na wygaszenie pobudzenia i integrację tego, co już zaszło. Bardzo ważne jest, by nie wpadać w nawyk natychmiastowego wypełniania ciszy. To jeden z najczęstszych błędów. Gdy tylko pojawia się pusta przestrzeń akustyczna, wiele osób automatycznie dodaje głos, muzykę, komentarz albo kolejny bodziec. Tymczasem właśnie w ciszy często widać najlepiej, czy psychoperformans rzeczywiście porządkuje doświadczenie, czy tylko utrzymuje je przy życiu przez ciągłe pobudzanie. Dobrze użyta cisza nie jest brakiem działania. Jest jego sprawdzianem.

Ostatecznie dźwięk i środowisko akustyczne trzeba traktować jak materiał wysokiej czułości. Ich siła polega na tym, że szybko organizują czas, stan i relację. Ich ryzyko polega na tym, że równie szybko mogą przejąć sterowanie i zamienić działanie w bodźcową dyrektywę. Dlatego najbardziej użyteczna zasada brzmi: najpierw słuchaj miejsca, potem dopiero coś do niego dodawaj. Najpierw sprawdź, co robi tło, pogłos, głos, materiał, oddech i cisza, a dopiero potem decyduj, czego naprawdę brakuje. Najpierw ustal dominantę akustyczną, a potem resztę redukuj. Najpierw zaprojektuj sposób wygaszania, a dopiero potem intensyfikację. W dobrze prowadzonym psychoperformansie dźwięk nie służy do produkowania wrażenia, lecz do porządkowania przebiegu. Ma pomagać ciału, uwadze i znaczeniu wejść w zestrojenie, a nie narzucać im cudzy rytm. Dopiero wtedy środowisko akustyczne staje się realnym narzędziem pracy, a nie tylko estetycznym tłem.

Trzeba to doprecyzować jeszcze mocniej. W psychoperformansie dźwięk nie jest tylko bodźcem ani tylko nośnikiem regulacji. Jest także rodzajem działania. To znaczy – może być wykonywany jako akt, może ustanawiać próg, może coś otwierać, odcinać, domykać, przywoływać, oddalać, wzmacniać, rozszczelniać albo pieczętować. W tym sensie dźwięk nie różni się zasadniczo od gestu, słowa, obrazu, światła czy obiektu. Każde medium może stać się w psychoperformansie aktem symbolicznym, a więc czynnością, której znaczenie wykracza poza jej bezpośredni wymiar materialny i zostaje świadomie włączone do procesu przemiany. Dźwięk może więc być działaniem–kluczem, może być dźwiękiem–kluczem, może pełnić funkcję wypowiedzi performatywnej, może działać jak sygnał graniczny, jak wezwanie, jak odcięcie, jak ostrzeżenie, jak zgoda, jak odmowa, jak przywołanie, jak uwspólnienie rytmu, jak znak przejścia. Może też zostać użyty w sposób, który kulturowo przypomina to, co bywało rozumiane jako „magiczne” – nie dlatego, że psychoperformans uznaje metafizyczną skuteczność takiego aktu, lecz dlatego, że świadomie wykorzystuje mechanizmy, dzięki którym dźwięk zyskuje dla uczestnika i świadków wyjątkowy ciężar symboliczny. Jeśli określony ton, uderzenie, śpiew, lament, wezwanie albo repetycja zostają osadzone w precyzyjnej matrycy znaczeń, relacji i decyzji, zaczynają działać nie tylko akustycznie, ale także symbolicznie, społeczne i psychicznie. To właśnie dlatego psychoperformansowi nie chodzi o widowiskowość, tylko o świadomość zdarzenia. Nie o to, żeby „zabrzmiało mocno”, lecz o to, żeby było jasne, co dokładnie się wydarza, jaki jest status tego aktu, jakie niesie skutki i w

którym miejscu struktury działania się znajduje. Dźwięk może być spektakularny i zarazem pusty. Może też być niemal niezauważalny, a jednocześnie pełnić funkcję rdzeniową. O jego wartości nie rozstrzyga efektowność, tylko trafność w organizowaniu przejścia, uwagi, sensu i pamięci działania.

Z tej perspektywy trzeba wrócić do muzyki i doprecyzować jej miejsce. Muzyka może być w psychoperformansie użyta całkowicie świadomie, ale tylko wtedy, gdy nie jest traktowana jako gotowy „generator nastroju". Jej użycie powinno zostać rozpoznane na kilku poziomach. Po pierwsze, jako materiał rytmiczny – organizujący czas, oddech, krok, repetycję, pracę z obiektem albo przejścia między fazami działania. Po drugie, jako materiał afektywny – modelujący napięcie, ulgę, skupienie, opór, żałobę, pobudzenie, intymność albo dystans. Po trzecie, jako materiał semantyczny – niosący określone kulturowe skojarzenia, pamięć, styl, kontekst historyczny, społeczne przypisania lub prywatne ślady. Po czwarte, jako materiał wykonawczy – bo muzyka może być nie tylko słuchana, ale wykonywana i współtworzona, a wtedy sama czynność grania, śpiewania, wydobywania tonu, utrzymywania pulsu lub podejmowania wspólnej frazy staje się częścią aktu. Po piąte, jako materiał relacyjny – bo muzyka współwykonywana organizuje role, zależności, współregulację, prowadzenie, podążanie, słuchanie siebie nawzajem i wspólne domknięcie. Dopiero taki wielopoziomowy ogląd pozwala użyć muzyki odpowiedzialnie. Odtwarzana muzyka może pełnić funkcję tła roboczego, impulsu wejścia, znacznika przejścia albo kontenera afektywnego, ale niesie też wysokie ryzyko gotowej dramaturgii i zbyt szybkiego narzucenia tonu działania. Muzyka grana na żywo działa inaczej – jest bardziej responsywna, daje się modulować w czasie rzeczywistym, może odpowiadać na gest, oddech, ruch i zmianę stanu. Muzyka wykonywana przez samego psychoperformera dodatkowo wiąże dźwięk bezpośrednio z ciałem, wysiłkiem, decyzją i ryzykiem błędu, dzięki czemu staje się bardziej namacalnym aktem niż odtwarzany materiał. Muzyka współwykonywana otwiera jeszcze inny wymiar – wspólny czas, wspólny próg, wspólne odpowiedzialności i wspólne słuchanie, a więc także potencjał współregulacji, ale i ryzyko presji grupowej. Muzyka improwizowana natomiast może być szczególnie cenna, jeśli celem jest śledzenie realnego zdarzenia, a nie odgrywanie uprzednio ustalonej formy. Improwizacja nie oznacza tu chaosu ani braku struktury. Oznacza zdolność do reagowania na to, co rzeczywiście dzieje się w ciele, w relacji, w świetle, w ruchu, w obiekcie i w środowisku akustycznym, przy zachowaniu czytelnych warunków brzegowych. W takim ujęciu muzyka nie jest dodatkiem do psychoperformansu. Jest jednym z możliwych sposobów wykonywania świadomego aktu dźwiękowego – aktu, który może organizować znaczenie, pamięć, relację i przemianę, o ile nie zastępuje samego zdarzenia swoim estetycznym nadmiarem. Dlatego muzyka w psychoperformansie bywa najbardziej wartościowa nie wtedy, gdy „robi największe wrażenie", lecz wtedy, gdy pozostaje dokładnie tak zestrojona z sytuacją, że staje się formą świadomego działania, a nie tylko efektownym brzmieniem.

2.7. Obiekt–klucz jako operator sensu

Obiekt–klucz to każdy wyodrębniony element działania, który zostaje użyty jako szczególny operator organizujący uwagę, znaczenie, afekt, decyzję i pamięć aktu. Najprościej mówiąc, jest to taki składnik psychoperformansu, który nie pozostaje zwykłym elementem sytuacji, lecz zostaje funkcjonalnie uprzywilejowany – skupia na sobie relacje między ciałem, percepcją, interpretacją i działaniem, a przez to może współtworzyć przemianę. Trzeba jednak od razu rozumieć go bardzo szeroko. Obiektem–kluczem nie musi być przedmiot w klasycznym sensie. Może nim być materiał, substancja, żywioł, temperatura, zapach, wilgoć, faktura, ciężar, opór, światło, dźwięk, obraz, układ kinetyczny, idea, pojęcie, formuła, gest, zapis, a nawet sama przestrzeń albo konkretnie wydzielony odcinek czasu. Może nim być także sekwencja ruchu, jeśli dzięki odpowiedniej modulacji zostaje przeżyta nie tylko jako ruch „czymś wykonywany", lecz jako wyodrębniony byt działania – coś, do czego wraca uwaga, co daje się rozpoznać, utrzymać, przerwać, powtórzyć, odwrócić albo domknąć. W tym sensie psychoperformans jest metodą totalną – może korzystać z dowolnych środków, a wszystko, co zostało świadomie wyodrębnione i funkcjonalnie uprzywilejowane, może stać się obiektem–kluczem. Nie oznacza to chaosu ani dowolności. Oznacza, że „obiekt" należy tu rozumieć operacyjnie, a nie wyłącznie rzeczowo. Obiektem–kluczem jest to, co zostało potraktowane jak węzeł organizujący zdarzenie.

Jego funkcja polega na kondensacji. Obiekt–klucz skupia rozproszone elementy sytuacji i wiąże je w jeden punkt ciężkości psychoperformatywnego układu. To właśnie dlatego może tak silnie działać. Z perspektywy psychologii poznawczej i kognitywistyki oznacza to, że obiekt–klucz pomaga ograniczyć złożoność pola doświadczenia. Układ uwagowy nie musi śledzić wszystkiego naraz, tylko może zakotwiczyć się w wyodrębnionym nośniku sensu. Na poziomie neuronalnym oznacza to częściowe zmniejszenie konkurencji między bodźcami i zwiększenie saliencji, czyli odczuwanej ważności jednego elementu kosztem innych. Michael Posner pokazywał, że uwaga działa selekcyjnie i że wskazanie celu porządkuje dalsze przetwarzanie. Karl Friston i badacze modeli predykcyjnych opisują z kolei, że mózg nie tyle „odbiera świat", ile stale przewiduje i koryguje własne przewidywania. Obiekt–klucz działa tu jak regulator precyzji – mówi układowi, gdzie warto ulokować zasoby, co jest ważne, na czym należy zbudować oczekiwanie i gdzie może pojawić się znacząca różnica. Gdy taki obiekt zostaje dobrze dobrany, zaczyna działać jak semantyczno-sensoryczne centrum grawitacji. Gdy zostaje dobrany źle, staje się po prostu kolejnym bodźcem albo fetyszem znaczenia.

Obiekt–klucz działa na psychikę, ciało i cały układ psychoperformansu właśnie dlatego, że łączy kilka porządków naraz. Po pierwsze, działa percepcyjnie – skupia wzrok, słuch, dotyk, propriocepcję albo interocepcję. Po drugie, działa afektywnie – uruchamia napięcie, ciekawość, opór, przyciąganie, lęk, ulgę, zachwyt, wstręt albo zadziwienie. Po trzecie, działa poznawczo – daje materiał do kategoryzacji, porównania, reinterpretacji, rozszczelnienia schematu. Po czwarte, działa motorycznie – prowokuje kontakt, wycofanie, manipulację,

podtrzymanie, rytm, zmianę siły, zmianę dystansu. Po piąte, działa pamięciowo – łatwo staje się śladem, do którego można później wrócić. Antonio Damasio pokazywał, że procesy poznawcze i afektywne są silnie splecione z ciałem, a George Lakoff i Mark Johnson pokazali, jak głęboko znaczenie osadza się w doświadczeniu ucieleśnionym. Z tej perspektywy obiekt–klucz działa nie dlatego, że „coś symbolizuje" w oderwaniu od ciała, lecz dlatego, że daje się realnie przeżyć jako punkt styku między odczuciem, ruchem, uwagą i sensem. Jeśli faktura jest szorstka, temperatura zimna, ciężar większy niż oczekiwany, dźwięk pusty albo rezonujący, światło rozproszone lub twarde, to nie są tylko cechy estetyczne. To są parametry, które zmieniają pracę receptorów, napięcie mięśni, czas kontaktu, sposób chwytu, tempo oddechu i interpretację tego, co się dzieje. Dlatego odpowiednio użyty obiekt–klucz może doprowadzić do uświadomienia, przewartościowania, zadziwienia, a czasem do przełomu – nie przez czystą metaforę, lecz przez zestrojone zderzenie przewidywania z doświadczeniem.

Właśnie tu pojawia się jego szczególna siła. Gdy obiekt–klucz zostaje dobrany trafnie, może wytworzyć kontrolowany błąd przewidywania. Mózg spodziewa się jednego, a dostaje coś innego, ale nie w sposób chaotyczny, tylko wystarczająco uchwytny, by dało się to przepracować. To jest jeden z głównych mechanizmów przemiany. Jeśli człowiek spodziewa się, że określony materiał będzie odpychający, a okazuje się znośny lub nawet kojący, jeśli gest kontaktu z obiektem wydaje się niemożliwy, a jednak zostaje wykonany, jeśli światło, dźwięk albo temperatura zostają użyte inaczej niż dotąd, w układzie nerwowym i poznawczym pojawia się szczelina. Nie jest to jeszcze „zmiana życia", ale jest to bardzo realne przesunięcie mapy możliwego. Właśnie dlatego obiekt–klucz może być operatorem zadziwienia. Zadziwienie w psychoperformansie nie jest romantycznym uniesieniem. Jest chwilowym zawieszeniem automatyzmu, w którym stary schemat traci pełną władzę, a nowy nie jest jeszcze gotowy. To moment szczególnie cenny, bo właśnie wtedy można przeorganizować sens. Badacze uwagi, pamięci i emocji od dawna pokazują, że nowość, zaskoczenie i naruszenie oczekiwań zwiększają szansę na trwalszy ślad pamięciowy. Ale psychoperformans nie może nadużywać tej właściwości. Sam szok nie wystarcza. Potrzebny jest obiekt–klucz, który nie tylko zaskakuje, lecz także daje się utrzymać, obrobić i domknąć.

Dlatego obiekt–klucz należy traktować szczególnie i używać go szczególnie. Nie powinien być jednym z wielu równorzędnych elementów pola. Powinien mieć wyraźną funkcję. Może być osią kontaktu, osią odmowy, osią przejścia, osią domknięcia, osią pamięci, osią wspólnej interpretacji albo osią różnicowania. Może też zostać ujawniony świadkom i uczestnikom bardziej bezpośrednio. W uzasadnionych przypadkach rzeczy–klucze i działania–klucze mogą zostać spisane na tablicy, planszy lub innej legendzie obecnej w polu psychoperformansu, aby ułatwić bardziej ukierunkowaną interpretację tego, co się dzieje. Trzeba jednak jasno rozróżnić status takich elementów. Sama legenda nie jest obiektem–kluczem. Jest instrukcją interpretacyjną, czyli narzędziem porządkującym odbiór. Stosuje się ją wtedy, gdy bez niej ryzyko nadmiernego rozproszenia sensu byłoby zbyt duże albo gdy współobecność świadków wymaga większej czytelności. Dobrze użyta legenda nie odbiera działania jego otwartości, lecz

stabilizuje wspólne minimum rozumienia. Źle użyta staje się nachalnym komentarzem i zastępuje żywe zdarzenie gotową wykładnią. W psychoperformansie trzeba więc stale pilnować tej różnicy – obiekt–klucz działa w samym akcie, legenda tylko wspiera orientację wobec niego.

Obiekty–klucze są w psychoperformansie czymś w rodzaju słów–kluczy w poezji, literaturze i dobrze skonstruowanym tekście naukowym. Nie tylko pojawiają się w działaniu, ale organizują późniejszą interpretację i pamięć przebiegu. To właśnie dzięki nim psychoperformer, świadkowie i uczestnicy mogą rozumieć spójnie, czego dotyczyło działanie, gdzie znajdowały się jego punkty ciężkości, które elementy były centralne, które pomocnicze, a które tylko środowiskowe. Bez takiej struktury psychoperformans bardzo łatwo rozpada się na sumę efektów, gestów i skojarzeń. Obiekt–klucz porządkuje więc nie tylko samo doświadczenie, lecz także jego późniejszą semantykę. W praktyce działa jak węzeł interpretacyjny – skupia sensy, stabilizuje pamięć i ułatwia przejście od zdarzenia do rozumienia zdarzenia. To ważne, bo przemiana psychoperformatywna bardzo często nie dokonuje się wyłącznie „w momencie aktu", lecz również w tym, jak akt zostaje potem utrzymany, nazwany, zrekonstruowany i włączony do życia. Obiekt–klucz staje się wtedy narzędziem ciągłości. Nie tylko uruchamia przejście, ale pomaga je później rozpoznać, nie rozmyć i nie pomylić z przypadkowym intensywnym epizodem. W tym sensie jest operatorem sensu nie tylko synchronicznie, w chwili działania, ale też diachronicznie – w czasie przed działaniem, w jego trakcie i po nim.

Dlatego bardzo ważna jest liczba obiektów–kluczy i ich hierarchia. Obiektów może być mało albo dużo, ale generalna zasada jest prosta – im mniej obiektów–kluczy, tym psychoperformans jest zwykle prostszy, czytelniejszy i silniejszy. Zbyt wiele obiektów centralnych osłabia siłę kondensacji i rozprasza uwagę. Jednocześnie nie wolno robić z tego dogmatu. W mikropsychoperformansach liczba obiektów–kluczy powinna być mała, czasem jeden w zupełności wystarcza. Dzieje się tak dlatego, że krótkie i małe działania mają mniejszą pojemność poznawczą, mniejszą liczbę przejść i mniejsze pole dla wielowarstwowej semantyki. Jeśli przesadzi się z ilością obiektów–kluczy, powstaje przeciążenie, a nie precyzja. W psychoperformansach większych, bardziej rozbudowanych, grupowych albo monumentalnych obiektów–kluczy może być więcej, ponieważ większa skala wymaga bardziej złożonej architektury znaczeń, rytmów, orientacji przestrzennej i społecznej. Wtedy jednak trzeba wprowadzać hierarchię. Najbardziej użyteczny porządek to trzy poziomy. Obiekty centralne – jeden albo kilka, które niosą główną oś sensu, progu, pamięci lub domknięcia. Obiekty wspierające – takie, które nie niosą ciężaru głównego, ale wzmacniają określone fazy działania, przejścia, role albo kanały percepcyjne. Oraz obiekty środowiskowe – te elementy pola, które nie są punktami głównymi, ale współtworzą warunki działania, jego topologię, klimat poznawczy, rytm, orientację i tło relacyjne. Bez takiej hierarchii nawet bardzo dobry materiał może stać się nieczytelny. Hierarchia obiektów–kluczy nie służy więc porządkowi estetycznemu, tylko ekonomii uwagi i interpretacji.

To prowadzi do pytania o legendę, czyli instrukcję interpretacyjną. Legenda nie zawsze jest potrzebna. W małych działaniach, przy jednym lub dwóch dobrze czytelnych obiektach–kluczach, zwłaszcza jeśli świadkowie są blisko procesu albo logika aktu jest sama z siebie wystarczająco klarowna, legenda może być zbędna. Bywa wręcz szkodliwa, jeśli narzuca sens zbyt wcześnie i zabija żywe odkrywanie relacji między obiektem, gestem i decyzją. Legenda staje się potrzebna przede wszystkim w czterech sytuacjach. Po pierwsze, gdy psychoperformans ma większą skalę i liczba obiektów–kluczy rośnie do poziomu, przy którym świadkowie mogliby utracić orientację. Po drugie, gdy działanie jest wieloetapowe i różne obiekty pełnią różne funkcje, które dobrze jest od siebie wyraźnie odróżnić. Po trzecie, gdy pole działania obejmuje osoby wchodzące tylko częściowo w proces i potrzebujące minimum wspólnej ramy interpretacyjnej. Po czwarte, gdy ryzyko błędnej, przypadkowej lub skrajnie rozproszonej interpretacji byłoby wysokie. Wtedy legenda może wskazywać, które obiekty są centralne, które wspierające, a które środowiskowe, może też krótko objaśniać ich funkcję. Ale musi to robić oszczędnie. Legenda nie może przejąć życia aktu. Ma wspierać orientację, a nie zastąpić doświadczenie gotową instrukcją. Najlepiej działa wtedy, gdy daje świadkom rusztowanie, ale pozostawia przestrzeń na realną współobecność, na własne rozpoznanie rytmu, ciężaru, przejścia i domknięcia. Można powiedzieć, że legenda jest potrzebna wtedy, gdy rośnie złożoność układu szybciej niż zdolność świadków do samodzielnego odczytywania hierarchii obiektów.

Warto też napisać o jeszcze jednej rzeczy – obiekty–klucze nie działają pojedynczo tylko przez to, czym są, ale także przez to, jak tworzą sieć. To znaczy, że ich znaczenie zależy od relacji między nimi, od przestrzeni, od czasu, od kolejności kontaktu, od sposobu manipulacji i od tego, czy wzajemnie się wzmacniają, kontrastują, neutralizują czy przekształcają. Bruno Latour, Alfred Gell, Daniel Miller czy Arjun Appadurai pomagają zrozumieć, że rzeczy nie są bierne w sieci działania – współkonstytuują je, porządkują i stabilizują. W psychoperformansie można to przełożyć bardzo praktycznie. Jeden obiekt–klucz może działać jak operator progu, drugi jak operator kontaktu, trzeci jak operator pamięci, czwarty jak operator domknięcia. Czasem ważniejsza od pojedynczego obiektu staje się właśnie ich relacja – na przykład to, że materiał ciepły styka się z chłodnym, miękkie z szorstkim, ruchome ze statycznym, mokre z suchym, dźwięczne z głuchym, ostre z rozproszonym. Taka architektura działa, bo umysł i ciało nie przetwarzają obiektów w próżni, tylko porównują je, różnicują, grupują i lokują w sekwencji. W neuronaukach i psychologii poznawczej wiadomo, że kontrast, zmiana, repetycja i przejście są jednymi z najsilniejszych regulatorów uwagi i pamięci. Dlatego obiekt–klucz działa silniej, gdy jest częścią przemyślanej ekonomii różnic. Nie chodzi tu o dekoracyjne mnożenie zestawień, lecz o budowanie czytelnych relacji, które organizują doświadczenie i ułatwiają przewartościowanie. W ten sposób obiekt–klucz może stać się nie tylko operatorem sensu, ale także operatorem rekonstrukcji obrazu świata, obrazu siebie, obrazu relacji i obrazu możliwości działania.

Osobno trzeba też podkreślić funkcję obiektów–kluczy jako urządzeń transmisji i urządzeń przełomu. Niektóre obiekty–klucze są projektowane po to, by działać długo, spokojnie, powtarzalnie i niskointensywnie. Są nośnikami konsekwencji, przypomnienia, codziennej orientacji, rytmu i trwania. Inne są projektowane jako rzadsze, mocniejsze, bardziej graniczne – organizują przełom, rozcięcie starego schematu, moment podjęcia decyzji, odcięcia, wejścia lub wyjścia. To bardzo ważne rozróżnienie, bo psychoperformans nie powinien projektować wszystkich obiektów z tą samą stawką. Jeśli każdy obiekt ma być „przełomowy", szybko dochodzi do inflacji symbolicznej. Jeśli wszystkie są wyłącznie transmisyjne, może zabraknąć momentu realnego przesunięcia. Dlatego w praktyce dobrze jest rozpoznawać, czy dany obiekt–klucz ma służyć codziennej kontynuacji, czy wyjątkowemu przejściu. W pierwszym przypadku lepiej sprawdzają się obiekty proste, trwałe, czytelne, mało spektakularne, łatwe do ponownego użycia. W drugim przypadku można wprowadzać większy ciężar symboliczny, ale tylko pod warunkiem, że istnieje jasna procedura wejścia i wyjścia. To rozróżnienie bardzo zwiększa użyteczność całej metody, bo pozwala projektować obiekty nie tylko pod kątem estetyki lub znaczenia, ale też pod kątem funkcji czasowej i trwałości skutku.

Na końcu trzeba jeszcze powiedzieć o jednym ryzyku. Obiekt–klucz może stać się fetyszem, jeśli nie ma zaprojektowanego wyjścia. To znaczy – jeśli po działaniu zaczyna być traktowany jak samoistne źródło sprawczości, jak „magiczna rzecz", bez której proces nie może się już odbywać. Wtedy operator sensu przestaje służyć przemianie, a zaczyna tworzyć zależność. Dlatego każdy dobrze użyty obiekt–klucz powinien mieć przewidzianą procedurę dalszego losu. Czy zostaje, czy znika, czy wraca tylko w określonych oknach czasu, czy ulega neutralizacji, czy przechodzi do archiwum, czy zostaje przepisany na inny kanał. To ważne zwłaszcza przy obiektach centralnych i przełomowych. Dobrze zaprojektowany psychoperformans nie pozostawia obiektu–klucza jako niezamkniętego źródła napięcia. Domyka relację z nim albo przekształca ją w bardziej stabilną i mniej kompulsywną formę. To właśnie odróżnia metodę od spontanicznego obciążania rzeczy nadmiarem znaczeń. Obiekt–klucz ma pomagać w organizacji świadomości zdarzenia, a nie zastępować tę świadomość samą obecnością rzeczy. W tym sensie jego siła nie polega na esencji, lecz na architekturze użycia.

2.8. Perfonem jako minimalna jednostka działania

Perfonem jest minimalną jednostką działania psychoperformatywnego. Nie należy go rozumieć jako najmniejszego „efektu scenicznego" ani jako najmniejszego elementu kompozycji w sensie czysto estetycznym. Perfonem to najmniejszy wyodrębnialny akt, który zachowuje jeszcze funkcję sprawczą w polu psychoperformansu – to znaczy realnie współorganizuje uwagę, napięcie, sens, relację lub decyzję. Może być bardzo mały: jedno dotknięcie, jeden wydech, jedno spojrzenie, jedno słowo, jedno uderzenie, jedna zmiana światła, jedno przesunięcie obiektu, jedna pauza, jeden zwrot głowy, jeden ruch palców, jedno

zapisane hasło, jedno uruchomienie dźwięku albo jedno jego wygaszenie. Warunek jest jeden – dany element musi być jeszcze funkcjonalnie znaczący. Jeśli po jego usunięciu struktura działania pozostaje zasadniczo ta sama, nie był on perfonemem, tylko przypadkowym szczegółem. Jeśli jego usunięcie zmienia przebieg uwagi, rytmu, orientacji, kontaktu lub interpretacji, wtedy mamy do czynienia z perfonemem. W tym sensie perfonem jest odpowiednikiem minimalnej jednostki operacyjnej, a nie tylko minimalnej jednostki estetycznej. To bardzo ważne, bo psychoperformans nie jest sztuką „całościowego nastroju", lecz metodą projektowania działania przez precyzyjne, możliwe do rozpoznania i wersjonowania akty.

Najłatwiej zrozumieć to przez analogię do języka i ruchu. W językoznawstwie fonem jest najmniejszą jednostką różnicującą znaczenie. W psychoperformansie perfonem pełni podobną funkcję, ale na poziomie działania. Nie musi jeszcze „znaczyć" sam w sobie tak, jak pełny symbol czy pełen akt, ale musi różnicować przebieg sytuacji. Jeden dodatkowy wydech może zmienić tempo wejścia. Jedno odwrócenie kartki może zmienić status obrazu. Jedna pauza przed dotknięciem obiektu może przełączyć działanie z odruchu w decyzję. Jedno obniżenie głosu może przekształcić rozkaz w zaproszenie. Jedno przesunięcie źródła światła może przenieść centrum widzialności. To właśnie są perfonemy – najmniejsze elementy, przez które działanie pozostaje sterowalne, obserwowalne i możliwe do przeprojektowania. Bez tej skali psychoperformans bardzo szybko rozmywa się w ogólnikach typu „ważny był rytm", „ważny był kontakt z obiektem", „ważna była cisza". Perfonem zmusza do większej precyzji. Pozwala zapytać, który dokładnie moment ciszy, jaki dokładnie rodzaj kontaktu, jaka dokładnie modulacja rytmu.

Z perspektywy neuronaukowej i poznawczej perfonem jest ważny dlatego, że układ nerwowy nie przetwarza działania wyłącznie jako wielkich całości, lecz jako sekwencje zmian, przejść i jednostek różnicy. Walter Freeman, Francisco Varela, Karl Friston czy badacze aktywnego wnioskowania pokazują, że organizm działa przez ciągłe przewidywanie i korygowanie przewidywań. Perfonem jest właśnie taką jednostką, na której może pojawić się różnica wystarczająco mała, by dało się ją utrzymać w polu świadomości i wystarczająco duża, by mogła zmienić przebieg procesu. Jeśli zmiana jest zbyt duża, organizm przechodzi w obronę, szok, rozpad rytmu albo czystą reakcję. Jeśli jest zbyt mała, niczego nie przestawia. Perfonem lokuje się między tymi skrajnościami. Jest minimalną różnicą zdolną do reorganizacji. Z punktu widzenia psychologii uczenia się to właśnie na tym poziomie najłatwiej zachodzi korekta wzorca. Bernstein pokazywał, że ruch organizuje się przez rozwiązywanie problemów koordynacyjnych, a nie przez realizowanie z góry gotowych trajektorii. Perfonem jest najmniejszym fragmentem tego problemu, który można uchwycić, zmienić i włączyć do nowej organizacji. Z punktu widzenia pamięci proceduralnej ma to ogromne znaczenie – łatwiej utrwalić małą, precyzyjną zmianę niż całe „nowe działanie" rozumiane jako globalny projekt.

Dlatego perfonem jest podstawową jednostką dochodzenia i podstawową jednostką projektowania. To na jego poziomie psychoperformer rozpoznaje, co naprawdę działa. Nie

„cały rytuał”, nie „cała scena”, nie „cała atmosfera”, lecz konkretne minimalne akty. W praktyce oznacza to, że trzeba nauczyć się rozkładać działanie na jednostki. Jeżeli ktoś mówi, że pomaga mu kontakt z wodą, to dla psychoperformansu jest to jeszcze zbyt ogólne. Trzeba zapytać, który perfonem działa – samo dotknięcie chłodu, dźwięk nalewania, ciężar naczynia, opór powierzchni, zanurzenie dłoni, odbicie światła na wodzie, czy może moment osuszenia skóry po kontakcie. Jeżeli ktoś mówi, że ważne było światło, to znowu trzeba zejść poziom niżej – czy działało przygaszenie, przesunięcie cienia, punktowy akcent, przejście z półmroku do większej czytelności, czy sam fakt, że wzrok mógł spocząć na matowej powierzchni. Jeśli ktoś mówi, że ważny był dźwięk, trzeba rozpoznać, czy działało pierwsze uderzenie, repetycja, rezonans, wygaszenie, czy może moment ciszy po dźwięku. Właśnie tak perfonem porządkuje praktykę – odbiera jej mglistość i czyni ją rozkładalną na realne składniki działania.

Perfonem nie jest jednak „atomem” w sensie absolutnym. Nie istnieje samodzielnie poza układem. Ten sam gest może w jednym działaniu być pełnoprawnym perfonemem, a w innym tylko tłem. O tym decyduje funkcja w strukturze. Dlatego perfonem jest jednostką relacyjną. Jego wartość wynika z miejsca w sekwencji, z relacji do innych mediów, z pozycji w czasie i z roli wobec świadka oraz wykonawcy. To odróżnia go od zwykłego „elementu”. Element może być częścią kompozycji. Perfonem jest częścią sprawczej składni. Można powiedzieć, że psychoperformans buduje swoje zdania nie z obiektów, dźwięków i gestów w ogóle, lecz właśnie z perfonemów. Jedne otwierają, inne stabilizują, inne rozszczelniają, inne przeprowadzają przez próg, inne domykają. Jedne są dominujące, inne pomocnicze. Jedne muszą być wyraźne, inne ledwie zaznaczone. Dlatego rozpoznanie perfonemu nie jest ćwiczeniem teoretycznym. To podstawowa kompetencja projektowa. Bez niej psychoperformer nie wie, co powtarzać, co zmieniać, co usuwać, co wzmacniać i co rzeczywiście stanowi rdzeń działania.

Z praktycznego punktu widzenia najważniejsze jest to, że perfonem daje psychoperformansowi skalę operacyjną. Pozwala planować bez popadania w sztywny scenariusz. Można bowiem nie zapisywać całego działania krok po kroku, lecz wskazać jego kluczowe perfonemy – te momenty minimalne, które muszą się wydarzyć, jeśli akt ma zachować swoją tożsamość. Reszta pozostaje otwarta, dostosowywana do żywego przebiegu sytuacji. To bardzo użyteczne, bo chroni zarazem przed chaosem i przed literalnym odgrywaniem. Psychoperformer nie musi pamiętać całej partytury ruchów i słów. Wystarczy, że rozpoznaje, które perfonemy są krytyczne. Na przykład – wejście przez zatrzymanie oddechu i jego świadome uwolnienie, pierwszy kontakt z obiektem bez pośpiechu, punkt ciszy przed słowem, jeden gest przerwania, końcowe odłożenie materiału i wyraźne rozluźnienie barków. Takie ujęcie daje działaniu kręgosłup, ale nie zamienia go w mechaniczne wykonanie. Właśnie dlatego pojęcie perfonemu jest tak ważne – umożliwia budowanie psychoperformansu jako żywej metody o wysokiej precyzji.

Perfonem jest nie tylko najmniejszą jednostką działania, ale także najmniejszą jednostką analizy, ewaluacji i transferu. To właśnie na jego poziomie psychoperformans staje się metodą,

którą można porównywać, modyfikować, uczyć i adaptować bez niszczenia jej żywego charakteru. Całe duże działanie może być niepowtarzalne, ale perfonemy dają się rozpoznać jako powracające typy operacji. Dzięki temu można stwierdzić, że w danym psychoperformansie zadziałał nie „ogólny klimat", lecz na przykład opóźniony kontakt dłoni z obiektem, pauza po słowie, akustyczne wygaszenie przed domknięciem, zmiana osi ciała przed wejściem w próg albo repetycja minimalnego gestu z obniżonym napięciem. To jest bardzo ważne metodologicznie, ponieważ bez takiej skali działania bardzo łatwo pomylić skutek całego układu ze skutkiem jednego jego fragmentu albo odwrotnie – nie zauważyć, że o powodzeniu aktu zadecydował pozornie drobny element. W psychologii poznawczej i neuronauce wiadomo, że reorganizacja wzorca zachowania rzadko dokonuje się przez jedną wielką globalną zmianę. Znacznie częściej zachodzi przez korektę lokalnych przejść, które zmieniają dalszą trajektorię systemu. Perfonem właśnie to umożliwia – pozwala uchwycić moment, w którym zmienia się tor działania. Na tym poziomie psychoperformans spotyka się z logiką badań jednoprzypadkowych, z analizą mikrozachowań, z naukami o uczeniu motorycznym i z kognitywnym rozumieniem sekwencji. To, co ważne, nie dzieje się wyłącznie „na poziomie idei", ale w realnym czasie, w przejściu od jednego minimalnego aktu do następnego.

Z tej perspektywy bardzo istotne staje się rozróżnienie typów perfonemów. Nie każdy perfonem pełni tę samą funkcję, a uporządkowanie tej różnorodności bardzo zwiększa użyteczność w ramach tego opracowania. Najprostszy podział obejmuje perfonemy inicjujące, przejściowe, stabilizujące, eskalacyjne, korekcyjne, graniczne i domykające. Perfonem inicjujący uruchamia wejście w sytuację – może nim być spojrzenie, pierwszy wydech, odłożenie rzeczy codziennych, dotknięcie materiału, pierwszy zapis na tablicy, pierwszy ton albo przygaszenie światła. Perfonem przejściowy nie otwiera jeszcze nowej fazy, ale osłabia starą i przygotowuje reorganizację. Perfonem stabilizujący utrzymuje osiągniętą organizację – na przykład rytm, nacisk stóp na podłoże, sposób trzymania obiektu, stały interwał słowny lub prosty układ dźwiękowy. Perfonem eskalacyjny zwiększa intensywność albo zawęża pole do punktu kulminacyjnego, ale powinien być stosowany oszczędnie i z wysoką świadomością progu tolerancji. Perfonem korekcyjny służy temu, by odzyskać sterowność bez przerywania całego działania. Perfonem graniczny wyznacza próg – moment wejścia, odmowy, przekroczenia, oddzielenia, przyjęcia albo odrzucenia. Perfonem domykający organizuje wyjście z aktu i zmniejsza ryzyko resztkowego pobudzenia. Taki porządek jest praktyczny, bo pozwala projektować działania nie jako ciąg luźnych atrakcyjnych elementów, lecz jako składnię funkcji. Wtedy łatwiej też rozpoznać błędy. Najczęstszym z nich jest mylenie perfonemu eskalacyjnego z perfonemem centralnym i nadawanie zbyt wielu elementom statusu kulminacji. Drugim częstym błędem jest brak perfonemów korekcyjnych i domykających, przez co całe działanie jest zdane na logikę wejścia bez logiki wyjścia.

Perfonem ma też ogromne znaczenie dla pracy ze świadkiem i dla organizacji wspólnej interpretacji. Świadek bardzo często nie rozumie całego działania jako abstrakcyjnej całości,

lecz zapamiętuje właśnie pewne minimalne akty – to, że wykonawca przed dotknięciem obiektu zatrzymał dłoń, że po słowie zapadła długa cisza, że światło nie zostało wygaszone od razu, tylko stopniowo, że przy końcu pojawił się jeden jedyny powtarzany dźwięk. To właśnie perfonemy często stają się nośnikami pamięci świadków. Z tego powodu można nimi świadomie pracować również na poziomie czytelności działania. Nie oznacza to upraszczania wszystkiego do prostych znaków. Oznacza rozpoznanie, które minimalne akty mają funkcję nośną dla wspólnego rozumienia. W dużych psychoperformansach albo w działaniach o większej liczbie mediów może to prowadzić do zaznaczenia niektórych perfonemów w legendzie interpretacyjnej, ale tylko wtedy, gdy jest to rzeczywiście potrzebne. Sama legenda, jak już zostało powiedziane, nie jest perfonemem, lecz instrukcją interpretacyjną. Natomiast może wskazywać, które akty minimalne są szczególnie ważne dla orientacji świadków. To bywa bardzo użyteczne zwłaszcza tam, gdzie pole działania jest rozległe, liczba osób duża, a hierarchia zdarzeń nie byłaby czytelna bez wsparcia. W małych i prostych działaniach zwykle lepiej, aby perfonemy były rozpoznawane bez dodatkowych opisów, bo właśnie wtedy najpełniej ujawnia się ich sprawcza prostota.

Perfonem jest również podstawową jednostką treningu i utrwalania. Kiedy psychoperformer po działaniu próbuje zrozumieć, co należy zachować, nie powinien pytać wyłącznie o wielkie sensy, lecz o to, które minimalne akty naprawdę zmieniły przebieg procesu. W praktyce bardzo często to nie cały „rytuał", nie cały „układ", lecz dwa albo trzy perfonemy okazują się rzeczywiście nośne. Reszta była koniecznym tłem albo lokalnym wariantem. Jeśli uda się te jednostki rozpoznać, można je później przenosić do innych sytuacji – do codzienności, do nowych działań, do wersji uproszczonych albo rozszerzonych. To właśnie perfonem umożliwia transfer. Dzięki niemu psychoperformans nie musi być powtarzany w całości, by zachować swoją skuteczność. Czasem wystarczy zachować jeden określony sposób wejścia, jeden moment zatrzymania, jeden typ kontaktu z materiałem albo jedną końcową procedurę domknięcia. Z perspektywy uczenia się jest to niezwykle ważne, bo organizm znacznie lepiej utrwala krótkie, jasno rozpoznawalne jednostki niż rozbudowane, emocjonalnie przesycone całości. Perfonem jest więc nie tylko cegłą, z której buduje się działanie, ale także najmniejszą postacią wiedzy psychoperformatywnej. To właśnie dlatego można go traktować jako odpowiednik minimalnego modułu metody.

Jest jeszcze jedna rzecz, o której warto napisać. Perfonem nie musi być wyłącznie działaniem wykonawcy. W psychoperformansie perfonemiczny może być także element środowiska, reakcja świadka, pojawienie się określonego dźwięku w przestrzeni, zmiana światła niezależna od zamiaru, krótkie zatrzymanie grupy, przesunięcie układu czasu, a nawet celowo dopuszczona zmienność sytuacyjna, jeśli została włączona do planu warunków brzegowych. Oznacza to, że perfonem może być intencjonalny, ale może też być przyjęty i przepracowany jako minimalna jednostka współtworząca realne zdarzenie. To szczególnie ważne, bo psychoperformans nie jest laboratoryjnym odtwarzaniem idealnych warunków. Jest działaniem w świecie. Dlatego kompetencja psychoperformera polega nie tylko na

wytwarzaniu perfonemów, ale także na ich rozpoznawaniu, kiedy pojawiają się z samej dynamiki sytuacji. Wtedy właśnie widać różnicę między żywym psychoperformansem a mechanicznym wykonaniem. Wykonanie trzyma się z góry ustalonej postaci. Psychoperformans rozpoznaje, że minimalna jednostka działania może ujawnić się także w odpowiedzi świata, przestrzeni, czasu i współobecności. Jeśli zostanie właściwie uchwycona, może zostać włączona w dalszą składnię aktu bez utraty jego tożsamości.

Ostatecznie perfonem jest dla psychoperformansu tym, czym dla biologii komórka funkcjonalna, dla muzyki motyw, dla poetyki słowo-klucz, a dla programu komputerowego instrukcja elementarna. Nie jest jeszcze całością, ale bez niego całość nie działa. Nie jest wielką ideą, ale to na jego poziomie idea staje się wykonalna. Nie jest pełnym przełomem, ale to on przygotowuje warunki, w których przełom może się wydarzyć. Im lepiej psychoperformer umie rozpoznawać, projektować, hierarchizować i wersjonować perfonemy, tym bardziej psychoperformans staje się praktyką precyzyjną, przenaszalną i odpowiedzialną. I odwrotnie – im mniej wyraźna jest skala perfonemiczna, tym większe ryzyko, że działanie zostanie opisane zbyt ogólnie, nadmiernie zmitologizowane albo źle powtórzone. Dlatego pojęcie perfonemu nie jest dodatkiem terminologicznym. Jest jednym z najbardziej praktycznych narzędzi całej metody.

2.9. Akt symboliczny i jego funkcje

Akt symboliczny to takie działanie, któremu w obrębie psychoperformansu zostaje nadana wyraźna funkcja znaczeniowa i transformacyjna. Nie chodzi więc o każdy gest, który „coś przypomina”, ani o każdy ruch, który można po fakcie zinterpretować symbolicznie. Akt symboliczny musi spełniać ostrzejsze warunki. Po pierwsze, musi być osadzony w konkretnej strukturze działania – to znaczy wynikać z wcześniejszych czynności, napięć, decyzji, obiektów–kluczy, słów, rytmów albo relacji. Po drugie, musi odnosić się do czegoś określonego, a nie do niejasnej ogólności. Nie „uwalnia od wszystkiego”, tylko na przykład od konkretnego wzorca podporządkowania, od konkretnego nawyku unikania, od konkretnej formy zależności, od określonego kompleksu, od określonej kompulsji, od określonego trybu samokontroli albo od określonej relacji z obiektem, osobą, lękiem czy wewnętrznym komunikatem. Po trzecie, musi być dostatecznie nośny, to znaczy tak przygotowany przez przebieg działania, by wykonujący i świadkowie mogli go przeżyć nie jako przypadkowy ruch, lecz jako rzeczywiste przesunięcie. Dobrym przykładem jest rozcięcie więzów na nogach albo rękach, ale tylko wtedy, gdy te więzy wcześniej rzeczywiście zostały ustanowione jako operator konkretnego zniewolenia. Jeśli od początku psychoperformansu budowana była relacja między skrępowaniem a określonym wzorcem – na przykład przymusem powracania do destrukcyjnej relacji, automatyzmem samosabotażu, uzależnieniem od konkretnego

bodźca, przymusem uległości, zawstydzającą lojalnością wobec czyjegoś głosu albo własnym natrętnym nakazem – wówczas rozcięcie może stać się aktem symbolicznym o wysokiej sile. Nie dlatego, że „przecięcie symbolizuje wolność" w sensie abstrakcyjnym, lecz dlatego, że cały wcześniejszy przebieg działania zestroił ciało, uwagę, napięcie, sens i pamięć wokół tej osi. Wtedy przecięcie nie jest ilustracją idei, tylko realnym progiem doświadczenia.

To rozróżnienie jest bardzo ważne, bo psychoperformans nie może mylić symboliczności z dekoracyjnością. Samo użycie wyrazistego gestu nie tworzy jeszcze aktu symbolicznego. Jeśli ktoś podpala kartkę, rozbija naczynie, zdejmuje maskę, przecina sznur, zamyka drzwi, zanurza dłonie w wodzie albo wyrzuca jakiś przedmiot, ale czynność ta nie została odpowiednio przygotowana, nie odnosi się do jasno rozpoznanego problemu i nie ma określonego miejsca w strukturze działania, najczęściej powstaje tylko efektowny obraz. Akt symboliczny zaczyna się dopiero tam, gdzie działanie staje się nośnikiem konkretnego przesunięcia. Z perspektywy psychologii poznawczej oznacza to, że musi dojść do silnego sprzężenia między reprezentacją a wykonaniem. Innymi słowy – to, co ciało robi, musi zostać rozpoznane przez układ poznawczy i afektywny jako znaczące dla konkretnego wzorca działania. Z perspektywy neuronaukowej można to opisać jako zmianę w organizacji przewidywań i odpowiedzi. Jeśli przez długi czas określony wzorzec był połączony z bezsilnością, unikaniem, zawstydzeniem albo zależnością, a teraz zostaje przełamany przez wyraźny, ucieleśniony akt wykonany w odpowiednim kontekście, dochodzi do korekty sieci znaczeń i oczekiwań. Nie dzieje się tu żadna magia w sensie ontologicznym. Dzieje się coś bardziej użytecznego – akt symboliczny tworzy doświadczenie, w którym nowa konfiguracja staje się namacalna, zapamiętywalna i możliwa do dalszego rozwijania. To właśnie dlatego może mieć potencjał przemiany.

Warto uporządkować, jak taki mechanizm działa krok po kroku. Najpierw dochodzi do wyodrębnienia problemu albo wzorca. Musi być jasne, czego akt dotyczy. Potem następuje budowanie napięcia semantycznego i cielesnego wokół tej osi – przez słowo, obraz, obiekt–klucz, powtarzane działania, ograniczenie ruchu, zmianę relacji ze świadkiem, dźwięk albo światło. Następnie pojawia się punkt kulminacyjny, w którym akt symboliczny staje się możliwy. Wreszcie dochodzi do wykonania samego aktu – przecięcia, odsłonięcia, oddania, odłożenia, rozłączenia, złączenia, zakopania, obmycia, wypisania, wypowiedzenia, podpisania, spalenia, przekroczenia progu, wyjścia, wejścia, przyjęcia albo odmowy. Ale równie ważny jak sam gest jest etap po nim. Bez domknięcia i integracji akt symboliczny może pozostać tylko silnym momentem afektywnym. To domknięcie decyduje, czy nowa konfiguracja ma szansę wejść do pamięci proceduralnej, do dalszego myślenia i do codzienności. Z tego powodu psychoperformans powinien traktować akt symboliczny nie jako pojedynczy błysk, ale jako środkowy punkt sekwencji, która ma swoje przygotowanie i swoje następstwo. Victor Turner, pisząc o liminalności i progach, pokazywał, że przejście nie jest jednym momentem, tylko strukturą obejmującą oddzielenie, fazę pośrednią i reintegrację. W psychoperformansie akt symboliczny bardzo często działa właśnie jako technicznie zaprojektowany próg – nie jedyny element przemiany, ale jej punkt największej koncentracji.

Trzeba też od razu powiedzieć, jakie funkcje akty symboliczne mogą pełnić. Mogą być funkcją zerwania – kiedy coś zostaje przecięte, odłączone, zdjęte, rozpuszczone, zniszczone albo odrzucone. Mogą być funkcją ustanowienia – kiedy coś zostaje przyjęte, nazwane, podpisane, postawione, nałożone, połączone albo zakotwiczone. Mogą być funkcją przejścia – kiedy ciało albo obiekt przekracza granicę, próg, strefę, linię albo stan. Mogą być funkcją oczyszczenia – ale nie w sensie mistycznej obietnicy, tylko jako forma uporządkowania relacji z czymś obciążającym, przez obmycie, wygaszenie, wietrzenie, rozproszenie, wytrząśnięcie albo inną materialną operację. Mogą być funkcją ujawnienia – kiedy to, co było ukryte, zostaje pokazane, nazwane albo wyjęte z tła. Mogą też być funkcją pieczętującą – kiedy przemiana zostaje potwierdzona przez jeden znak, ruch, dźwięk, słowo, podpis, odłożenie albo spojrzenie. Te funkcje są praktyczne, bo pomagają projektować akty symboliczne nie jako „mocne sceny", lecz jako działania o określonej roli. Im wyraźniej wiadomo, czy akt ma odcinać, ustanawiać, przeprowadzać, oczyszczać, ujawniać czy pieczętować, tym mniejsze ryzyko pustego gestu.

Najbardziej użyteczny test brzmi więc tak: czy gdyby usunąć wcześniejsze przygotowanie, dany akt nadal miałby tę samą siłę. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak, bo sam w sobie jest efektowny", to zwykle jest to sygnał ostrzegawczy. Psychoperformans nie powinien opierać się na efektywności widowiskowej. Jeżeli natomiast odpowiedź brzmi „nie, bez wcześniejszego zestrojenia ten gest byłby pusty", to znaczy, że mamy do czynienia z lepszym materiałem do budowy aktu symbolicznego. Akt symboliczny działa właśnie dlatego, że jest osadzony, a nie dlatego, że jest spektakularny. To jest jedna z kluczowych różnic między psychoperformansem a zwykłą ekspresją. W psychoperformansie symboliczność nie bierze się z samej kulturowej rozpoznawalności gestu, lecz z jego funkcji w konkretnym procesie przemiany.

Akty symboliczne mają bardzo długie pochodzenie kulturowe. Ich źródeł trzeba szukać w rytuałach przejścia, praktykach żałobnych, inicjacyjnych, oczyszczających, prawnych, religijnych, teatralnych i wspólnotowych – od struktur separacji, progu i ponownego włączenia opisywanych przez Arnolda van Gennepa i Victora Turnera, po formy pieczętowania decyzji obecne w prawie, liturgii, magii ludowej, ceremoniach politycznych, obrzędach prywatnych i sztuce akcji. Ten rodowód jest ważny nie dlatego, że tradycja miałaby sama z siebie gwarantować skuteczność, lecz dlatego, że pokazuje powracający mechanizm: ludzie od dawna używali wyodrębnionych czynności po to, by przeorganizować relację między ciałem, wspólnotą, znaczeniem i czasem. Psychoperformans przejmuje z tych tradycji nie dogmat, lecz ich techniczną logikę – wyraźny próg, nośny gest, operator materialny, obecność świadka, rytm wejścia i domknięcia, a także relację między aktem a jego społecznym lub wewnętrznym potwierdzeniem. Krótko mówiąc, akt symboliczny nie jest ani współczesnym wymysłem artystycznym, ani dowolną projekcją znaczenia na przypadkowy ruch. Jest świadomie przepracowaną postacią bardzo starej technologii sensu, używanej tutaj z większą ostrożnością epistemiczną, z większym naciskiem na bezpieczeństwo, z większą dbałością o sprawdzalność skutków i bez roszczeń magiczno-medycznych. Z tego punktu widzenia

psychoperformans nie odrzuca kulturowej genealogii aktów symbolicznych, tylko ją racjonalizuje, porządkuje i przekłada na język działania, które można planować, wykonywać, obserwować i korygować.

Trzeba też wyjaśnić rzecz kluczową dla całej metody: dla umysłu nie zawsze najważniejsze jest to, czy ciało wykonało jakiś akt spontanicznie pod wpływem emocji, czy celowo w ramach planu sytuacyjnego. Jeśli czynność cielesna zostaje wykonana w odpowiednim układzie uwagi, intencji, kontekstu i znaczenia, może sama uruchomić zmianę stanu psychicznego. Nie jest to metafora ani uproszczenie. Jest to konsekwencja ucieleśnionego działania układu nerwowego. Kiedy człowiek rozcina więzy na nogach, odkłada ciężki obiekt, rozplątuje węzeł, zdejmuje opaskę, zakopuje kartkę, zamyka pudełko albo przekracza linię, nie tylko „pokazuje" zmianę. Ciało wykonuje nową sekwencję sensomotoryczną, która dostarcza mózgowi innego wzorca wejścia, innego wzorca wyjścia i innego wzorca konsekwencji. W korze wyspy, która integruje sygnały interoceptywne i nadaje im subiektywną wagę cielesną, w przedniej części zakrętu obręczy, która uczestniczy w monitorowaniu konfliktu, wysiłku i znaczenia działania, w dodatkowym polu ruchowym i obszarach przedruchowych, które przygotowują i porządkują sekwencje ruchowe, w korze przedczołowej odpowiedzialnej za wybór, hamowanie i reorganizację zachowania oraz w sieciach saliencyjnych współpracujących z ciałem migdałowatym i prążkowiem dochodzi do nowego sprzężenia między bodźcem, czynnością i przewidywanym wynikiem. Jeśli akt jest przeżywany jako realny, bezpieczny i nośny, może osłabiać stare połączenie między określonym bodźcem a dawną reakcją oraz wzmacniać nowe sprzężenie między bodźcem, działaniem i poczuciem sprawstwa. Właśnie dlatego akt symboliczny może działać nawet wtedy, gdy ciało „wchodzi" w niego z planu, a nie z samego zalewu emocji. Organizm nie potrzebuje najpierw pełnego wglądu, żeby zacząć się przestawiać. Bardzo często to wykonane działanie staje się jednym z warunków powstania nowego stanu, nowej interpretacji i nowej regulacji. Na poziomie neurochemicznym może się to wiązać z obniżeniem przewlekłej mobilizacji stresowej, zmianą wzoru pobudzenia adrenergicznego, większym udziałem procesów hamujących związanych z GABA, zmianą tonu dopaminowego w układach motywacyjnych i nagrodowych oraz z takim przeorganizowaniem pamięci zdarzeniowej i proceduralnej, które czyni nowy wzorzec bardziej dostępny przy kolejnych podobnych sytuacjach. Nie należy tego opisywać przesadnie ani totalnie, ale trzeba uczciwie powiedzieć, że ciało nie jest wykonawcą biernym – jest jednym z miejsc, w których powstaje i utrwala się znaczenie.

Z tego powodu akty symboliczne trzeba projektować nie jako „mocne sceny", lecz jako kontrolowane operacje na sprzężeniu ciało–obiekt–czas–świadek–znaczenie. Najbardziej użyteczne jest tu rozróżnienie czterech warunków skuteczności. Pierwszy warunek to specyficzność celu. Akt musi dotyczyć czegoś konkretnego. Nie „uwalniać od zła", tylko na przykład przerwać kompulsywne sprawdzanie, zakończyć zależność od konkretnej formy samokrytyki, zamknąć powracający przymus interpretowania czyjegoś milczenia, odłożyć nocne wracanie do danego bodźca, przeciąć wzorzec odkładania decyzji albo oddać lojalność

wobec dawnej formy przemocy. Im bardziej ogólnikowy cel, tym słabsza sprawczość aktu, bo układ poznawczy nie dostaje jasnego punktu odniesienia dla reorganizacji. Drugi warunek to adekwatność materiału. Materiał aktu musi mieć związek z tym, czego dotyczy przemiana – nie ilustracyjny, lecz operacyjny. Jeśli problemem jest utknięcie, sens ma rozplątywanie, rozwiązywanie, przecinanie, odmrożenie ruchu, przekroczenie progu. Jeśli problemem jest kompulsywne wracanie, sens może mieć zamknięcie, zapieczętowanie, odłożenie, zakrycie, wyjęcie z pola. Jeśli problemem jest nadmierna zależność od oceniającego spojrzenia, sens może mieć zasłona, przyciemnienie, odwrócenie pola widzenia, wycofanie z audytu. Jeśli problemem jest rozproszenie tożsamościowe, sens może mieć zebranie, spięcie, związanie, ułożenie w jedną sekwencję albo podpisanie. Trzeci warunek to czytelna fazowość – przygotowanie, wykonanie, domknięcie. Bez tej trójdzielności akt łatwo zostaje tylko afektywnym epizodem. Czwarty warunek to transfer – po akcie musi pojawić się mała, rozpoznawalna decyzja w innym środowisku niż samo działanie. To właśnie jest najważniejszy test. Jeśli po przecięciu więzów nic nie zmienia się w sposobie, w jaki osoba reaguje na konkretny dawny wzorzec, najprawdopodobniej mieliśmy do czynienia z obrazem symbolicznym, ale nie z dostatecznie skutecznym aktem symbolicznym.

Warto dodać jeszcze kilka warunków uzupełniających, bez których akt symboliczny często pozostaje zbyt słaby albo zbyt przypadkowy. Pierwszy z nich to proporcja między napięciem a czytelnością. Akt nie może być ani zbyt słabo przygotowany, ani nadmiernie przeciążony. Jeśli znaczenie nie zostało dostatecznie zbudowane, czynność pozostanie pusta. Jeśli znaczenie zostało zbudowane zbyt ciężko, organizm może wejść w przeciążenie, dysocjacyjne odcięcie albo teatralne „przegranie” momentu. Drugi to odwracalność lub jej świadomy brak. Niektóre akty powinny być odwracalne, zwłaszcza w pracy z delikatnymi wzorcami, dużą niepewnością albo wysokim ryzykiem błędu interpretacyjnego. Inne mogą być nieodwracalne, ale tylko wtedy, gdy taka ostateczność jest rzeczywiście uzasadniona i domknięta. Trzeci warunek to relacja ze świadkiem. Świadek nie służy tylko obserwowaniu. Jego obecność stabilizuje realność aktu, zwiększa wagę decyzji, ale też może wzmacniać wstyd albo przymus wykonania. Dlatego trzeba rozstrzygnąć, czy świadek jest potrzebny, ilu ma ich być, jak mają być ustawieni, czy potrzebują legendy interpretacyjnej i czy ich rola polega na milczącej obecności, potwierdzeniu, odpowiedzi czy późniejszym współmyśleniu. Czwarty warunek dotyczy skali. Mikroakt symboliczny powinien być prosty, punktowy, możliwy do utrzymania bez rozpadu sterowności. Akt rozbudowany może mieć większą dramaturgię, ale wymaga bardziej wyraźnej architektury i większej kontroli ryzyka. Piąty warunek to zgodność między aktem a późniejszym stylem życia. Jeżeli akt symboliczny jest zbyt daleko od codziennych możliwości wykonawcy, może zostać zapamiętany jako moment wyjątkowy, ale nie wejść do praktyki. Dlatego dobre akty symboliczne nie tylko coś „znaczą”, ale przygotowują konkretną zmianę w kolejnych dniach, tygodniach lub miesiącach.

Z punktu widzenia funkcji akty symboliczne można jeszcze uporządkować bardziej precyzyjnie. Są akty odcinające, które kończą związek z czymś dawnym. Są akty separujące,

które oddzielają to, co wymaga rozróżnienia. Są akty deautomatyzujące, które przerywają nawykowy bieg reakcji i wprowadzają szczelinę w schemat. Są akty przyjmujące, które ustanawiają nową relację, rolę, zasadę albo zobowiązanie. Są akty ujawniające, które wyciągają na jaw to, co dotąd działało z ukrycia. Są akty przekazujące, kiedy coś zostaje oddane, zwrócone, wycofane z własnego pola. Są akty pieczętujące, które nie tyle zmieniają, ile stabilizują zmianę i dają jej rozpoznawalny znak. Są też akty reparacyjne, w których nie chodzi o gwałtowne zerwanie, lecz o przywrócenie ciągłości, odzyskanie prawa do ruchu, głosu, widzialności lub niewidzialności. Taki podział ma znaczenie praktyczne, bo chroni przed jednym z najczęstszych błędów – projektowaniem wszystkich aktów symbolicznych jako aktów radykalnego przecięcia. Tymczasem wiele realnych przemian wymaga nie cięcia, lecz rozluźnienia, przepisania, urealnienia albo ostrożnego przejścia. Akt symboliczny nie musi być gwałtowny, żeby był skuteczny. Czasem większą moc ma powolne odwijanie opaski, spokojne odłożenie ciężaru, podpisanie kartki z nową zasadą, zamknięcie pustego pudełka po wyjętym z niego przedmiocie albo przejście przez linię dopiero po długim przygotowaniu. O skuteczności nie rozstrzyga intensywność widowiskowa, lecz trafność mechanizmu.

Trzeba również dodać, że skuteczność aktu symbolicznego zależy od tego, czy organizm może go rozpoznać jako własny. To nie oznacza, że akt musi być wymyślony spontanicznie albo zrodzony z chwilowego impulsu. Oznacza, że w momencie wykonania nie może być przeżywany jako obce zadanie, narzucona poza albo cudzy pomysł realizowany bez kontaktu. Kiedy akt zostaje wykonany w zgodzie z uwagą, napięciem, oddechem i realnym udziałem decyzji, rośnie szansa, że zostanie zapisany jako własna reorganizacja, a nie jako zewnętrzny przymus. Właśnie tu szczególnie dobrze widać, dlaczego dla umysłu nie jest rozstrzygające, czy gest wypłynął „z emocji", czy został świadomie wykonany zgodnie z planem sytuacyjnym. Jeżeli ciało wchodzi w akt realnie, a nie tylko odgrywa go z zewnątrz, mózg i układ autonomiczny przetwarzają jego konsekwencje jako faktyczne zdarzenie. To właśnie dlatego odpowiednio zaprojektowany akt symboliczny może uruchomić nową interpretację dopiero po wykonaniu. Najpierw ciało przecina, odkłada, przechodzi, oddaje, zakrywa, otwiera albo zamyka. Dopiero potem psychika dogania to znaczeniowo, a sieci pamięciowe zaczynają łączyć stary problem z nowym wzorcem odpowiedzi. W takim ujęciu akt symboliczny nie jest finałem „pełnego zrozumienia", lecz jednym z mechanizmów, które to zrozumienie współtworzą.

Najbardziej użyteczne pytanie kontrolne brzmi więc nie: czy akt wygląda mocno, ale: czy tworzy on nową, namacalną konfigurację ciała, uwagi, znaczenia i decyzji wobec konkretnego problemu. Jeśli tak, może stać się realnym narzędziem przemiany. Jeśli nie, pozostanie obrazem znaczącym, ale niewystarczająco operacyjnym. Psychoperformans potrzebuje obu rzeczy – nośności symbolicznej i skuteczności operacyjnej – lecz największą wartość ma tam, gdzie te dwa porządki zostają ze sobą zestrojone. Wtedy akt symboliczny nie tylko „mówi", ale naprawdę coś robi w psychice, w ciele, w pamięci i w dalszym biegu życia.

2.10. Pole obecności

Pole obecności to dynamiczny układ relacji, w którym psychoperformans rzeczywiście się odbywa. Nie jest to po prostu miejsce, sala, scena, pracownia ani „atmosfera". Pole obecności powstaje wtedy, gdy w jednej konfiguracji zaczynają współdziałać ciało, uwaga, obiekty–klucze, rytm, światło, dźwięk, przestrzeń, czas, świadkowie, uczestnicy, zasady działania, napięcia jawne i ukryte oraz wszystkie te elementy znaczenia, które właśnie zostały uruchomione. Można powiedzieć, że pole obecności jest roboczym środowiskiem psychoperformansu – tym, co sprawia, że pojedyncze media i działania nie pozostają osobne, lecz zaczynają wzajemnie modulować swoje skutki. Właśnie dlatego nie da się go zredukować ani do psychiki jednostki, ani do układu scenograficznego, ani do relacji społecznej. Jest to całość sytuacyjna, ale całość bardzo konkretna, bo dająca się opisać przez parametry. Gdy zmienia się światło, zmienia się widzialność i koszt percepcji. Gdy zmienia się dystans do świadka, zmienia się napięcie społeczne i sposób samoregulacji. Gdy zmienia się rytm dźwięku, zmienia się organizacja czasu. Gdy wchodzi obiekt–klucz, reorganizuje się rozkład uwagi i sensu. Pole obecności nie jest więc poetycką metaforą. Jest nazwą dla złożonego układu, w którym psychoperformans uzyskuje sprawczość albo ją traci.

Najprościej zrozumieć to przez odróżnienie pola obecności od samej „obecności psychicznej". Ktoś może być bardzo skupiony wewnętrznie, a mimo to nie wytworzyć jeszcze pola obecności w sensie psychoperformatywnym, jeśli nie została ustabilizowana relacja między ciałem, otoczeniem i znaczeniem. I odwrotnie – można wejść do dobrze skonfigurowanego pola obecności, które samo zaczyna organizować uwagę, jeszcze zanim pojawi się głęboka refleksja. To pokazuje, że pole obecności działa częściowo oddolnie. Nie tylko „od myśli do sytuacji", ale również „od sytuacji do myśli". Jest to zgodne z tym, co w psychologii ekologicznej i kognitywistyce ucieleśnionej pokazywali James Gibson, Alva Noë czy Francisco Varela – percepcja i działanie nie są od siebie oddzielone, a organizm poznaje świat przez aktywne zanurzenie w określonym układzie możliwości, ograniczeń i bodźców. Psychoperformans korzysta z tej zasady bardzo świadomie. Nie zakłada, że znaczenie rodzi się wyłącznie z interpretacji. Zakłada, że odpowiednio skonfigurowane pole obecności może samo uruchomić przesunięcie w sposobie odczuwania, poruszania się, patrzenia, reagowania i rozumienia. Dlatego tak duże znaczenie mają warunki brzegowe – pole obecności nie powstaje z przypadku, tylko z określonego ustawienia parametrów.

Najważniejszą właściwością pola obecności jest jego współregulacyjny charakter. Oznacza to, że żaden element nie działa tu sam. Ciało reguluje się przez przestrzeń, przestrzeń przez światło, światło przez obiekt, obiekt przez gest, gest przez świadka, świadek przez rytm i język, a całość wraca do organizmu jako nowe warunki działania. W praktyce oznacza to, że psychoperformer nie pracuje „tylko sobą" ani „tylko środkami", ale całą siecią sprzężeń. To jest jedna z najważniejszych różnic między psychoperformansem a ekspresją spontaniczną. W spontanicznej ekspresji człowiek często wyrzuca coś z siebie do świata. W psychoperformansie

buduje się układ, w którym świat wraca i zaczyna współtworzyć to, co dzieje się w psychice oraz w ciele. Jeżeli przestrzeń jest zbyt otwarta, pole obecności może się rozproszyć. Jeżeli jest zbyt zamknięta, może wzmóc nacisk i klaustrofobię. Jeżeli świadek stoi zbyt blisko, może powstać nadmiar audytu. Jeżeli jest zbyt daleko, może zniknąć relacyjna realność aktu. Jeżeli dźwięk jest zbyt dominujący, przykryje subtelne sygnały ciała. Jeżeli jest go za mało, może zabraknąć rytmu organizującego przejście. Wszystkie te rzeczy pokazują, że pole obecności jest układem delikatnym, ale nie mglistym – da się je projektować i korygować.

Żeby pole obecności było użyteczne jako pojęcie praktyczne, trzeba rozpoznać jego główne składowe. Pierwsza to wektor uwagowy – czyli to, gdzie i jak kierowana jest uwaga, czy ma jedno centrum, czy kilka, czy może się przemieszczać, czy zostaje przytrzaśnięta, czy ma możliwość oddechu. Druga to wektor cielesny – obejmujący postawę, napięcie, oddech, gotowość do ruchu, tolerancję kontaktu i ogólny koszt obecności. Trzecia to wektor znaczeniowy – czyli to, jakie sensy są już uruchomione, jakie pozostają domyślne, jakie zostały podane wprost, a jakie dopiero wyłaniają się z układu obiektów, gestów i słów. Czwarta to wektor relacyjny – kto patrzy, kto działa, kto współuczestniczy, kto potwierdza, kto może przerwać, kto ma władzę, kto ma prawo do niewiedzy. Piąta to wektor czasowy – tempo, repetycja, pauza, kulminacja, wygaszenie, przewidywalność i możliwość domknięcia. Pole obecności powstaje wtedy, gdy te wektory zostają zestrojone dostatecznie dobrze, by działanie mogło być i żywe, i sterowalne. Jeśli jeden z nich dominuje nadmiernie, całość traci równowagę. Na przykład bardzo silny wektor znaczeniowy przy słabym zakorzenieniu cielesnym prowadzi często do inflacji interpretacji. Z kolei silny wektor cielesny przy słabej organizacji sensu może dawać intensywność, ale nie przemianę. To dlatego pole obecności jest pojęciem centralnym – pozwala widzieć działanie jako układ sił, a nie jako zbiór osobnych technik.

Z perspektywy mechanistycznej pole obecności działa dlatego, że ludzki układ nerwowy stale integruje informacje z wielu źródeł i na tej podstawie ustala, czy sytuacja jest bezpieczna, znacząca, wymagająca działania, czy raczej wycofania. W uproszczeniu – mózg nie reaguje na pojedynczy bodziec w izolacji, lecz na konfigurację. Ciało migdałowate, wyspa, zakręt obręczy, struktury pnia mózgu, układy wzgórzowe, sieci uwagowe i przedczołowe nieustannie współpracują, aby ocenić, co dzieje się „tu i teraz", co jest najważniejsze i jaki tryb działania należy przyjąć. Pole obecności można więc rozumieć jako taką konfigurację sytuacyjną, która wpływa na to, jak organizm ustawi priorytety. Jeżeli pole jest chaotyczne, sprzeczne albo nadmiernie obciążające, wzrasta ryzyko wejścia w tryb alarmowy, zamrożenie, nadkontrolę albo rozpad uwagi. Jeżeli pole jest zbyt ubogie i nie niesie żadnej stawki, działanie może się spłaszczyć i utracić potencjał przemiany. Dobre pole obecności znajduje się między tymi skrajnościami. Jest dostatecznie gęste, by coś się wydarzyło, ale dostatecznie uporządkowane, by organizm mógł to przeżyć bez rozpadu sterowności. To właśnie dlatego projektowanie pola obecności jest jedną z najbardziej praktycznych kompetencji psychoperformera. Nie wystarczy

wiedzieć, jakie obiekty, gesty i słowa są ważne. Trzeba jeszcze umieć ustawić je tak, aby mogły wspólnie zadziałać.

Pole obecności trzeba jeszcze doprecyzować od strony praktycznej, bo bez tego łatwo potraktować je jak ładną nazwę na „klimat" działania. Tymczasem pole obecności można realnie konstruować, diagnozować i korygować. Najbardziej użyteczne jest myślenie o nim jak o układzie napięć i przepływów. Trzeba więc pytać nie tylko, co znajduje się w przestrzeni, ale jak to między sobą pracuje. Gdzie jest centrum ciężkości. Co przyciąga wzrok. Co przyciąga słuch. Które miejsce w przestrzeni uruchamia napięcie, a które daje oparcie. Który obiekt organizuje sens, a który tylko go wspiera. Jak ustawiony jest świadek – czy jako towarzysz, audytor, wspólnota, tło czy lustro relacyjne. Jak działa czas – czy pole jest napięte przez oczekiwanie, czy przeciwnie, rozlewa się i traci wektor. Jak działa widzialność – czy wszystko jest zbyt jawne, czy przeciwnie, nic nie daje się rozpoznać. To są pytania bardzo konkretne. Jeśli odpowiedzi na nie nie ma, pole obecności zwykle pozostaje nieskonstruowane, a psychoperformans zaczyna być dźwigany wyłącznie przez siłę intencji albo ekspresji wykonawcy. To zbyt mało. Dobrze zorganizowane pole obecności odciąża wykonawcę, ponieważ część pracy przejmuje sama sytuacja. Właśnie dlatego w psychoperformansie tak ważna jest architektura relacji między mediami, obiektami, ciałem, światłem, dźwiękiem i czasem. Nie po to, by coś „upiększyć", tylko po to, by stworzyć warunki, w których układ nerwowy i psychika mogą wejść w bardziej czytelny i mniej chaotyczny kontakt z tym, co ma zostać przepracowane.

Pole obecności można też opisać przez jego główne stany funkcjonalne. Pole może być otwierające, stabilizujące, zagęszczające, progowe, krytyczne albo domykające. Pole otwierające daje orientację i poczucie, że wejście w działanie jest możliwe. Nie musi jeszcze nieść wysokiej intensywności, ale musi umożliwiać skupienie i wstępne zestrojenie. Pole stabilizujące utrzymuje rytm i pozwala działać bez ciągłego rozpadu uwagi. Pole zagęszczające zaczyna zwiększać stawkę – przez większą koncentrację sensu, zwężenie uwagi, silniejsze sprzężenie z obiektem–kluczem, gęstszy rytm albo wzrost znaczenia świadka. Pole progowe to taki moment, w którym układ sytuacyjny zaczyna realnie wymuszać decyzję – wejść dalej, zatrzymać się, przekroczyć, odłożyć, przeciąć, ujawnić, wycofać. Pole krytyczne jest najbardziej ryzykowne i najcenniejsze zarazem, bo właśnie tam może dojść do przełomu albo przeciążenia. Pole domykające powinno zmniejszać złożoność, porządkować konsekwencje i wyprowadzać działanie z intensywności bez pozostawiania systemu w stanie rozszczelnienia. To rozróżnienie jest praktyczne, bo pozwala sprawdzić, czy pole obecności ma dynamikę, czy tylko pozostaje jednolite. Wiele nieudanych działań psychoperformatywnych nie rozpada się dlatego, że „pomysł był zły", ale dlatego, że pole było źle fazowane – na przykład od razu zbyt gęste, zbyt długo stabilizujące bez przejścia, albo zbyt gwałtownie wygaszone. Gdy pole obecności traktuje się fazowo, łatwiej projektować przejścia i rozpoznawać, w którym miejscu potrzebna jest korekta.

Bardzo ważnym aspektem pola obecności jest też jego zależność od skali. Inaczej konstruuje się pole dla mikroaktu wykonywanego samotnie lub wobec jednego świadka, inaczej dla działania kameralnego, a jeszcze inaczej dla psychoperformansu grupowego, publicznego albo monumentalnego. W małej skali pole obecności bywa bardziej zagęszczone na poziomie mikroruchu, oddechu, spojrzenia, kontaktu z jednym obiektem i subtelnego rozkładu światła czy dźwięku. W dużej skali rośnie znaczenie topologii przestrzeni, hierarchii obiektów–kluczy, wyraźniejszego rozdzielenia stref, roli legendy interpretacyjnej, sposobu rozmieszczenia świadków i uczestników oraz rytmu całości. W małym polu jedna zmiana oddechu albo drobny ruch dłoni może przestawić całość. W dużym polu taka sama zmiana może być nieczytelna, jeśli nie ma odpowiedników w innych warstwach działania. To oznacza, że pole obecności nie jest stałą strukturą, lecz skalowalnym układem. Im większa skala, tym bardziej trzeba myśleć o hierarchii i czytelności. Im mniejsza skala, tym bardziej trzeba uważać, by nie przeładować pola nadmiarem środków. W tym sensie pole obecności jest pojęciem pośrednim między kompozycją a regulacją – mówi jednocześnie o tym, jak sytuacja jest zbudowana i jak wpływa na organizm oraz wspólnotę obecnych.

Trzeba także powiedzieć wyraźnie, że pole obecności może działać uzdrawiająco w sensie regulacyjnym, ale może też działać przemocowo. Dzieje się tak wtedy, gdy układ relacji i bodźców odbiera możliwość sterowania własnym udziałem. Przemoc pola nie musi być spektakularna. Może polegać na zbyt intensywnym świetle, zbyt małym dystansie świadka, zbyt silnym przymusie patrzenia, zbyt jednoznacznej interpretacji, zbyt długim utrzymaniu w progu bez wyjścia, zbyt wielkiej ekspozycji ciała albo zbyt gęstej akustyce. Dlatego projektowanie pola obecności wymaga nie tylko wrażliwości estetycznej, ale też etyki sytuacyjnej. Trzeba umieć zadać pytanie, czy uczestnik ma w tym polu gdzie się cofnąć, czy ma do czego wrócić, czy może zmniejszyć udział, czy ma znak przerwania, czy istnieje strefa mniej intensywna, czy świadek wspiera realność aktu, czy raczej ją kolonizuje. Jeśli takich rozwiązań nie ma, pole obecności zaczyna działać jak mechanizm presji, a nie jak środowisko przemiany. Z tego powodu pole obecności zawsze powinno mieć margines sterowalności wpisany nie tylko w pojedyncze media, ale w samą architekturę sytuacji. Oznacza to możliwość zmiany odległości, modulacji widzialności, wycofania się z centrum, ograniczenia kontaktu z obiektem, obniżenia dźwięku, skrócenia fazy progowej, uproszczenia układu. Dobrze zaprojektowane pole obecności nie kruszy się od takich zmian. Przeciwnie – właśnie po tym poznaje się jego jakość, że pozwala żywo korygować przebieg bez utraty tożsamości działania.

Na końcu trzeba jeszcze dopowiedzieć, że pole obecności pełni również funkcję pamięciową i poznawczą. To, co zostaje zapamiętane po psychoperformansie, bardzo rzadko jest zbiorem wszystkich szczegółów. Najczęściej pamięć zachowuje konfigurację pola – sposób, w jaki ciało było ustawione wobec przestrzeni, jaki dystans dzielił od świadka, gdzie znajdował się obiekt–klucz, jak działało światło, jaka była akustyka, gdzie przebiegał próg i jak wyglądało wyjście. Można powiedzieć, że pole obecności staje się matrycą późniejszego odtwarzania sensu. Jeżeli było dobrze skonstruowane, psychoperformer i świadkowie mogą do niego wracać nie tylko

przez wspomnienie treści, ale przez wspomnienie samego układu relacji. To ma duże znaczenie praktyczne, bo pozwala później rekonstruować warunki działania, a nie tylko jego interpretację. W tym sensie pole obecności jest jednym z najważniejszych narzędzi transferu – umożliwia przeniesienie pewnych elementów do kolejnych działań, do codzienności, do nowych kontekstów, do pracy własnej albo wspólnej. Psychoperformans staje się dzięki temu metodą nie dlatego, że powtarza identyczne akty, lecz dlatego, że umie rozpoznawać i odtwarzać pewne jakości pola. To one często decydują o tym, czy działanie pozostanie żywym wydarzeniem, czy stanie się serią pustych gestów.

2.11. Gęstość bodźców i margines sterowalności

Gęstość bodźców to stopień nasycenia pola obecności elementami, które organizm musi odbierać, różnicować, filtrować i włączać do bieżącego działania. Nie chodzi więc wyłącznie o „ilość bodźców" w sensie prostego policzenia, ile jest dźwięków, świateł, ruchów czy obiektów. Chodzi o ich łączny koszt przetwarzania w jednostce czasu. Jedno światło może być bardziej obciążające niż trzy inne, jeśli pulsuje, oślepia albo tworzy silny kontrast. Jeden dźwięk może być trudniejszy do zniesienia niż cała warstwa cichego tła, jeśli wchodzi nagle, wysoko, ostro i bez związku z rytmem działania. Jedno słowo może mieć większy ciężar niż długi komentarz, jeśli uruchamia konflikt, wstyd, pamięć lub decyzję graniczną. Gęstość bodźców trzeba więc rozumieć jako parametr złożony, obejmujący natężenie, częstotliwość zmian, konkurencję między mediami, ich przewidywalność, stopień nowości oraz to, jak mocno angażują uwagę, ciało i interpretację. W psychoperformansie jest to pojęcie kluczowe, ponieważ ta metoda działa właśnie na styku intensyfikacji i regulacji. Zbyt niska gęstość bodźców może nie uruchomić żadnego przesunięcia – działanie pozostanie obojętne, płaskie albo zbyt słabo osadzone. Zbyt wysoka gęstość bodźców bardzo szybko rozbija sterowność, powoduje przeciążenie selekcji uwagowej i przestawia układ w tryb obronny, kompensacyjny albo chaotyczny. Dlatego psychoperformans nie powinien pytać, jak „wzmocnić działanie", tylko jak dobrać taką gęstość, która będzie wystarczająca do wywołania pracy, ale nie tak wysoka, by uniemożliwić jej integrację.

Margines sterowalności to z kolei zakres, w którym uczestnik albo psychoperformer realnie może jeszcze kierować swoim udziałem w sytuacji, korygować przebieg działania i zachować względną sprawczość wobec tego, co się dzieje. Jest to pojęcie niezwykle praktyczne, bo od razu przesuwa uwagę z samej intensywności na możliwość regulacji. Nie wystarczy, że pole obecności jest „mocne". Trzeba jeszcze sprawdzić, czy wykonujący może w tym polu oddychać, spowalniać, przyspieszać, odwracać wzrok, wyciszać dźwięk, odsuwać obiekt, skracać sekwencję, upraszczać działanie, wchodzić głębiej albo się wycofywać. Jeżeli nie może, margines sterowalności jest zbyt mały. W praktyce oznacza to, że nawet bardzo interesujące działanie może być źle zaprojektowane, jeśli nie daje możliwości realnej modulacji. Z

perspektywy psychologii samoregulacji margines sterowalności jest warunkiem utrzymania funkcji wykonawczych pod obciążeniem. Kiedy gęstość bodźców rośnie, kora przedczołowa musi nadal mieć dostęp do hamowania reakcji, wyboru, przełączania uwagi i monitorowania błędów. Jeśli przeciążenie jest zbyt duże, coraz większą rolę zaczynają odgrywać reakcje bardziej automatyczne – przyspieszone skanowanie, wzrost tonusu mięśniowego, skracanie oddechu, zawężanie pola uwagi, działanie nawykowe, reakcja walki, ucieczki albo zamrożenia. Psychoperformans nie może tego ignorować, bo wtedy pomyli utratę sterowności z głębią procesu. Tymczasem często jest odwrotnie – im bardziej margines sterowalności się kurczy, tym mniej przestrzeni zostaje na realną przemianę, a tym więcej na czystą reakcję.

Najbardziej użyteczne jest myślenie o gęstości bodźców i marginesie sterowalności jako o dwóch sprzężonych parametrach. Gęstość sama w sobie nie jest dobra ani zła. Wszystko zależy od tego, czy pozostaje w relacji do możliwości organizmu, kontekstu działania i jego celu. Ta sama gęstość może być zbyt wysoka dla mikroaktu wykonywanego po ciężkim dniu, a zbyt niska dla dobrze przygotowanego działania grupowego. To samo pole akustyczne może wspierać regulację u jednej osoby, a u innej wywoływać natychmiastowe zawężenie uwagi. Dlatego psychoperformans nie powinien operować abstrakcyjnymi normami typu „mało bodźców jest dobre" albo „dużo bodźców jest mocniejsze". Bardziej użyteczne jest pytanie: ile złożoności ta konkretna osoba, w tej konkretnej przestrzeni, wobec tego konkretnego problemu i z tym konkretnym celem może jeszcze aktywnie współkształtować. W tym sensie margines sterowalności nie jest tylko cechą osoby. Jest właściwością relacji między osobą a polem obecności. Można go zwiększać albo zmniejszać. Zwiększa go na przykład uproszczenie światła, czytelny rytm, mniejsza liczba obiektów centralnych, bardziej klarowna hierarchia mediów, większa przewidywalność przejść, obecność prostego perfonemu korekcyjnego, możliwość przerwania bez sankcji, lepsze zakotwiczenie ciała w neutralu bazowym, wsparcie świadka bez presji. Zmniejsza go natomiast nadmiar nowości, zbyt wiele jednoczesnych osi znaczeniowych, konkurencja między dźwiękiem i obrazem, nagłe zmiany natężenia, niejasne role, zbyt duża ekspozycja społeczna i brak czytelnego wyjścia.

Na poziomie mechanistycznym działa to dość jasno. Organizm stale wybiera, co jest sygnałem, a co tłem. Gdy sygnałów jest za dużo albo są zbyt silne, rośnie koszt filtrowania i monitorowania. W sieciach uwagowych mózgu zwiększa się obciążenie, ciało migdałowate łatwiej oznacza sytuację jako wymagającą podwyższonej czujności, przednia wyspa zwiększa wagę sygnałów wewnętrznych i zewnętrznych, a przedni zakręt obręczy musi intensywniej rozstrzygać konflikty między konkurującymi bodźcami i zadaniami. Jeżeli do tego dochodzi wysoki koszt motoryczny, znaczeniowy albo relacyjny, bardzo szybko maleje zdolność do selektywnego, elastycznego działania. Z drugiej strony, gdy gęstość bodźców jest dobrze ustawiona, rośnie szansa na stan, w którym system pozostaje pobudzony, ale nie rozbity. Właśnie wtedy możliwe jest to, co w psychoperformansie najcenniejsze – utrzymanie świadomej obecności w sytuacji, która niesie stawkę, ale nie odbiera sprawczości. W praktyce nie oznacza to „komfortu" w banalnym sensie. Chodzi raczej o zakres, w którym można jeszcze

wykonywać znaczące akty bez utraty kontaktu z ich sensem, z ciałem i z możliwością korekty. Taki zakres trzeba projektować, a nie zakładać, że pojawi się sam.

Pierwszym zadaniem psychoperformera jest więc nauczyć się rozpoznawać wskaźniki zbliżania się do granicy sterowalności. Są one zazwyczaj bardziej konkretne, niż się wydaje. Mogą obejmować skracanie i blokowanie wydechu, nagłe usztywnienie barków, wielokrotne niepotrzebne poprawianie ustawienia obiektu, zawężenie pola widzenia, utratę zdolności do utrzymania jednego rytmu, niemożność zdecydowania, który kanał jest ważniejszy, chaotyczne przechodzenie między mediami, przymus przyspieszania, trudność w usłyszeniu własnego głosu, potrzebę „zrobienia wszystkiego naraz" albo przeciwnie – gwałtowny spadek energii i poczucie odklejenia od sytuacji. To nie są wyłącznie objawy stresu. To są sygnały, że gęstość bodźców przestała być użyteczna i zaczyna dominować nad organizacją działania. Psychoperformans powinien traktować takie sygnały nie jako przeszkodę, lecz jako dane. Dzięki nim można obniżyć złożoność, uprościć pole, zredukować liczbę obiektów–kluczy, wrócić do jednego rytmu, zwiększyć odległość, wygasić część środków albo przejść do bardziej podstawowego perfonemu. Taka korekta nie osłabia działania. Często dopiero ją umożliwia. To właśnie odróżnia metodę od improwizowanej ekspresji – psychoperformans nie utożsamia przeciążenia z prawdą i nie fetiyszyzuje utraty sterowności jako głębi.

Gęstość bodźców i margines sterowalności trzeba jeszcze uporządkować w sposób maksymalnie praktyczny, bo są to dwa pojęcia, od których w ogromnym stopniu zależy jakość całej metody. Najbardziej użyteczny model roboczy polega na rozróżnieniu pięciu poziomów gęstości bodźców. Poziom pierwszy to pole zbyt ubogie – bodźców jest tak mało albo są tak słabo zróżnicowane, że uwaga nie znajduje wyraźnego punktu organizacji, działanie nie nabiera stawki, a znaczenie pozostaje słabo zakotwiczone. Poziom drugi to pole lekkie – daje orientację, ale jeszcze nie wytwarza mocniejszej pracy psychoperformatywnej. Poziom trzeci to pole robocze – wystarczająco bogate, by uruchomić napięcie, decyzję i sens, ale nadal mieszczące się w zasięgu aktywnej regulacji. Poziom czwarty to pole wysokiej intensywności – może być bardzo użyteczne, ale wymaga dużej precyzji, krótszego czasu trwania, lepszej obecności świadka, czytelniejszych perfonemów korekcyjnych i wyraźnie zaprojektowanego wyjścia. Poziom piąty to pole przeciążeniowe – takie, w którym organizm zaczyna przede wszystkim radzić sobie z nadmiarem, a nie pracować na przemianie. Taki podział jest potrzebny, ponieważ bez niego bardzo łatwo mówić o gęstości bodźców abstrakcyjnie. W praktyce psychoperformer powinien rozpoznawać, na którym poziomie pracuje i czy ten poziom jest zgodny z celem. Dla wielu działań najbardziej wartościowy okazuje się poziom trzeci, czasem z krótkimi wejściami na poziom czwarty. Poziom piąty rzadko bywa użyteczny, bo koszt jego obsługi jest zazwyczaj większy niż potencjalna korzyść.

Żeby to było naprawdę użyteczne, trzeba jeszcze rozłożyć gęstość bodźców na jej główne składowe. Pierwsza to gęstość sensoryczna – ile i jak silnych bodźców działa na wzrok, słuch, dotyk, propriocepcję, interocepcję, temperaturę, zapach i kinetykę. Druga to gęstość semantyczna – ile znaczeń jest aktywnych naraz, ile osi interpretacyjnych konkuruję ze sobą,

jak bardzo obiekty, słowa, światło, dźwięk i gesty są „nasycone sensem”. Trzecia to gęstość motoryczna – ile decyzji ruchowych trzeba podjąć, jak złożona jest koordynacja, ile przejść między pozycjami i aktami wymaga działanie. Czwarta to gęstość relacyjna – ilu świadków uczestniczy, jak blisko są, jakie role są obecne, ile spojrzeń i zależności trzeba równocześnie regulować. Piąta to gęstość czasowa – jak szybko następują po sobie zmiany, czy jest miejsce na integrację, czy bodźce i decyzje nachodzą na siebie zbyt szybko. Szósta to gęstość aksjologiczna i egzystencjalna – jak wysoką stawkę ma dla wykonującego to, co się właśnie rozgrywa, jak bardzo dotyczy to tożsamości, wstydu, lojalności, straty, winy, żałoby, sprawczości lub przyszłości. Właśnie ten ostatni komponent bywa najczęściej niedoszacowany. Pole może być sensorycznie proste, ale jeśli akt dotyczy bardzo centralnego konfliktu psychicznego, gęstość całkowita wcale nie będzie mała. Dlatego nie wolno utożsamiać prostoty formalnej z niskim obciążeniem. Czasem jeden sznur na nogach i jeden nóż do przecięcia będą tworzyły pole znacznie bardziej gęste niż rozbudowana kompozycja przestrzenna, ponieważ znaczenie i stawka są tu ogromne.

Z tej perspektywy margines sterowalności trzeba rozumieć jako zdolność do utrzymania funkcji wykonawczych i poczucia wpływu mimo wzrostu złożoności. Funkcje wykonawcze obejmują tu przede wszystkim hamowanie niepotrzebnych reakcji, utrzymanie celu roboczego, przełączanie uwagi, monitorowanie błędów, podejmowanie decyzji i aktualizowanie działania w czasie rzeczywistym. Na poziomie mózgowym szczególnie ważne są tu sieci przedczołowe, zwłaszcza grzbietowo-boczna kora przedczołowa, przedni zakręt obręczy, przednia wyspa oraz sieci ciemieniowe zaangażowane w orientację i selekcję. Jeśli gęstość bodźców pozostaje w zakresie użytecznym, te układy mogą współpracować z układami bardziej automatycznymi i afektywnymi, zamiast zostać przez nie zalane. Jeżeli przeciążenie jest zbyt duże, rośnie dominacja reakcji alarmowych, stereotypii ruchowej, zawężonego skanowania, potrzeby natychmiastowego domknięcia albo przeciwnie – odcięcia i spadku sprawczości. W praktyce oznacza to, że margines sterowalności nie jest subiektywnym „poczuciem komfortu”, ale zdolnością do dalszego świadomego współtworzenia aktu. Można to rozpoznać po bardzo konkretnych rzeczach: czy nadal można celowo spowolnić oddech, zmienić pozycję bez paniki, odłożyć obiekt, uprościć działanie, wycofać jeden kanał, utrzymać kontakt ze świadkiem bez rozpadu uwagi, rozpoznać co jest teraz najważniejsze i podjąć małą decyzję bez przymusu. Jeżeli te możliwości znikają, margines sterowalności się załamuje.

W praktyce projektowania psychoperformansu najlepiej jest budować margines sterowalności na trzech poziomach. Pierwszy poziom to konstrukcja pola. Obejmuje wybór miejsca, liczbę obiektów–kluczy, hierarchię mediów, poziom światła, środowisko akustyczne, dystans świadka, topologię przestrzeni, tempo całości i sposób wejścia. Drugi poziom to konstrukcja sekwencji. Obejmuje kolejność perfonemów, obecność faz przygotowania, punktów korekcyjnych, mikropauz, chwil ciszy, prostych przejść i wyraźnego domknięcia. Trzeci poziom to konstrukcja mikroreakcji awaryjnych. To one często decydują o realnej jakości działania. Psychoperformer powinien wiedzieć zawczasu, jaki ma gest uproszczenia, jaki gest

przerwania, jaki sposób przywrócenia neutralu bazowego, jaki znak dla świadka, jaki wariant zmniejszenia intensywności bez rozpadu całej struktury. To może być bardzo proste – odsunięcie obiektu, wycofanie wzroku, obniżenie światła, przejście z pozycji stojącej do siedzącej, przejście z głosu do ciszy, z ruchu do bezruchu, z pracy na dwóch obiektach do jednego. Taki repertuar nie osłabia „mocy" psychoperformansu. Przeciwnie – czyni ją wiarygodną, bo pozwala utrzymać intensywność w granicach przetwarzalności.

Warto też powiedzieć, jak gęstość bodźców zmienia się w czasie i dlaczego często nie jest najlepszym rozwiązaniem utrzymywanie jej stale na jednym poziomie. Układ nerwowy lepiej pracuje na falowaniu niż na ciągłym maksimum. To oznacza, że psychoperformans najczęściej zyskuje, gdy gęstość narasta, stabilizuje się, czasem osiąga krótkie maksimum, a potem zostaje kontrolowanie obniżona. Taki rytm jest bardziej zgodny z tym, jak organizm przetwarza nowość, napięcie i integrację. Jeśli działanie jest od początku do końca zbyt gęste, szybko rośnie adaptacja obronna albo znużenie. Jeśli jest stale zbyt lekkie, nie powstaje dostatecznie nośna różnica. Dlatego projektując akty, obiekty–klucze, dźwięk, światło, słowo i ruch, dobrze jest pytać nie tylko o ich indywidualną intensywność, ale też o ich rozkład w czasie. Czy obiekt–klucz pojawia się od razu, czy dopiero po przygotowaniu. Czy światło zawęża pole od początku, czy dopiero w fazie progowej. Czy słowo wyjaśnia za wcześnie, czy pojawia się wtedy, gdy ciało jest już gotowe. Czy dźwięk prowadzi cały akt, czy tylko otwiera i domyka. Takie pytania pozwalają regulować gęstość nie przez mechaniczne „mniej" albo „więcej", lecz przez inteligentne fazowanie.

Osobnego doprecyzowania wymaga jeszcze relacja między gęstością bodźców a symboliczną nośnością. Bardzo często początkujący wykonujący zakładają, że im więcej znaczących elementów, tym większa przemiana. W praktyce bywa odwrotnie. Symboliczna siła psychoperformansu często rośnie wtedy, gdy liczba osi zostaje zredukowana, a każdy element zyskuje więcej miejsca. Jeden obiekt–klucz, jedno światło, jeden typ dźwięku, jeden akt symboliczny i jeden czytelny transfer do codzienności mogą działać mocniej niż rozbudowana konstrukcja pełna metafor, mediów i gestów. Wynika to również z mechaniki pamięci i uwagi. Mózg łatwiej utrwala i rekonstruuje wzorzec, który ma czytelny rdzeń. Jeżeli rdzeni jest zbyt wiele, rośnie konkurencja i maleje klarowność późniejszego odwołania. To nie znaczy, że psychoperformans ma być zawsze ascetyczny. Oznacza tylko, że wzrost złożoności musi być uzasadniony funkcją. Im bardziej monumentalny psychoperformans, tym więcej może zawierać elementów, ale tym bardziej potrzebuje hierarchii, strefowania, legendy interpretacyjnej, wyraźnych dominant i przejść. Inaczej liczba środków zacznie działać przeciwko metodzie.

Najbardziej praktyczny test końcowy można więc sformułować tak: czy w danym psychoperformansie istnieje jeszcze możliwość świadomego wpływu na przebieg działania przy aktualnym poziomie gęstości. Jeśli odpowiedź brzmi tak, pole jest prawdopodobnie użyteczne. Jeśli odpowiedź brzmi nie, trzeba coś odjąć, uprościć, rozłożyć na etapy albo zwiększyć wsparcie regulacyjne. Psychoperformans nie polega na tym, by „wytrzymać dużo".

Polega na tym, by dobrać tyle, ile trzeba, aby mogło dojść do realnej reorganizacji ciała, uwagi, znaczenia i decyzji. To jest jedna z jego najważniejszych zasad jakościowych. Nie maksymalizacja bodźców, lecz maksymalizacja sterowności przy odpowiedniej stawce. Właśnie dzięki temu gęstość bodźców przestaje być zagrożeniem albo pustą intensywnością, a staje się jednym z głównych narzędzi precyzyjnego projektowania przemiany.

Trzeba do tego dodać jeszcze jeden ważny wymiar – gęstość bodźców i margines sterowalności nie dotyczą wyłącznie relacji między „bezpiecznym" a „przeciążającym" w prostym sensie. W realnej przemianie bardzo często pojawiają się także ból, sytuacje progowe, dyskomfort, wysiłek, niepewność, chwilowa utrata łatwości, wyjście ze strefy komfortu i inne stany graniczne. Nie są one automatycznie błędem ani automatycznie zagrożeniem. W wielu sytuacjach właśnie one stanowią konieczny komponent zmiany, ponieważ bez przekroczenia dotychczasowego zakresu tolerancji nie dochodzi do reorganizacji wzorca. Trzeba jednak rozróżniać bardzo precyzyjnie między dyskomfortem użytecznym a przeciążeniem destrukcyjnym. To jest jedna z najważniejszych kompetencji projektowych psychoperformansu. Nie chodzi o unikanie wszelkiego napięcia, lecz o takie konstruowanie pola obecności, aby napięcie, ból, próg i dyskomfort mogły zostać wykorzystane jako materiał przemiany bez utraty sterowności i bez przejścia w szkodę.

Na poziomie psychologicznym i neurobiologicznym jest to zrozumiałe. Organizm uczy się nie tylko przez przyjemność i bezpieczeństwo, ale również przez kontrolowaną konfrontację z tym, co trudne. Jeśli jednak bodziec graniczny jest zbyt silny, zbyt długi albo zbyt nagły, układ nerwowy przechodzi z trybu uczenia w tryb obrony. Wtedy zamiast rekonsolidacji wzorca mamy walkę, ucieczkę, zamrożenie, zawężenie uwagi, utratę elastyczności poznawczej albo kompulsywne domykanie sytuacji. Jeżeli natomiast trudność jest dawkowana i osadzona w przewidywalnej strukturze, może dojść do bardzo ważnego zjawiska – organizm doświadcza, że potrafi przejść przez napięcie, ból albo próg bez rozpadu sprawczości. To właśnie buduje nowy wzorzec. Z perspektywy mózgowej oznacza to, że układy odpowiedzialne za detekcję zagrożenia, ból i saliencję nie działają już w izolacji od układów regulacyjnych. Przedni zakręt obręczy, wyspa, ciało migdałowate, kora przedczołowa i układy autonomiczne zaczynają współpracować inaczej niż dotąd. Mówiąc prościej – pojawia się nowe doświadczenie: „to jest trudne, ale nie jestem całkowicie bezradny", „to boli, ale ból nie musi całkowicie przejąć pola", „to jest próg, ale mogę przez niego przejść albo się z niego wycofać bez utraty siebie". Właśnie dlatego wyjście ze strefy komfortu bywa w psychoperformansie potrzebne. Nie dlatego, że cierpienie miałoby samo w sobie wartość, ale dlatego, że bez kontrolowanego kontaktu z trudnością bardzo wiele wzorców pozostaje nienaruszonych.

Ból wymaga tu szczególnej ostrożności. W psychoperformansie nie powinno się fetyszyzować bólu ani traktować go jako automatycznego gwaranta głębi. To byłby poważny błąd metodologiczny i etyczny. Trzeba jednak uczciwie uznać, że niektóre akty, przejścia i rekonfiguracje są nieodłącznie związane z bólem – somatycznym, afektywnym, relacyjnym albo egzystencjalnym. Ból może się pojawić przy uwalnianiu napięć długo utrzymywanych w

ciele, przy rozstawaniu się z dawnym wzorcem zależności, przy przechodzeniu przez wstyd, przy konfrontacji z żałobą, przy odzyskiwaniu ruchu, głosu, widzialności albo niewidzialności. Może też pojawić się przy samym wysiłku reorganizacji – kiedy ciało uczy się nowej postawy, nowego toru oddechowego, nowego sposobu kontaktu z obiektem albo nowej reakcji na dawny wyzwalacz. Taki ból nie powinien być ignorowany, ale też nie powinien być od razu traktowany jako sygnał przerwania w każdym przypadku. Trzeba go różnicować. Inaczej reaguje się na ból ostrzegawczy, gwałtowny, ostry, narastający chaotycznie, a inaczej na ból pracy, rozciągania, granicznego wysiłku, afektywnego odsłonięcia czy przejściowego przeciążenia tolerowanego w granicach sterowalności. Psychoperformer musi więc umieć rozpoznać, z jakim rodzajem bólu ma do czynienia, jak długo on trwa, co robi z oddechem, z uwagą, z decyzją, z ruchem i z relacją ze świadkiem. Bez tego nie da się odpowiedzialnie używać stanów granicznych jako materiału przemiany.

Sytuacje progowe mają w tym kontekście szczególną wartość. Próg jest miejscem, w którym dotychczasowy wzorzec jeszcze działa, ale nowy już staje się możliwy. To właśnie tam gęstość bodźców często rośnie, a margines sterowalności zostaje wystawiony na próbę. Psychoperformans powinien projektować takie sytuacje bardzo świadomie. Próg może dotyczyć ruchu, bólu, wstydu, ekspozycji, decyzji, kontaktu z obiektem–kluczem, wejścia w światło, wejścia w ciemność, milczenia, zabrania głosu, oddania czegoś, odmowy, ujawnienia albo przejścia przez konkretną granicę w przestrzeni czy czasie. W każdym takim przypadku najważniejsze jest nie to, aby próg był „mocny”, tylko aby był czytelny, stopniowalny i osadzony w możliwości wyjścia. Dobry próg psychoperformatywny nie działa jak pułapka. Działa jak skonstruowana możliwość przekroczenia lub świadomego nieprzekroczenia. To rozróżnienie jest kluczowe, bo już sama możliwość realnej odmowy wzmacnia sprawczość. Jeżeli próg jest zbudowany tak, że jedyną opcją jest przejście naprzód, bardzo łatwo zamienia się on w przemoc proceduralną. Jeżeli natomiast zawiera możliwość cofnięcia, zatrzymania, uproszczenia albo przełożenia decyzji, organizm uczy się, że granica może być negocjowana, a nie tylko znoszona.

Wyjście ze strefy komfortu także wymaga doprecyzowania. W psychoperformansie nie chodzi o banalne hasło motywacyjne ani o ideologię nieustannego przekraczania siebie. Chodzi o rozpoznanie, że pewne dotychczasowe formy bezpieczeństwa są bezpieczeństwami pozornymi – utrwalają unikanie, zależność, bierność, kompulsję, samozwątpienie albo ciasny repertuar reakcji. Wtedy opuszczenie strefy komfortu oznacza nie tyle heroiczny skok, ile wejście w nieco większą amplitudę doświadczenia przy zachowaniu możliwości regulacji. To może być bardzo małe przesunięcie – kilka sekund dłuższego utrzymania spojrzenia, powiedzenie jednego zdania więcej niż zwykle, nieodłożenie decyzji, niepowtórzenie kompulsywnego gestu, utrzymanie ręki na obiekcie zamiast jej natychmiastowego cofnięcia, świadome wytrzymanie chwili ciszy bez ratowania się nadmiarem słowa. Takie mikroprzekroczenia bywają w praktyce znacznie ważniejsze niż wielkie sceny graniczne, bo to one rzeczywiście budują nową tolerancję i nową pamięć proceduralną. Strefa komfortu nie

jest więc czymś, co zawsze trzeba gwałtownie rozbić. Często trzeba ją po prostu delikatnie przesuwać, rozszerzać i przetestowywać. Właśnie tak rośnie margines sterowalności – nie przez całkowite unikanie trudności, lecz przez coraz bardziej kompetentne obchodzenie się z nią.

W projektowaniu psychoperformansu oznacza to konieczność świadomego modulowania stanów granicznych. Jeżeli wiadomo, że dane działanie dotyka bólu, lęku, wstydu, wysiłku albo wyjścia ze strefy komfortu, trzeba zawczasu zaprojektować kilka rzeczy. Po pierwsze, wskaźniki zbliżania się do granicy – jak organizm pokazuje, że jest jeszcze w pracy, a nie już w rozpadzie. Po drugie, wskaźniki przekroczenia – po czym poznać, że ból albo próg przestały być użyteczne. Po trzecie, mikrokorekty – jakie małe działania mogą obniżyć koszt bez całkowitego zniszczenia procesu. Po czwarte, sposób domknięcia – jak wrócić z wysokiej intensywności do stanu bardziej zintegrowanego. Po piąte, transfer – jaka mała decyzja po akcie pozwoli sprawdzić, czy próg rzeczywiście został przesunięty, a nie tylko chwilowo wytrzymany. W tym sensie ból, próg i wyjście ze strefy komfortu nie są tematami ubocznymi wobec gęstości bodźców i marginesu sterowalności. Są jednym z ich najważniejszych sprawdzianów. Właśnie tam najlepiej widać, czy psychoperformans jest tylko intensywnym wydarzeniem, czy rzeczywiście precyzyjną metodą pracy z przemianą.

2.12. Dominanta rytmiczna, prozodia domknięcia i decyzja „po”

Dominanta rytmiczna to ten wzór czasowy, który w danym psychoperformansie organizuje całość mocniej niż inne. Nie musi być najgłośniejszy ani najbardziej widowiskowy. Musi być jednak na tyle wyraźny, by ciało, uwaga, gest, słowo, dźwięk, światło, kontakt z obiektem i relacja ze świadkiem mogły się wobec niego ustawiać. W praktyce dominanta rytmiczna może być zbudowana na oddechu, kroku, repetycji ruchu, sekwencji słownej, pulsie dźwięku, rytmie światła, cyklu kontaktu z obiektem, naprzemienności napięcia i rozluźnienia albo nawet na strukturze pauz. Nie chodzi więc tylko o rytm w znaczeniu muzycznym. Chodzi o nadrzędny porządek czasowy działania. To on decyduje, czy psychoperformans będzie przeżywany jako chaotyczny zbiór zdarzeń, czy jako proces, który ma czytelny przebieg, wewnętrzną logikę i możliwość integracji. Dominanta rytmiczna jest potrzebna dlatego, że układ nerwowy znacznie lepiej radzi sobie z napięciem, zmianą i nowością wtedy, gdy dostaje rozpoznawalny wzór czasowy. Gdy taki wzór istnieje, łatwiej przewidzieć, kiedy nastąpi przejście, kiedy można odetchnąć, kiedy wzrośnie intensywność, kiedy nastąpi wygaszenie. Gdy go nie ma, rośnie koszt orientacyjny, a razem z nim rośnie ryzyko przeciążenia, chaotycznego przyspieszania albo rozpadania się pola obecności na niepowiązane fragmenty.

Na poziomie mechanistycznym dominanta rytmiczna działa przez synchronizację. Organizm ma silną skłonność do dostrajania oddechu, napięcia mięśniowego, uwagi i ruchu do powtarzalnych wzorów czasowych. To zjawisko było opisywane w badaniach nad entrainment,

czyli zestrojeniem procesów biologicznych i motorycznych z rytmem zewnętrznym lub wewnętrznym. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że jeśli rytm działania jest dostatecznie czytelny, ciało zaczyna oszczędniej gospodarować energią, maleje liczba zbędnych korekt, a uwaga może bardziej stabilnie trzymać się zadania. Nie znaczy to, że rytm ma być monotonny. Chodzi raczej o to, by zmiany miały rozpoznawalny porządek. Układy korowo-podkorowe odpowiedzialne za czasowanie, antycypację i sekwencjonowanie – obejmujące między innymi jądra podstawy, móżdżek, dodatkowe pole ruchowe, korę przedruchową i sieci przedczołowe – lepiej wspierają działanie wtedy, gdy mogą opierać się na strukturze, a nie na czystej przypadkowości. Z perspektywy psychologicznej dominanta rytmiczna zmniejsza koszt decyzyjny, bo nie każda chwila wymaga od nowa wymyślania przebiegu aktu. Z perspektywy somatycznej reguluje oddech, postawę, długość faz napięcia i rozluźnienia. Z perspektywy symbolicznej nadaje całości spójność – właśnie dlatego pewne działania wydają się „mieć sens", zanim jeszcze zostaną w pełni zinterpretowane.

Trzeba jednak bardzo wyraźnie zaznaczyć, że dominanta rytmiczna nie jest tym samym co sztywne tempo ani narzucona metryka. Nie chodzi o to, by całe działanie wykonywać równo, mechanicznie albo pod z góry ustalony licznik. Taki błąd bardzo szybko zamienia psychoperformans w ćwiczenie formalne, które traci żywą relację z ciałem i sytuacją. Dominanta rytmiczna ma być osią, a nie więzieniem. Może przyspieszać i zwalniać, ale zachowuje rozpoznawalny charakter. Może być oparta na długim wydechu, nawet jeśli nie każdy wydech trwa dokładnie tyle samo. Może być oparta na sekwencji trzech kroków i zatrzymania, nawet jeśli długość kroku się zmienia. Może być oparta na naprzemienności kontaktu z obiektem i wycofania, nawet jeśli czas dotknięcia nie zawsze jest identyczny. To rozróżnienie jest kluczowe, bo psychoperformans potrzebuje rytmu żywego, nie metronomicznego. Żywy rytm współpracuje z organizmem. Metronomiczny rytm łatwo zaczyna dominować nad nim. W praktyce dobrze zaprojektowana dominanta rytmiczna daje odczucie, że działanie „niesie się" samo przez swój porządek, ale jednocześnie pozostaje podatne na korektę. To właśnie dzięki niej można utrzymać wysoką intensywność bez popadania w chaos albo nadmierną formalizację.

Drugim kluczowym pojęciem jest prozodia domknięcia. To zespół środków, które mówią organizmowi, psychice i świadkom, że działanie się kończy, a jego energia nie powinna dalej bezładnie krążyć. Nie chodzi więc tylko o zakończenie formalne. Chodzi o sposób kończenia. Domknięcie ma swoją prozodię tak samo jak mowa ma akcenty, zawieszenia, opadania i wybrzmienia. W psychoperformansie prozodia domknięcia może obejmować spowolnienie ruchu, wydłużenie wydechu, zmianę tonu głosu, wygaszenie dźwięku, uporządkowanie obiektu, zmianę światła, przejście z pozycji pionowej do siedzącej, zakrycie czegoś, odłożenie czegoś, zamknięcie przestrzeni, jedno końcowe słowo, podpis, pauzę albo świadomie przeprowadzony brak dalszego ciągu. Najważniejsze jest to, że domknięcie nie może być przypadkowe. Jeśli psychoperformans uruchamia wysoką gęstość znaczeń, afektu i pobudzenia, ale kończy się bez czytelnego wyjścia, bardzo często pozostawia organizm w

stanie niedokończenia. W praktyce oznacza to utrzymujące się napięcie, ruminację, wewnętrzny przymus „dalszego ciągu”, trudność z powrotem do zwykłych czynności albo fałszywe wrażenie, że skoro proces „ciągle trwa”, to znaczy, że był głębszy. To złudzenie. Bardzo często brak domknięcia nie jest oznaką intensywności, tylko błędu projektowego.

Mechanicznie prozodia domknięcia działa przez stopniowe wyprowadzanie organizmu z trybu wysokiej czujności i wysokiego skupienia na bardziej zintegrowany poziom pobudzenia. Jeżeli wcześniej rytm, światło, słowo, gest i dźwięk prowadziły ku zagęszczeniu, to domknięcie musi przejąć tę energię i nadać jej czytelny kierunek wyjścia. W przeciwnym razie dochodzi do rozproszonego resztkowego pobudzenia. W psychologii uczenia się i pamięci wiadomo, że sposób zakończenia zdarzenia silnie wpływa na to, jak zostanie ono zapamiętane i jak będzie później przywoływane. W psychoperformansie oznacza to, że domknięcie nie tylko uspokaja. Ono współdecyduje o tym, jaka wersja aktu zostanie utrwalona. Czy będzie to wspomnienie działania, które coś uporządkowało, czy raczej działania, które otworzyło zbyt wiele i niczego nie doprowadziło do czytelnego końca. Z tego powodu dobrze zaprojektowana prozodia domknięcia zwykle nie jest gwałtowna. Nawet jeśli sam akt symboliczny był ostry, wyjście z niego często powinno być bardziej miękkie, wolniejsze i prostsze niż środek działania. Daje to układowi nerwowemu czas na reorganizację, a psychice – możliwość przyjęcia zmiany bez potrzeby dalszej eskalacji.

Trzeci element tego podrozdziału, decyzja „po”, jest równie ważny jak dominanta rytmiczna i domknięcie, bo właśnie ona decyduje, czy psychoperformans pozostanie wydarzeniem, czy stanie się praktyką przemiany. Decyzja „po” to mały, konkretny krok, który zostaje przeniesiony poza samo pole działania. Nie jest wielką deklaracją ani abstrakcyjną obietnicą. Jest rozpoznawalną konsekwencją aktu. Może dotyczyć sposobu używania światła, ekranu, obiektu, rytmu dnia, kontaktu z określonym bodźcem, reakcji na dawny wyzwalacz, sposobu mówienia do siebie, momentu przerywania kompulsji, zmiany nawyku ruchowego, zmiany dystansu wobec konkretnej relacji albo sposobu, w jaki rozpoczyna się i kończy pewne codzienne czynności. Decyzja „po” jest potrzebna dlatego, że bez niej nawet dobrze domknięty psychoperformans może nie znaleźć ujścia w życiu. Organizm dostał nowe doświadczenie, ale nie pojawił się żaden most do codzienności. Wtedy wzrasta ryzyko, że akt zostanie zapamiętany jako mocny, lecz odizolowany. Psychoperformans dąży do czegoś innego – do tego, by nowe doświadczenie znalazło minimalną formę kontynuacji. Nie musi to być nic wielkiego. Często najskuteczniejsze są właśnie decyzje małe, wykonalne i jednoznaczne. To one dają najlepszy materiał do późniejszego sprawdzenia, czy przemiana zaczęła wchodzić w życie, czy pozostała tylko intensywnym przeżyciem.

Dominanta rytmiczna, prozodia domknięcia i decyzja „po” tworzą razem jeden z najważniejszych układów całej metody, ponieważ odpowiadają za przejście od samego zdarzenia do jego integracji. Jeżeli dominanta rytmiczna organizuje przebieg, a prozodia domknięcia porządkuje wyjście, to decyzja „po” jest minimalnym mechanizmem transferu – tym miejscem, w którym psychoperformans przestaje być sytuacją wyjątkową i zaczyna działać

dalej w życiu. Żeby to dobrze zrozumieć, trzeba spojrzeć na ten układ jeszcze bardziej mechanistycznie. Rytm porządkuje czas działania, a przez to zmniejsza niepewność predykcyjną. Organizm lepiej toleruje napięcie, gdy może przewidywać następstwo zdarzeń. W mózgu oznacza to mniejsze obciążenie ciągłym rozstrzyganiem, co zaraz nastąpi, a większą możliwość stabilnej współpracy sieci uwagowych, układów motorycznych i systemów odpowiedzialnych za monitorowanie saliencji. Jądra podstawy, móżdżek, dodatkowe pole ruchowe, kora przedruchowa, grzbietowo-boczna kora przedczołowa i sieci ciemieniowe łatwiej współorganizują zachowanie, kiedy pojawia się rozpoznawalny porządek czasowy. Dodatkowo rytm wpływa na oddychanie, a przez oddech na układ autonomiczny. Wydłużony wydech, regularizacja faz oddechowych i przewidywalny puls ruchu wspierają aktywność przywspółczulną oraz zmniejszają dominację pobudzenia alarmowego. Gdy rytm jest chaotyczny, skokowy albo przeciążony, rośnie koszt orientacji, zwiększa się niestabilność uwagi i trudniej utrzymać ruch, sens i relację w jednej osi. Dlatego dominanta rytmiczna nie jest estetycznym detalem, lecz podstawowym regulatorem współpracy między układem ruchowym, oddechowym, autonomicznym i poznawczym. Użyteczny psychoperformans nie musi być rytmiczny w sposób oczywisty muzycznie, ale musi mieć rozpoznawalny porządek czasowy, wobec którego organizm może się ustawić.

Trzeba to uzupełnić o bardziej precyzyjny opis prozodii domknięcia. Domknięcie nie jest po prostu końcem. Jest procesem biologicznego, psychicznego i znaczeniowego wygaszania. Jeśli akt symboliczny lub pole obecności były nośne, to w organizmie pozostaje podwyższona aktywność – mięśniowa, oddechowa, uwagowa, afektywna i często także endokrynna. W uproszczeniu można powiedzieć, że jeśli psychoperformans dobrze „otwiera” i prowadzi, ale nie umie dobrze kończyć, to zostawia organizm z niezamkniętą pętlą. Na poziomie fizjologicznym może to oznaczać utrzymywanie wyższego pobudzenia współczulnego, wzrost napięcia mięśniowego, trudność z przejściem w tryb regeneracji, zbyt wysoką gotowość orientacyjną oraz dalszą pracę uwagi wokół niedomkniętego zdarzenia. Na poziomie mózgowym oznacza to często dalszą aktywność sieci saliencyjnych i interpretacyjnych bez dostatecznego przejścia do integracji. Dobrze zaprojektowana prozodia domknięcia działa więc jak sekwencja odhamowująca zejście z wysokiej aktywacji. Najczęściej obejmuje kilka współpracujących elementów: spowolnienie ruchu, redukcję liczby aktywnych bodźców, przejście do prostszego rytmu, wygaszenie akustyczne, uporządkowanie przestrzeni, jednoznaczny znak końca oraz zmianę oddechu ku dłuższym, spokojniejszym wydechom. W wielu sytuacjach bardzo pomocne jest tu przejście z dominacji orientacji zewnętrznej ku bardziej zintegrowanej interocepcji, ale bez przeciążenia autoobserwacją. To właśnie dlatego domknięcie powinno być proste. Jeżeli po kulminacji dokładamy jeszcze nowe symbole, nowe obiekty, nowe znaczenia albo kolejne komentarze, organizm dostaje sprzeczne komunikaty. Zamiast wychodzić, dalej wchodzi. Dobre domknięcie nie mnoży treści. Ono czyści tor dla tego, co ma zostać utrzymane. W tym sensie prozodia domknięcia współpracuje z układami zstępującymi, które modulują napięcie, ból, reakcje alarmowe i ogólną gotowość ciała. Nie chodzi o „wyłączenie emocji”, lecz o ich przeprowadzenie do stanu bardziej przetwarzalnego.

Tutaj bardzo ważny staje się oddech. W psychoperformansie oddech nie jest tylko dodatkiem relaksacyjnym ani metaforą „spokoju". Jest głównym regulatorem przejść między fazami. Wdech sprzyja orientacji, mobilizacji i wejściu w kontakt, wydech sprzyja wygaszaniu, oddawaniu, rozluźnianiu i domykaniu. Oczywiście ten schemat nie działa mechanicznie w każdej sytuacji tak samo, ale jako zasada projektowa jest bardzo użyteczny. Jeżeli dominanta rytmiczna ma organizować przebieg, oddech bardzo często stanowi jej najgłębszy nośnik. Jeżeli prozodia domknięcia ma naprawdę zadziałać, nie może ignorować funkcji oddechowych. Badania nad koherencją oddechową, nad zmiennością rytmu serca i nad regulacją autonomiczną pokazują, że rytmizacja oddechu wpływa na przetwarzanie interoceptywne, na napięcie mięśniowe, na uwagę i na subiektywne poczucie możliwości działania. W praktyce psychoperformatywnej oznacza to, że decyzja „po" często powinna być związana z jakimś prostym śladem oddechowym – nie jako ćwiczenie uniwersalne, lecz jako konkretny sposób przypomnienia organizmowi wzorca wyjścia z aktu. Dla jednej osoby będzie to jeden wydłużony wydech przed wejściem w dawny wyzwalacz. Dla innej krótka sekwencja zatrzymania i oddechu przed podjęciem reakcji kompulsywnej. Dla jeszcze innej powrót do jednego prostego rytmu, który był dominantą działania. W tym miejscu szczególnie wyraźnie widać, że dla umysłu nie jest kluczowe, czy ciało „poczuło" potrzebę zmiany spontanicznie, czy wykonało ją z planu. Jeśli ciało wejdzie w nowy porządek oddechowo-ruchowy, mózg dostaje nowy wzorzec regulacyjny. To może prowadzić do zmiany chemii stresu, do innego rozłożenia aktywności między układami orientacyjnymi i hamującymi oraz do stopniowego torowania bardziej korzystnych połączeń między bodźcem a odpowiedzią.

Decyzja „po" wymaga jeszcze jednego doprecyzowania, bo właśnie tutaj najczęściej dochodzi do spłaszczenia praktyki. Nie chodzi o motywacyjne postanowienie ani o abstrakcyjną uchwałę w stylu „od teraz będę inny". Decyzja „po" ma działać jak perfonem transferowy, czyli minimalny akt, który przenosi logikę psychoperformansu do innego środowiska. Powinna być mała, konkretna, rozpoznawalna i możliwa do wykonania bez patosu. Jej skuteczność zależy od czterech rzeczy. Po pierwsze, od zgodności z osią działania – decyzja musi wynikać z tego, co naprawdę zostało przepracowane, a nie z przypadkowego skojarzenia. Po drugie, od wykonalności – organizm i sytuacja życiowa muszą być w stanie ją unieść. Po trzecie, od uchwytności – trzeba móc rozpoznać, czy decyzja została wykonana, czy nie. Po czwarte, od związku z dawnym wzorcem – decyzja musi dotykać miejsca, w którym wcześniej uruchamiał się stary automatyzm. To może być bardzo proste: nie sprawdzę dziś po raz kolejny tej samej wiadomości; przed wejściem do pomieszczenia wykonam ten sam gest ustawiający barki i oddech; po zakończeniu pracy zasłonię ekran, a nie będę w niego dalej wpatrzony; gdy pojawi się dawny impuls interpretowania czyjegoś milczenia, wrócę do jednego zdania albo jednego ruchu z działania; nie zabiorę tego obiektu z powrotem do pola codziennego, tylko zostawię go poza zasięgiem. To są małe decyzje, ale właśnie one testują rzeczywistą siłę psychoperformansu. Jeśli nie ma żadnej decyzji „po", bardzo często nie ma też realnego przejścia z symbolicznego zdarzenia do zmiany wzorca życia.

Warto jeszcze uporządkować relację między tymi trzema elementami. Dominanta rytmiczna organizuje wejście i trwanie. Prozodia domknięcia organizuje zejście i integrację. Decyzja „po” organizuje transfer i kontynuację. Bez dominanty rytmicznej całość może się rozpaść i nie uzyskać dostatecznej spójności czasowej. Bez prozodii domknięcia działanie może pozostawić organizm w przeciążeniu lub w stanie niedokończenia. Bez decyzji „po” nawet dobrze przeżyty akt może nie znaleźć przełożenia na życie codzienne. To trójczłonowy układ o bardzo praktycznym znaczeniu. Można go też badać i oceniać. Jeśli w kolejnych działaniach obserwuje się, że dominanta rytmiczna zmniejsza liczbę zbędnych korekt ruchowych i poprawia orientację, że prozodia domknięcia skraca czas powrotu do stanu bardziej stabilnego, a decyzja „po” rzeczywiście pojawia się później w realnym zachowaniu, to znaczy, że psychoperformans zaczyna być metodą nie tylko znaczącą, ale funkcjonalnie skuteczną. Jeżeli natomiast rytm pozostaje dekoracyjny, domknięcie jest przypadkowe, a decyzje „po” są zbyt wielkie albo zbyt mgliste, mamy raczej do czynienia z wydarzeniem o wysokiej nośności symbolicznej, ale słabszej mocy transformacyjnej.

Na końcu warto dodać krótki wymiar kulturowy. Ludzie od dawna używali rytmu, rytuałów wygaszania i końcowych decyzji lub formuł po to, by przeprowadzać jednostkę i wspólnotę przez zmianę. Widać to zarówno w obrzędach przejścia opisywanych przez van Gennepa i Turnera, jak i w liturgii, prawie, ceremoniach politycznych, praktykach żałobnych, treningach cielesnych czy sztuce akcji. Psychoperformans nie powiela tych form bezrefleksyjnie, ale wykorzystuje ich mechanikę: rytm daje nośność i przewidywalność, domknięcie wygasza i pieczętuje, decyzja po akcie scala przemianę z codziennością. To właśnie dlatego końcowe fazy psychoperformansu są tak ważne. Nie są dodatkiem po „właściwym” wydarzeniu. To one często decydują, czy zdarzenie zostanie biologicznie, psychicznie i znaczeniowo zintegrowane, czy tylko pozostanie intensywnym epizodem.

Rozdział 3. Procedury i planowanie działań

3.1. Czym jest plan sytuacyjny

Plan sytuacyjny w psychoperformansie nie jest scenariuszem w sensie teatralnym, listą poleceń do wiernego wykonania ani literackim opisem tego, co „ma się wydarzyć”. Jest elastyczną, ale precyzyjną matrycą decyzji, która porządkuje warunki działania jeszcze przed samym działaniem, tak aby możliwe było jednoczesne utrzymanie sensu, sterowalności, bezpieczeństwa i otwartości formy. Najtrafniej można go rozumieć jako partyturę operacyjną zdarzenia – nie zamyka ona psychoperformansu w ciągu sztywnych kroków, lecz wyznacza dopuszczalne zakresy gęstości bodźców, dominanty rytmicznej, charakteru działań, sposobów przechodzenia między kanałami oraz prozodii domknięcia. Taki zapis nie opisuje więc po prostu „co robić”, ale przede wszystkim: w jakich granicach wolno działać, jakie inwarianty

muszą zostać zachowane, gdzie przebieg może się różnicować, jakie są progi bezpieczeństwa, jakie sygnały świadczą o konieczności korekty i po czym rozpoznać, że działanie nadal pozostaje tym samym planem, a nie już inną praktyką. W tym sensie plan sytuacyjny jest urządzeniem sterującym przebiegiem, a nie opowieścią o przebiegu; jego funkcją jest przełożenie hipotezy sensu na inżynierię decyzji, przy równoczesnym zachowaniu idiomatyczności konkretnej sytuacji. Właśnie dlatego w psychoperformansie planuje się nie tyle sekwencję zdarzeń, ile dynamikę przepuszczalności między obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem i obiektem, tak aby każdy kanał pełnił określoną funkcję, a ich koartykulacja obniżała koszt decyzyjny zamiast go zwiększać. Tu szczególnie przydatne okazuje się myślenie bliskie teorii systemów dynamicznych, kojarzonej między innymi z Ilyą Prigoginem – plan nie wyznacza jednej linii ruchu, lecz pole możliwych przejść, progów i atraktorów, w obrębie którego działanie może zachować jednocześnie rozpoznawalną tożsamość i żywą zmienność.

Tym, co odróżnia plan sytuacyjny od zwykłego szkicu organizacyjnego, jest jego wielowarstwowość. Na poziomie semantycznym porządkuje on operatory znaczenia – obrazy, frazy, obiekty–klucze, mikrogesty, decyzje rytmiczne i gesty domykające – tak, aby uruchamiały określony wektor transformacji, ale bez przymusu jednej interpretacji. Na poziomie dramaturgicznym organizuje relację przygotowanie–kulminacja–domknięcie, lecz nie jako obowiązek „mocnego finału", tylko jako kontrolę przebiegu napięcia i uwolnienia. Na poziomie logistycznym rozpisuje czas, przestrzeń, obieg obiektów, role uczestników i świadków, punkty wejścia, wyjścia oraz segmenty zakończalne. Na poziomie epistemicznym określa, jakie pytania o afekt, ciało, relację, sens i zmianę w ogóle mają zostać uruchomione, a jakich pytań nie wolno prowokować w danym ustawieniu, bo byłyby przemocowe, przedwczesne albo poznawczo jałowe. Na poziomie etycznym i politycznym plan sytuacyjny rozstrzyga natomiast, jak rozkłada się władza definicyjna w polu obecności, kto ma prawo zatrzymać działanie, kto ma prawo odmówić ujawnienia znaczeń, jakie obowiązują zasady poufności i jak chroni się uczestnika przed sytuacją, w której intensywność zaczęłaby wypierać zgodę, refleksję i bezpieczeństwo. Erving Goffman byłby tu ważnym punktem odniesienia, ponieważ pokazywał, że każda sytuacja społeczna działa w określonym porządku interakcyjnym – plan sytuacyjny psychoperformansu musi ten porządek nie tylko uwzględniać, ale projektować go świadomie, zamiast pozostawiać go przypadkowi lub charyzmie prowadzącego.

Bardzo istotne jest również to, że plan sytuacyjny nie zapisuje „wiązki środków", tylko sekwencję perfonemów i ich parametrów. Perfonem – najmniejsza jednostka działania komunikującego treść – może być niesiony przez różne media, ale sam plan nie zaczyna od mediów jako dekoracji, tylko od funkcji, którą dane działanie ma pełnić w strukturze procesu. Dopiero wtórnie określa się, czy nośnikiem tej funkcji będzie głos, obiekt, ciało, światło, przestrzeń, czas czy zapisane pojęcie. To rozstrzygnięcie ma olbrzymie znaczenie praktyczne, ponieważ chroni psychoperformans przed dwiema skrajnościami. Pierwszą jest estetyzm bez

funkcji – sytuacja, w której środki są atrakcyjne, lecz nie wiadomo, po co zostały dobrane. Drugą jest technicyzm bez sensu – sytuacja, w której działanie jest „poprawnie rozpisane", lecz nie pracuje na realnej przemianie relacji wobec problemu. Plan sytuacyjny ma więc obowiązek stale spinać funkcję mechaniczną z funkcją sensotwórczą. Jeśli pojawia się obiekt–klucz, trzeba wiedzieć nie tylko, co znaczy, lecz także co reguluje: uwagę, rytm, oddech, decyzję, relację ze świadkiem, wejście w próg, przerwanie albo domknięcie. Jeśli pojawia się cisza, trzeba wiedzieć, czy ma obniżyć gęstość bodźców, otworzyć miejsce na decyzję „po", przeciąć pętlę ruminacji czy odróżnić akt wykonawczy od aktu interpretacyjnego. Taki rygor jest bliski temu, co Moshe Feldenkrais wnosił do myślenia o ruchu – nie chodzi o efektowną formę, tylko o precyzyjnie zorganizowaną możliwość zmiany wzorca. W psychoperformansie analogicznie: plan sytuacyjny ma prowadzić do funkcjonalnej równoważności, w której możliwe są różne środki, ale mechanizm pozostaje ten sam.

Z tego wynika kolejna fundamentalna cecha planu sytuacyjnego: musi on od początku zawierać nie tylko wektor zamierzonej IndywiduAkcji, lecz także wektor ochrony. Nie ma w psychoperformansie odpowiedzialnego planu, który nie przewiduje progów bezpieczeństwa, procedur przerwania, zasad modulowania gęstości bodźców, dróg wyjścia z pola obecności oraz prozodii domknięcia, czyli takiego sposobu zakończenia działania, który nie pozostawia układu nerwowego i relacji społecznej w stanie niepotrzebnego rozszczelnienia. W tym sensie plan sytuacyjny jest narzędziem zarazem epistemicznym i etycznym. Epistemicznym, bo oddziela to, co zamierzone, od tego, co przypadkowe, oraz to, co zostało faktycznie wykonane, od tego, co zostało potem dopowiedziane. Etycznym, bo materializuje sprawczość uczestnika nie jako deklarację, lecz jako infrastrukturę decyzji – prawo do przerwania, renegocjacji, odmowy, milczenia i zmiany wariantu działania. Nie wolno więc mylić otwartości planu z dowolnością. Otwartość oznacza tu kontrolowaną zmienność w granicach jasno określonych warunków brzegowych. John Cage, Allan Kaprow czy praktyki Fluxusu pokazały, że zapis może być jednocześnie precyzyjny i niezamykający; psychoperformans przejmuje tę intuicję, ale przesuwa ją na poziom odpowiedzialności proceduralnej. To już nie jest otwartość jako romantyczny gest wolności, lecz otwartość jako świadomie zaprojektowany margines sterowalności. Dzięki temu plan sytuacyjny staje się narzędziem, które pozwala psychoperformansowi zachować status metody, a nie zbioru inspirujących, lecz nieporównywalnych praktyk.

Ostatecznie więc plan sytuacyjny należy rozumieć jako centralne narzędzie proceduralne psychoperformansu – matrycę, w której spotykają się estetyka, etyka, logistyka, bezpieczeństwo, teoria zmiany i praktyka wykonania. Jest krótszy od pełnego opisu doświadczenia, ale gęstszy od scenariusza, ponieważ zamiast fabuły zapisuje architekturę warunków. Nie mówi wykonującemu, jak ma „odegrać" siebie, tylko w jakich granicach może rzeczywiście pracować nad zmianą, nie tracąc kontaktu z realnością sytuacji. Nie zamienia działania w mechaniczny protokół, ale też nie zostawia go na łasce nastroju, presji grupowej, improwizacji bez progów i dopowiadania sensu po fakcie. Dlatego w psychoperformansie plan

sytuacyjny nie jest dodatkiem do działania. Jest jego warunkiem możliwości. Bez niego działanie pozostaje zdarzeniem. Z nim może stać się odpowiedzialnie projektowaną przemianą.

Dla uniknięcia nieporozumień trzeba od razu doprecyzować, że poniższy szkielet nie jest wzorem scenariusza do mechanicznego odgrywania. Ma on pokazać, jak w psychoperformansie zapisuje się architekturę odpowiedzialności, warunków, funkcji i możliwych trajektorii działania, tak aby plan dało się wykonać, przerwać, domknąć, skorygować i powtórzyć bez utraty jego tożsamości proceduralnej. Jego sens polega na tym, że oddziela zamiar od środka, środek od skutku, a skutek zamierzony od skutków ubocznych, jednocześnie utrzymując otwartość formy i margines sterowalności uczestnika. Taki sposób konstruowania planu sytuacyjnego jest spójny z ujęciem, w którym plan działa jak partytura operacyjna, metaprotokół i narzędzie higieny epistemicznej, a nie jak literacki opis pomysłu.

Poniższy układ jest więc szkieletem totalnym, to znaczy takim, który obejmuje zarówno rdzeń obowiązkowy, jak i możliwe rozszerzenia zależne od skali, kontekstu, liczby osób, typu przestrzeni, poziomu jawności, obecności świadków, dokumentacji i stopnia złożoności samej IndywiduAkcji. W praktyce nie każdy plan będzie potrzebował wszystkich sekcji w takim samym nasyceniu. Krótkie mikroplany mogą zawierać tylko wersję skróconą, natomiast działania rozbudowane, grupowe, publiczne, długoczasowe lub badawcze powinny przechodzić przez znacznie pełniejsze opracowanie. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet najprostszy plan sytuacyjny powinien zawierać jasny temat, cel, warunki brzegowe, kryteria przerwania, logikę domknięcia i decyzję „po”, ponieważ bez tych elementów działanie bardzo łatwo rozpływa się w improwizacji, nastroju albo dopowiadaniu sensu po fakcie.

Przykładowy szkielet planu sytuacyjnego psychoperformansu

- Identyfikacja planu
    - Tytuł roboczy działania powinien być krótki, techniczny i nieobiecujący skutku.
    - Numer wersji planu powinien umożliwiać późniejsze wersjonowanie i korektę.
    - Należy zapisać datę opracowania, przewidywaną datę wykonania, przewidywany czas trwania działania oraz przewidywany czas regeneracji po działaniu.
    - Trzeba odnotować autora planu, wykonawcę, ewentualnego współperformera, świadka, opiekuna procesu, strażnika progu, kustosza ciszy albo inne role, jeśli są przewidziane.
    - Należy określić status planu: projekt, próba, wykonanie, wariant awaryjny, wariant alternatywny, wersja po korekcie.
- Temat działania
    - Temat należy zapisać jako obszar pracy, a nie jako gotową interpretację.
    - Temat powinien być ujęty możliwie konkretnie, na przykład jako konflikt, napięcie, relacja, próg, trudność, pytanie albo obszar reorganizacji.

    - Trzeba odróżnić temat główny od tematów pobocznych, które mogą się pojawić, ale nie mogą przejąć sterowania planem.
    - Należy wskazać, czy temat ma charakter indywidualny, relacyjny, wspólnotowy, edukacyjny, badawczy, instytucjonalny, krytyczny czy mieszany.
- Cel nadrzędny
    - Cel powinien być zapisany jako zamierzony wektor transformacji, a nie jako życzenie.
    - Należy odróżnić cel semantyczny od celu regulacyjnego i celu operacyjnego.
    - Cel semantyczny może dotyczyć przepisania relacji wobec problemu, obiektu, lęku, decyzji, pamięci lub progu.
    - Cel regulacyjny może dotyczyć zmniejszenia gęstości bodźców, odzyskania sterowności, obniżenia przymusu, zwiększenia tolerancji ambiwalencji, poprawy zdolności do domknięcia albo wejścia w bardziej użyteczny rytm.
    - Cel operacyjny powinien określać, po czym rozpozna się, że działanie zachowało swoją mechanikę i nie rozpadło się w przypadkową improwizację.
- Cele pomocnicze
    - Trzeba rozpisać cele krótkoterminowe, średnioterminowe i ewentualnie długoterminowe.
    - Należy wskazać, które cele są obowiązkowe, a które fakultatywne.
    - Warto zaznaczyć, które cele dotyczą samego wykonania, a które mają zostać przeniesione do życia „po” jako mikrodecyzje, mikrogesty, rytuały dnia, nawyki pracy lub skróty regulacyjne.
- Część dochodzeniowa
    - Należy opisać, jaki problem został rozpoznany i na jakiej podstawie.
    - Trzeba wskazać, jakie konteksty zostały zbadane: biograficzne, środowiskowe, relacyjne, instytucjonalne, kulturowe, somatyczne, czasowe.
    - Warto zapisać, jakie znaczenia, skojarzenia, przesądy, automatyzmy, wzorce reakcji albo konflikty wartości zostały zidentyfikowane jako istotne.
    - Należy odnotować, jakie ryzyka rozpoznano już na etapie dochodzenia.
    - Trzeba jasno zapisać, czego nie wiadomo i jakie obszary pozostają niepewne.
    - Jeśli temat dotyczy praktyki długotrwałej, należy wskazać, co wynika z wcześniejszych wersji planu, dzienników, obserwacji, zapisów świadków lub wcześniejszych działań.
    - W tej sekcji należy także rozpisać hipotezy robocze, ale wyłącznie jako hipotezy, a nie jako pewniki.
- Uzasadnienie doboru formy
    - Trzeba opisać, dlaczego ten temat wymaga właśnie takiej konfiguracji środków, a nie innej.
    - Należy wskazać, dlaczego wybrano taki poziom jawności, taką skalę obecności innych osób i taki tryb działania.

    - Warto zaznaczyć, dlaczego plan ma charakter bardziej dyrektywny albo bardziej otwarty.
    - Należy rozpisać, dlaczego określone media zostały uznane za pierwszoplanowe, a inne za wspierające.
- Zakres i skala planu
    - Trzeba określić, czy jest to mikroakt, sesja jednostkowa, moduł kilkuczęściowy, cykl, etap IndywiduAkcji, działanie grupowe, działanie publiczne, eksperyment badawczy, format edukacyjny lub plan instytucjonalny.
    - Należy zapisać, czy działanie ma charakter jednorazowy, iteracyjny, seryjny, spiralny czy sezonowy.
    - Warto wskazać, czy plan działa w skali mikro, mezo i makro jednocześnie, czy tylko na jednym poziomie.
- Typ planu
    - Można oznaczyć, czy plan jest bazowy, dramaturgiczny, narracyjny, nienarracyjny, krytyczny, relacyjny, badawczy, pedagogiczny, autoorganizacyjny, deeskalacyjny, inicjacyjny, domykający albo mieszany.
    - Należy zaznaczyć, czy dominującą funkcją jest otwieranie, intensyfikacja, integracja, dekonstrukcja, przerwanie, odczarowywanie czy transfer do codzienności.
- Metody i logika działania
    - Trzeba rozpisać, jaka metoda pracy dominuje w planie: akt symboliczny, logoperformans, praca na obiekcie–kluczu, praca na rytmie, praca na ciszy, praca na geometrii przestrzeni, praca na mikroruchu, praca na relacji ze świadkiem, praca na konflikcie wartości, praca na ekspozycji i wycofaniu, praca na odczarowywaniu.
    - Należy opisać funkcję mechanistyczną każdego głównego modułu, to znaczy jaki proces ma on uruchomić, zahamować, osłabić, wzmocnić albo przestroić.
    - Trzeba opisać funkcję sensotwórczą każdego modułu, to znaczy jaką relację wobec tematu ma on przeorganizować.
- Narzędzia i środki
    - Należy wypisać wszystkie planowane środki, ale nie jako estetyczny magazyn, tylko jako nośniki określonych funkcji.
    - Trzeba osobno rozpisać obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia, dokumentację i ciszę.
    - Warto wskazać, które z tych kanałów są krytyczne, a które adaptacyjne.
    - Należy zaznaczyć, które obiekty są obiektami–kluczami, które są obiektami wspierającymi, a które pełnią funkcję czysto infrastrukturalną.
    - Jeśli używa się tekstu, trzeba zapisać, czy ma on formę fraz, komend, pytań, zdań granicznych, zdań domykających czy tekstu odczytywanego.
    - Jeśli używa się światła, trzeba określić intensywność, kierunek, kolor, rytm zmian, czas ekspozycji i możliwość redukcji.

    - Jeśli używa się dźwięku, trzeba wskazać źródła, głośność, typ brzmienia, zakres częstotliwości, czas trwania i punkty wyciszenia.
    - Jeśli używa się obrazu, należy określić jego kontrast, ruch, nasycenie, skalę, odległość i możliwość szybkiego odwrócenia wzroku albo zmiany punktu fiksacji.
- Matryca ról
    - Trzeba jednoznacznie rozpisać, kto jest performerem, kto świadkiem, kto współperformerem, kto opiekunem procesu, kto strażnikiem progu, kto odpowiada za ciszę, kto odpowiada za dokumentację i kto ma uprawnienie do zatrzymania działania.
    - Należy określić, czy role są stałe, czy rotacyjne.
    - Warto zaznaczyć, w jakich momentach jaka osoba może zmieniać parametry pola działania.
    - Trzeba rozpisać, kto nie ma prawa ingerować w określone obszary.
- Zgody i kontrakt sytuacyjny
    - Należy opisać zgodę uprzednią na ramę działania.
    - Trzeba opisać zgodę sytuacyjną na zmiany parametrów w trakcie.
    - Należy określić zasady cofnięcia zgody bez sankcji.
    - Trzeba ustalić, co wolno dokumentować, co wolno cytować, co wolno wynosić poza sytuację, a czego nie wolno.
    - Należy rozpisać kontrakt poufności relacyjnej i zasady nieczytelności, to znaczy prawo do niewyjaśniania znaczeń, milczenia i nieujawniania sensów.
- Warunki brzegowe
    - Trzeba jednoznacznie zapisać, kiedy plan wolno wykonać, a kiedy nie wolno go wykonać.
    - Należy rozpisać przeciwwskazania sytuacyjne, etyczne, środowiskowe, logistyczne, relacyjne i prawne.
    - Warto określić minimalne warunki przestrzenne, akustyczne, świetlne i organizacyjne.
    - Trzeba wskazać warunki, których naruszenie automatycznie uruchamia odroczenie, skrócenie albo przejście do wariantu awaryjnego.
    - Należy rozpisać maksymalną dopuszczalną gęstość bodźców, maksymalny czas ekspozycji oraz segmenty zakończalne, czyli miejsca, w których można przerwać działanie bez utraty sensu.
- Pola ryzyka
    - Trzeba rozpisać ryzyko przeciążenia sensorycznego.
    - Należy rozpisać ryzyko przeciążenia afektywnego, poznawczego i relacyjnego.
    - Warto odnotować ryzyko nadinterpretacji, nocebo, zawstydzenia, presji grupowej, autoprezentacji, wtórnej wiktymizacji, naruszenia prywatności albo eskalacji konfliktu.

    - Trzeba opisać ryzyko wynikające z obecności publiczności, nagrań, telefonów, ruchu w tle i wtórnych bodźców.
    - Należy wskazać, które ryzyka są akceptowalne, które wymagają dodatkowych zabezpieczeń, a które wykluczają wykonanie.
- Parametry krytyczne
    - Należy wymienić te parametry, których zmiana przestawiałaby plan w inną rodzinę działań.
    - Mogą to być: obecność lub brak świadka, obecność konkretnego obiektu–klucza, rytm cisza–dźwięk, dominujący kanał działania, geometria przestrzeni, stopień bliskości, charakter fraz, typ światła, sekwencja wejście–próg–domknięcie.
    - Każdy parametr krytyczny powinien mieć krótkie uzasadnienie.
- Parametry adaptacyjne
    - Trzeba rozpisać te elementy, które można zmieniać bez utraty tożsamości planu.
    - Mogą to być: długość poszczególnych segmentów, liczba powtórzeń, kolor tkaniny, wybór jednego z kilku neutralnych obiektów pomocniczych, drobne przesunięcia w ustawieniu przestrzeni, warianty frazy, długość pauzy, liczba świadków w małej skali.
    - Należy wskazać granice tych modyfikacji.
- Dominanta rytmiczna
    - Trzeba określić, jaki rytm organizuje całe działanie.
    - Może to być rytm oddechu, kroków, fraz, światła, dźwięku, przejść między strefami lub repetycji obiektu.
    - Należy zaznaczyć, co ma się stać, gdy dominanta zostanie zerwana i jak ją przywrócić.
- Horyzont patrzenia i geometria uwagi
    - Należy rozpisać, na co, skąd i jak długo wolno patrzeć.
    - Trzeba wskazać neutralne punkty fiksacji, kierunki wycofania wzroku, osie ustawienia ciała i głowy, bezpieczne punkty w przestrzeni oraz miejsca, które nie powinny przechwytywać uwagi.
    - W planach z publicznością trzeba jasno określić, jak ogranicza się skanowanie reakcji innych i wtórne przeciążenie oceną.
- Projektowanie wejścia
    - Należy rozpisać, jak uczestnik wchodzi w działanie.
    - Trzeba określić czas przejścia, sposób wyciszenia, ustawienie ciała, pierwszy kontakt z obiektem, pierwszą frazę, pierwszy gest, pierwszy próg decyzji.
    - Warto wskazać, czy wejście ma mieć charakter informacyjny, somatyczny, rytmiczny, milczący, relacyjny albo mieszany.
    - Należy zaznaczyć, co jest pierwszym punktem, po którym rozpoznaje się gotowość do przejścia dalej.

- Projektowanie przebiegu
    - Trzeba rozpisać sekwencję faz.
    - Każda faza powinna mieć nazwę techniczną, przewidywany czas, funkcję mechaniczną, funkcję sensotwórczą, kanały dominujące i możliwe zagrożenia.
    - W każdej fazie należy wskazać, co jest obowiązkowe, a co opcjonalne.
    - Warto rozpisać także mikrodecyzje, które wolno podejmować in situ bez naruszenia struktury całości.
- Fazy przebiegu – wariant podstawowy
    - Faza 1: orientacja i wejście w pole obecności.
    - Faza 2: stabilizacja rytmu i ograniczenie kosztu decyzyjnego.
    - Faza 3: pierwsze uruchomienie operatora sensu.
    - Faza 4: rozwinięcie napięcia w granicach sterowalności.
    - Faza 5: próg albo punkt krytyczny, w którym może dojść do przełączenia znaczenia, relacji lub postawy.
    - Faza 6: akt główny albo sekwencja główna.
    - Faza 7: redukcja intensywności, repetycja klucza albo potwierdzenie decyzji.
    - Faza 8: prozodia domknięcia i wyjście z pola.
    - Przy każdej fazie należy dopisać wariant skrócony i wariant awaryjny.
- Fazy przebiegu – wariant mikro
    - Wejście.
    - Jeden perfonem główny.
    - Krótka repetycja albo odwrócenie.
    - Jedno zdanie lub gest domykający.
    - Decyzja „po”.
    - Czas całkowity: od kilkudziesięciu sekund do kilku minut.
- Fazy przebiegu – wariant mezo
    - Przygotowanie pola.
    - Sekwencja 2–4 modułów.
    - Jedna kulminacja.
    - Jedna brama bezpieczeństwa po kulminacji.
    - Domknięcie proceduralne.
    - Krótki zapis po zdarzeniu.
    - Czas całkowity: kilkanaście do kilkudziesięciu minut.
- Fazy przebiegu – wariant makro
    - Wstępne ustawienie dnia, miejsca i relacji.
    - Seria modułów rozłożonych w czasie.
    - Możliwa zmiana przestrzeni, pory dnia lub typu obecności.
    - Kilka segmentów zakończalnych.
    - Osobne fazy regeneracji między modułami.
    - Końcowe domknięcie główne i decyzja o transferze do życia codziennego.
    - Czas całkowity: wiele godzin, dni albo seria planów w IndywiduAkcji.

- Bramy bezpieczeństwa
    - Trzeba wskazać konkretne miejsca, w których plan można zatrzymać bez chaosu.
    - Każda brama bezpieczeństwa powinna mieć sygnał wejścia, sygnał zatrzymania, sposób przejścia do neutralu i prostą procedurę rozproszenia napięcia.
    - Należy określić, kto może uruchomić bramę bezpieczeństwa i na jakich warunkach.
- Procedura przerwania
    - Trzeba rozpisać, co dzieje się po sygnale stop.
    - Należy określić, czy pierwszym krokiem jest cisza, obniżenie światła, odsunięcie obiektu, zatrzymanie ruchu, przejście do strefy neutralnej, zmiana pozycji ciała, wyjście z obecności publiczności czy zakończenie komunikacji.
    - W planach bardziej złożonych trzeba rozpisać protokół incydentu jako procedurę redukcji ryzyka, a nie tłumaczenia sensu.
- Projektowanie domknięcia
    - Należy rozpisać, jak obniża się gęstość bodźców.
    - Trzeba wskazać ostatni gest, ostatnią frazę, ostatni kontakt z obiektem, ostatni układ ciała, ostatnią zmianę światła lub dźwięku.
    - Warto zaznaczyć, co ma pozostać w pamięci proceduralnej jako „ostatni ślad”, a nie jako widowiskowy finał.
    - Należy określić, czy domknięcie ma być wspólne, indywidualne, milczące, zapisane, gestyczne, słowne, przestrzenne czy mieszane.
- Działania po
    - Trzeba rozpisać decyzję „po”, czyli to, co zostaje przeniesione do codzienności.
    - Należy określić, co należy wykonać bezpośrednio po zakończeniu działania.
    - Trzeba wskazać, czego bezpośrednio po działaniu robić nie wolno.
    - Warto zapisać, czy po działaniu następuje milczenie, notatka, krótka rozmowa techniczna, kontakt ze świadkiem, spacer, sen, przerwa od bodźców, przeniesienie obiektu, rytuał porządkowania przestrzeni albo inne czynności stabilizujące.
    - Należy wskazać, jakie mikrogesty, mikrofrazy, skróty regulacyjne albo decyzje dnia następnego mają być utrzymane jako efekt transferu.
- Dokumentacja
    - Należy określić, co dokumentuje się obowiązkowo, a czego domyślnie się nie dokumentuje.
    - Najbezpieczniej dokumentować funkcje, przełączenia, progi, czas, rytm i parametry kanałów, a nie cudzą ekspozycję i cudze wyznania.
    - Trzeba rozpisać, czy dokumentacja ma charakter prywatny, roboczy, badawczy, archiwalny, artystyczny czy publiczny.

    - W planie należy odnotować zasady autoryzacji, anonimizacji i przechowywania materiału.
    - Jeśli pojawia się nagranie, trzeba zapisać, po co ono powstaje i czy nie zmienia samej prawdy sytuacji.
- Ewaluacja
    - Trzeba rozpisać, co będzie oceniane po działaniu.
    - Należy oddzielić ewaluację parametrów od interpretacji sensu.
    - Warto zapisać: czy zachowano warunki brzegowe, czy zadziałały bramy bezpieczeństwa, czy rytm był utrzymywalny, czy rola świadka nie przejęła uwagi, czy domknięcie było skuteczne, czy nie doszło do szkody relacyjnej, czy decyzja „po” jest utrzymywalna.
    - Trzeba zaznaczyć, które elementy wymagają korekty przed kolejną wersją planu.
- Kryteria jakości
    - Plan powinien być wykonalny.
    - Plan powinien być przerwalny.
    - Plan powinien być domykalny.
    - Plan powinien być wersjonowalny.
    - Plan powinien dawać się powtórzyć bez eskalacji ryzyka.
    - Plan powinien zachowywać funkcjonalną równoważność mimo kontrolowanej zmienności.
    - Plan nie powinien generować sensu kosztem integralności psychicznej, cielesnej, relacyjnej ani prawno-danych.
- Warianty skali i użycia
    - Wariant prywatny powinien minimalizować dokumentację, rolę świadka i wtórne bodźce.
    - Wariant relacyjny powinien mocno doprecyzować role, granice, kontrakt wypowiedzi i zasady przerwania.
    - Wariant grupowy powinien szczególnie kontrolować geometrię przestrzeni, asymetrię ról, ryzyko presji grupowej i obieg komunikatów.
    - Wariant publiczny powinien priorytetowo zabezpieczać prywatność, znaki stop, dostęp do strefy neutralnej i ograniczenie przypadkowego przechwytywania uwagi przez widownię.
    - Wariant instytucjonalny powinien zawierać dodatkowo moduł odpowiedzialności organizatora, infrastruktury, ubezpieczeń, zgodności z regulaminami i procedury incydentu.
    - Wariant badawczy powinien zawierać dodatkowo moduł zmiennych, zasad pomiaru, minimalizacji sugestii, kontroli interpretacji i wersjonowania.
    - Wariant edukacyjny powinien szczególnie dbać o czytelność celu, niską przemoc interpretacyjną i adekwatność do kompetencji uczestników.

    - Wariant krytyczno-społeczny powinien zawierać dodatkowo moduł genealogii, asymetrii władzy, prawa do nieczytelności i antyteleologicznej dramaturgii czasu.
- Moduły rozszerzone
    - Moduł BHP.
    - Moduł dostępności.
    - Moduł poufności i ochrony danych.
    - Moduł pracy z wysoką wrażliwością bodźcową.
    - Moduł pracy z obecnością kamer i nagrań.
    - Moduł pracy w przestrzeni publicznej.
    - Moduł pracy z konfliktem.
    - Moduł pracy z obiektem kulturowo wrażliwym.
    - Moduł pracy długoterminowej w ramach IndywiduAkcji.
    - Moduł współpracy interdyscyplinarnej, jeśli plan działa przy styku z innymi polami instytucjonalnymi.
- Krótki rdzeń minimalny dla bardzo prostego planu
    - Temat.
    - Cel.
    - Jeden operator sensu.
    - Dominujący kanał działania.
    - Warunki brzegowe.
    - Jedna brama bezpieczeństwa.
    - Jedno domknięcie.
    - Jedna decyzja „po”.
    - Jedna notatka ewaluacyjna.

Taki szkielet pozwala zrozumieć najważniejszą rzecz: dobrze zbudowany plan sytuacyjny nie jest rozbudowany dlatego, że lubi formalizm, lecz dlatego, że rozpisuje odpowiedzialność jeszcze przed wejściem w działanie. Dopiero wtedy otwartość przestaje być przerzuceniem ryzyka na wykonawcę albo uczestnika i staje się kontrolowaną zmiennością w granicach zaprojektowanego pola. W krótszych planach większość tych sekcji może zostać zapisana jednym lub dwoma zdaniami, ale sama logika ich istnienia powinna pozostać. W planach większych, publicznych, konfliktowych, badawczych lub wieloczęściowych każda z nich wymaga zwykle dopracowania do poziomu realnie używalnego dokumentu roboczego. Właśnie w tym sensie plan sytuacyjny jest w psychoperformansie nie dodatkiem do działania, ale jego proceduralnym kręgosłupem.

Słownik pojęć i haseł użytych w szkielecie planu sytuacyjnego

Plan sytuacyjny. Plan sytuacyjny to elastyczna matryca warunków, decyzji, ograniczeń i możliwych trajektorii działania, która porządkuje psychoperformans przed jego wykonaniem. Działa przez zapisanie celu, rytmu, ról, progów bezpieczeństwa, parametrów krytycznych,

sposobów wejścia, przebiegu, domknięcia i działań „po”, ale nie zamienia działania w mechaniczne odgrywanie.

Matryca decyzji. Matryca decyzji to układ zasad, według których rozstrzyga się, co w planie jest obowiązkowe, co dopuszczalne, a co zakazane albo awaryjnie zastępowalne. Działa przez wcześniejsze przypisanie decyzjom warunków, progów, wyjątków i konsekwencji, dzięki czemu wykonawca nie improwizuje pod presją przeciążenia lub chaosu.

Temat działania. Temat działania to główny obszar napięcia, pytania, konfliktu, przemiany albo pracy symbolicznej, którego dotyczy plan. Wyznacza się go przez rozpoznanie, czego konkretnie dotyczy problem, relacja albo próg oraz czego plan ma nie rozpraszać pobocznymi wątkami.

Temat główny. Temat główny to centralna oś sensu, wokół której organizuje się cała struktura planu. Działa jak filtr doboru środków, bo pozwala odrzucać elementy atrakcyjne, lecz niepracujące na rdzeniu przemiany.

Tematy poboczne. Tematy poboczne to dodatkowe wątki, które mogą ujawnić się w działaniu, ale nie powinny przejmować nad nim sterowania. Rozpoznaje się je na etapie dochodzenia i zapisuje po to, aby wykonawca wiedział, które z nich wolno uznać za sygnały uboczne, a które wymagają korekty planu.

Cel nadrzędny. Cel nadrzędny to podstawowy wektor transformacji, który uzasadnia całe działanie i porządkuje wszystkie niższe decyzje. Formułuje się go jako zmianę relacji, sposobu regulacji, sposobu przejścia przez próg albo sposobu organizacji uwagi, a nie jako życzeniowe hasło.

Cel semantyczny. Cel semantyczny to zmiana w polu znaczeń, interpretacji, pozycji wobec problemu albo symbolicznego statusu doświadczenia. Osiąga się go przez dobór obiektów, gestów, słów, obrazów i przejść, które przepisują sens bez przemocy interpretacyjnej.

Cel regulacyjny. Cel regulacyjny to zmiana dotycząca pobudzenia, uwagi, rytmu, napięcia albo marginesu sterowalności. Realizuje się go przez dawkowanie światła, dźwięku, ruchu, ciszy, przerw, oddechu, pozycji ciała i czasu ekspozycji.

Cel operacyjny. Cel operacyjny to taki efekt, po którym można rozpoznać, że plan zadziałał zgodnie ze swoją mechaniką proceduralną. Doprecyzowuje się go przez wskazanie obserwowalnych parametrów wykonania, takich jak utrzymanie rytmu, zachowanie progów, skuteczne domknięcie albo możliwość transferu decyzji do codzienności.

Cele pomocnicze. Cele pomocnicze to mniejsze zadania podporządkowane celowi nadrzędnemu, które wzmacniają wykonalność planu. Rozpisuje się je zwykle według czasu

trwania, funkcji lub etapu działania, aby łatwiej kontrolować, co udało się zrealizować, a co wymaga korekty.

Dochodzenie. Dochodzenie to obowiązkowy etap rozpoznania problemu, kontekstu, ryzyk, znaczeń i możliwych środków działania przed wykonaniem psychoperformansu. Prowadzi się je przez obserwację, analizę kontekstu, rozmowę, notatki, mapowanie wzorców i testowanie hipotez roboczych, tak aby plan nie zaczynał się dopiero w chwili aktu.

Część dochodzeniowa. Część dochodzeniowa to zapis wyników dochodzenia w planie sytuacyjnym. Powinna zawierać rozpoznany problem, kontekst, hipotezy, niewiadome, ograniczenia i uzasadnienie doboru formy, żeby dalszy plan był przejrzysty i odpowiedzialny.

Hipoteza robocza. Hipoteza robocza to ostrożne przypuszczenie dotyczące tego, jaki mechanizm, układ znaczeń albo konfiguracja środków może być w danym planie użyteczna. Formułuje się ją po to, aby kierowała wyborem działań, ale nie zamieniała się w dogmat ani w fałszywą pewność.

Uzasadnienie doboru formy. Uzasadnienie doboru formy to wyjaśnienie, dlaczego temat ma być realizowany właśnie taką konfiguracją środków, skali i jawności. Tworzy się je przez powiązanie celu z mechaniką działania, bezpieczeństwem, profilem ryzyka i logiką konkretnego kontekstu.

Zakres planu. Zakres planu to granica tego, co plan obejmuje, a czego świadomie nie obejmuje. Ustala się go przez rozstrzygnięcie, czy działanie dotyczy jednego aktu, cyklu, relacji, grupy, przestrzeni publicznej, instytucji czy długiego procesu.

Skala planu. Skala planu to poziom rozciągłości czasowej, przestrzennej i relacyjnej działania. Określa się ją przez liczbę osób, długość trwania, stopień złożoności i zakres konsekwencji, jakie plan ma uruchamiać.

Wariant mikro. Wariant mikro to bardzo krótki, skupiony plan oparty na niewielkiej liczbie perfonemów i minimalnej liczbie decyzji w trakcie wykonania. Działa przez prostotę, krótką ekspozycję i szybkie domknięcie, dzięki czemu nadaje się do aktów codziennych, progowych albo regulacyjnych.

Wariant mezo. Wariant mezo to plan średniej skali, w którym pojawia się już kilka faz, jedna kulminacja i wyraźna architektura wejścia oraz wyjścia. Buduje się go przez połączenie kilku modułów w spójną sekwencję przy zachowaniu możliwości zatrzymania w segmentach zakończalnych.

Wariant makro. Wariant makro to plan rozbudowany, wielogodzinny, wieloczęściowy albo wielodniowy, wymagający rozpisania większej liczby progów, ról i wariantów awaryjnych.

Działa przez modulację etapów, zmianę środowisk, rozłożenie obciążeń w czasie i precyzyjne połączenie działania z regeneracją oraz transferem do życia.

Typ planu. Typ planu to kategoria określająca, jaka logika organizuje dane działanie. Nadaje się go po to, aby od razu było jasne, czy rdzeniem jest baza, dramaturgia, narracja, dekonstrukcja, relacja, badanie, edukacja, krytyka społeczna czy domknięcie.

Plan bazowy. Plan bazowy to plan o najprostszej strukturze, którego celem jest stabilizacja, orientacja albo przygotowanie gruntu pod bardziej złożone działania. Buduje się go przez minimalną liczbę środków, jasny rytm i niską gęstość bodźców.

Plan dramaturgiczny. Plan dramaturgiczny to plan, w którym kluczowe znaczenie ma rozkład napięcia, przejść, kulminacji i domknięcia. Projektuje się go przez świadome organizowanie faz narastania, punktu krytycznego i redukcji intensywności, bez fetyszyzowania samej kulminacji.

Plan narracyjny. Plan narracyjny to plan, w którym ważną rolę odgrywa sekwencyjna organizacja sensu, zmiana pozycji wobec historii albo przejście przez określony ciąg znaczeń. Konstruuje się go przez dobór fraz, obrazów, obiektów i gestów tak, by tworzyły czytelny łuk przemiany, ale bez zamykania doświadczenia w jednej interpretacji.

Plan nienarracyjny. Plan nienarracyjny to plan oparty bardziej na rytmie, relacji, materiale, geometrii przestrzeni i stanie niż na opowiadaniu historii. Działa przez powtórzenie, przesunięcie, kontrast, ciszę, materialny opór i zmianę układu ciała lub uwagi, a nie przez opowieść.

Plan relacyjny. Plan relacyjny to plan, którego głównym tworzywem jest współobecność, świadkowanie, sprzężenie zwrotne albo praca na granicach i asymetrii ról. Projektuje się go przez bardzo precyzyjny kontrakt, rozpisanie komunikacji, zasad milczenia, zbliżenia, odmowy i przerwania.

Plan badawczy. Plan badawczy to plan, w którym oprócz funkcji transformacyjnej ważna jest także funkcja obserwacyjna i porównawcza. Wymaga on rozpisania zmiennych, rytmu dokumentacji, wersjonowania i zasad interpretacji tak, aby nie mylić przeżycia z dowodem.

Plan pedagogiczny. Plan pedagogiczny to plan nastawiony na uczenie, porządkowanie doświadczenia i rozwijanie kompetencji, a nie tylko na intensywne przeżycie. Tworzy się go przez większą czytelność instrukcji, mniejszą przemoc interpretacyjną i lepsze dostosowanie progu trudności do uczestników.

Plan krytyczny. Plan krytyczny to plan, którego funkcją jest ujawnienie mechanizmów władzy, normy, przemocy symbolicznej albo społecznych rytuałów organizujących zachowanie. Działa przez świadome użycie sytuacji, przestrzeni, obiektu, świadków i języka tak, aby odsłonić strukturę, a nie tylko wyrazić sprzeciw.

Plan deeskalacyjny. Plan deeskalacyjny to plan, którego celem jest obniżenie przeciążenia, przerwanie spirali, przywrócenie marginesu sterowalności albo zmniejszenie ryzyka szkody. Konstruuje się go przez redukcję bodźców, prostą strukturę, silne punkty orientacyjne i bardzo wyraźne domknięcie.

Plan inicjacyjny. Plan inicjacyjny to plan służący wejściu w nową fazę, rolę, relację albo sposób działania. Buduje się go przez wyraźne zaznaczenie progu, znaku przejścia, gestu potwierdzającego i nowego porządku „po".

Plan domykający. Plan domykający to plan służący zamknięciu procesu, relacji, etapu lub długotrwałego napięcia. Opiera się na obniżaniu intensywności, potwierdzeniu decyzji, uporządkowaniu śladów i takim zakończeniu, które nie zostawia uczestnika w stanie otwartej destabilizacji.

Metoda działania. Metoda działania to główna zasada, według której plan uruchamia przemianę. Rozpoznaje się ją przez pytanie, czy plan pracuje przede wszystkim aktem symbolicznym, rytmem, logoperformansem, pracą na obiekcie, relacją ze świadkiem, geometrią przestrzeni, powtórzeniem, przerwaniem, odczarowaniem czy ich kompozycją.

Akt symboliczny. Akt symboliczny to działanie, którego sens wykracza poza samą czynność fizyczną i zostaje wyposażony w funkcję transformacyjną. Działa przez powiązanie konkretnego gestu, obiektu, słowa, światła, ruchu albo przejścia z określonym przesunięciem znaczenia, decyzji lub relacji wobec problemu.

Logoperformans. Logoperformans to forma psychoperformansu, w której głównym medium działania jest głos, słowo, fraza, tempo mówienia, milczenie i pauza. Pracuje się nim przez modulację prozodii, rytmu, powtórzeń, nacisku i ciszy tak, aby słowo nie tylko znaczyło, ale też regulowało stan i kierunek uwagi.

Obiekt–klucz. Obiekt–klucz to przedmiot pełniący centralną funkcję sensotwórczą i regulacyjną w planie. Działa nie dlatego, że „coś symbolizuje" w abstrakcji, lecz dlatego, że przez fakturę, ciężar, temperaturę, opór, historię użycia i miejsce w sekwencji organizuje uwagę, rytm, relację i decyzję.

Obiekt wspierający. Obiekt wspierający to przedmiot pomocniczy, który stabilizuje działanie, ale nie stanowi jego głównego operatora sensu. Używa się go do organizacji przestrzeni, przejść, odpoczynku albo ułatwienia procedury, a nie jako centrum symbolicznego planu.

Obiekt infrastrukturalny. Obiekt infrastrukturalny to element potrzebny technicznie do wykonania planu, lecz nieniosący sam w sobie głównej funkcji znaczeniowej. Należą do niego na przykład krzesło, mata, zasłona, źródło światła albo pojemnik, jeśli służą głównie warunkom wykonania.

Perfonem. Perfonem to minimalna jednostka znaczącego działania w psychoperformansie. Może nim być pojedynczy gest, słowo, ruch obiektu, przejście światła, pauza, spojrzenie albo dźwięk, o ile zostały ujęte jako rozpoznawalny składnik większej struktury.

Kanał działania. Kanał działania to podstawowe medium, przez które plan oddziałuje na uwagę, afekt, sens albo relację. Najczęściej są to obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt, ale w praktyce kanałem może stać się też czas, przestrzeń, cisza albo pojęcie.

Kanał dominujący. Kanał dominujący to medium, które w danym planie niesie największą część funkcji regulacyjnej albo sensotwórczej. Wyznacza się go po to, by nie przeciążać wykonania konkurencją zbyt wielu równorzędnych bodźców.

Kanał wspierający. Kanał wspierający to medium, które wzmacnia działanie kanału dominującego, ale nie powinno go zagłuszać ani przejmować jego funkcji. Projektuje się go tak, aby stabilizował rytm, zwiększał czytelność albo obniżał koszt wykonania.

Rola. Rola to określony zakres odpowiedzialności, uprawnień i ograniczeń przypisanych osobie obecnej w planie. Rozpisuje się ją nie po to, by usztywniać relacje, lecz by zapobiegać chaosowi, presji i niejawnej walce o władzę definicyjną.

Psychoperformer. Psychoperformer to osoba wykonująca plan albo jego główny rdzeń w ciele, głosie, ruchu, słowie i relacji z polem obecności. Jego zadaniem nie jest „ładne pokazanie" działania, tylko utrzymanie się w warunkach planu przy zachowaniu prawa do korekty, przerwania i domknięcia.

Współperformer. Współperformer to osoba, która współtworzy przebieg działania razem z performerem, ale nie pełni funkcji biernego widza ani technika. Jego rola polega na współniesieniu wybranych perfonemów, kontrapunktów, sprzężeń zwrotnych albo modułów relacyjnych według jasno określonych zasad.

Świadek. Świadek to osoba obecna w planie jako funkcja etyczna, relacyjna i czasem stabilizująca, a nie tylko jako odbiorca. Działa przez obserwację, potwierdzenie obecności, niekiedy przez uruchomienie procedury bezpieczeństwa, a czasem przez samo współutrzymywanie pola bez interpretacyjnej przemocy.

Opiekun procesu. Opiekun procesu to osoba odpowiedzialna za ciągłość, bezpieczeństwo i ramę działania w dłuższym horyzoncie niż pojedynczy akt. Wspiera przez monitorowanie warunków, pilnowanie wersji planu, sygnałów przeciążenia i decyzji „po", ale nie powinien zawłaszczać sensu doświadczenia.

Strażnik progu. Strażnik progu to osoba pilnująca wejścia, przejścia przez punkt krytyczny albo momentu, w którym działanie może stać się zbyt intensywne lub zbyt rozproszone. Funkcję tę

pełni przez obserwację rytmu, stanów granicznych i gotowości do przerwania albo przejścia do kolejnej fazy.

Kustosz ciszy. Kustosz ciszy to osoba odpowiedzialna za ochronę warunków akustycznych, pauz i przestrzeni niezakłóconej przez nadmiar komunikatów. Działa przez pilnowanie, aby cisza była realnym parametrem planu, a nie przypadkowym brakiem dźwięku.

Osoba odpowiedzialna za dokumentację. To rola polegająca na rejestrowaniu wyłącznie tego, co zostało wcześniej uzgodnione jako dokumentowalne. Jej funkcja wymaga znajomości granic poufności, celu zapisu i świadomości, że dokumentacja nie może niszczyć samej prawdy sytuacji.

Zgoda uprzednia. Zgoda uprzednia to akceptacja ogólnej ramy działania przed jego rozpoczęciem. Obejmuje ona wiedzę o celu, typie środków, granicach, ryzykach, prawie do odmowy i zasadach dokumentacji.

Zgoda sytuacyjna. Zgoda sytuacyjna to bieżące, aktualizowane przyzwolenie na kontynuację lub modyfikację działania w trakcie jego przebiegu. Działa przez stałą możliwość potwierdzenia, zawieszenia lub cofnięcia zgody bez konieczności tłumaczenia się.

Kontrakt sytuacyjny. Kontrakt sytuacyjny to zestaw uzgodnionych reguł dotyczących relacji, komunikacji, prywatności, bezpieczeństwa i prawa do przerwania. Sporządza się go po to, by każdy uczestnik wiedział, co wolno, czego nie wolno, kto odpowiada za co i jak reagować przy naruszeniu granic.

Poufność relacyjna. Poufność relacyjna to zasada ochrony tego, co wydarza się między osobami w planie i nie powinno automatycznie przechodzić do przestrzeni publicznej albo trzecich osób. Realizuje się ją przez wcześniejsze ustalenia, anonimizację, ograniczenie cytowania i poszanowanie prawa do nieujawniania znaczeń.

Warunki brzegowe. Warunki brzegowe to zestaw parametrów określających, kiedy plan wolno wykonać, a kiedy należy go odroczyć, skrócić albo przerwać. Wyznacza się je przez określenie dopuszczalnych zakresów czasu, przestrzeni, bodźców, obecności ludzi, gotowości uczestników, infrastruktury i bezpieczeństwa.

Przeciwwskazania sytuacyjne. Przeciwwskazania sytuacyjne to okoliczności, w których wykonanie planu byłoby nieadekwatne, niebezpieczne albo etycznie wadliwe. Mogą wynikać z miejsca, relacji, konfliktu ról, przeciążenia, presji grupowej, złych warunków technicznych albo niespełnienia warunków kontraktu.

Pole ryzyka. Pole ryzyka to zbiór potencjalnych szkód albo zaburzeń, jakie mogą wyniknąć z wykonania planu w danej konfiguracji. Analizuje się je przez rozpisanie zagrożeń

sensorycznych, afektywnych, relacyjnych, interpretacyjnych, prawnych, logistycznych i dokumentacyjnych.

Ryzyko przeciążenia sensorycznego. To ryzyko, że natężenie światła, dźwięku, ruchu, obrazu, dotyku albo wielozadaniowości przekroczy zdolność regulacyjną uczestnika. Ogranicza się je przez redukcję gęstości bodźców, krótsze segmenty, punkty orientacyjne, pauzy i warianty wyciszenia.

Ryzyko przeciążenia afektywnego. To ryzyko, że plan uruchomi zbyt silne pobudzenie emocjonalne, którego uczestnik nie będzie w stanie bezpiecznie integrować. Zmniejsza się je przez odpowiedni rytm wejścia, jasne bramy bezpieczeństwa, obecność świadka, możliwość przerwania i nieeskalowanie interpretacji.

Ryzyko przeciążenia poznawczego. To ryzyko wynikające z nadmiaru decyzji, nadmiaru informacji albo zbyt złożonej struktury planu. Ogranicza się je przez prostotę instrukcji, ograniczenie liczby jednoczesnych zadań i czytelne rozdzielenie faz.

Ryzyko relacyjne. To ryzyko wynikające z asymetrii władzy, presji grupowej, zawstydzenia, wtórnej wiktymizacji albo niejasności ról. Kontroluje się je przez kontrakt, rozpisanie uprawnień, prawo do odmowy, ograniczenie ekspozycji i stałą ochronę granic.

Parametr krytyczny. Parametr krytyczny to taki element planu, którego zmiana narusza jego proceduralną tożsamość. Może nim być obiekt–klucz, obecność świadka, określona dominanta rytmiczna, geometria przestrzeni albo typ domknięcia.

Parametr adaptacyjny. Parametr adaptacyjny to element planu, który można modyfikować bez utraty jego rdzenia. Należą do niego zwykle długość pauzy, liczba repetycji, drobne przesunięcia przestrzeni, wybór neutralnego wariantu rekwizytu albo niewielka zmiana czasu.

Dominanta rytmiczna. Dominanta rytmiczna to podstawowy wzór czasowy organizujący całe działanie. Może nią być oddech, krok, puls frazy, układ światło–ciemność, repetycja dźwięku albo powracający ruch, o ile stabilizuje uwagę i daje planowi rozpoznawalny puls.

Horyzont patrzenia. Horyzont patrzenia to sposób organizacji kierunku, zakresu i czasu patrzenia w planie. Ustala się go po to, by wzrok nie błądził chaotycznie, nie był nadmiernie przechwytywany przez innych i miał bezpieczne punkty wycofania albo neutralizacji.

Geometria uwagi. Geometria uwagi to przestrzenny układ tego, co ma przyciągać uwagę, co ma ją rozpraszać, a co ma pozostać w tle. Projektuje się ją przez ustawienie obiektów, źródeł światła, osi ciała, odległości, kierunków wejścia i stref neutralnych.

Wejście. Wejście to pierwsza faza planu, w której uczestnik przechodzi z codziennego trybu funkcjonowania do pola obecności działania. Tworzy się je przez rytuał orientacyjny, zmianę tempa, ustawienie ciała, pierwszy kontakt z obiektem, ciszą, światłem albo frazą.

Pole obecności. Pole obecności to dynamiczna konfiguracja relacji między osobami, ciałami, obiektami, przestrzenią, bodźcami i znaczeniami w trakcie psychoperformansu. Nie jest tylko „atmosferą", lecz rzeczywistym układem sił, który trzeba projektować, utrzymywać i domykać.

Przebieg. Przebieg to rozwój planu w czasie od wejścia przez fazy główne po domknięcie. Rozpisuje się go w modułach, segmentach albo sekwencjach tak, aby wiadomo było, co jest funkcją każdej części i gdzie znajdują się punkty krytyczne.

Faza. Faza to wyodrębniony odcinek przebiegu mający własną funkcję, rytm i próg przejścia. Każdą fazę warto określić przez czas, dominujący kanał, główny cel, ryzyko oraz sygnał przejścia dalej lub przerwania.

Kulminacja. Kulminacja to punkt największego napięcia, skupienia albo intensywności w planie. Powinna być zaprojektowana jako kontrolowany moment przełączenia, a nie jako spontaniczne przeciążenie dla samego efektu.

Punkt krytyczny. Punkt krytyczny to miejsce w planie, w którym może dojść do istotnego przesunięcia znaczenia, stanu albo relacji albo do niebezpiecznego przekroczenia progu. Trzeba go rozpoznawać po wcześniejszych sygnałach i zawsze łączyć z procedurą bezpieczeństwa.

Segment zakończalny. Segment zakończalny to taki odcinek planu, po którym można bezpiecznie zakończyć działanie bez rozpadu sensu i bez dodatkowej szkody. Projektuje się go po to, by plan dawał się przerwać i nie wymuszał brnięcia dalej tylko dlatego, że „już się zaczęło".

Brama bezpieczeństwa. Brama bezpieczeństwa to zaprojektowany punkt, w którym wolno świadomie zatrzymać, skrócić albo przestroić plan. Działa przez ustalony sygnał, prostą procedurę przejścia do neutralu oraz prawo określonych osób do jej uruchomienia.

Procedura przerwania. Procedura przerwania to opis kroków wykonywanych po sygnale stop. Powinna zawierać kolejność redukcji bodźców, zmianę pozycji, odseparowanie od intensywnego elementu, przejście do strefy neutralnej i podstawowe zasady komunikacji po zatrzymaniu.

Prozodia domknięcia. Prozodia domknięcia to zespół środków, które nadają zakończeniu planu czytelny, regulacyjny charakter. Buduje się ją przez zmianę tempa, obniżenie głośności, redukcję światła, wygaszenie gestu, ostatnią frazę albo uporządkowanie przestrzeni, tak aby ciało i uwaga otrzymały jasny sygnał końca.

Domknięcie. Domknięcie to faza końcowa psychoperformansu, w której doświadczenie zostaje bezpiecznie wygaszone, uporządkowane i odesłane do życia codziennego. Nie polega ono na „wyjaśnieniu wszystkiego", lecz na skutecznym zakończeniu relacji z działaniem, z napięciem i z polem obecności.

Decyzja „po". Decyzja „po" to świadome postanowienie, które uczestnik wynosi z działania do codzienności. Powinna być konkretna, wykonalna i osadzona w realnym zachowaniu, rytmie dnia, pracy z ciałem, przestrzenią albo relacją, a nie tylko w deklaracji.

Działania „po". Działania „po" to wszystkie czynności wykonywane po właściwym domknięciu planu w celu utrwalenia efektu, ochrony regulacji albo przygotowania transferu. Mogą obejmować milczenie, notatkę, spacer, sen, porządkowanie przestrzeni, kontakt ze świadkiem, ograniczenie bodźców albo wykonanie ustalonego mikrogestu.

Transfer. Transfer to przeniesienie efektu planu z pola działania do codziennego życia. Osiąga się go przez powiązanie aktu z konkretną praktyką późniejszą, na przykład rytmem dnia, gestem regulacyjnym, zmianą organizacji pracy albo nową zasadą relacyjną.

Dokumentacja. Dokumentacja to zapis tego, co w planie zaszło, zostało wykonane albo zaobserwowane w zakresie wcześniej uzgodnionym. Powinna służyć pamięci proceduralnej, ewaluacji i wersjonowaniu, a nie produkcji nadmiaru danych albo wtórnej ekspozycji uczestników.

Ewaluacja. Ewaluacja to ocena jakości wykonania planu i jego skutków po zakończeniu działania. Obejmuje sprawdzenie, czy zachowano warunki brzegowe, czy zadziałały procedury bezpieczeństwa, czy domknięcie było skuteczne i co wymaga korekty w kolejnej wersji.

Kryteria jakości. Kryteria jakości to wskaźniki, po których rozpoznaje się, że plan jest odpowiedzialny, wykonalny i metodologicznie spójny. Należą do nich między innymi przerwalność, domykalność, czytelność funkcji, adekwatność bodźców, ochrona granic i możliwość sensownego powtórzenia.

Wersjonowanie. Wersjonowanie to system oznaczania kolejnych odmian planu i zmian wprowadzanych po ewaluacji. Służy temu, by nie mieszać różnych konfiguracji środków i żeby wiadomo było, co dokładnie zostało zmienione, dlaczego oraz z jakim skutkiem.

IndywiduAkcja. IndywiduAkcja to długotrwały proces przemiany złożony z serii planów sytuacyjnych powiązanych wspólną logiką i wspólnym wektorem transformacji. Buduje się ją przez łączenie pojedynczych aktów w spiralę pracy, w której każdy plan ma własne domknięcie, ale zarazem zasila większy proces.

Słownik ten pokazuje, że plan sytuacyjny nie składa się z przypadkowych „rubryk", lecz z pojęć odpowiadających różnym poziomom odpowiedzialności – od sensu, przez regulację i logistykę,

aż po etykę, bezpieczeństwo i transfer. Im bardziej złożone działanie, tym bardziej każde z tych pojęć przestaje być nazwą abstrakcyjną i staje się realnym parametrem, który trzeba świadomie zaprojektować, wykonać i potem uczciwie ocenić.

3.2. Procedura psychoperformatywna i jej logika

Procedura psychoperformatywna jest uporządkowanym sposobem przeprowadzenia działania symbolicznego od rozpoznania problemu aż po domknięcie i decyzję „po", przy czym nie chodzi tu o algorytm w sensie mechanicznym, lecz o wysokopoziomową strukturę roboczą zdolną utrzymać jedność między celem, środkami, bezpieczeństwem, rytmem i otwartością formy. Jej logika polega na tym, że nie projektuje się pojedynczych atrakcyjnych gestów, lecz sekwencję relacji między kanałami działania, perfonemami, warunkami brzegowymi i progami przejścia, tak aby transformacja nie była ani przypadkowym efektem nastroju, ani wymuszonym skutkiem przemocy formy. Właśnie dlatego procedura psychoperformatywna zaczyna się dużo wcześniej niż samo wykonanie. Jej pierwszym momentem jest dochodzenie, czyli rozpoznanie napięcia, konfliktu, przeciążenia, wzorca, tabu, relacji, potrzeby albo progu, który ma zostać przepracowany. Drugim momentem jest projektowanie matrycy działania, czyli wybór nośników, rytmu, geometrii przestrzeni, roli świadka, rodzaju obiektu–klucza, poziomu ekspozycji, dopuszczalnej intensywności i sposobu domknięcia. Trzecim momentem jest wykonanie, ale rozumiane nie jako odtwarzanie scenariusza, tylko jako kontrolowana aktualizacja zapisanej wcześniej architektury. Czwartym momentem pozostaje analiza, korekta i wersjonowanie, bez których psychoperformans pozostałby pojedynczym wydarzeniem, a nie metodą. W tym sensie procedura psychoperformatywna przypomina bardziej partyturę decyzji niż zapis zdarzeń. To, co ma być w niej stałe, to nie dosłowny wygląd aktu, lecz relacje funkcjonalne między elementami: co uruchamia orientację, co prowadzi do wejścia w próg, co zwiększa albo zmniejsza gęstość bodźców, co stabilizuje uwagę, co przejmuje rolę operatora sensu, co chroni przed rozszczelnieniem, a co wreszcie umożliwia transfer efektu do codzienności. Myślenie tego rodzaju dobrze koresponduje z tradycją Kurta Lewina i późniejszych badań w działaniu, ponieważ procedura nie jest tu martwym wzorcem, tylko żywym układem projekt – wykonanie – obserwacja – korekta – ponowne wykonanie, czyli pętlą, w której wiedza powstaje przez odpowiedzialnie zorganizowaną praktykę.

Najważniejszą cechą logiki proceduralnej jest to, że psychoperformans musi zachować równowagę między określonością a przepuszczalnością. Jeśli procedura jest zbyt luźna, plan rozpada się w improwizację, emocjonalne dopowiadanie sensu albo estetyczne błądzenie po środkach. Jeśli jest zbyt sztywna, zaczyna działać jak aparat przymusu, który zmusza wykonawcę do przechodzenia przez kolejne etapy mimo zmiany realnej sytuacji w ciele, relacji albo przestrzeni. Dlatego procedura psychoperformatywna nie polega na wyznaczeniu jednej drogi, ale na zbudowaniu takiego pola operacyjnego, w którym istnieją punkty stałe, punkty

negocjowalne i punkty zakazane. Punktami stałymi są na ogół temat, cel nadrzędny, warunki brzegowe, parametry krytyczne, logika wejścia, minimalna prozodia domknięcia i zasady bezpieczeństwa. Punktami negocjowalnymi pozostają zwykle długość faz, liczba powtórzeń, warianty obiektu pomocniczego, proporcje ciszy i dźwięku, drobne przesunięcia w ustawieniu przestrzeni albo wybór jednej z kilku równorzędnych ścieżek dojścia do aktu głównego. Punktami zakazanymi są natomiast te decyzje, które niszczyłyby samą tożsamość planu albo narażałyby uczestnika, świadka czy otoczenie na przekroczenie progu szkody. Z tej perspektywy procedura jest strukturą gospodarowania marginesem sterowalności. Nie projektuje się jej po to, by działanie było bardziej efektowne, ale po to, by było bardziej czytelne, bezpieczne, powtarzalne i możliwe do krytycznego ulepszania. Richard Schechner i Erika Fischer-Lichte są tu istotni nie dlatego, że dostarczają gotowych instrukcji, lecz dlatego, że pozwalają zrozumieć podwójny status działania performatywnego: z jednej strony jest ono zdarzeniem jednorazowym, relacyjnym, ucieleśnionym i nie w pełni przewidywalnym, z drugiej zaś może być budowane jako rama o rozpoznawalnej logice, w której wejście, kulminacja, sprzężenie zwrotne i wyjście pozostają projektowalne. Procedura psychoperformatywna bierze z tej tradycji właśnie to napięcie i przekłada je na język praktyki odpowiedzialnej. Nie pyta tylko, „co ma się stać", lecz przede wszystkim „jak zorganizować warunki, aby mogło wydarzyć się dokładnie to, co dopuszczalne, potrzebne i etycznie obronne".

Jej logika staje się jeszcze wyraźniejsza, gdy rozłoży się procedurę na poziomy makro, mezo i mikro. Poziom makro dotyczy całościowego projektu działania albo cyklu działań. Tutaj rozstrzyga się, po co dany psychoperformans w ogóle powstaje, jaka jest jego relacja do większego procesu, jaką pełni funkcję w IndywiduAkcji, jaki ma horyzont czasowy, jaką niesie stawkę dla życia codziennego oraz jakie warunki muszą zostać spełnione, aby był dopuszczalny. Poziom mezo obejmuje kompozycję konkretnej sesji, modułu albo odsłony planu. To tu ustawia się kolejność faz, rozmieszczenie obiektów, architekturę światła, rolę ciszy, przejścia między gestem a słowem, pozycję ciała, udział świadka, charakter dokumentacji, bramy bezpieczeństwa i warianty skrócone. Poziom mikro natomiast dotyczy pojedynczych perfonemów, mikroruchów, punktów spojrzenia, oddechu, długości pauzy, jakości nacisku głosu, konkretnej trajektorii ręki, dokładnej relacji między odsunięciem a zbliżeniem, między zatrzymaniem a powtórzeniem, między napięciem a rozluźnieniem. To właśnie na poziomie mikro rozstrzyga się, czy plan działa jako metoda, czy tylko jako deklaracja. Psychoperformans nie zmienia bowiem człowieka przez wielkie słowa wypowiedziane o przemianie, ale przez precyzyjnie zorganizowane różnice w tym, co ciało, uwaga i relacja rzeczywiście wykonują. Dlatego procedura psychoperformatywna musi umieć przechodzić od poziomu makro do mikro bez utraty sensu oraz od mikro do makro bez popadania w chaos interpretacyjny. Jeżeli na poziomie makro celem jest odczarowanie relacji wobec lęku, to na poziomie mezo trzeba rozpisać fazy, które nie przeciążą uczestnika, a na poziomie mikro trzeba już wiedzieć, jaki dokładnie gest, w jakim rytmie, wobec jakiego obiektu i z jaką pauzą będzie narzędziem przejścia. Tak rozumiana logika proceduralna jest w gruncie

rzeczy logiką translacji. Tłumaczy ogólny sens na serię wykonalnych parametrów, a potem z powrotem tłumaczy wykonane parametry na materiał do ewaluacji, nie myląc jednak tego, co zostało przeżyte, z tym, co zostało rzeczywiście zaprojektowane i wykonane.

Trzeba też bardzo jasno powiedzieć, że procedura psychoperformatywna nie kończy się w chwili domknięcia samego aktu. Jej logika obejmuje również to, co następuje po wykonaniu: ocenę, separację faktu od interpretacji, rewizję parametrów, ewentualną zmianę skali i wpisanie działania w dłuższą ekonomię czasu, ciała i relacji. To szczególnie ważne, ponieważ największym błędem wielu praktyk intensywności jest utożsamienie silnego doświadczenia z realną zmianą. W psychoperformansie procedura ma chronić właśnie przed takim błędem. Dobrze skonstruowana procedura nie nagradza kulminacji samą jej gwałtownością, tylko sprawdza, czy działanie było wykonalne, czy zachowało margines sterowalności, czy nie naruszyło warunków brzegowych, czy dało się domknąć bez wtórnej szkody oraz czy decyzja „po" ma szansę wejść w realny obieg codzienności. Oznacza to, że logika proceduralna psychoperformansu jest z natury iteracyjna. Każde wykonanie zostawia ślad, ale nie jako fetysz archiwum, tylko jako materiał do dalszego precyzowania planu. To, co było zbyt gęste, należy uprościć. To, co było za słabe, można wzmocnić, ale nie przez prostą intensyfikację, tylko przez trafniejsze ustawienie relacji między kanałami. To, co okazało się zbędne, powinno zostać usunięte, nawet jeśli było estetycznie atrakcyjne. To, co zadziałało jako skuteczny operator sensu albo regulacji, powinno zostać zachowane, opisane i sprawdzone jeszcze raz w nowej konfiguracji. Właśnie dlatego procedura psychoperformatywna jest logiką dyscypliny twórczej, a nie biurokracją działania. Jej zadaniem nie jest usztywnienie żywej praktyki, lecz nadanie jej takiej formy, która umożliwia odpowiedzialne powtarzanie różnicy. W psychoperformansie nie chodzi przecież o to, by wciąż doświadczać czegoś nowego, ale o to, by przez kolejne akty coraz precyzyjniej organizować warunki realnej przemiany. Tylko wtedy procedura staje się metodą, a nie ozdobnym dodatkiem do performatywnego gestu.

3.3. Struktura makro, mezo i mikro

Struktura makro, mezo i mikro jest w psychoperformansie narzędziem porządkowania skali działania, a zarazem sposobem ochrony metody przed dwoma błędami, które pojawiają się wyjątkowo łatwo tam, gdzie pracuje się na materii żywego doświadczenia. Pierwszy błąd polega na projektowaniu wyłącznie w skali makro, czyli na poziomie wielkich zamiarów, ogólnej dramaturgii, deklarowanego celu i abstrakcyjnie rozumianej przemiany, bez realnego przełożenia na to, co ciało, uwaga, relacja i środowisko mają rzeczywiście wykonać. Drugi błąd polega na utknięciu w skali mikro, czyli na nadmiernym rozproszeniu na pojedynczych środkach, gestach, ustawieniach, obiektach i detalach wykonania bez zachowania nadrzędnego sensu, porządku procesu i rozpoznawalnego wektora transformacji. Struktura trójpoziomowa służy temu, by oba te błędy wyprzedzać. Pozwala utrzymać jednocześnie

szeroki horyzont projektu, średni poziom organizacji konkretnego działania i najdrobniejszą tkankę wykonawczą, w której faktycznie rozstrzyga się jakość psychoperformansu jako metody. W tym sensie nie jest to tylko wygodny model opisu, lecz jedna z podstawowych zasad konstrukcyjnych. Psychoperformans ma być przecież czymś więcej niż jednorazowym zdarzeniem o dużym ładunku znaczeń. Ma być praktyką dającą się projektować, wykonywać, powtarzać lub modyfikować zależnie od potrzeb, bez utraty odpowiedzialności, sterowalności i tożsamości proceduralnej. Taki status można osiągnąć tylko wtedy, gdy każde działanie zostaje ujęte równocześnie jako część większego procesu, jako konkretna konfiguracja operacyjna i jako zbiór najdrobniejszych decyzji wykonawczych. Właśnie dlatego poziomy makro, mezo i mikro nie są trzema oddzielnymi „warstwami" nakładanymi na siebie z zewnątrz, lecz trzema perspektywami patrzenia na ten sam organizm działania. Myślenie tego typu jest bliskie zarówno praktyce design research, jak i systemowym ujęciom złożoności – nie projektuje się bowiem gotowego rezultatu, tylko taki układ parametrów i sprzężeń zwrotnych, w którym możliwy staje się określony typ przemiany. Christopher Alexander, choć działał w innym polu, był tu trafnym przykładem myślenia o strukturach jako o porządkach wieloskalowych, w których detal ma sens tylko wtedy, gdy wzmacnia całość, a całość jest wiarygodna tylko wtedy, gdy znajduje potwierdzenie w detalu.

Poziom makro obejmuje to, co można nazwać architekturą całości procesu. To tutaj rozstrzyga się, jaki jest ogólny sens działania, jaką funkcję pełni ono w większej trajektorii przemiany, czy jest to jednorazowy psychoperformans, jeden z kilku modułów większego cyklu, etap IndywiduAkcji albo fragment szerszej organizacji życia, pracy, relacji czy praktyki instytucjonalnej. Na tym poziomie określa się temat główny, cel nadrzędny, typ planu, zakres odpowiedzialności, możliwy horyzont czasowy, relację wobec innych działań i podstawowy rozkład wag między torami somatycznym, psychicznym, symbolicznym, relacyjnym czy krytycznym. Tutaj także ustala się, czy plan ma służyć bardziej wejściu w próg, czy raczej jego domknięciu, czy jest planem regulacyjnym, krytycznym, inicjacyjnym, integrującym, odczarowującym czy może badawczo-obserwacyjnym. Makrostruktura obejmuje ponadto całą ekonomię czasu, to znaczy rozstrzyga, czy działanie ma trwać kilkadziesiąt sekund, kilkanaście minut, kilka godzin, czy ma być powtarzane w określonych odstępach, czy raczej ma pozostać pojedynczym zdarzeniem o wysokiej koncentracji sensu. To również tutaj projektuje się relację psychoperformansu do świata „poza nim", a więc do codzienności, do pracy, do rytmu dnia, do obowiązków, do ciała i do środowiska społecznego. Bez tego poziomu plan staje się zbiorem technik bez teleologii. Nie wiadomo wtedy, czemu działanie służy, co ma organizować, jaki ma status wobec innych procesów i na jakiej zasadzie można je w ogóle uznać za zakończone lub gotowe do powtórzenia. Poziom makro jest zatem poziomem odpowiedzialności strategicznej. To on pilnuje, by psychoperformans nie zamienił się w kompulsyjne produkowanie intensywnych aktów bez rozróżnienia między tym, co rzeczywiście potrzebne, a tym, co tylko chwilowo atrakcyjne. Jeśli na tym poziomie zabraknie jasności, to nawet bardzo dobrze dopracowane wykonanie pozostanie tylko lokalnym epizodem. Właśnie z tego powodu poziom makro powinien zawsze zawierać pytanie o

proporcję między działaniem a życiem, między aktem a jego skutkiem, między jednorazowością a potrzebą powtórzenia. Psychoperformans może być wykonany raz, ale może też zostać powtórzony lub powtarzany, jeśli taka forma lepiej służy organizacji zmiany. To rozstrzygnięcie należy do makrostruktury, ponieważ dotyczy logiki całego procesu, a nie tylko parametrów jednej sesji.

Poziom mezo jest poziomem kompozycji konkretnego działania. Jeśli makro odpowiada na pytanie „po co ten psychoperformans istnieje i jaką ma funkcję w większym procesie", to mezo odpowiada na pytanie „jak dana odsłona działania ma być skonstruowana tu i teraz, aby realizowała swój cel bez utraty spójności i bezpieczeństwa". Na tym poziomie rozpisuje się architekturę konkretnej sesji, modułu albo jednego wykonania. Ustala się kolejność faz, długość segmentów, sposób wejścia, dominujące kanały działania, konfigurację przestrzeni, rozmieszczenie obiektów, geometrię uwagi, udział świadka, bramy bezpieczeństwa, rytm napięcia i rozładowania, strukturę kulminacji, sposób przechodzenia do domknięcia, a także możliwe warianty skrócone i awaryjne. To tutaj plan zaczyna przypominać realne narzędzie pracy, ponieważ staje się już nie tylko ideą większego procesu, lecz konkretnym układem operacyjnym zdolnym do wykonania. Mezo jest więc poziomem, na którym psychoperformans uzyskuje swoją organizację czasoprzestrzenną. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ większość problemów wykonawczych nie wynika z braku „pomysłu", tylko z nieumiejętności przekładu celu na sensowną sekwencję działań. Zbyt gwałtowne wejście może przeciążyć pole obecności jeszcze zanim uruchomi się właściwa praca. Zbyt długa faza orientacji może rozmyć energię i obniżyć gotowość do przekroczenia progu. Niewłaściwie ustawiona kulminacja może zamienić się w efektowny, ale nieproduktywny nadmiar. Słabe domknięcie może unieważnić dobrą pracę wcześniejszych faz, pozostawiając uczestnika, świadka albo relację w stanie niepotrzebnego rozszczelnienia. To właśnie na poziomie mezo podejmuje się decyzje, które decydują o jakości całej procedury. Można powiedzieć, że jest to poziom dramaturgii proceduralnej, ale bez redukcji do dramaturgii teatralnej. Chodzi tu raczej o topologię przejść – o to, jak buduje się przejścia między orientacją a wejściem, między wejściem a aktem głównym, między aktem a wycofaniem, między wycofaniem a decyzją „po". Richard Schechner byłby tu przydatny właśnie dlatego, że jego myślenie o zachowaniach odtwarzanych i o ramach zdarzenia pozwala zobaczyć, że tożsamość działania nie zależy od dosłownego powtórzenia wszystkich ruchów, lecz od zachowania określonej logiki przejść, napięć i funkcji. W psychoperformansie poziom mezo pełni dokładnie tę rolę – utrzymuje rozpoznawalną logikę działania nawet wtedy, gdy konkretne wykonania różnią się detalami, długością albo akcentami.

Poziom mikro jest najbardziej precyzyjnym, a zarazem najbardziej zdradliwym poziomem całej struktury, ponieważ to w nim naprawdę rozstrzyga się, czy psychoperformans działa jako metoda, czy tylko jako deklaracja sensu. Mikro obejmuje bowiem wszystko to, co dzieje się w najmniejszych jednostkach wykonania – w pojedynczych perfonemach, w długości pauzy, w tempie oddechu, w jakości nacisku głosu, w kierunku spojrzenia, w mikroruchu dłoni, w kącie

ustawienia obiektu, w skali światła, w rytmie zmiany pozycji ciała, w relacji między zbliżeniem a wycofaniem, w sposobie dotknięcia materiału, w kolejności jednego słowa po drugim. To właśnie tutaj działanie przestaje być opisem i staje się realnym przebiegiem w czasie. Mikro nie jest więc zbiorem drobiazgów. Jest tkanką sprawczą. Jeśli na poziomie makro zakłada się, że plan ma wspierać odczarowanie relacji wobec lęku, a na poziomie mezo rozpisuje się fazy prowadzące do takiego odczarowania, to na poziomie mikro trzeba już bardzo dokładnie wiedzieć, jak ma wyglądać pierwszy kontakt z obiektem, ile ma trwać pauza po zdaniu granicznym, czy głos ma być obniżany stopniowo czy skokowo, jak ciało ma przejść z jednej osi napięcia do drugiej i jaki dokładnie gest ma pełnić funkcję domykającą. To nie są dodatki. To jest sama materia zmiany. Właśnie dlatego poziom mikro musi być projektowany z najwyższą uwagą, ale bez popadania w kompulsję kontroli. Zbyt mała precyzja czyni działanie mglistym. Zbyt wielka precyzja odbiera mu oddech i zdolność reagowania na rzeczywistą sytuację. Mikro wymaga więc wyjątkowego wyczucia relacji między tym, co zapisane, a tym, co ma pozostać żywe. Tu bardzo dobrze widać, dlaczego plan sytuacyjny nie jest scenariuszem. Nie zapisuje on bowiem wszystkiego po to, by wszystko było odtworzone identycznie, lecz po to, by najważniejsze mikromechanizmy mogły pozostać rozpoznane, osłonięte i funkcjonalnie spójne. Z tego właśnie powodu mikrostruktura wymaga ciągłego kontaktu z mezo i makro. Jeśli odetnie się ją od poziomu wyższego, zamienia się w pusty formalizm albo w perfekcjonistyczne fetyszyzowanie szczegółu. Jeśli natomiast zostanie zlekceważona, makro i mezo pozostają tylko ładnie brzmiącą teorią.

Najbardziej dojrzała postać myślenia strukturalnego w psychoperformansie polega zatem na stałym krążeniu między trzema poziomami. Nie chodzi o to, by najpierw raz na zawsze opracować makro, potem mezo, a na końcu mikro i uznać sprawę za zamkniętą. W praktyce praca przebiega raczej spiralnie. Czasem decyzja mikro ujawnia, że mezo zostało źle ustawione. Czasem problem mezo pokazuje, że makro było zbyt ambitne albo zbyt niejasne. Czasem dopiero zmiana makro pozwala uprościć mikro i odzyskać dla działania oddychalność. To właśnie dlatego struktura makro, mezo i mikro nie jest jedynie klasyfikacją. Jest logiką rewizji. Dzięki niej psychoperformans może być powtórzony albo powtarzany zależnie od potrzeb, bez popadania w bezmyślne reprodukowanie tego samego i bez gubienia tego, co w planie stanowi jego proceduralny rdzeń. Struktura wieloskalowa pozwala też odróżnić zmianę adaptacyjną od zmiany tożsamościowej. Jeśli skróci się jedną fazę, zmieni długość pauzy albo przesunie obiekt o pół metra, może to nadal być ten sam plan na poziomie makro i mezo. Jeśli jednak zmieni się funkcję działania, rodzaj progu, rolę świadka, logikę domknięcia albo relację wobec celu nadrzędnego, to może już być inny psychoperformans, nawet jeśli na powierzchni wygląda podobnie. To rozróżnienie ma ogromne znaczenie metodologiczne, bo pozwala zachować odpowiedzialność za to, co się naprawdę projektuje i wykonuje. W tym sensie struktura makro, mezo i mikro jest jednym z najważniejszych narzędzi dojrzałego psychoperformansu. Uczy nie tylko, jak budować działania, ale też jak rozumieć ich rzeczywistą skalę sprawczości. Uczy odróżniać ideę od procedury, procedurę od wykonania, wykonanie od interpretacji, a interpretację od skutku. Bez takiej struktury psychoperformans łatwo osuwa

się albo w niekontrolowaną ekspresję, albo w przeformalizowany rytuał bez życia. Z nią może stać się metodą realnie pracującą na przemianie – jednocześnie szeroką w horyzoncie, precyzyjną w kompozycji i dokładną w najmniejszym geście.

3.4. Matryca decyzji

Matryca decyzji jest w psychoperformansie narzędziem, które zamienia ogólną intencję działania w system rozstrzygnięć możliwych do wykonania, kontrolowania, korygowania i oceniania. Nie jest tabelą biurokratyczną ani ozdobnym załącznikiem do planu sytuacyjnego, lecz jego jądrem operacyjnym – to właśnie w niej zapisuje się, które decyzje są obowiązkowe, które warunkowe, które adaptacyjne, a które niedopuszczalne. Dzięki temu psychoperformans nie rozpada się ani w improwizację pod wpływem chwili, ani w mechaniczną realizację raz wymyślonego scenariusza. Matryca decyzji porządkuje relację między tym, co zostało rozpoznane na etapie dochodzenia, a tym, co ma wydarzyć się w konkretnym polu obecności. Pozwala odpowiedzieć na pytania: kiedy wejść w działanie, kiedy nie wchodzić, kiedy zwiększać intensywność, kiedy ją obniżać, kiedy utrzymywać rytm, kiedy go celowo złamać, kiedy uruchomić obiekt–klucz, kiedy go odsunąć, kiedy dopuścić obecność świadka, a kiedy ją ograniczyć, kiedy przejść do kulminacji, a kiedy z niej zrezygnować. W tym sensie matryca decyzji pełni funkcję zbliżoną do tego, co w naukach o zachowaniu i projektowaniu interwencji nazywa się logiką warunkową – nie zakłada jednej ścieżki działania, lecz określa reguły przechodzenia między możliwymi wariantami zależnie od tego, co rzeczywiście dzieje się w organizmie, uwadze, emocjach, relacji i środowisku. To właśnie dlatego w psychoperformansie matryca decyzji musi być budowana jednocześnie na poziomie fenomenologicznym (jak doświadczenie jest przeżywane), funkcjonalnym (co to doświadczenie robi z regulacją, relacją i zdolnością do działania) oraz mechanistycznym (jakie procesy psychiczne, nerwowe, biologiczne i fizjologiczne zostają uruchomione lub zablokowane). Bez tego staje się tylko szkicem organizacyjnym. Z tym – zaczyna działać jako realny instrument przemiany. Donald Schön byłby tu ważnym nazwiskiem, ponieważ jego myślenie o praktyku refleksyjnym dobrze pokazuje, że dojrzałe działanie nie polega na ślepym wykonywaniu procedury, lecz na podejmowaniu trafnych decyzji w trakcie działania na podstawie wcześniej zaprojektowanych ram i bieżącego rozpoznania sytuacji.

Żeby zrozumieć, dlaczego matryca decyzji jest tak istotna, trzeba zobaczyć, jak działa psychoperformans na poziomie naukowo opisywalnych mechanizmów. Każdy psychoperformans uruchamia sekwencję zmian w układzie uwagi, pobudzenia, wartościowania i działania. Gdy uczestnik albo wykonawca wchodzi w pole obecności, jego układ nerwowy zaczyna selekcjonować bodźce i nadawać im priorytety. W kategoriach kognitywnych chodzi o saliencję (istotność bodźca dla organizmu), czyli o to, które elementy otoczenia zostają uznane za ważne i przejmują zasoby uwagowe. W kategoriach

neurobiologicznych oznacza to między innymi zaangażowanie sieci uwagowych mózgu, struktur odpowiedzialnych za wykrywanie znaczenia, takich jak wyspa (obszar integrujący sygnały z ciała i otoczenia), zakręt obręczy (obszar wspierający monitoring konfliktu i priorytetów), a także układów modulujących pobudzenie, związanych z noradrenaliną (neuroprzekaźnik związany z czujnością), dopaminą (neuroprzekaźnik związany z przewidywaniem znaczenia i motywacją) oraz osią HPA (oś podwzgórze–przysadka–nadnercza, odpowiedzialna za reakcję stresową). Matryca decyzji jest potrzebna właśnie po to, by tę biologiczną i psychologiczną dynamikę nie zostawiać przypadkowi. Jeżeli nie wiadomo, które bodźce mają być dominujące, jak długo mają działać, co ma pełnić funkcję orientacyjną, a co progową, to organizm zaczyna reagować według własnych, często starych i nieużytecznych wzorców – może wejść w rozproszenie, napięcie, nadmierną czujność, automatyczne unikanie albo w pozorną fascynację pozbawioną realnej przemiany. Matryca decyzji przeciwdziała temu, organizując z góry takie warunki, w których nowe połączenia między bodźcem, znaczeniem i reakcją stają się bardziej prawdopodobne. Na poziomie neuronaukowym można mówić tu o wspieraniu neuroplastyczności (zdolności układu nerwowego do zmiany połączeń i wzorców działania) przez powtarzalne, ale nie mechaniczne, zestawienie nowej sekwencji percepcja–decyzja–działanie–domknięcie. Michael Merzenich, Eric Kandel czy Joseph LeDoux pomagaliby opisać ten proces z różnych stron – przez uczenie się, pamięć, rekonfigurację reakcji emocjonalnych i zmianę wzorców odpowiedzi. Matryca decyzji nie „tworzy” więc zmiany sama z siebie, ale zwiększa szansę, że określone układy neuronalne, psychiczne i fizjologiczne zostaną uruchomione we właściwym rytmie, z odpowiednią intensywnością i przy wystarczającej powtarzalności, aby organizm mógł stopniowo przestać odtwarzać dawny wzorzec i zacząć stabilizować nowy.

W praktyce matryca decyzji porządkuje więc kilka wielkich obszarów rozstrzygnięć naraz. Po pierwsze, organizuje decyzje diagnostyczne w sensie nieklinicznym, to znaczy decyzje wynikające z dochodzenia: z czym naprawdę pracujemy, co jest rdzeniem napięcia, co jest tylko objawem wtórnym, co jest przeszkodą środowiskową, co wynika z relacji, a co z wewnętrznej pętli znaczenia. Po drugie, organizuje decyzje proceduralne: jaka forma działania jest w danym przypadku adekwatna, jaka skala jest możliwa, które kanały działania są pierwszoplanowe, jakie parametry muszą pozostać stałe, a które mogą być korygowane. Po trzecie, porządkuje decyzje bezpieczeństwa: jakie są progi przeciążenia, jakie są sygnały alarmowe, kto ma prawo do zatrzymania działania, jakie warianty awaryjne trzeba przygotować. Po czwarte, ustawia decyzje sensotwórcze: jaką funkcję ma obiekt–klucz, jakie zdania albo gesty są dopuszczalne, jaka forma obecności świadka wzmacnia proces, a jaka go kolonizuje. Po piąte, obejmuje decyzje transferowe: co z działania ma przejść do codzienności, co ma być powtarzane, co jednorazowe, co należy zapisać, a co świadomie pozostawić bez archiwizacji. Tak rozumiana matryca działa trochę jak system warunków logicznych, ale nie w sensie komputerowej instrukcji „jeśli–to”, tylko w sensie relacyjnej mapy możliwych przejść. Jej podstawowe pytanie brzmi zawsze: jeśli w tym momencie dzieje się to, to jaka odpowiedź jest funkcjonalna, bezpieczna i zgodna z celem nadrzędnym. To może oznaczać, że jeśli gęstość

bodźców zaczyna przekraczać margines sterowalności, należy usunąć element wizualny i przejść do logoperformansu albo ciszy. Jeśli uczestnik wchodzi w nadmierne analizowanie i słowo zaczyna kolonizować doświadczenie, należy przesunąć ciężar na gest, rytm, obiekt albo zmianę przestrzeni. Jeśli wykonanie staje się zbyt efektowne, ale traci kontakt z funkcją, trzeba skrócić sekwencję i wrócić do rdzenia. Jeżeli działanie przestaje pracować na przemianę, a zaczyna produkować tylko wzmożenie, matryca musi umożliwić wycofanie bez poczucia porażki. To jest jej praktyczna siła – nie pozwala utożsamić trwania z postępem ani intensywności z jakością.

Na każdym z tych poziomów matryca decyzji powinna być zakorzeniona w wiedzy o rzeczywistych mechanizmach działania organizmu i psychiki. Jeśli plan pracuje na rytmie, trzeba rozumieć, że rytm wpływa na synchronizację układów biologicznych – od oddechu, przez rytm serca, po napięcie mięśniowe i rozkład uwagi. Badania Stephena Porgesa nad teorią poliwagalną (modelem pokazującym, jak autonomiczny układ nerwowy reguluje bezpieczeństwo, pobudzenie i relację) mogą tu być użyteczne, bo pokazują, że organizm reaguje nie tylko na treść znaczenia, ale także na sygnały bezpieczeństwa i zagrożenia zawarte w głosie, tempie, twarzy, odległości, rytmie i otoczeniu. Jeśli plan pracuje na obiekcie–kluczu, trzeba rozumieć, że manipulacja przedmiotem angażuje nie tylko symbolizację, ale też propriocepcję (czucie ułożenia ciała), interocepcję (czucie stanów wewnętrznych), układy motoryczne, pamięć proceduralną i sieci związane z poczuciem kontroli. Jeśli plan pracuje na powtórzeniu, trzeba wiedzieć, że powtarzalność może wzmacniać konsolidację pamięci i automatyzację nowej reakcji, ale tylko wtedy, gdy nie przeradza się w pusty rytuał kompulsywny. Jeśli pracuje na przerwaniu, trzeba rozumieć, że przerwanie starego wzorca musi zostać połączone z nową możliwością działania, inaczej organizm szybko wróci do poprzedniego schematu. Na poziomie biologicznym można mówić o zmianach w wydzielaniu kortyzolu (hormonu stresu), adrenaliny i noradrenaliny, o modulacji napięcia mięśniowego, o zmianie toru oddechowego, o wpływie na aktywność przywspółczulną (część autonomicznego układu nerwowego wspierająca wyciszenie i regenerację), o zmianach w gospodarce neuroprzekaźnikowej i o wzmacnianiu lub wygaszaniu określonych ścieżek neuronalnych przez powtórzenie i znaczenie. Na poziomie bardziej odległym, ale nadal naukowo dopuszczalnym, można mówić także o wpływie długotrwałej regulacji stresu i zachowań na markery zapalne, gospodarkę metaboliczną, jakość snu, a w długich horyzontach pośrednio nawet na ekspresję genów (czyli to, które odcinki DNA są aktywniej „odczytywane” przez komórki), choć tu trzeba zachować najwyższą ostrożność i nie przedstawiać psychoperformansu jako prostego narzędzia „przeprogramowania DNA”. Matryca decyzji jest potrzebna właśnie po to, aby ten cały złożony łańcuch możliwych reakcji nie był opisywany metaforycznie, lecz był ujęty jako układ warunków, które trzeba spełnić, by określony mechanizm w ogóle miał szansę zajść. Bez warunku bezpieczeństwa nie pojawi się elastyczna regulacja. Bez powtarzalności nie ustabilizuje się nowy wzorzec. Bez znaczenia nie utrwali się trwała reorganizacja zachowania. Bez domknięcia nie nastąpi integracja doświadczenia.

Matryca decyzji jest więc w psychoperformansie czymś więcej niż planem wyborów – jest modelem odpowiedzialnego sterowania złożonością. Jej jakość decyduje o tym, czy działanie pozostaje wierne celowi nadrzędnemu, czy zachowuje logikę metody i czy rzeczywiście wspiera zmianę na poziomie psychologicznym, ucieleśnionym i relacyjnym. W dobrze zbudowanej matrycy każde rozstrzygnięcie ma swój powód, swoje kryterium i swoje ograniczenie. Wiadomo, co zostało wybrane, dlaczego właśnie to, co ma z tego wyniknąć, co może pójść nie tak i co zrobić, gdy sytuacja zacznie zmieniać się inaczej, niż zakładano. Dzięki temu matryca decyzji nie zamyka twórczości, ale uwalnia ją od przypadkowości. Pozwala improwizować tylko tam, gdzie improwizacja naprawdę służy procesowi, a nie tam, gdzie byłaby ucieczką od odpowiedzialności albo próbą ratowania źle zbudowanego planu. W tym sensie psychoperformans dojrzewa metodologicznie właśnie wtedy, gdy zaczyna być projektowany przez matryce decyzji, a nie przez luźne intuicje. Tylko wtedy można uczciwie pytać, jak działa, w jakich warunkach działa, dla kogo działa, przez jakie mechanizmy działa i po czym poznać, że nie tylko poruszył, ale rzeczywiście współwytworzył pożądaną zmianę. Matryca decyzji jest więc nie tylko środkiem organizacji działania, lecz jednym z najważniejszych miejsc, w których psychoperformans staje się naukowo myślącą praktyką symboliczną – zakorzenioną w ciele, w mózgu, w chemii organizmu, w relacji i w kulturze, ale nie gubiącą przy tym swojej artystycznej i sytuacyjnej natury.

3.5. Projektowanie wejścia w działanie

Projektowanie wejścia w działanie jest jednym z najbardziej niedocenianych, a zarazem najbardziej krytycznych elementów całej procedury psychoperformatywnej, ponieważ to właśnie tutaj rozstrzyga się, w jakim stanie organizm, uwaga i relacja w ogóle przekroczą próg działania. Bardzo wiele niepowodzeń nie bierze się z błędnie pomyślanego aktu głównego, lecz z nieprawidłowego wejścia – zbyt gwałtownego, zbyt chaotycznego, zbyt nieczytelnego albo przeciwnie, zbyt rozwlekłego i rozpraszającego. Wejście nie jest więc tylko „początkiem”, ale operacją przejścia między jednym reżimem funkcjonowania a drugim. Z punktu widzenia psychologii i kognitywistyki chodzi o przełączenie organizmu z trybu codziennej dyspersji uwagi (rozproszonego rozdzielenia zasobów na wiele bodźców i zadań) do trybu ukierunkowanej obecności, w którym możliwe staje się bardziej precyzyjne gospodarowanie saliencją (istotnością bodźców), afektem, przewidywaniem i decyzją. Z punktu widzenia neurobiologii oznacza to konieczność takiego ustawienia pierwszych warunków działania, aby układ nerwowy nie odczytał sytuacji jako nagłego zagrożenia, ale też nie pozostał w stanie bezwładnego rozpłynięcia. Innymi słowy, wejście musi być wystarczająco wyraźne, by stworzyć próg, ale wystarczająco regulacyjne, by nie uruchomić destrukcyjnej hiperaktywacji. Dlatego projektowanie wejścia polega na budowaniu sekwencji orientacyjnej – szeregu pierwszych decyzji, sygnałów, rytmów, pozycji ciała, ustawień przestrzeni, obiektów i relacji, które przygotowują grunt pod dalsze fazy. Antonio Damasio byłby tu ważnym nazwiskiem,

ponieważ jego prace nad somatycznymi markerami (cielesnymi znacznikami wspierającymi decyzję) pomagają zrozumieć, że organizm bardzo szybko przypisuje początkom sytuacji określony ton: bezpieczeństwa, napięcia, ryzyka, sensu, wysiłku albo chaosu. Jeżeli wejście jest źle zaprojektowane, dalsze segmenty psychoperformansu będą pracowały przeciwko temu pierwszemu zapisowi albo staną się tylko jego przedłużeniem.

Na poziomie technicznym projektowanie wejścia zaczyna się jeszcze przed pierwszym jawnym perfonemem. Obejmuje ono bowiem warstwę prefiguracyjną, czyli wszystko to, co organizuje możliwość wejścia, zanim działanie zostanie rozpoznane jako działanie. Chodzi tu o czas poprzedzający akt, o drogę dojścia do miejsca, o sposób przygotowania przestrzeni, o obecność lub nieobecność bodźców ubocznych, o jakość światła, dźwięku i temperatury, o układ obiektów, o to, czy uczestnik wchodzi sam, z kimś, czy jest obserwowany, czy ma możliwość wycofania się, czy zna reguły, czy może je renegocjować, czy wie, jaki jest pierwszy punkt orientacyjny. Ta faza nie jest poboczną logistyką, lecz częścią mechanizmu działania. Jeśli organizm wchodzi w pole obecności już przeciążony, rozproszony, pobudzony albo zawstydzony, to cały dalszy plan będzie musiał najpierw walczyć z tym stanem wejściowym. Z tego względu wejście powinno być projektowane jako kontrolowana redukcja kosztu przejścia. Koszt ten może mieć charakter sensoryczny, poznawczy, afektywny, relacyjny albo symboliczny. Sensoryczny – gdy przestrzeń jest zbyt głośna, ostra, kontrastowa albo nieprzewidywalna. Poznawczy – gdy pierwszych informacji, decyzji albo instrukcji jest zbyt dużo. Afektywny – gdy wejście jest zbyt nagłe, oceniające albo prowokuje natychmiastowe odsłonięcie. Relacyjny – gdy nie wiadomo, kto pełni jaką rolę i jakie są prawa uczestnika. Symboliczny – gdy już na początku używa się zbyt ciężkich figur, obiektów albo fraz, które uruchamiają nadmiar znaczeń zanim pojawi się realny grunt regulacyjny. Dobre wejście nie polega więc na „mocnym rozpoczęciu", lecz na takim ustawieniu pierwszych warunków, by organizm mógł zacząć budować nową pętlę uwaga–ciało–znaczenie–decyzja bez zbędnego szoku. W kategoriach neurofizjologicznych można powiedzieć, że chodzi o utrzymanie pobudzenia w oknie tolerancji (zakresie, w którym możliwe jest jednoczesne czucie, refleksja i działanie), a nie o skokowe wypchnięcie układu w hiperaktywację albo odrętwienie. Stephen Porges pomaga tu uchwycić, że pierwsze sekundy i minuty działania są momentem neurocepcji (nieuświadomionej oceny bezpieczeństwa i zagrożenia) – to wtedy ton głosu, rytm ruchu, dystans interpersonalny, dostępność wyjścia, jakość światła i przewidywalność otoczenia zaczynają organizować, czy wejście będzie wspierało regulację, czy uruchomi obronność.

Projektowanie wejścia wymaga zatem rozpisania kilku komponentów, które powinny zostać ustawione w odpowiedniej kolejności. Pierwszym jest punkt orientacyjny. To może być miejsce, obiekt, pozycja ciała, fraza, cisza, rytm oddechu, określona odległość albo gest, ale musi to być coś, co daje organizmowi pierwszy uchwyt porządkujący. Bez punktu orientacyjnego wejście zaczyna się od rozproszenia. Drugim komponentem jest redukcja nadmiaru – trzeba zdecydować, które bodźce na początku są konieczne, a które należy wyciąć

albo osłabić. Trzecim jest inicjalna dominanta rytmiczna, czyli pierwszy wzór czasowy, który zaczyna porządkować przejście. Może to być sekwencja kroków, tempo oddechu, stały rytm głosu, powtarzalny kontakt z obiektem, miękki ruch światła albo określony interwał ciszy. Czwartym komponentem jest sygnał wejścia właściwego, a więc moment, po którym wiadomo, że nie trwa już przygotowanie, tylko psychoperformans rzeczywiście się rozpoczął. Ten sygnał musi być czytelny, ale nie musi być spektakularny. W wielu przypadkach lepiej działa cichy, ale jednoznaczny próg niż efektowne otwarcie, które przeciąża układ i odbiera dalszemu przebiegowi przestrzeń na rozwój. Piątym komponentem są zasady pierwszej korekty – już na wejściu trzeba wiedzieć, co zrobić, jeśli pierwszy rytm okaże się zbyt szybki, zbyt wolny, zbyt intensywny albo zbyt martwy. Szóstym komponentem jest pierwsza mikrodecyzja wykonawcza, która nie tylko rozpoczyna działanie, ale angażuje sprawczość uczestnika. Jest to bardzo ważne, bo bez takiej mikrodecyzji wejście może pozostać tylko biernym poddaniem się sytuacji. Na poziomie mechanizmów uczenia się chodzi o to, by od początku wytworzyć związek między świadomym wyborem a zmianą stanu. Wtedy już pierwsze sekundy działania zaczynają pracować na nowy wzorzec, a nie tylko przygotowywać scenę dla tego, co wydarzy się później. Z perspektywy neuronaukowej może to wzmacniać angażowanie obwodów związanych z wykonawczą kontrolą uwagi, monitorowaniem błędu, oceną konfliktu i hamowaniem automatycznej reakcji. Z perspektywy psychologicznej buduje to od razu doświadczenie „to ja wchodzę”, a nie „to działanie dzieje się ze mną”.

Szczególnego znaczenia nabiera tu relacja między wejściem a przyszłą kulminacją. Dobrze zaprojektowane wejście już w zarodku zawiera logikę dalszego przebiegu, ale nie zdradza go zbyt wcześnie i nie zużywa jego energii przedwcześnie. Oznacza to, że w fazie wejściowej nie powinno się jeszcze uruchamiać wszystkich głównych operatorów sensu naraz. Jeśli od razu użyje się najmocniejszego obiektu–klucza, najbardziej obciążającej frazy, najwyższej gęstości światła albo zbyt intensywnego sprzężenia ze świadkiem, dalsza część planu może nie mieć już gdzie rosnąć albo będzie rosła wyłącznie przez eskalację, co zwykle kończy się przeciążeniem. Wejście powinno raczej ustanawiać pole, w którym dopiero stanie się możliwe sensowne uruchomienie właściwych środków. Jest więc nie tyle „pierwszym aktem”, ile przygotowaniem medium przemiany. Maurice Merleau-Ponty byłby tu dobrym punktem odniesienia, bo jego myślenie o ciele jako podmiocie percepcji pomaga zrozumieć, że wejście nie odbywa się w abstrakcyjnym umyśle, lecz w konkretnym organizmie osadzonym w przestrzeni, czasie, napięciu, przyzwyczajeniu i relacji. To dlatego psychoperformans nie może projektować wejścia wyłącznie semantycznie. Nie wystarczy wiedzieć, „co ma znaczyć początek”. Trzeba wiedzieć, jak początek ma zostać wykonany przez ciało, jak ma zostać odebrany przez układ nerwowy, jak ma zostać rozpoznany przez świadka, jak ma zostać zniesiony przez przestrzeń i jak ma otworzyć możliwość dalszej procedury bez chaosu albo przemocy. W tym sensie wejście powinno być zarazem mało widowiskowe i bardzo precyzyjne. Powinno działać jak regulacyjne nastrojenie instrumentu przed właściwym utworem – nie jest jeszcze całością, ale jeśli zostanie wykonane źle, cała reszta będzie wymagała ciągłego kompensowania błędów początkowych.

Projektowanie wejścia w psychoperformansie powinno także uwzględniać to, że różne skale działania wymagają różnych typów progów. W mikropsychoperformansie wejście bywa bardzo krótkie i może ograniczać się do jednej zmiany pozycji, jednego oddechu, jednego gestu orientacyjnego albo jednego kontaktu z obiektem, ale nawet wtedy musi mieć czytelny charakter przejścia. W planie mezo wejście zwykle wymaga już pełniejszej sekwencji orientacyjnej – przejścia do przestrzeni, ustawienia relacji, wyciszenia bodźców ubocznych, ustalenia roli świadka i wyraźnego sygnału rozpoczęcia. W planie makro lub w IndywiduAkcji wejście może przyjmować postać całego modułu przygotowawczego, czasem rozciągniętego na godziny albo dni, w którym dopiero stopniowo wytwarzane są warunki dla głównego aktu. To rozróżnienie jest istotne, ponieważ wiele błędów bierze się z przenoszenia wejścia z jednej skali do innej bez korekty. Zbyt rozbudowane wejście w krótkim planie zabija jego gęstość. Zbyt krótkie wejście w planie wielowarstwowym powoduje, że akt główny nie ma na czym się oprzeć. Dlatego dobre projektowanie wejścia zawsze zaczyna się od pytania o skalę i o rodzaj progu, jaki ma zostać przekroczony. Inaczej projektuje się wejście do działania regulacyjnego, inaczej do działania krytycznego, inaczej do planu domykającego, inaczej do działania grupowego, a jeszcze inaczej do psychoperformansu powtarzanego cyklicznie. W planach powtarzalnych wejście często staje się szczególnie ważne, bo to ono odpowiada za odróżnienie żywej repetycji od pustego rytualizmu. Powtarzanie nie może oznaczać automatyzmu pozbawionego obecności. Dlatego wejście w planach cyklicznych powinno zawierać zawsze choć jeden komponent odświeżający rozpoznanie sytuacji – pytanie o aktualny stan, korektę punktu orientacyjnego, zmianę tempa albo minimalny etap diagnostyczny przed rozpoczęciem właściwego przebiegu. Dzięki temu powtórzenie nie jest mechanicznym „zrobieniem tego samego jeszcze raz", lecz aktualnym wejściem w tę samą logikę przy uwzględnieniu zmienionej rzeczywistości organizmu i kontekstu. To właśnie tu widać, że psychoperformans może być jednorazowy albo powtarzany zależnie od potrzeb, ale w obu przypadkach wejście musi być zaprojektowane jako realna procedura przejścia, a nie formalny początek.

Ostatecznie projektowanie wejścia w działanie jest sztuką i nauką jednocześnie, ponieważ łączy najwyższą wrażliwość na niuanse sytuacji z rygorem wiedzy o tym, jak organizm przechodzi z jednego stanu w drugi. Musi ono uwzględniać mechanizmy uwagi, pobudzenia, neurocepcji, pamięci proceduralnej, reakcji orientacyjnej i przewidywania, ale równocześnie pozostawać praktycznie użyteczne i dostosowane do konkretnej sytuacji. Dobre wejście nie narzuca sensu, tylko przygotowuje możliwość sensownego działania. Nie przeciąża, lecz organizuje. Nie hipnotyzuje efektem, lecz tworzy warunki dla sprawczości. Nie tyle „zaczyna psychoperformans", ile ustanawia taki typ obecności, w którym psychoperformans może naprawdę zacząć działać. Jeśli zostanie zaprojektowane właściwie, dalsza procedura ma na czym się oprzeć – rytm może rosnąć bez chaosu, sens może się wyłaniać bez przemocy, kulminacja może pojawić się bez brutalnego pchnięcia, a domknięcie może stać się rzeczywistym przejściem, a nie tylko końcem formy. Jeśli zaś wejście zostanie zaprojektowane źle, cała reszta będzie albo walką o odzyskanie sterowności, albo rozpadem w przypadkowość.

W psychoperformansie wejście nie jest więc dodatkiem do działania. Jest pierwszym testem, czy plan rzeczywiście rozumie organizm, relację i czas, z którymi chce pracować.

3.6. Projektowanie przebiegu działania

Projektowanie przebiegu działania polega na takim ułożeniu faz, przejść, progów, repetycji, kulminacji i domknięć, aby psychoperformans nie był tylko zbiorem środków, lecz dynamiczną strukturą przemiany. Przebieg nie oznacza tu po prostu „tego, co następuje po sobie", ale architekturę czasową i relacyjną, w której każdy kolejny odcinek wpływa na ciało, uwagę, pamięć roboczą (system krótkotrwałego utrzymywania i przetwarzania informacji), afekt, neurochemię i zdolność organizmu do dalszego udziału w działaniu. Od strony psychologicznej przebieg musi kontrolować narastanie i opadanie napięcia, bo tylko wtedy możliwe jest przejście od orientacji do realnej reorganizacji wzorca, a nie do zwykłego wzmożenia lub przeciążenia. Od strony neuronaukowej chodzi o to, by sekwencja zdarzeń była wystarczająco przewidywalna, aby nie wywołać niepotrzebnej reakcji obronnej, ale zarazem wystarczająco różnicująca, aby uruchomić błąd predykcji (rozminięcie między tym, czego organizm się spodziewa, a tym, co rzeczywiście następuje), bo to właśnie on bywa jednym z warunków zmiany. Karl Friston i Lisa Feldman Barrett byliby tu ważnymi punktami odniesienia, ponieważ pomagają rozumieć, że organizm nie odbiera świata biernie, tylko stale go przewiduje, a psychoperformans może działać właśnie przez kontrolowane przestrojenie tych przewidywań. Dobrze zaprojektowany przebieg powinien więc wiedzieć, kiedy stabilizować, kiedy lekko zaburzać, kiedy wzmacniać poczucie sprawczości, kiedy je poddawać próbie, kiedy uruchamiać znaczenie, a kiedy pozostawiać przestrzeń dla ciszy, materii lub samej obecności. Z tego powodu nie istnieje jeden uniwersalny przebieg psychoperformansu. Istnieją natomiast rodziny przebiegów zależne od skali i od rodzaju działania. W skali można wyróżnić przynajmniej wariant mikro, mezo i makro, a w obrębie usytuowania relacyjnego wariant intymny, kameralny, grupowy i masowy. W obrębie rodzaju można natomiast wyróżnić psychoperformans regulacyjny, intencyjny, konfrontacyjny, krytyczny, inicjacyjny, domykający, odczarowujący, żałobny, przejściowy, integracyjny, deeskalacyjny, reparacyjny, decyzyjny, ekspozycyjny, relacyjny, wspólnotowy, pedagogiczny, badawczy, autoobserwacyjny, interwencyjny, rytmizujący, destabilizujący kontrolowanie, kontemplacyjny, materialny, logoperformatywny, cielesno-ruchowy, obiektowy, przestrzenny, dokumentacyjny, autobiograficzny, antynarracyjny, narracyjny, liminalny (progowy), afirmacyjny, protestacyjny, instytucjonalny, para-instytucjonalny, site specific (ściśle zależny od miejsca), kryzysowy, regeneracyjny, testujący, wersjonujący i metaindywiduAkcyjny w tym roboczym sensie, w jakim metoda dopuszcza już wyższe poziomy organizacji procesu, ale nie rości sobie jeszcze prawa do pełnego ich opracowania. Nie każdy z tych rodzajów stanowi odrębną klasę czystą, ponieważ w praktyce wiele planów ma budowę mieszaną, lecz każdy wymaga innego przebiegu, innego rytmu i innego rozkładu faz.

W wariancie mikro przebieg musi być bardzo krótki, ale nie może być zredukowany do przypadkowego impulsu. Mikroprzebieg najczęściej składa się z pięciu minimalnych odcinków – orientacji, wejścia, aktu głównego, krótkiego przejścia domykającego i decyzji „po". W wariancie intymnym, wykonywanym samodzielnie albo na granicy prywatnego świadkowania, orientacja może polegać tylko na zatrzymaniu ciała, zmianie toru oddechowego, odwróceniu wzroku od źródeł rozproszenia, dotknięciu obiektu–klucza albo wypowiedzeniu jednej cichej frazy progowej. W wariancie regulacyjnym mikroprzebieg powinien szybko obniżać chaos wejściowy i prowadzić do prostego, powtarzalnego aktu, który synchronizuje ciało z intencją, na przykład przez ruch, rytm, słowo albo zmianę układu przestrzeni wokół siebie. W wariancie intencyjnym rdzeniem będzie krótki akt ustanawiający kierunek działania, ale bez przesady deklaratywnej – organizm lepiej utrwala nowe decyzje wtedy, gdy są one sprzęgnięte z czynnością, a nie tylko z hasłem. W wariancie konfrontacyjnym mikroprzebieg powinien być używany ostrożnie, bo mała skala łatwo zwiększa ryzyko brutalnego zwarcia z trudną treścią bez dostatecznego przygotowania i bez wystarczającej przestrzeni na integrację. W wariancie krytycznym mikroprzebieg może działać znakomicie jako gest punktowy, odwracający znaczenie obiektu, normy lub sytuacji, ale jego siła bierze się wtedy z precyzji, a nie z rozbudowania. W mikropsychoperformansie szczególnie ważny jest aspekt neuropsychologiczny – krótkie działanie pracuje głównie przez zmianę priorytetów uwagowych, przerwanie automatyzmu, krótką przebudowę pobudzenia autonomicznego i uruchomienie nowego skojarzenia między bodźcem a reakcją. Jeśli taki mikroakt ma być powtarzany, jego przebieg nie może być przypadkowy, bo wtedy zamiast nowej ścieżki neuronalnej powstaje jedynie luźny, niescalony ślad. Eric Kandel pokazywał, że nawet proste formy uczenia wymagają powtórzenia i stabilizacji, a w psychoperformansie oznacza to, że mikroprzebieg musi być wystarczająco prosty do utrwalenia, ale wystarczająco znaczący, aby organizm uznał go za wart zapisania.

W skali mezo przebieg zyskuje wyraźniejszą architekturę modułową i zwykle obejmuje fazę wejścia, fazę stabilizacji, fazę rozwinięcia, punkt krytyczny albo kulminacyjny, fazę przejścia ku domknięciu i działania „po". To najczęstsza skala praktyczna, bo pozwala pracować dostatecznie głęboko, a jednocześnie nie wymaga tak rozbudowanej infrastruktury jak skala makro. W wariancie kameralnym, czyli przy obecności jednej do kilku osób, przebieg musi bardzo świadomie gospodarować relacją między obecnością innych a autonomią wykonawcy. Tu wyjątkowo ważne stają się mikroprzesunięcia w spojrzeniu, odległości, kolejności zabierania głosu i obiegu obiektów, bo nawet niewielka grupa może uruchomić silne mechanizmy społecznego monitorowania, wstydu i dostosowania. Z perspektywy neurobiologicznej działa tu między innymi układ związany z oceną społeczną, reakcjami stresowymi oraz modulacją przez oksytocynę (hormon i neuroprzekaźnik powiązany z więzią i regulacją społeczną), kortyzol i układy nagrody. W wariancie regulacyjnym mezo dobrze sprawdza się przebieg falowy – kilka sekwencji wzrostu i obniżenia napięcia zamiast jednej kulminacji. W wariancie konfrontacyjnym lepiej działa przebieg schodkowy – narastanie przez kolejne progi, z wyraźnymi bramami bezpieczeństwa po każdym z nich. W wariancie

intencyjnym ważny jest środek przebiegu, w którym intencja zostaje nie tylko wypowiedziana, ale przetestowana przez materię, ruch, relację albo opór obiektu. W wariancie krytycznym przebieg mezo powinien umieć przejść od rozpoznania normy do jej destabilizacji, a potem do nowego ustawienia sensu albo przynajmniej do kontrolowanego pozostawienia napięcia bez jego taniego rozładowania. Wariant grupowy w skali mezo wymaga już wyraźniejszego rozpisania kolektywnego rytmu – kiedy grupa działa wspólnie, kiedy równolegle, kiedy obserwuje, kiedy współtworzy tło, kiedy staje się świadkiem, a kiedy powinna się wycofać. W takich sytuacjach przebieg nie może być projektowany tylko „estetycznie", bo zaczyna uruchamiać efekty synchronizacji społecznej, zarażania afektem, presji normatywnej i wspólnego wzmacniania określonych reakcji. Émile Durkheim, Victor Turner i Randall Collins pomagają rozumieć, że wspólna intensywność może produkować silne poczucie jedności i energii rytualnej, ale bez matrycy decyzji oraz dobrego projektu przebiegu może równie łatwo produkować podporządkowanie, zawstydzenie albo wtórną przemoc wspólnoty.

W skali makro przebieg staje się już złożonym układem wielu faz, odcinków, przełączeń i okresów regeneracji. Nie chodzi w nim o wydłużenie tego samego działania, lecz o zbudowanie wielowarstwowego procesu, w którym każda faza ma własne zadanie, własne warunki brzegowe i własne domknięcie cząstkowe. Wariant makro może mieć charakter wielogodzinny, wielodniowy albo wielotygodniowy, a w ramach IndywiduAkcji nawet jeszcze dłuższy, jeśli rozpisuje się go jako serię powiązanych planów sytuacyjnych. W wariancie intymnym makroprzebieg często staje się architekturą życia codziennego – wejścia, akty, przerwy, ślady, dokumentacja, regeneracja i decyzje „po" rozkładają się wtedy na rytm dnia, tygodnia albo określonego cyklu. W wariancie kameralnym może przyjmować postać serii spotkań, odsłon albo etapów z udziałem stałego świadka czy niewielkiej wspólnoty. W wariancie grupowym i masowym makroprzebieg musi zawierać wyraźne rozróżnienie między fazami organizacyjnymi, fazami synchronizacji, fazami właściwego działania, fazami wycofania i fazami postdziałaniowymi. Tu bardzo ważne staje się to, że psychoperformans masowy nie może po prostu powiększyć wariantu grupowego. Skala masowa uruchamia inne prawa – większą bezwładność układu, silniejsze zjawiska emergentne (wyłaniające się z interakcji wielu elementów), większe ryzyko paniki, identyfikacji stadnej, rozmycia odpowiedzialności i nieprzewidywalnych zwrotów afektywnych. W wariancie krytycznym czy protestacyjnym makroprzebieg może być szczególnie skuteczny, bo pozwala budować długie narastanie sensu, widzialności i wspólnotowego kontraktu, ale zarazem wymaga najwyższej ostrożności proceduralnej. W wariancie regulacyjnym makroprzebieg może służyć głębokiemu przestrojeniu rytmów życia, pracy, ekspozycji, odpoczynku i relacji z ciałem. W wariancie konfrontacyjnym makro powinno być stosowane tylko wtedy, gdy istnieją realne zasoby integracyjne, bo długie utrzymywanie działania przy dużym poziomie napięcia może prowadzić do wyczerpania regulacyjnego, przeciążenia osi stresu, zaburzeń snu, destabilizacji afektu i wtórnego spadku sprawczości. Bruce McEwen, opisując obciążenie allostatyczne (koszt długotrwałego dostosowywania organizmu do stresu), pokazuje dokładnie, dlaczego w makroskali przebieg musi zawierać nie tylko sekwencje aktywne, ale też pełnoprawne moduły

regeneracyjne. W przeciwnym razie psychoperformans zaczyna działać przeciwko własnemu celowi. Dlatego w makroprzebiegu równie ważne jak akty główne są fazy ciszy, nieaktywności, integracji, porządkowania śladów i ochrony pola poznawczego przed nadmiarem interpretacji.

W kolejnej odpowiedzi trzeba będzie przejść do dokładniejszego opisu logik przebiegu zależnych już nie tyle od samej skali, ile od rodzaju psychoperformansu – osobno dla przebiegów regulacyjnych, konfrontacyjnych, intencyjnych, krytycznych, integracyjnych, domykających, inicjacyjnych, ekspozycyjnych, relacyjnych, wspólnotowych, pedagogicznych, badawczych, obiektowych, logoperformatywnych, cielesnych, przestrzennych i mieszanych – ponieważ dopiero tam w pełni widać, że to nie rozmiar działania sam w sobie decyduje o jego strukturze, lecz to, jaki mechanizm zmiany ma zostać uruchomiony i jaką drogą organizm ma do tej zmiany dojść.

O rodzaju przebiegu psychoperformansu nie decyduje wyłącznie temat, lecz przede wszystkim dominujący mechanizm zmiany, jaki plan ma uruchomić. To rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ dwa działania mogą korzystać z podobnych środków – na przykład z obiektu, głosu, światła i ruchu – a mimo to wymagać całkowicie odmiennej architektury przebiegu. Psychoperformans regulacyjny, deeskalacyjny, regeneracyjny, kontemplacyjny i rytmizujący powinien mieć przebieg falowy albo schodzący, to znaczy taki, w którym napięcie nie rośnie gwałtownie, tylko jest od początku osadzane w strukturze bezpieczeństwa, powtarzalności i przewidywalności. W takim wariancie pierwsze fazy służą ograniczeniu nadmiaru bodźców, synchronizacji oddechu, tonu mięśniowego (poziomu napięcia mięśni), rytmu ruchu i uwagi, a dopiero później pojawia się subtelniejsza praca na sensie. Mechanizm działania polega tu głównie na zmniejszeniu kosztu allostatycznego (kosztu ciągłego dostosowywania organizmu do przeciążenia), wzmocnieniu przywspółczulnej regulacji, poprawie interocepcji (czucia sygnałów z wnętrza ciała), odbudowie poczucia przewidywalności i osłabieniu błędnego koła między napięciem, nadmierną czujnością i kompulsywną interpretacją. Stephen Porges, Bruce McEwen i Bud Craig dostarczają tu użytecznych tropów, bo pozwalają myśleć o przebiegu nie jako o serii efektownych gestów, ale jako o świadomym przestrojeniu autonomicznego układu nerwowego, gospodarki stresowej i map ciała. Psychoperformans intencyjny, decyzyjny, afirmacyjny i kierunkujący ma z kolei przebieg bardziej wektorowy. Jego logika polega na tym, że od orientacji przechodzi się do aktu ustanowienia kierunku, potem do jego materialnego lub relacyjnego sprawdzenia, następnie do wzmocnienia decyzji i jej zakotwiczenia w działaniu „po". Sama deklaracja nie wystarcza, bo na poziomie neuronalnym i behawioralnym trwała zmiana nie utrwala się przez słowo oderwane od czynności, lecz przez sprzężenie deklaracji z ruchem, przedmiotem, rytmem i konsekwencją wykonania. Dlatego przebieg intencyjny wymaga zwykle wyraźnego momentu wyboru, po którym następuje krótkie, ale rzeczywiste przetestowanie nowej orientacji, a nie tylko jej wypowiedzenie. Dobrze zaprojektowany przebieg tego typu nie prowadzi do egzaltacji, tylko do zwiększenia funkcjonalnej sprawczości – chodzi o to, by w

układzie uwaga–decyzja–działanie pojawiła się nowa ścieżka, którą organizm może później powtarzać bez nadmiernego kosztu.

Psychoperformans konfrontacyjny, ekspozycyjny, destabilizujący kontrolowanie, krytyczny, protestacyjny i interwencyjny wymaga zupełnie innej logiki. Tutaj przebieg nie może być ani zbyt miękki, ani zbyt gwałtowny. Jeśli będzie zbyt miękki, nie dojdzie do realnego zetknięcia z tym, co ma zostać przepracowane, obnażone albo zakwestionowane. Jeśli będzie zbyt gwałtowny, włączy reakcje obronne tak silne, że zamiast reorganizacji pojawi się zamrożenie, rozpad uwagi, ślepa eskalacja albo wtórna kompulsja odzyskiwania kontroli. Taki przebieg powinien więc rosnąć przez serię kontrolowanych progów. Każdy próg musi mieć własne przygotowanie, własne bramy bezpieczeństwa i własny minimalny sposób integracji, zanim przejdzie się dalej. Wariant konfrontacyjny pracuje najczęściej przez naruszenie automatyzmu – uczestnik albo wykonawca styka się z konfliktem, którego zwykle unika, ale w warunkach znacznie bardziej sterowalnych niż w życiu nieprojektowanym. Wariant ekspozycyjny wprowadza stopniowane zetknięcie z obiektem, sytuacją, znaczeniem, wspomnieniem lub relacją, ale bez roszczenia terapeutycznego w sensie klinicznym. Wariant krytyczny i protestacyjny działa natomiast nie tylko na organizm jednostki, ale też na społeczne ramy widzialności, normy i władzę, dlatego jego przebieg musi bardzo świadomie zarządzać obiegiem uwagi zbiorowej, rytmem wspólnotowym i momentem ujawnienia sensu. Tu ważni stają się Victor Turner, Judith Butler, Erving Goffman czy Jacques Rancière, bo każdy z nich z innej strony pokazuje, że działanie publiczne nie jest tylko ruchem w przestrzeni, ale operacją na progu normy, roli, widzialności i uznania. W przebiegach krytycznych szczególnie niebezpieczne są fałszywe kulminacje – momenty, które wyglądają na przełomowe, ale w istocie tylko produkują intensywność bez realnego przesunięcia znaczenia albo pozycji. Dlatego psychoperformans krytyczny powinien bardzo ostrożnie dawkować odsłanianie konfliktu, nie pozwalać, by sam szok przejął sterowanie, i pamiętać, że nawet najbardziej polityczny gest nadal działa przez organizmy, które mają swoje granice pobudzenia, percepcji, wstydu i przeciążenia.

Psychoperformans inicjacyjny, przejściowy, liminalny (progowy), żałobny, reparacyjny, integracyjny, domykający i przeorientowujący pracuje przede wszystkim na zmianie statusu, relacji albo etapu życia, dlatego jego przebieg musi być bardziej wyraźnie podzielony na fazy oddzielenia, przejścia i nowego usytuowania. Nie chodzi tu o mechaniczne kopiowanie klasycznych rytuałów przejścia, lecz o wykorzystanie ich logiki w sposób świadomy, świecki i metodologicznie ostrożny. W przebiegu inicjacyjnym kluczowe jest oddzielenie starej pozycji od nowej, ale bez teatralnego nadmiaru. Potrzebny jest moment rozpoznania, że dawna forma działania nie będzie już dalej utrzymywana, następnie faza zawieszenia, w której nie obowiązuje jeszcze nowy porządek, potem akt przejścia i wreszcie zakotwiczenie nowej formy w geście, obiekcie, relacji albo reorganizacji codziennych praktyk. W przebiegu żałobnym i domykającym logika jest podobna, ale rozkład afektu bywa inny – mniej chodzi o otwarcie nowej ścieżki, a bardziej o bezpieczne wygaszenie związania z tym, co ma zostać oddane,

pożegnane, zamknięte albo odłożone. Wariant reparacyjny i integracyjny wymaga dodatkowo pracy na zszywaniu rozszczepionych elementów doświadczenia. Tu przebieg powinien prowadzić od rozpoznania rozbicia albo utraty spójności, przez powolne przywracanie kontaktu z ciałem, materiałem, relacją i znaczeniem, aż do wytworzenia nowego, niekoniecznie idealnego, ale wystarczająco stabilnego układu. Mechanizmy leżące u podstaw takich przebiegów obejmują rekonsolidację pamięci (ponowne utrwalanie śladu pamięciowego już w zmodyfikowanej formie), zmianę reakcji autonomicznych na bodźce przypominające, odbudowę sekwencji uwagowo-ruchowych i stopniowe wytwarzanie poczucia, że organizm potrafi wytrzymać kontakt z tym, co wcześniej wywoływało tylko unikanie lub rozpad. Prace Josepha LeDoux, Bessela van der Kolka czy Daniela Siegela mogą tu być pomocne jako języki wyjaśniania tego, że zmiana w takich przebiegach nie polega na samym „zrozumieniu", lecz na zsynchronizowaniu znaczenia z nowym śladem cielesnym, relacyjnym i czasowym.

Są też rodzaje psychoperformansu, których przebieg jest determinowany bardziej przez dominujące medium lub funkcję poznawczą niż przez afektalny typ przemiany. Dotyczy to wariantów logoperformatywnych, materialnych, obiektowych, cielesno-ruchowych, przestrzennych, site specific, dokumentacyjnych, autoobserwacyjnych, badawczych, pedagogicznych, wspólnotowych, relacyjnych, autobiograficznych, narracyjnych i antynarracyjnych. Psychoperformans logoperformatywny wymaga przebiegu opartego na modulacji głosu, tempa, pauzy, repetycji, cięcia frazy i przejść między mową a ciszą. Psychoperformans materialny i obiektowy będzie projektował przebieg wokół oporu materii, manipulacji, przekształcenia, zużycia, układu przestrzennego i dotykowej negocjacji znaczenia. Psychoperformans cielesno-ruchowy oprze przebieg na zmianach osi ciała, rytmie, ciężarze, orientacji w przestrzeni, napięciu i rozluźnieniu. Wariant przestrzenny i site specific będzie podporządkowywał przebieg topografii miejsca, jego historii, istniejącym przepływom ludzi, światła, dźwięku i społecznego odczytania. Wariant dokumentacyjny i badawczy musi dodatkowo rozdzielać przebieg samego działania od przebiegu zapisu, aby rejestracja nie przejęła funkcji dominującej i nie zdeformowała doświadczenia. Wariant pedagogiczny będzie wymagał większej czytelności faz i słabszego obciążenia niejednoznacznością. Wariant relacyjny i wspólnotowy będzie kładł nacisk na przebieg współregulacyjny, czyli taki, w którym role, odległości, kolejność zabierania głosu, wspólne rytmy i prawa do odmowy są same częścią działania. Wariant narracyjny będzie prowadził przez łuk sensu, podczas gdy antynarracyjny będzie raczej rozszczelniał zbyt łatwe fabuły i budował przebieg na zestawieniach, przerwaniach, kontrastach albo świadomym niedomknięciu znaczenia. W każdym z tych przypadków obowiązuje jednak ta sama zasada: przebieg nie może być konstruowany tylko na poziomie estetycznym. Musi być projektowany tak, aby naprawdę uruchamiał określone mechanizmy regulacyjne, poznawcze, neurobiologiczne, społeczne i sensotwórcze, a jednocześnie pozostawał przerwalny, skalowalny i zdolny do domknięcia.

W praktyce najtrudniejsze w projektowaniu przebiegu działania nie jest samo rozróżnienie typów psychoperformansu, lecz umiejętność budowania przebiegów mieszanych, czyli takich, w których kilka logik musi zostać zsynchronizowanych bez wzajemnego znoszenia się. W rzeczywistym planie bardzo rzadko występuje forma czysta. Psychoperformans bywa równocześnie regulacyjny i krytyczny, intencyjny i konfrontacyjny, relacyjny i obiektowy, inicjacyjny i wspólnotowy, badawczy i autobiograficzny. Oznacza to, że przebieg nie może być projektowany według jednej osi, lecz musi być układany warstwowo – z rozpoznaniem, która logika jest dominująca, która wspierająca, a która może pojawić się tylko lokalnie i w ograniczonym zakresie. Jeśli na przykład działanie ma charakter krytyczno-regulacyjny, nie wolno dopuścić do sytuacji, w której warstwa krytyczna przejmie całą energię przebiegu i doprowadzi do rozchwiania układu nerwowego tak silnego, że nie będzie już możliwe domknięcie ani przeniesienie efektu do codzienności. Jeżeli plan ma charakter intencyjno-konfrontacyjny, trzeba uważać, by konfrontacja nie zniszczyła samej decyzji kierunkowej przez nadmiar afektu, a intencja nie została zredukowana do deklaracji bez realnego sprawdzenia w sytuacji oporu. Jeżeli przebieg ma być wspólnotowo-inicjacyjny, trzeba odróżnić to, co rzeczywiście buduje próg wspólnego przejścia, od tego, co jedynie produkuje zbiorową intensywność. Właśnie tutaj matryca decyzji i znajomość mechanizmów psychofizjologicznych stają się niezbędne. Organizm nie reaguje na czyste etykiety gatunkowe, tylko na rzeczywiste konfiguracje bodźców, znaczeń, relacji, rytmów i przewidywań. Na poziomie sieci neuronalnych oznacza to, że przebieg mieszany powinien umieć harmonizować odmienne układy aktywacji – układy związane z czujnością, motywacją, orientacją społeczną, hamowaniem reakcji, monitoringiem błędu, pamięcią emocjonalną i reorganizacją nawyku. Jeżeli kilka logik przebiegu zostanie zestawionych bez hierarchii, powstaje konflikt sterowania, który organizm odczyta najczęściej jako chaos lub zagrożenie. Jeżeli natomiast zostaną one zestrojone, może dojść do bardzo głębokiej przemiany, ponieważ różne poziomy działania zaczną się wzajemnie wspierać – ciało będzie stabilizować sens, sens będzie kierunkował uwagę, relacja będzie osłaniać próg, a obiekt albo rytm będą kotwiczyć całość w czymś materialnie uchwytnym. To właśnie dlatego w przebiegach mieszanych szczególnie ważne jest rozpisanie dominanty i kolejności podporządkowania. Najpierw trzeba wiedzieć, jaka logika niesie działanie, potem – jakie logiki ją wzmacniają, a dopiero na końcu – jakie mogą zostać dopuszczone jako napięcia wtórne.

Z tego wynika jeszcze jedna sprawa fundamentalna: przebieg psychoperformansu musi być projektowany nie tylko według rodzaju działania, ale także według profilu czasu, to znaczy według tego, jak szybko albo jak wolno ma zmieniać się stan uczestnika, relacji i pola obecności. Są przebiegi impulsowe, skokowe, falowe, spiralne, schodkowe, warstwowe, ciągłe, przerywane, repetytywne i odwracalne. Przebieg impulsowy nadaje się do działań punktowych, mikroaktów, gestów protestacyjnych albo krótkich interwencji intencyjnych, ale źle znosi złożoną pracę integracyjną. Przebieg skokowy, w którym stosunkowo szybko przechodzi się między wyraźnie odmiennymi stanami lub fazami, może być użyteczny w działaniach progowych, krytycznych albo odczarowujących, lecz wymaga bardzo dobrego

projektu wejścia i bezpieczników, ponieważ skokowe zmiany szczególnie łatwo aktywują układy obronne i wzmacniają nieprzewidywalność. Przebieg falowy jest najczęściej najlepszy dla działań regulacyjnych, regeneracyjnych i relacyjnych, ponieważ pozwala układowi nerwowemu uczyć się, że narastanie i opadanie napięcia nie musi prowadzić do katastrofy. Przebieg spiralny nadaje się do dłuższych IndywiduAkcji, bo nie polega na prostym powracaniu do tego samego punktu, tylko na każdorazowym ponownym wejściu w podobny problem z innego pułapu organizacji doświadczenia. Przebieg schodkowy sprawdza się w konfrontacji i ekspozycji, kiedy ważne jest stopniowe zwiększanie trudności bez nagłego zalania organizmu nadmiarem. Przebieg warstwowy jest właściwy dla działań złożonych, w których kilka kanałów albo kilka logik musi nakładać się na siebie, ale bez pełnego stopienia. Przebieg przerywany bywa bardzo skuteczny w praktykach krytycznych i wspólnotowych, kiedy pauza staje się równie znacząca jak sam akt. Przebieg repetytywny może wzmacniać konsolidację nowych ścieżek neuronalnych i proceduralnych, ale tylko wtedy, gdy repetycja zachowuje uważność i nie zamienia się w automatyzm kompulsywny. Przebieg odwracalny, w którym można świadomie wrócić do wcześniejszej fazy, jest bardzo ważny w planach badawczych, rehabilitacyjnych i regulacyjnych, ponieważ pozwala testować granice bez wpychania organizmu w poczucie nieodwracalnej utraty kontroli. Na poziomie mechanizmów neurobiologicznych wybór profilu czasu nie jest sprawą estetyczną. To od niego zależy, czy organizm będzie miał szansę przejść przez proces habituacji (stopniowego oswajania się z bodźcem), sensytyzacji (zwiększenia reaktywności), rekonsolidacji pamięci, uczenia proceduralnego, wygaszania reakcji lękowej, zmiany gospodarki stresowej i przeorganizowania pętli percepcja–afekt–decyzja. Jeżeli profil czasu jest źle dobrany, nawet trafny temat i dobre środki mogą nie przynieść pożądanego efektu. Organizm potrzebuje bowiem nie tylko „właściwej treści" działania, ale też właściwego tempa jej podawania i właściwej topologii przejść.

Właśnie w tym miejscu trzeba doprecyzować jeszcze jedną zasadę ogólną, która porządkuje wszystkie opisane warianty przebiegu: przebieg psychoperformansu nie powinien być budowany według modelu maksymalizacji, lecz według modelu adekwatności. Nie chodzi o to, żeby dać więcej środków, więcej osób, więcej znaków, więcej faz, więcej napięcia, więcej ekspresji albo większą widowiskowość. Chodzi o to, by dać dokładnie tyle struktury, bodźców, relacji i sensu, ile potrzeba do uruchomienia określonego mechanizmu przemiany. To rozstrzygnięcie ma ogromne znaczenie na wszystkich poziomach – od psychologii decyzji, przez neurofizjologię stresu, po chemię mózgu i ciała. Nadmiar nie działa tu jak prosty wzmacniacz. Często prowadzi do zjawisk odwrotnych: przeciążenia receptorów, wzrostu kortyzolu, rozregulowania snu, zawężenia uwagi, pogorszenia pamięci roboczej, uruchomienia obronnego odrętwienia, przerostu kontroli albo rozchwiania relacyjnego. Zbyt słaby przebieg może z kolei nie dać organizmowi dość wyraźnego sygnału, by zarejestrować zmianę jako istotną. Dobrze projektowany psychoperformans szuka więc nie maksimum, lecz progu wystarczającej różnicy. To właśnie ten próg jest biologicznie, psychologicznie i symbolicznie najcenniejszy – wystarczająco wyraźny, by uruchomić nową konfigurację, ale nie tak

gwałtowny, by zniszczyć zdolność do jej integracji. W tym sensie przebieg działania jest zawsze sztuką dawkowania. Dawkowania światła, ciszy, ruchu, obecności, dystansu, kontaktu z obiektem, słów, repetycji, czasu trwania i samego znaczenia. Jeśli psychoperformans ma naprawdę działać, musi umieć działać jak precyzyjna technologia znaczenia i regulacji, a nie jak emocjonalna eksplozja obudowana symbolami. Dlatego projektowanie przebiegu jest jednym z centralnych miejsc, w których metoda psychoperformansu ujawnia swój status – nie jako gatunku sztuki, lecz jako świadomie konstruowanej praktyki przemiany, zdolnej działać jednorazowo albo w powtórzeniu, indywidualnie albo wspólnotowo, subtelnie albo intensywnie, ale zawsze pod warunkiem, że jej czasowa architektura pozostaje podporządkowana realnym mechanizmom organizmu, relacji i sensu.

3.7. Projektowanie domknięcia

Projektowanie domknięcia jest jednym z najbardziej technicznych, a zarazem najczęściej źle rozumianych elementów psychoperformansu, ponieważ w potocznym myśleniu bywa sprowadzane do „ładnego zakończenia", emocjonalnego wyciszenia albo symbolicznego finału. Tymczasem domknięcie nie jest ozdobnym końcem formy, lecz operacją biologiczną, psychologiczną, relacyjną i semantyczną, bez której całe wcześniejsze działanie może pozostać nieprzetworzone, nadmiernie pobudzające albo wręcz szkodliwe. Psychoperformans nie kończy się wtedy, gdy wykonawca przestaje działać, ale wtedy, gdy układ nerwowy, uwaga, relacja i sens rzeczywiście przechodzą z trybu intensywnej organizacji działania do trybu integracji, regeneracji i możliwego transferu do codzienności. Domknięcie jest więc fazą przejścia, a nie wyłącznie fazą zatrzymania. Z punktu widzenia psychologii oznacza ono takie wygaszenie aktywności, w którym nie dochodzi ani do gwałtownego urwania procesu, ani do jego niekontrolowanego dalszego rozlewania się po zakończeniu aktu. Z punktu widzenia neuronauki chodzi o stopniowe obniżanie pobudzenia, stabilizację uwagi, wyhamowanie nadmiarowej czujności, zakończenie pętli oczekiwania na kolejny bodziec i stworzenie warunków do konsolidacji śladu pamięciowego w mniej chaotycznej formie. Z punktu widzenia biologii i fizjologii domknięcie wspiera przejście z przewagi mobilizacji do przewagi procesów przywracających równowagę – przez zmianę toru oddechu, napięcia mięśniowego, rytmu serca, poziomu pobudzenia osi stresu i ogólnej ekonomii bodźców. Jeśli domknięcie zostanie źle zaprojektowane, organizm może pozostać w stanie niedokończonej odpowiedzi obronnej, zawieszonego napięcia, pobudzonego monitorowania albo wtórnego głodu dalszej intensywności. Wtedy psychoperformans nie wspiera przemiany, lecz produkuje rodzaj niezamkniętego obiegu, który może wzmacniać ruminację (nawracające krążenie myśli), przeciążenie układu autonomicznego, trudności ze snem, przymus interpretowania albo potrzebę natychmiastowego powtórzenia działania w celu odzyskania poczucia pełni. To właśnie dlatego domknięcie trzeba projektować z taką samą precyzją jak wejście i przebieg. Stephen Porges, Daniel Siegel czy Bruce McEwen byliby tu ważnymi punktami odniesienia,

ponieważ z ich prac dobrze wynika, że organizm potrzebuje sygnałów zakończenia równie wyraźnie jak sygnałów początku, a brak takich sygnałów zwiększa koszt regulacyjny i utrudnia integrację doświadczenia.

Najprościej mówiąc, domknięcie powinno spełniać jednocześnie kilka funkcji. Po pierwsze, ma wygasić nadmiar pobudzenia bez unieważniania sensu działania. To znaczy nie może po prostu „wyłączyć wszystkiego", lecz musi tak obniżyć gęstość bodźców, aby organizm przestał przygotowywać się do kolejnego progu, ale zachował możliwość rozpoznania, co się właśnie wydarzyło. Po drugie, ma odróżnić akt właściwy od czasu po akcie. To ważne, bo bez takiego rozróżnienia doświadczenie psychoperformansu może rozlać się na dalszą część dnia czy relacji w sposób niekontrolowany. Po trzecie, ma potwierdzić nową organizację sensu, ale bez nadprodukcji wyjaśnień. Zbyt szybkie, gadatliwe albo interpretacyjnie agresywne domknięcie często niszczy to, co zostało wypracowane na poziomie ciała i relacji, bo narzuca gotową narrację zanim ślad zdąży się ustabilizować. Po czwarte, ma przywrócić margines sterowalności – uczestnik albo wykonawca musi z niego wyjść nie tylko „poruszony", ale także zdolny do podstawowych decyzji, orientacji i samoopieki. Po piąte, ma otworzyć drogę do decyzji „po", czyli do takiego elementu transferu, który przenosi efekt działania do codzienności bez fetyszyzowania samego aktu. Po szóste, ma chronić przed wtórną szkodą relacyjną. W działaniach z udziałem świadków, grupy albo publiczności domknięcie musi przywracać czytelność ról, granic i odpowiedzialności, aby nikt nie pozostał w stanie niejasnej ekspozycji, zawstydzenia albo zawieszonego zobowiązania. Od strony mechanizmów neuropsychologicznych dobrze zaprojektowane domknięcie wspiera przejście od aktywacji układów orientacyjno-obronnych i wykonawczych do bardziej zintegrowanej pracy sieci odpowiedzialnych za porządkowanie doświadczenia, odpoczynek i pamięć autobiograficzną. Nie oznacza to oczywiście prostego „przełączenia jednego guzika", lecz raczej stopniowe przestrojenie – przez rytm, oddech, pauzę, zmianę światła, redukcję ruchu, zmianę odległości, końcowy kontakt z obiektem albo pojedynczy gest porządkujący. W tym sensie domknięcie nie jest psychologiczną metaforą, lecz realnym układem środków, które mają wywołać określony typ odpowiedzi organizmu. Jeśli celem psychoperformansu jest trwała przemiana, to domknięcie jest jedną z faz, w których organizm uczy się, że nowy wzorzec nie kończy się chaosem, tylko może zostać bezpiecznie utrzymany, zakończony i przeniesiony dalej.

Projektowanie domknięcia powinno więc zaczynać się dużo wcześniej niż ostatni moment działania. Nie da się go dopisać na końcu jako estetycznego dodatku, ponieważ jego logika musi być wbudowana w cały przebieg. Już na etapie planu trzeba wiedzieć, jaki typ domknięcia będzie adekwatny do rodzaju psychoperformansu, jego skali, liczby osób, rodzaju użytych kanałów, charakteru kulminacji i poziomu ryzyka przeciążenia. Domknięcie w mikropsychoperformansie zwykle powinno być bardzo krótkie, ale jednoznaczne – może nim być odłożenie obiektu, wyprostowanie oddechu, wyraźna pauza, jedna fraza końcowa, zamknięcie i otwarcie dłoni, zmiana pozycji ciała albo krótki zapis decyzji „po". W skali mezo domknięcie wymaga już zazwyczaj oddzielnej fazy redukcji intensywności, która nie tylko

kończy akt główny, ale jeszcze przeprowadza organizm przez odcinek wygaszający. W skali makro domknięcie może mieć charakter rozłożony – jedno domknięcie następuje po konkretnym działaniu, kolejne po całym etapie, a jeszcze inne po większym cyklu. W wariancie intymnym domknięcie powinno chronić przed rozszczelnieniem życia codziennego przez nadmiar pozostającego pobudzenia. W wariancie kameralnym i grupowym musi dodatkowo odróżnić to, co było wspólnym polem działania, od późniejszej relacji społecznej, żeby nie zostawić uczestników w niejasnym zawieszeniu. W wariancie masowym wymaga wyraźnych sygnałów końca, bo przy dużej liczbie osób i wysokiej intensywności wspólnotowej bardzo łatwo o dalsze samonapędzanie afektu i rozmycie odpowiedzialności. Inaczej projektuje się domknięcie psychoperformansu regulacyjnego, gdzie kluczowe jest łagodne obniżenie pobudzenia i odzyskanie równowagi, inaczej krytycznego, gdzie napięcie nie zawsze powinno zostać „ukojone", ale musi zostać przetworzone do formy, która nie zostawia czystej destrukcji, inaczej konfrontacyjnego, gdzie szczególnie ważne jest oddzielenie aktu zetknięcia od dalszego samouruchamiania starego konfliktu, inaczej intencyjnego, gdzie domknięcie powinno potwierdzić kierunek i zakotwiczyć go w materialnym geście albo codziennym działaniu, a jeszcze inaczej żałobnego, inicjacyjnego czy integracyjnego, gdzie trzeba bardzo precyzyjnie rozróżnić, co zostało pożegnane, co zostało przejęte, a co pozostaje jeszcze nierozstrzygnięte. Dobre domknięcie nigdy nie jest przypadkowym uspokojeniem. Jest świadomie wybraną formą biologicznego, psychicznego i symbolicznego lądowania.

W praktyce można wyróżnić kilka podstawowych technik domknięcia, ale żadna z nich nie działa sama z siebie i każda wymaga odpowiedniego wpisania w logikę danego planu. Najczęściej stosowane są techniki rytmiczne, oddechowe, przestrzenne, materialne, świetlne, głosowe, gestyczne, relacyjne i decyzyjne. Techniki rytmiczne polegają na stopniowym zwolnieniu i uproszczeniu wzoru czasowego, który dotąd organizował działanie – na przykład przejściu od sekwencji bardziej złożonych do prostszych, od nieregularności do stabilnego pulsu, od powtórzeń intensywnych do pojedynczych. Techniki oddechowe wykorzystują zmianę tempa, długości wydechu, pauz oddechowych i pracy przeponowej, co może wspierać wyciszenie przez wpływ na nerw błędny (ważny element autonomicznej regulacji) oraz sprzężone z oddechem zmiany napięcia mięśniowego i rytmu serca. Techniki przestrzenne opierają się na zmianie pozycji ciała, odległości od obiektu, wyjściu ze strefy działania, powrocie do neutralnego miejsca, zmianie osi spojrzenia albo przywróceniu zwykłej geometrii przestrzeni. Techniki materialne polegają na odłożeniu, zasłonięciu, zamknięciu, schowaniu, związaniu, rozdzieleniu albo uporządkowaniu obiektu–klucza albo innego elementu pola. Techniki świetlne wykorzystują obniżenie natężenia, zawężenie źródeł, przejście ku bardziej miękkiej temperaturze barwowej albo powrót do światła neutralnego. Techniki głosowe działają przez obniżenie głośności, zmianę tempa, przejście od mowy do ciszy albo od fraz intensyfikujących do fraz kończących. Techniki gestyczne polegają na wykonaniu pojedynczego, wyraźnego ruchu końcowego, który organizm może rozpoznać jako zakończenie sekwencji. Techniki relacyjne dotyczą przywrócenia zwykłego dystansu, potwierdzenia granic, krótkiego spojrzenia uznającego obecność albo wyraźnego rozdzielenia

ról. Techniki decyzyjne zaś prowadzą do sformułowania albo zapisania jednego konkretnego następstwa działania, które nie podtrzymuje sztucznie pobudzenia, ale nie pozwala też, by doświadczenie się rozmyło. Od strony naukowej każda z tych technik może wpływać na inne aspekty funkcjonowania organizmu. Rytm i oddech oddziałują silnie na autonomiczną regulację, zmienność rytmu serca, napięcie i subiektywne poczucie bezpieczeństwa. Porządkowanie obiektów i przestrzeni działa na systemy odpowiedzialne za przewidywalność, zakończenie zadania i redukcję niepewności. Gest końcowy może pełnić funkcję markera pamięci proceduralnej – pojedynczego, rozpoznawalnego sygnału, który scala doświadczenie i oddziela je od dalszego ciągu dnia. Z kolei decyzja „po" ma znaczenie dla uczenia się i transferu, bo łączy doświadczenie symboliczne z przyszłym zachowaniem, a tym samym wspiera stabilizację nowej ścieżki neuronalnej i behawioralnej. To wszystko pokazuje, że domknięcie nie jest tylko końcem kompozycji. Jest jednym z głównych miejsc, w których psychoperformans realnie styka się z organizmem jako żywym układem chemicznym, neuronalnym i społecznym.

Największy błąd przy projektowaniu domknięcia polega zwykle na pomyleniu go z interpretacją. Po intensywnym działaniu bardzo silna bywa pokusa, aby natychmiast wszystko wyjaśnić, nazwać, opowiedzieć, zanalizować i zamknąć słowem. Tymczasem zbyt wczesna interpretacja może działać przeciwko integracji. Organizm potrzebuje często najpierw fizjologicznego i uwagowego zejścia z progu, potem uporządkowania relacji z polem działania, a dopiero później – jeśli w ogóle – krótkiej, adekwatnej semantyzacji. Jeżeli interpretacja wchodzi za wcześnie, może narzucić znaczenie tam, gdzie ślad jeszcze nie jest dostatecznie ustabilizowany. Może też uruchomić wtórną kontrolę, ruminację i zniekształcenie pamięci doświadczenia przez potrzebę „zrozumienia wszystkiego od razu". Z punktu widzenia neuropsychologii to ważne, ponieważ pamięć doświadczenia nie zapisuje się jak film, tylko jest rekonstruowana, modulowana przez stan pobudzenia, emocje, oczekiwania i późniejsze opowieści. Domknięcie powinno więc chronić przed inflacją znaczenia. Nie znaczy to, że psychoperformans ma pozostać niemy albo nieczytelny. Chodzi o właściwą kolejność. Najpierw trzeba zamknąć obieg działania na poziomie ciała, rytmu, przestrzeni i relacji. Potem można, jeśli to potrzebne, dopuścić krótki opis, ale raczej techniczny niż totalizujący – co zostało wykonane, co pozostało do przeniesienia, co wymaga obserwacji, czy potrzeba wariantu oszczędzającego, czy decyzja „po" została ustalona. Dopiero później, i nie zawsze od razu, może pojawić się głębsza refleksja. W psychoperformansie szczególnie ważne jest to, by nie traktować domknięcia jako momentu produkcji „ostatecznego sensu". Lepsze jest domknięcie, które kończy działanie skutecznie, niż takie, które za cenę pozornej pełni destabilizuje dalszą regulację. Dobrze widać to także w badaniach nad uczeniem i pamięcią – zbyt wysoki poziom pobudzenia może utrudniać integrację materiału, a nadmierna presja na natychmiastowe uporządkowanie poznawcze bywa paradoksalnie przeszkodą w stabilnym przyswojeniu doświadczenia.

Ostatecznie projektowanie domknięcia wymaga uznania, że przemiana nie dokonuje się tylko w szczycie aktu, lecz także w sposobie jego zakończenia. To właśnie tam organizm uczy się, czy nowe doświadczenie może zostać włączone w życie bez kosztu katastroficznego, czy nowa relacja z obiektem, znaczeniem, decyzją albo wspólnotą daje się utrzymać po ustaniu intensywności, czy ciało potrafi wrócić do stanu bardziej neutralnego bez wymazania śladu działania. W tym sensie domknięcie jest momentem ogromnie praktycznym. Nie służy wzniosłości. Służy trwałości. Jeżeli jest zaprojektowane dobrze, wspiera konsolidację nowego wzorca, redukuje ryzyko wtórnego przeciążenia, chroni relację i otwiera drogę do sensownej repetycji albo do świadomego zaniechania dalszego powtarzania, jeśli dane działanie miało mieć charakter jednorazowy. Jeżeli jest zaprojektowane źle, cały psychoperformans może pozostawić po sobie ślad nieuporządkowany – zbyt intensywny, zbyt narcystyczny, zbyt niewyraźny albo zbyt ciężki do przeniesienia dalej. Dlatego domknięcie nie jest końcem mniej ważnym od wejścia i przebiegu. Jest równorzędnym elementem metody. To w nim psychoperformans pokazuje, że naprawdę rozumie przemianę nie jako eksplozję znaczenia, lecz jako proces, który musi umieć bezpiecznie przejść od wzbudzenia do integracji, od aktu do życia i od symbolicznej operacji do realnej, ucieleśnionej zmiany.

3.8. Iteracyjność, korekta i wersjonowanie

Iteracyjność, korekta i wersjonowanie należą do samego rdzenia psychoperformansu, ponieważ metoda ta nie opiera się na wierze w doskonały pierwszy projekt, lecz na świadomym budowaniu coraz trafniejszej relacji między celem, środkiem, organizmem, środowiskiem i skutkiem. Iteracyjność oznacza tu powracanie do działania lub do jego struktury nie po to, by bezmyślnie odtwarzać raz ustaloną formę, ale po to, by każdorazowo sprawdzać, co rzeczywiście działa, dla kogo działa, w jakich warunkach działa i jakim kosztem działa. To rozróżnienie jest kluczowe, bo bez niego psychoperformans bardzo łatwo mógłby skręcić albo w stronę jednorazowego gestu fetyszyzowanego jako „przełom”, albo w stronę martwej repetycji, w której powtórzenie nie niesie już nowej pracy, lecz jedynie automatyzm. Iteracyjność nie jest więc techniką organizacyjną dołączoną po fakcie, tylko sposobem rozumienia samej przemiany. Organizm ludzki uczy się i zmienia głównie przez sekwencje prób, korekt, konsolidacji i ponownych prób. Na poziomie psychologicznym oznacza to, że nowe ustawienie uwagi, emocji, decyzji i zachowania rzadko stabilizuje się po jednym akcie, jeśli wcześniej istniał utrwalony wzorzec konkurencyjny. Na poziomie neurobiologicznym oznacza to potrzebę wielokrotnego uruchamiania określonych konfiguracji aktywności neuronalnej, aby wzmacniać połączenia synaptyczne (miejsca komunikacji między neuronami), zmieniać prawdopodobieństwo uruchomienia danych sieci i stopniowo przenosić nowe rozwiązanie z poziomu wysiłkowej kontroli ku większej płynności proceduralnej. Eric Kandel, Michael Merzenich czy Donald Hebb pozostają tu ważni, ponieważ ich prace pomagają rozumieć, że trwała zmiana nie polega na jednorazowym olśnieniu, lecz na biologicznie

osadzonym procesie modyfikowania połączeń przez doświadczenie, powtarzalność i znaczenie. W psychoperformansie oznacza to, że działanie może być wykonane raz, jeśli to wystarcza i taka jest jego logika, ale może też być powtórzone albo powtarzane, jeśli dopiero seria przejść, korekt i dostrojeń daje organizmowi szansę na realną przemianę. Iteracyjność nie osłabia więc siły psychoperformansu. Przeciwnie – chroni go przed naiwnością i daje mu status metody zdolnej uczyć się z własnego działania.

Korekta jest praktycznym narzędziem tej iteracyjności. Nie oznacza poprawiania estetycznych detali dla ich własnej elegancji, ale rozpoznawanie, które elementy planu sytuacyjnego wzmacniają pożądany mechanizm, które są neutralne, które okazują się zbędne, a które produkują koszt uboczny większy niż potencjalna korzyść. W dobrze prowadzonym psychoperformansie korekta zachodzi na kilku poziomach jednocześnie. Na poziomie makro dotyczy celu nadrzędnego, logiki całego procesu, rozkładu wag między poszczególnymi torami działania i sensowności samej skali. Na poziomie mezo dotyczy kompozycji przebiegu – długości faz, rozmieszczenia progów, układu przejść, miejsca kulminacji, jakości domknięcia, obiegu ról i warunków bezpieczeństwa. Na poziomie mikro obejmuje pojedyncze perfonemy, długość pauzy, tor oddechu, intensywność światła, kierunek spojrzenia, materiał obiektu, rytm głosu, kolejność ruchu, zasięg gestu, czas kontaktu z danym bodźcem oraz wiele innych parametrów, które dla postronnego obserwatora mogą wydawać się drobne, ale dla organizmu bywają rozstrzygające. Korekta ma sens tylko wtedy, gdy jest oparta na rozdzieleniu faktu od interpretacji. To znaczy najpierw trzeba ustalić, co rzeczywiście zaszło – jaki był przebieg, gdzie pojawiło się przeciążenie, gdzie rozpadł się rytm, gdzie doszło do utraty orientacji, gdzie obiekt–klucz okazał się zbyt słaby albo zbyt dominujący, gdzie świadek wspierał proces, a gdzie go przejął – a dopiero potem wolno przechodzić do hipotez o przyczynach. Bez tego korekta staje się projekcją nastroju albo ideologii autora planu. W psychoperformansie jest to szczególnie ważne, bo materiałem pracy są zjawiska żywe, relacyjne i wielopoziomowe. Jeżeli wykonawca po intensywnym doświadczeniu natychmiast uzna, że „to było za mocne, więc trzeba wszystko osłabić" albo przeciwnie – „to było zbyt słabe, więc trzeba wszystko wzmocnić", może łatwo zniszczyć dobrze działający rdzeń planu przez mylną diagnozę lokalnego problemu. Korekta powinna więc być precyzyjna, selektywna i ostrożna. Nie polega na zmianie wszystkiego naraz, lecz na rozpoznawaniu, który parametr naprawdę wymaga przestrojenia. Z punktu widzenia metodologii jest to bardzo bliskie dobrym praktykom badań jednoprzypadkowych (badaniom skoncentrowanym na jednym przypadku i jego dynamice w czasie), gdzie sensowne wnioskowanie staje się możliwe dopiero wtedy, gdy nie miesza się naraz zbyt wielu zmiennych. W psychoperformansie oznacza to, że jedna korekta powinna dotyczyć jednego lub niewielkiej liczby elementów, aby kolejne wykonanie mogło rzeczywiście pokazać, czy zmiana służyła procesowi, czy była tylko chaotycznym przesunięciem.

Wersjonowanie jest formalnym zapisem tej logiki. To ono pozwala zachować pamięć o tym, czym plan był, jak się zmieniał, które jego elementy okazały się trwałym rdzeniem, a które były

tylko lokalnymi wariantami. Wersjonowanie nie powinno mieć charakteru nadmiernie biurokratycznego, ale musi być wystarczająco precyzyjne, by było wiadomo, co dokładnie zostało zmienione, dlaczego i z jakim skutkiem. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny nie istnieje jako jeden wieczny dokument, lecz jako linia wersji – od projektu początkowego, przez kolejne korekty, aż po warianty wyspecjalizowane dla określonych sytuacji, osób, miejsc, skal albo ograniczeń. Wersja nie jest tylko numerem technicznym. Jest śladem decyzji metodologicznej. Pokazuje, że określony obiekt–klucz został wymieniony, bo poprzedni działał zbyt dekoracyjnie i za słabo regulacyjnie; że faza wejścia została wydłużona, bo wcześniejsza wersja za szybko uruchamiała pobudzenie; że kulminacja została rozbita na dwa mniejsze progi, bo jeden silny punkt przeciążał uwagę i relację; że domknięcie zostało uproszczone, bo rozbudowana interpretacja po działaniu destabilizowała integrację; że plan z wariantu kameralnego przeszedł do wariantu intymnego, bo relacyjna ekspozycja okazała się zbyt kosztowna wobec celu. Tak rozumiane wersjonowanie ma ogromną wartość dowodową, nawet jeśli nie chodzi o badanie w ścisłym sensie laboratoryjnym. Pozwala ono bowiem śledzić ciąg przyczynowo-funkcjonalny, a nie tylko pamiętać wrażenia. Z punktu widzenia nauk o uczeniu i pamięci jest to niezwykle ważne, bo ludzka pamięć własnych działań jest rekonstrukcyjna (odtwarzana na nowo z fragmentów i aktualnych interpretacji), a nie fotograficzna. Bez wersjonowania łatwo pomylić to, co rzeczywiście działało, z tym, co po czasie wydaje się bardziej przekonujące narracyjnie. W psychoperformansie wersjonowanie chroni więc nie tylko metodę, ale i uczciwość wobec samego procesu. Pokazuje, że przemiana nie jest mitem o jednym akcie doskonałym, tylko pracą na kolejnych przybliżeniach. Pozwala też zachować granicę między tożsamością planu a jego adaptacjami. Nie każda zmiana tworzy nowy psychoperformans. Czasem zmienia się tylko wariant wykonawczy, czasem poziom intensywności, czasem liczba osób, czasem kanał dominujący. Wersjonowanie umożliwia odróżnienie drobnego dostrojenia od zmiany, która przestawia cały plan w inną rodzinę działań.

Najgłębszy sens iteracyjności, korekty i wersjonowania ujawnia się jednak wtedy, gdy zobaczy się, że psychoperformans działa jednocześnie jako praktyka symboliczna i jako układ uczenia się organizmu. Jeśli organizm ma przejść od starego wzorca do nowego, potrzebuje nie tylko znaczenia, lecz także sprawdzalnego rytmu prób, błędów, poprawek i ponownych ustabilizowań. Na poziomie chemii organizmu i mózgu oznacza to między innymi, że powtarzalna, lecz nie kompulsywna praktyka może wpływać na sposób regulacji stresu, na wydzielanie kortyzolu i katecholamin (związków takich jak adrenalina i noradrenalina, związanych z mobilizacją), na gospodarkę dopaminergiczną (związaną z motywacją, przewidywaniem znaczenia i uczeniem przez wynik), na jakość snu i przez to na procesy konsolidacji pamięci. Na poziomie fizjologii oznacza to, że powtarzane w odpowiednich warunkach sekwencje mogą stopniowo zmieniać ton mięśniowy, wzorce oddechowe, reakcje orientacyjne, tolerancję na określone bodźce i zdolność wychodzenia z pobudzenia. Na poziomie neuropsychologicznym może to prowadzić do lepszej koordynacji między układami uwagowymi, emocjonalnymi i wykonawczymi (związanymi z planowaniem, hamowaniem

reakcji i utrzymywaniem celu). Na poziomie bardziej długofalowym można ostrożnie mówić również o wpływie utrwalonych zmian zachowania, redukcji chronicznego stresu i stabilniejszej regulacji na procesy epigenetyczne (zmiany w aktywności genów bez zmiany samej sekwencji DNA), choć tu trzeba zachować pełną rzetelność i nie budować fałszywej obietnicy prostego „przeprogramowania" biologii przez sam symboliczny akt. Psychoperformans działa naukowo wiarygodnie wtedy, gdy potrafi pokazać łańcuch pośredni – co trzeba powtórzyć, jak trzeba to skorygować, jakie warunki trzeba utrzymać, jakie reakcje organizmu muszą się pojawić, jaką drogą mogą zacząć utrwalać się nowe funkcje i po czym poznać, że rzeczywiście następuje przemiana, a nie tylko chwilowa ekscytacja. Iteracyjność, korekta i wersjonowanie są właśnie językiem tego łańcucha. To one pozwalają psychoperformansowi nie tylko działać, ale też uczyć się własnego działania i dzięki temu stawać się metodą coraz bardziej trafną, odpowiedzialną i skuteczną.

3.9. Odpowiedzialność projektowa

Odpowiedzialność projektowa w psychoperformansie oznacza, że osoba układająca plan sytuacyjny odpowiada nie tylko za jego sens estetyczny lub symboliczny, lecz za cały przewidywalny i częściowo nieprzewidywalny układ skutków, jakie mogą zostać uruchomione przez działanie. Nie chodzi więc o odpowiedzialność rozumianą wąsko jako „sumienność autora", ale o techniczną, etyczną i metodologiczną zdolność przewidywania, ograniczania i porządkowania konsekwencji projektowanych decyzji. W psychoperformansie każda decyzja kompozycyjna jest zarazem decyzją regulacyjną, poznawczą, relacyjną i czasem biologiczną. Jeżeli projektuje się światło, projektuje się także obciążenie układu wzrokowego, poziom pobudzenia, kierunek uwagi i możliwość wycofania. Jeżeli projektuje się rytm, projektuje się również tor oddechu, napięcie mięśniowe, synchronizację społeczną i prawdopodobieństwo wejścia w stan nadmiernej mobilizacji albo regulacji. Jeżeli projektuje się obiekt–klucz, projektuje się jednocześnie materialny operator sensu, ale też nośnik dotykowy, propriocepcyjny (związany z czuciem położenia i ruchu ciała), pamięciowy i afektywny. Jeżeli projektuje się obecność świadka, projektuje się również mechanizmy wstydu, uznania, współregulacji, ekspozycji społecznej i presji normatywnej. Odpowiedzialność projektowa polega zatem na tym, by żaden z tych poziomów nie był traktowany jako niewidoczny skutek uboczny. Projektujący musi umieć myśleć o planie jako o układzie wielopoziomowym – od sensu i dramaturgii po neurobiologię stresu, od relacji i kultury po bezpieczeństwo ciała, danych i środowiska. Donald Schön i Herbert Simon są tu użyteczni jako figury myślenia projektowego, ale psychoperformans idzie dalej, bo nie projektuje neutralnego przedmiotu ani usługi, tylko warunki przemiany w żywym organizmie i w żywej relacji. To właśnie dlatego odpowiedzialność projektowa jest tu czymś znacznie mocniejszym niż sprawność organizacyjna. Jest ona zdolnością do projektowania z pełną świadomością, że forma działa nie tylko symbolicznie, ale też fizjologicznie, psychologicznie, społecznie i często długofalowo.

Najważniejszym zadaniem odpowiedzialności projektowej jest właściwe rozpoznanie zakresu własnych kompetencji i granic metody. Psychoperformans nie może być projektowany tak, jakby był dowolnym narzędziem do wszystkiego, nawet jeśli jego zakres zastosowań jest szeroki. Projektujący musi umieć odróżnić sytuację, w której psychoperformans może działać wspierająco, organizująco, regulacyjnie, edukacyjnie, krytycznie lub rozwojowo, od sytuacji, w której zaczynałby niejawnie uzurpować sobie status diagnozy, leczenia, psychoterapii, ekspertyzy medycznej albo interwencji kryzysowej. To rozróżnienie nie jest dodatkiem moralnym, lecz jednym z najbardziej konkretnych warunków bezpieczeństwa. Gdy plan sytuacyjny zaczyna obiecywać więcej, niż realnie może uzasadnić, uruchamia nie tylko błąd metodologiczny, ale także cały zespół mechanizmów nocebo i fałszywej nadziei. Nocebo to sytuacja, w której sposób mówienia o ryzyku, zagrożeniu albo uszkodzeniu sam zaczyna zwiększać cierpienie i napięcie organizmu, natomiast fałszywa nadzieja działa wtedy, gdy oczekiwanie cudu zastępuje realną pracę, osłabia zgodność z leczeniem albo zaburza kontakt z rzeczywistością ograniczeń. Odpowiedzialność projektowa wymaga więc języka ostrożności – takiego, który nie banalizuje stawki, ale też nie kolonizuje uczestnika obietnicą, katastrofą albo gotową interpretacją. Projektujący musi wiedzieć, kiedy działanie należy uprościć, kiedy odroczyć, kiedy skierować do innego typu pomocy, kiedy zmniejszyć intensywność, kiedy nie projektować działania w ogóle. Z perspektywy psychologicznej i psychiatrycznej ma to znaczenie zasadnicze, bo zbyt gwałtowna lub źle dobrana forma może uruchamiać przeciążenie, deregulację, reakcje dysocjacyjne (rozszczepienie ciągłości doświadczenia), nadmierny wstyd, wzrost kompulsji kontrolnych albo wtórne usztywnienie dawnych schematów. Z perspektywy neurobiologicznej i fizjologicznej odpowiedzialność projektowa oznacza także, że trzeba rozumieć koszt działania – koszt w układzie autonomicznym, hormonalnym, mięśniowym, uwagowym i snu. Bruce McEwen pokazywał, że przewlekłe przeciążenie organizmu prowadzi do obciążenia allostatycznego, czyli do kumulowanego kosztu ciągłego dostosowywania się do stresu. Projektujący psychoperformans nie może więc myśleć tylko kategoriami „czy to działa”, ale zawsze także kategoriami „jakim kosztem to działa” i „czy ten koszt jest dopuszczalny w danej sytuacji”.

Odpowiedzialność projektowa obejmuje również projektowanie pola relacyjnego i środowiskowego, a więc wszystkiego, co nie jest samym „głównym aktem”, ale w praktyce współdecyduje o jego skutkach. W psychoperformansie nie istnieje czysta forma oderwana od warunków wykonania. Znaczenie ma topografia miejsca, akustyka, temperatura, oświetlenie, możliwość wycofania, dostęp do neutralnej strefy, liczba osób, ich rola, przewidywalność zachowań otoczenia, możliwości dokumentacji i zakres poufności. Każdy z tych elementów jest częścią projektu. Jeśli zostanie zaniedbany, nawet trafnie pomyślany akt symboliczny może zostać zniszczony przez przeciążenie bodźcowe, niejasność ról albo wtórną przemoc sytuacyjną. Z tego powodu odpowiedzialność projektowa jest zawsze także odpowiedzialnością infrastrukturalną. Obejmuje ona świadomość BHP (bezpieczeństwa i higieny pracy), dostępności, ochrony danych, prawa do odmowy, prawa do milczenia, prawa do niewyjaśniania znaczeń i prawa do przerwania. W działaniach grupowych i wspólnotowych

dochodzi do tego odpowiedzialność za dynamikę zbiorową – za to, by wspólna intensywność nie przejęła kontroli nad jednostkowym marginesem sterowalności. Émile Durkheim, Victor Turner i Randall Collins pomagają rozumieć, że zbiorowe rytmy i wspólne pobudzenie mogą wytwarzać silne doświadczenie jedności, ale mogą także prowadzić do rozpuszczenia indywidualnej granicy, zawstydzenia, konformizacji albo przemocy normatywnej. Projektujący musi więc z góry przewidywać, jakie mechanizmy społeczne mogą zostać uruchomione przez układ przestrzeni, rytmu, głosu, spojrzeń, wspólnych gestów i reakcji świadków. W tym sensie odpowiedzialność projektowa nie kończy się na poziomie „czy wszyscy się zgodzili". Obejmuje ona także pytanie, czy warunki sytuacyjne rzeczywiście umożliwiają podtrzymanie zgody w trakcie działania, czy dają przestrzeń na korektę i czy nie zmieniają się w aparat miękkiego przymusu. To samo dotyczy dokumentacji. Jeżeli plan przewiduje zapis, obraz, dźwięk albo późniejsze upublicznienie śladu, projektujący odpowiada za to, by dokumentacja nie była dodatkowym narzędziem kolonizacji doświadczenia, nadpisywania sensu albo produkowania wtórnej ekspozycji.

Na poziomie stricte metodologicznym odpowiedzialność projektowa oznacza obowiązek jasnego powiązania celu z mechanizmem działania. Nie wolno projektować psychoperformansu wyłącznie według zasady „to wydaje się mocne" albo „to wygląda sensownie", ponieważ sama intuicyjna atrakcyjność formy niczego jeszcze nie dowodzi. Każdy ważny element planu powinien mieć odpowiedź na kilka pytań. Co ten element robi z uwagą. Co robi z pobudzeniem. Co robi z pamięcią i oczekiwaniem. Co robi z relacją. Co robi z poczuciem kontroli, wstydu, sprawczości albo bezpieczeństwa. Jakie może uruchamiać mechanizmy neurobiologiczne i fizjologiczne. Jakie może wywoływać skutki uboczne. Po czym poznać, że działa zgodnie z celem. Po czym poznać, że przestał działać użytecznie. Tylko wtedy psychoperformans pozostaje praktyką, która rzeczywiście pokazuje, jak działa od strony naukowej. To nie znaczy, że każda decyzja musi mieć redukcjonistyczne „wytłumaczenie mózgowe", ale znaczy, że nie wolno projektować tak, jakby ciało i układ nerwowy były obojętne wobec symbolu. Wręcz przeciwnie – symbol działa właśnie dlatego, że wchodzi w układy percepcji, przewidywania, afektu, motywacji, pamięci i reakcji cielesnej. Jeżeli obiekt–klucz ma pełnić funkcję uziemiającą, projektujący musi wiedzieć, że dotyk, ciężar, opór, temperatura i repetytywna manipulacja mogą wpływać na interocepcję, napięcie mięśniowe i układ orientacyjny. Jeżeli rytm ma wspierać regulację, trzeba rozumieć, że może on współorganizować oddech, pracę serca, motorykę i synchronizację społeczną. Jeżeli kulminacja ma prowadzić do przełomu, trzeba wiedzieć, jak cienka jest granica między użytecznym przekroczeniem progu a niepotrzebną hiperaktywacją osi stresu. Jeżeli plan zakłada powtarzalność, trzeba rozumieć, jak działa uczenie proceduralne, rekonsolidacja pamięci, neuroplastyczność i utrwalanie nawyku. Odpowiedzialność projektowa wymaga więc stale obecnej warstwy dowodowej – nie jako ozdobnika, lecz jako filtru. Projektujący nie może zadowolić się symboliczną przekonującością. Musi pytać, co musi się wydarzyć psychologicznie, kognitywnie, neuronalnie, fizjologicznie i społecznie, aby dana zmiana była w

ogóle możliwa, oraz jak stworzyć warunki, by ten łańcuch procesów mógł zostać uruchomiony bez przekroczenia dopuszczalnego kosztu.

Ostatecznie odpowiedzialność projektowa jest jednym z najważniejszych kryteriów odróżniających psychoperformans od dowolnej praktyki intensywności, od przypadkowej improwizacji symbolicznej i od działań, które mylą mocny efekt z realną przemianą. To właśnie odpowiedzialność projektowa wymusza, by plan sytuacyjny był nie tylko ciekawy, ale wykonalny, przerwalny, domykalny, wersjonowalny i adekwatny. Wymusza także, by projektujący pozostawał w kontakcie z rzeczywistością materiału, ciała, relacji i ograniczeń, a nie tylko z własną wyobraźnią o tym, co „powinno zadziałać". Dobrze zaprojektowany psychoperformans nie jest tym, który ma najwięcej znaczeń, największą intensywność albo najbardziej efektowną dramaturgię. Jest tym, który umie związać sens z mechanizmem, mechanizm z bezpieczeństwem, bezpieczeństwo z wolnością, a wolność z odpowiedzialnością. To właśnie dlatego odpowiedzialność projektowa nie ogranicza twórczości, lecz umożliwia jej dojrzalszą postać. Bez niej psychoperformans pozostaje tylko obietnicą przemiany. Z nią staje się metodą zdolną rzeczywiście współtworzyć zmianę – w sposób świadomy, krytyczny, biologicznie i psychologicznie rozumiejący własne narzędzia, a zarazem uczciwy wobec granic własnej sprawczości.

3.10. Procedura a otwartość formy

Procedura i otwartość formy nie są w psychoperformansie przeciwieństwami, lecz dwiema współzależnymi właściwościami dobrze zaprojektowanego działania. Jeśli procedura zostaje źle zrozumiana, zaczyna być mylona ze sztywnym scenariuszem, który narzuca wykonawcy kolejność ruchów, słów i gestów niezależnie od tego, co rzeczywiście dzieje się w jego ciele, uwadze, relacji i środowisku. Jeśli z kolei źle rozumie się otwartość formy, zaczyna ona znaczyć dowolność, brak kryteriów, estetyczne błądzenie albo romantyczne przekonanie, że „prawdziwe" działanie powinno wydarzać się samo, bez struktury. Psychoperformans odrzuca oba te uproszczenia. Procedura jest potrzebna, ponieważ organizm ludzki nie zmienia się trwale dzięki nieuporządkowanemu chaosowi, lecz dzięki rozpoznawalnym sekwencjom uwagi, afektu, decyzji, działania i domknięcia. Otwartość formy jest potrzebna, ponieważ psychoperformans pracuje zawsze w polu żywej sytuacji, a żywa sytuacja nigdy nie daje się w pełni zamknąć w algorytmie. Organizm reaguje, środowisko się zmienia, relacja się przesuwa, sens wyłania się częściowo dopiero w działaniu, a ciało nierzadko ujawnia coś, czego nie dało się w pełni rozpoznać na etapie dochodzenia. Procedura bez otwartości zamieniałaby psychoperformans w martwy mechanizm, który ignoruje realność chwili. Otwartość bez procedury zamieniałaby go w ekspresję bez rygoru, a więc w działanie, które może być intensywne, lecz nie daje się odpowiedzialnie prowadzić, korygować ani oceniać. W tym sensie relacja między procedurą a otwartością formy przypomina to, co w teorii systemów dynamicznych opisywano jako konieczność utrzymywania układu w strefie między

nadmiernym porządkiem a nadmiernym chaosem. Ilya Prigogine, Hermann Haken czy badacze złożoności pomagają tu zrozumieć, że najbardziej twórcze i zarazem najbardziej adaptacyjne układy nie są ani całkowicie zamknięte, ani całkowicie nieokreślone. Są dostatecznie uporządkowane, by zachować tożsamość, i dostatecznie otwarte, by reagować na rzeczywiste warunki. Psychoperformans działa dokładnie w tym pasie – jako metoda, która musi umieć utrzymać rdzeń procedury, ale nie może zabić żywej zdolności reagowania na to, co wyłania się w ciele, afekcie, relacji i przestrzeni.

Na poziomie mechanizmów psychologicznych i neurokognitywnych to napięcie jest bardzo konkretne. Procedura tworzy dla organizmu warunki przewidywalności, a przewidywalność obniża koszt orientacyjny i zmniejsza ryzyko niepotrzebnej aktywacji obronnej. Gdy uczestnik albo wykonawca rozpoznaje rytm faz, zasady przejścia, rolę obiektu, miejsce pauzy, możliwość przerwania i logikę domknięcia, jego układ nerwowy nie musi zużywać nadmiaru zasobów na ciągłe skanowanie niepewności. Oznacza to mniejsze obciążenie dla sieci uwagowych, bardziej ekonomiczne gospodarowanie pamięcią roboczą (systemem chwilowego utrzymywania informacji potrzebnych do działania), mniejsze ryzyko nadmiernego wzrostu kortyzolu (hormonu stresu) i łatwiejszy dostęp do funkcji wykonawczych (planowania, hamowania, monitorowania błędu, utrzymywania celu). Ale równocześnie organizm potrzebuje różnicy, bo bez różnicy nie ma reorganizacji. Jeśli wszystko jest zbyt przewidywalne, psychoperformans nie uruchamia błędu predykcji (rozminięcia między tym, czego organizm się spodziewa, a tym, co następuje), a bez takiego błędu trudno o zmianę utrwalonych schematów percepcji, reakcji i znaczenia. Karl Friston i Anil Seth, każdy inaczej, pomagają opisać tę prawidłowość – organizm stale przewiduje świat i samego siebie, a zmiana pojawia się wtedy, gdy przewidywanie zostaje dostatecznie zakwestionowane, ale nie tak silnie, by całość rozsypała się w chaos. Procedura daje więc bazę przewidywalności, a otwartość formy wnosi kontrolowaną różnicę. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny powinien z góry rozstrzygać, co jest stałe, a co pozostaje żywe. Stała może być kolejność faz, ale niekoniecznie dokładna długość każdej z nich. Stały może być obiekt–klucz, ale niekoniecznie sposób każdego kontaktu z nim. Stały może być próg przejścia do kulminacji, ale niekoniecznie jedna konkretna droga dojścia. Stała może być funkcja świadka, ale niekoniecznie identyczny rozkład każdego spojrzenia, milczenia czy interwencji. Dzięki temu organizm wchodzi w pole wystarczająco czytelne, by nie uruchomić nadmiaru obronności, i wystarczająco otwarte, by dopuścić realne przestrojenie wzorca. To właśnie w tej równowadze psychoperformans ujawnia swój status metody – nie procedury sztywnej, lecz procedury adaptacyjnej.

Otwartość formy nie oznacza więc „rób, co przyjdzie”, tylko zaprojektowaną przestrzeń odpowiedzi na to, czego nie dało się w pełni przewidzieć, a co okazuje się istotne dopiero w samym działaniu. Można wyróżnić kilka zasadniczych typów tej otwartości. Pierwszy to otwartość wykonawcza – wykonujący nie odgrywa planu literalnie, tylko reaguje na aktualny stan ciała, uwagę, rytm oddechu, obciążenie bodźcowe i relację z przestrzenią. Drugi to otwartość relacyjna – w planach, w których pojawia się świadek, współperformer albo grupa,

nie da się do końca przewidzieć dynamiki społecznej, dlatego procedura musi z góry dopuszczać korektę dystansu, tempa, kolejności albo zakresu ekspozycji. Trzeci to otwartość semantyczna – psychoperformans nie powinien z góry zamykać znaczenia do jednej interpretacji, ponieważ część jego pracy polega na tym, że nowe znaczenie wyłania się w zetknięciu ciała, gestu, obiektu i sytuacji. Czwarty to otwartość środowiskowa – miejsce, światło, akustyka, temperatura, przypadkowy ruch, pora dnia i lokalny kontekst mogą realnie wpływać na przebieg działania, więc procedura musi umieć przyjąć ich obecność bez utraty rdzenia. Piąty typ to otwartość czasowa – nie wszystko powinno wydarzyć się dokładnie w tym samym tempie przy każdym wykonaniu, bo organizm, zwłaszcza w dłuższych procesach, zmienia się z dnia na dzień, a psychoperformans może być jednorazowy albo może być powtarzany zależnie od potrzeb i celu. Wreszcie istnieje otwartość korekcyjna – plan musi dopuszczać świadome odstąpienie od jego części, jeśli rzeczywistość wykonania ujawnia, że dana ścieżka byłaby w tym momencie nieadekwatna albo niebezpieczna. Wszystkie te typy otwartości są jednak podporządkowane procedurze. Nie wolno dopuścić do tego, by otwartość przekształciła się w uzasadnienie nieprzygotowania, braku matrycy decyzji, ignorowania warunków brzegowych albo nadmiarowej improwizacji pod wpływem afektu. Z punktu widzenia biologii i neuropsychologii byłoby to po prostu ryzykowne – organizm w warunkach niejasnej intensywności bardzo łatwo przechodzi od twórczej mobilizacji do wzrostu napięcia, rozproszenia, reakcji obronnych, uruchomienia dawnych nawyków albo kompulsywnej potrzeby odzyskania kontroli. Dobra otwartość nie zwiększa więc chaosu, tylko pozwala procedurze oddychać.

Tu właśnie ujawnia się głęboka różnica między psychoperformansem a tradycyjnym myśleniem o scenariuszu. Scenariusz teatralny, instrukcja laboratoryjna albo techniczna partytura mogą dążyć do możliwie wysokiej zgodności wykonania z zapisem, ponieważ ich podstawowa funkcja bywa inna niż w psychoperformansie. W psychoperformansie celem nie jest wierne odtworzenie formy, lecz uruchomienie określonego mechanizmu przemiany w realnym, niepowtarzalnym organizmie i w realnej sytuacji. To oznacza, że dosłowna zgodność z zapisem może czasem działać przeciwko metodzie. Jeśli plan mówi, że po czwartej repetycji ma nastąpić przejście do kolejnej fazy, ale wykonawca po trzeciej repetycji widzi wyraźnie, że rytm się załamuje, ciało wchodzi w nadmierne pobudzenie, a dalsze powtórzenie byłoby już tylko mechanicznym dociskaniem formy, to odpowiedzialna otwartość nakazuje odejście od literalności przy zachowaniu funkcji. Nie chodzi więc o zdradę planu, lecz o wierność jego głębszej logice. W psychoperformansie naprawdę ważna jest funkcjonalna równoważność, a nie identyczność powierzchni. To pojęcie jest bardzo użyteczne – oznacza, że różne wykonania mogą zachowywać tę samą rolę regulacyjną, sensotwórczą i proceduralną, mimo że nie wyglądają dokładnie tak samo. Tadeusz Kantor, Jerzy Grotowski czy Allan Kaprow, każdy z innego miejsca, przypominaliby tu, że żywe działanie zawsze wymyka się całkowitemu ujarzmieniu przez zapis, ale psychoperformans przesuwa ten problem z poziomu estetyki na poziom metody. Nie pyta tylko, „czy forma nadal jest żywa”, lecz także „czy forma nadal działa zgodnie z celem, bezpiecznie i w granicach odpowiedzialności”. To właśnie procedura

odpowiada za granice, a otwartość za żywość. Jedno bez drugiego daje albo martwy rytuał, albo nieodpowiedzialne zdarzenie.

Najdojrzalsza postać relacji między procedurą a otwartością formy polega więc na tym, że procedura wyznacza nie pojedynczą drogę, lecz przestrzeń uprawnionych przebiegów. Można powiedzieć, że dobrze zaprojektowany psychoperformans jest bardziej mapą niż linią. Zawiera punkty obowiązkowe, przejścia dopuszczalne, warianty awaryjne, granice zakazane i strefy swobodniejszej modulacji, ale nie zamienia żywego doświadczenia w ciąg martwych instrukcji. Dzięki temu może być wykonywany z wystarczającą powtarzalnością, aby pozostawał metodą, a zarazem z wystarczającą otwartością, aby pozostawał realnym działaniem, a nie symulacją. To rozstrzygnięcie ma także ogromne znaczenie dla dłuższych procesów, zwłaszcza IndywiduAkcji. Tam, gdzie psychoperformans jest powtarzany albo rozwijany przez serię planów, procedura musi chronić ciągłość procesu, a otwartość musi umożliwiać jego dostrojenie do aktualnego stanu ciała, psychiki, środowiska i etapu przemiany. Bez procedury taki proces rozpadłby się w zbiór luźnych epizodów. Bez otwartości skostniałby w nawyk bez życia. Ostatecznie więc procedura a otwartość formy to nie dwa konkurencyjne ideały, lecz dwie strony jednej odpowiedzialnej praktyki. Procedura daje psychoperformansowi rygor, możliwość oceny, korekty, wersjonowania i realnej pracy na mechanizmach zmiany. Otwartość formy daje mu zdolność spotkania z tym, co rzeczywiście wyłania się w żywej sytuacji. Tylko razem pozwalają utrzymać psychoperformans jako metodę, która jest zarazem precyzyjna i żywa, osadzona w naukowo rozumianych mechanizmach organizmu, ale nie zredukowana do laboratoryjnej techniki, symboliczna, ale nie mistyfikująca, uporządkowana, ale nie martwa.

3.11. Planowanie działań indywidualnych, relacyjnych i grupowych

Planowanie działań indywidualnych, relacyjnych i grupowych wymaga przede wszystkim uznania, że psychoperformans nie zmienia tylko „treści wewnętrznych”, lecz zawsze działa w określonym układzie dystrybucji uwagi, władzy, bodźców, ról, oczekiwań i odpowiedzialności. Z tego powodu ten sam temat, ten sam obiekt–klucz, a nawet ten sam akt symboliczny mogą wymagać całkowicie odmiennego planu zależnie od tego, czy działanie odbywa się samotnie, wobec jednej osoby, w małej wspólnocie czy w większym układzie społecznym. Nie chodzi tu wyłącznie o kwestie logistyczne. Chodzi o samą mechanikę przemiany. W działaniu indywidualnym dominują zwykle procesy związane z autoregulacją, samomonitorowaniem, interocepcją (czuciem sygnałów z wnętrza ciała), pamięcią proceduralną (pamięcią tego, jak coś wykonać), konfliktem wewnętrznym i prywatną semantyką doświadczenia. W działaniu relacyjnym dołącza się bardzo silna warstwa współregulacji, a więc wpływu drugiej osoby na rytm oddechu, poziom pobudzenia, poczucie bezpieczeństwa, wstyd, ekspozycję, uznanie i zdolność do podejmowania ryzyka symbolicznego. W działaniu grupowym uruchamiają się natomiast dodatkowo mechanizmy synchronizacji zbiorowej, modelowania społecznego,

presji normatywnej, rezonansu afektywnego i rozproszenia odpowiedzialności. Daniel Stern, Stephen Porges, Allan Schore, a z innej strony także Erving Goffman i Randall Collins, pomagają zrozumieć, że organizm człowieka nie reguluje się wyłącznie „od środka", lecz stale przez relacje, rytmy i społeczne mikrosygnały. Dlatego projektowanie działań indywidualnych, relacyjnych i grupowych nie może polegać na prostym „powiększaniu" tej samej formy. Trzeba od początku rozstrzygnąć, jaki układ społeczny i jaki poziom współobecności najlepiej służą danemu celowi, jaki koszt dany układ może wygenerować i jakie mechanizmy będzie uruchamiał, zanim jeszcze zacznie działać główny akt psychoperformansu.

Działanie indywidualne wydaje się na pierwszy rzut oka najprostsze, ale w praktyce bywa szczególnie wymagające, ponieważ brak zewnętrznej osoby nie oznacza braku relacji – oznacza raczej, że większość funkcji relacyjnych musi zostać przejęta przez strukturę planu, obiekt, przestrzeń, rytm, dokumentację albo wyraźnie zaprojektowaną pozycję świadka odroczonego. Świadek odroczony to niekoniecznie realnie obecna osoba, lecz taki element planu, który stabilizuje odpowiedzialność i przeciwdziała rozpływaniu się działania w czysto prywatny chaos albo autohipnozę znaczeń. Może nim być zapis przed działaniem i po działaniu, kamera używana tylko jako neutralny rejestrator, list do samego siebie otwierany później, plansza z rzeczami–kluczami i działaniami–kluczami albo inna forma, która przypomina, że psychoperformans nie jest tylko „zanurzeniem się w sobie", lecz metodą wymagającą rozpoznawalnej ramy. Plan indywidualny musi więc szczególnie mocno dbać o trzy rzeczy. Po pierwsze, o czytelne wejście i wyjście, bo bez obecności innych bardzo łatwo o rozmycie granicy między działaniem a codziennym przepływem myśli i czynności. Po drugie, o ochronę przed inflacją interpretacji, bo w samotnej praktyce łatwo uznać każdy detal za znak absolutny albo każdy afekt za pełny dowód sensu. Po trzecie, o realny transfer do codzienności, ponieważ bez świadków lub współuczestników nowe ustawienie może pozostać przeżyciem intensywnym, ale słabo przekładalnym na zachowanie. Z punktu widzenia neuropsychologii działania indywidualne szczególnie silnie pracują przez pętle uwaga–ciało–obiekt–decyzja. Mogą wzmacniać funkcje wykonawcze (planowanie, hamowanie, monitorowanie), poprawiać rozpoznawanie sygnałów z ciała, stabilizować oddech, redukować nadmiarowe pobudzenie osi stresu i wspierać rekonsolidację śladów pamięciowych w bezpieczniejszym otoczeniu. Warunkiem jest jednak to, by plan indywidualny nie był zbyt gadatliwy, zbyt przeładowany środkami ani zbyt zależny od nagłych wzlotów afektu. W wielu przypadkach najlepiej działają tu formy skromniejsze, ale bardziej powtarzalne – krótsze akty, wyraźne gesty progowe, ograniczona liczba obiektów, oszczędność światła i dźwięku, a także mocno dopracowana decyzja „po". Działanie indywidualne bardzo dobrze nadaje się do regulacji, integracji, odczarowywania, pracy z rytmem, praktyk intencyjnych, reparacyjnych i domykających, ale wymaga szczególnej uczciwości wobec własnych ograniczeń. Jeśli plan zaczyna prowadzić do narastającego chaosu, bezsenności, kompulsji powtarzania albo rosnącej izolacji, oznacza to zwykle, że projekt indywidualny utracił związek z odpowiedzialnością projektową i wymaga korekty albo przejścia do bardziej relacyjnej formy.

Działanie relacyjne jest bardziej złożone, bo jego głównym materiałem staje się już nie tylko jednostkowa relacja wobec problemu, lecz także sama relacja między osobami jako nośnik przemiany, oporu, projekcji, współregulacji i potencjalnej szkody. W psychoperformansie relacyjnym druga osoba nie jest dodatkiem do samotnej praktyki, lecz aktywnym współczynnikiem całego układu. Może być świadkiem, współperformerem, partnerem kontrapunktowym, opiekunem procesu, strażnikiem progu, medium różnicy albo kimś, wobec kogo organizuje się właściwa oś działania. Dlatego planowanie takiego działania wymaga wyjątkowej precyzji ról. Trzeba jasno rozstrzygnąć, kto inicjuje akt, kto go prowadzi, kto może go zatrzymać, kto może interpretować, kto nie ma prawa interpretować, jakie są granice dotyku, patrzenia, milczenia, zbliżenia, odmowy, odsunięcia, ujawniania znaczeń i dokumentowania. Bez tego psychoperformans relacyjny bardzo łatwo zostaje przejęty przez dynamikę dominacji, uwodzenia, ratownictwa, zawstydzania, zależności albo walki o definicję sensu. Z perspektywy biologicznej i psychologicznej relacja z drugą osobą jest potężnym regulatorem stanu. Głos, twarz, tempo, mikrogesty, odległość, jakość spojrzenia i przewidywalność drugiej osoby wpływają na autonomiczny układ nerwowy, poziom kortyzolu, napięcie mięśniowe, oddech, poczucie bezpieczeństwa i gotowość do eksploracji. Allan Schore i Stephen Porges pomagają opisać, dlaczego obecność drugiej osoby może być zarówno zasobem, jak i źródłem zagrożenia – zależnie od tego, czy sygnały relacyjne są czytelne, nieprzemocowe i wystarczająco stabilne. Działanie relacyjne może więc być niezwykle skuteczne tam, gdzie problem dotyczy granic, uznania, świadkowania, konfliktu, przejścia, pożegnania, przebaczenia, reparacji albo uczenia się nowego typu obecności. Ale właśnie dlatego wymaga wyjątkowo jasnego domknięcia. Po akcie role muszą zostać z powrotem rozdzielone, granice przywrócone, a sens nie może zostać zawłaszczony przez jedną stronę. W praktyce działania relacyjne najlepiej projektować tak, by druga osoba była funkcją wspierającą proces, a nie „źródłem prawdy” o procesie. Nie chodzi o to, by świadek powiedział, co dane działanie „naprawdę znaczyło”, ale by jego obecność pomogła utrzymać pole, próg i odpowiedzialność. Dobrze zbudowany plan relacyjny powinien też zawsze zakładać możliwość przejścia do wariantu oszczędniejszego – do ciszy, zwiększenia dystansu, rozdzielenia pozycji, zawieszenia działania albo jego skrócenia – gdyby współobecność zaczęła produkować koszt większy niż pożytek. To szczególnie ważne w działaniach konfrontacyjnych, inicjacyjnych i żałobnych, gdzie łatwo o pomylenie intensywnej obecności z rzeczywistą zmianą.

Działania grupowe są najbardziej złożoną postacią psychoperformansu, ponieważ materiałem pracy przestaje być wyłącznie pojedynczy organizm albo jedna relacja, a staje się dynamiczny układ wielu ciał, wielu poziomów uwagi, wielu kompetencji poznawczych, wielu progów bezpieczeństwa i wielu nierównych dostępów do sensu działania. To właśnie tutaj szczególnie mocno trzeba uwzględnić, że uczestnicy i świadkowie nie przetwarzają psychoperformansu na jednym poziomie. Część odbioru zachodzi na poziomie pierwotnym, czyli przedrefleksyjnym, cielesnym, percepcyjnym i afektywnym – przez rytm, natężenie, kierunek ruchu, kontrast, odległość, głos, napięcie i zmianę środowiska. Część zachodzi na

poziomie behawioralnym, czyli przez rozpoznanie wzorców działania, reguł sytuacji, ról, kolejności, konsekwencji i możliwych reakcji. Część zaś na poziomie refleksyjnym, czyli przez interpretację, porównanie, wnioskowanie, porządkowanie znaczeń i odnoszenie działania do szerszych pojęć, idei albo narracji. Jerome Bruner, Ulric Neisser, Daniel Kahneman czy Stanislas Dehaene pomagają zrozumieć, że ludzie nie odbierają złożonych sytuacji wyłącznie przez świadomą analizę – znaczna część przetwarzania zachodzi szybciej, bardziej ucieleśnionie i mniej językowo. Dlatego psychoperformans grupowy nie może zakładać, że wszyscy uczestnicy, świadkowie albo widzowie powinni rozumieć wszystkie warstwy działania w jednakowy sposób. Pełną wiedzę o strukturze, funkcji, logice, ryzykach, parametrach krytycznych i znaczeniach operacyjnych musi mieć psychoperformer albo zespół psychoperformerów odpowiedzialnych za projekt. Pozostali mogą, a często wręcz powinni, mieć tej wiedzy mniej – nie z powodu „wtajemniczenia", lecz dlatego, że użyteczność metody zależy od adekwatności obciążenia poznawczego. Jeśli każdy uczestnik dostanie zbyt dużo metaopisu, może wejść w nadmierną samokontrolę, refleksyjne przeciążenie albo wtórne zawstydzenie, zamiast przejść przez właściwy proces. Jeśli z kolei nie dostanie żadnej orientacji, może zagubić się na poziomie pierwotnym i behawioralnym, uznając sytuację za chaotyczną, nieczytelną albo niebezpieczną. Projektowanie działań grupowych musi więc rozstrzygać nie tylko, co ma się wydarzyć, ale też kto ma wiedzieć co, kiedy, po co i w jakim stopniu szczegółowości.

Z tego wynika podstawowa zasada planowania grupowego: grupa nie jest jedną zbiorową osobą, lecz układem wielu równoległych procesów przetwarzania. W małej grupie, zwykle do kilku osób, możliwe jest jeszcze stosunkowo precyzyjne śledzenie stanów, ról i reakcji poszczególnych uczestników. Taki układ nadaje się dobrze do psychoperformansów relacyjnych, regulacyjnych, integracyjnych, inicjacyjnych, reparacyjnych i pedagogicznych, ponieważ pozwala utrzymywać wysoki poziom rozpoznania, korekty i współregulacji. W grupie średniej rośnie już znaczenie rytmu zbiorowego, jasności instrukcji, czytelności stref działania i stopnia, w jakim poszczególne osoby wiedzą, kiedy są wykonawcami, kiedy świadkami, kiedy tłem, a kiedy mają prawo do wycofania. W grupie dużej i masowej pojawiają się zjawiska emergentne (wyłaniające się z interakcji wielu elementów, a nie dające się sprowadzić do prostego zsumowania jednostek) – zbiorowe pobudzenie, nagłe przemieszczenia uwagi, wzmacnianie afektu przez obecność innych, rozmycie indywidualnej odpowiedzialności, skokowy wzrost podatności na synchronizację i równie skokowy wzrost ryzyka paniki, zawstydzenia albo niekontrolowanego przejęcia sensu przez część zbiorowości. Randall Collins i Émile Durkheim pomagają rozumieć, że wspólne rytmy, spojrzenia, głosy i gesty mogą produkować silną energię interakcyjną, ale psychoperformans nie może tej energii traktować naiwnie jako dobra samego w sobie. Duża intensywność grupowa nie dowodzi jeszcze jakości przemiany. Może równie dobrze prowadzić do konformizacji, utraty własnego tempa, osłabienia funkcji wykonawczych, wzrostu podatności na sugestię albo wtórnego rozchwiania po zakończeniu działania. Dlatego plan grupowy musi od początku zawierać znacznie mocniej rozpisane role, strefy, poziomy uczestnictwa, zasady komunikacji i prawo do nierównej

głębokości udziału. Nie każdy uczestnik grupy musi przechodzić przez ten sam próg ani znać cały plan. Część może pozostać na poziomie pierwotnym – rytmu, obecności, ruchu, oglądania, słyszenia. Część może wejść na poziom behawioralny – wykonywania prostych sekwencji, reakcji na sygnały, współtworzenia układu. Tylko nieliczni, najczęściej prowadzący i współprowadzący, muszą operować pełnym poziomem refleksyjnym, obejmującym całą strukturę, matrycę decyzji i logikę bezpieczeństwa. To nie jest nierówność symboliczna, lecz warunek skuteczności. W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie grupowym wiedza jest dystrybuowana adekwatnie do roli, a nie maksymalizowana bez względu na koszt poznawczy.

W praktyce oznacza to, że działania grupowe trzeba projektować wielowarstwowo. Najpierw należy określić poziom uczestnictwa podstawowego – co musi być zrozumiałe dla wszystkich niezależnie od kompetencji, doświadczenia i stopnia wglądu. Zwykle są to zasady bezpieczeństwa, prawo do przerwania, podstawowe reguły ruchu, dystansu, milczenia, mówienia, używania obiektów i przechodzenia między strefami. Następnie trzeba określić poziom uczestnictwa operacyjnego – co muszą wiedzieć osoby pełniące role aktywne, współprowadzące, świadkujące, stabilizujące, techniczne albo opiekuńcze. Dopiero potem należy rozpisać poziom refleksyjno-projektowy – pełny sens struktury, logikę matrycy decyzji, zasady korekty, warianty awaryjne, mechanizmy spodziewanych reakcji grupowych i procedury reakcji na incydenty. W psychoperformansie grupowym to właśnie prowadzący albo grupa psychoperformerów musi utrzymywać całość tej wiedzy, jednocześnie nie przeciążając nią innych. Projektujący powinien też stale pamiętać, że odbiór grupowy jest nierównomierny. Jedni będą reagować głównie ciałem i rytmem, inni przez zachowanie i role, jeszcze inni przez interpretację i porównanie. Dobrze zaprojektowane działanie grupowe daje miejsce wszystkim tym poziomom bez przymusu ich ujednolicania. Nie każdy widz musi „zrozumieć wszystko", aby działanie było użyteczne. Nie każdy uczestnik musi umieć nazwać wszystkie warstwy procesu, aby proces działał. Warunkiem jest to, by struktura była wystarczająco czytelna na poziomie pierwotnym i behawioralnym, a zarazem odpowiedzialnie utrzymywana na poziomie refleksyjnym przez tych, którzy za nią odpowiadają. To właśnie tu szczególnie dobrze widać różnicę między psychoperformansem a praktykami opartymi na ukrytej władzy symbolicznej – psychoperformans nie wymaga niewiedzy uczestnika jako narzędzia kontroli, ale też nie fetyszyzuje pełnej transparentności tam, gdzie nadmiar wiedzy zniszczyłby funkcję działania.

Grupa wymaga też osobnego myślenia o domknięciu i o wyjściu z pola wspólnej intensywności. W działaniach indywidualnych albo relacyjnych wystarcza nieraz jedno domknięcie i jedna decyzja „po". W działaniach grupowych trzeba zwykle projektować kilka warstw zakończenia – zakończenie ruchu albo aktu głównego, zakończenie wspólnej synchronii, przywrócenie zwykłych ról społecznych, rozdzielenie odpowiedzialności, wyciszenie pola afektywnego i dopiero potem ewentualną refleksję. Jeśli tego zabraknie, grupa może wyjść z działania pobudzona, ale nieuporządkowana, z silnym śladem

emocjonalnym, lecz bez realnego przełożenia na codzienność albo bez zdolności odróżnienia przeżycia wspólnotowego od rzeczywistej przemiany. Z punktu widzenia biologii i fizjologii grupowe domknięcie ma znaczenie ogromne, bo wspólna synchronizacja może utrzymywać podwyższone pobudzenie autonomiczne dłużej niż w działaniu samotnym. Z punktu widzenia psychologii społecznej jest ważne dlatego, że bez jasnego wyjścia uczestnicy często próbują dalej utrzymywać wspólny stan przez rozmowę, komentarze, porównywanie i wtórne dopowiadanie sensu, co może unieważniać bardziej subtelne efekty działania. Dlatego plan grupowy powinien zawsze określać, jak i kiedy następuje rozszczepienie poziomów przetwarzania – kiedy kończy się wspólne działanie pierwotne, kiedy wygasa warstwa behawioralna, a kiedy dopiero i dla kogo otwiera się warstwa refleksyjna. W jednych planach refleksja będzie potrzebna od razu, ale w ograniczonej formie. W innych lepiej ją odroczyć, pozostawiając najpierw czas na biologiczne i afektywne wygaszenie. W jeszcze innych część grupy może w ogóle nie potrzebować rozbudowanego poziomu refleksyjnego, podczas gdy prowadzący przechodzą do bardziej analitycznego opracowania procesu osobno. To rozstrzygnięcie nie jest wadą. Jest przejawem dojrzałej odpowiedzialności projektowej. Psychoperformans grupowy działa najlepiej wtedy, gdy nie próbuje wszystkich doprowadzić do tej samej wiedzy, tego samego afektu i tego samego sensu, lecz gdy umie zaprojektować wspólną strukturę przy zachowaniu różnic kompetencji, różnic progów, różnic ról i różnic sposobów odbioru. Właśnie dlatego planowanie działań indywidualnych, relacyjnych i grupowych jest jednym z najważniejszych sprawdzianów dojrzałości metody – pokazuje, czy psychoperformans rozumie nie tylko symbol i akt, ale też rzeczywiste procesy poznawcze, biologiczne i społeczne tych, którzy wchodzą w jego pole.

Do tego podrozdziału trzeba dopisać jeszcze bardzo ważne rozróżnienie między uczestnictwem w psychoperformansie a jego projektowaniem i koordynowaniem. Osoba projektująca psychoperformans oraz osoba koordynująca jego realizację – najczęściej sam psychoperformer albo grupa psychoperformerów – nie muszą posiadać pełnej specjalistycznej wiedzy akademickiej z zakresu psychologii, neuronauki, fizjologii czy antropologii, aby móc działać w ramach tej metody odpowiedzialnie i użytecznie. Metoda nie wymaga od psychoperformera, by był naukowcem, lekarzem, psychoterapeutą czy zawodowym badaczem, lecz wymaga, by rozumiał fundamentalne zasady psychoperformansu opisane w tym podręczniku i umiał stosować je na takim poziomie, na jakim rzeczywiście potrafi – rzetelnie, ostrożnie i bez pozorowania kompetencji, których nie ma. To rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ psychoperformans nie ma tworzyć elitarnego systemu zastrzeżonego dla wąskiej grupy ekspertów, ale też nie może być traktowany jako dowolna improwizacja symboliczna. Kompetencja psychoperformera polega więc nie na obowiązku opanowania całej nauki o człowieku w sensie fachowym, lecz na zdolności do świadomego, uczciwego i adekwatnego używania podstawowych zasad metody – rozumienia planu sytuacyjnego, warunków brzegowych, roli dochodzenia, znaczenia domknięcia, różnicy między celem a środkiem, różnicy między intensywnością a skutecznością oraz granicy między praktyką psychoperformatywną a obszarami wymagającymi innych specjalizacji. Donald Schön byłby tu

ważnym nazwiskiem, bo dobrze opisywał figurę praktyka refleksyjnego – nie wszechwiedzącego eksperta, lecz kogoś, kto umie działać odpowiedzialnie w złożonej sytuacji, ucząc się, korygując i nie myląc działania z omnipotencją.

To jednak nie oznacza, że psychoperformer może poprzestać na intuicji albo na samym entuzjazmie wobec metody. Wymaga się od niego przejścia procesu dochodzenia i researchu, czyli celowego pogłębiania wiedzy potrzebnej do tej konkretnej realizacji, którą zamierza podjąć psychoperformatywnie. Oznacza to, że przed działaniem psychoperformer powinien rozpoznać temat, kontekst, ryzyka, ograniczenia, możliwe mechanizmy działania, potrzebne środki, charakter miejsca, specyfikę uczestników, poziom złożoności relacji i ewentualne pola wrażliwe kulturowo, somatycznie lub społecznie. Nie chodzi o to, by znał całą literaturę naukową w sposób zawodowy, lecz by wiedział wystarczająco dużo, aby nie projektować na ślepo. Jeśli planuje działanie mocno oparte na rytmie i oddechu, powinien rozumieć podstawowe konsekwencje regulacyjne takich środków. Jeśli planuje działanie relacyjne albo grupowe, powinien rozumieć podstawowe mechanizmy współregulacji, presji grupowej i wstydu. Jeśli pracuje z obiektem o silnym ciężarze symbolicznym, powinien wcześniej zbadać jego możliwe sensy, obciążenia i nieoczywiste skutki. Jeśli działa w przestrzeni publicznej albo instytucjonalnej, powinien z wyprzedzeniem rozpoznać ramy organizacyjne, prawne i środowiskowe. Research nie jest tu więc dodatkiem intelektualnym, tylko częścią odpowiedzialności projektowej. Psychoperformer nie musi wiedzieć wszystkiego, ale musi wiedzieć to, co jest konieczne, by nie wejść w działanie naiwnie, przemocowo albo bez świadomości skutków ubocznych.

W praktyce kompetencja osoby projektującej psychoperformans składa się z kilku poziomów. Pierwszy to kompetencja metodologiczna, czyli umiejętność zrozumienia i użycia podstawowych pojęć psychoperformansu – planu sytuacyjnego, rzeczy–klucza, działania–klucza, warunków brzegowych, dominanty rytmicznej, domknięcia, decyzji „po”, matrycy decyzji i marginesu sterowalności. Drugi to kompetencja sytuacyjna, czyli zdolność rozpoznawania, co w danej sytuacji jest możliwe, a co byłoby nadużyciem, przeciążeniem albo źle dobraną skalą. Trzeci to kompetencja autorefleksyjna – psychoperformer powinien umieć rozpoznać własne ograniczenia, własne pragnienie efektu, własne tendencje do nadinterpretacji, do zbyt szybkiej kulminacji albo do przeceniania swojej sprawczości. Czwarty poziom to kompetencja koordynacyjna, szczególnie ważna w działaniach relacyjnych i grupowych, gdzie trzeba nie tylko zaprojektować formę, ale też utrzymać role, rytm, granice, możliwość korekty i bezpieczeństwo całego układu. Piąty to kompetencja etyczna, rozumiana bardzo konkretnie – jako umiejętność niewchodzenia tam, gdzie psychoperformans nie powinien udawać innych praktyk, oraz jako gotowość do odroczenia, uproszczenia albo zaniechania działania, jeśli okoliczności tego wymagają. Psychoperformer nie musi realizować tego wszystkiego „na poziomie naukowym”, ale powinien realizować to na poziomie rzeczywistej odpowiedzialności. To oznacza, że działa na takim poziomie, na jakim realnie rozumie metodę i potrafi ją utrzymać, a nie na poziomie deklarowanego prestiżu.

Osoba koordynująca realizację psychoperformansu – zwłaszcza w układzie relacyjnym albo grupowym – musi dodatkowo umieć zarządzać nierównością wiedzy i nierównością funkcji w obrębie działania. Jak zostało już pokazane, nie wszyscy uczestnicy i świadkowie muszą znać pełną strukturę, sens i warstwę proceduralną psychoperformansu. Pełna odpowiedzialność poznawcza spoczywa przede wszystkim na psychoperformerze albo grupie psychoperformerów, ponieważ to oni odpowiadają za spójność planu, jego adekwatność i bezpieczeństwo. Koordynujący musi więc wiedzieć, jak rozdzielać informacje, jak dawać uczestnikom tylko tyle wiedzy, ile potrzebują do bezpiecznego i sensownego udziału, jak chronić ich przed przeciążeniem metaświadomością procesu, a jednocześnie nie popadać w niejasność czy manipulację. W tym sensie koordynacja realizacji jest sztuką dystrybucji orientacji. Trzeba wiedzieć, kiedy coś wyjaśnić, kiedy zostawić w prostszej formie, kiedy uruchomić wariant oszczędniejszy, kiedy skrócić przebieg, kiedy zmienić dystans, kiedy dopuścić większą otwartość, a kiedy przywrócić mocniejszą strukturę. To wszystko wymaga nie tylko pomysłu na działanie, ale także realnej czujności wobec ciał, afektów, rytmów i relacji obecnych w polu psychoperformansu. Właśnie dlatego kompetencja psychoperformera nie jest kompetencją encyklopedyczną, lecz praktyczną – polega na tym, by umieć wystarczająco dobrze rozumieć metodę, wystarczająco dobrze przygotować się przez dochodzenie i research oraz wystarczająco uczciwie prowadzić działanie w granicach własnych możliwości.

Rozdział 4. Mechanizmy psychologiczne, psychiatryczne, kognitywne i neurologiczne

4.1. Uwaga, intencja i afekt

Uwaga, intencja i afekt tworzą pierwszy mechanizm sprawczy psychoperformansu, ponieważ zanim pojawi się jakakolwiek rozpoznawalna przemiana, musi dojść do przeorganizowania tego, co organizm uznaje za ważne, możliwe, zagrażające, pociągające, dozwolone albo warte wykonania. Uwaga nie jest tu po prostu „skupieniem”, lecz dynamiczną dystrybucją zasobów poznawczych, czyli sposobem, w jaki mózg przydziela energię obliczeniową temu, co ma zostać zauważone, podtrzymane, porównane z pamięcią i przygotowane do działania. Intencja nie jest tylko „chęcią” ani deklaracją celu, lecz ukierunkowaniem całego układu percepcja–ciało–działanie na określony rezultat, utrzymywanym przez pamięć roboczą (krótkotrwały system podtrzymywania i przetwarzania informacji potrzebnych do aktualnego zadania), kontrolę wykonawczą (zdolność hamowania impulsów, przełączania strategii i monitorowania błędów) oraz znaczenie przypisane sytuacji. Afekt natomiast nie jest w tym miejscu rozumiany jako pełna, nazwana emocja, lecz jako wcześniejszy, bardziej podstawowy ton pobudzenia i wartościowania: sygnał „to jest istotne”, „to mnie przyciąga”, „to mnie odpycha”, „to może być niebezpieczne”, „to może przynieść ulgę”. Antonio Damasio, opisując markery somatyczne, pokazał, że decyzje nie są czysto logicznymi operacjami oderwanymi od ciała;

organizm stale podpowiada mózgowi, które warianty działania niosą ciężar zagrożenia, straty, nadziei albo sprawczości. W psychoperformansie ta zasada staje się operacyjna: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie nie są jedynie składnikami formy, lecz parametrami modulującymi uwagę, intencję i afekt. Odpowiednio dobrany obiekt–klucz może zawęzić chaotyczne pole przeżycia do jednego uchwytnego punktu; powtarzalny gest może przenieść intencję z poziomu abstrakcyjnej myśli do sekwencji motorycznej; zmiana światła może obniżyć albo podnieść czujność; cisza może zmniejszyć presję interpretacji; słowo może ustawić ramę sensu; przestrzeń może dać dystans albo przeciwnie – wytworzyć konfrontację; czas może nadać procesowi rytm, próg i domknięcie; ciało może stać się nie tylko wykonawcą, lecz także miernikiem zmiany; znaczenie zaś może przekształcić ten sam ruch z przypadkowego odruchu w akt symboliczny. Dlatego pierwszy poziom psychoperformansu nie polega na tym, że „coś się pokazuje", tylko na tym, że projektuje się warunki, w których organizm zaczyna inaczej wybierać bodźce, inaczej przewidywać ich konsekwencje i inaczej uruchamiać odpowiedź.

Na poziomie kognitywnym psychoperformans działa przede wszystkim przez zmianę saliencji, czyli stopnia, w jakim bodziec, gest, obraz, obiekt, słowo lub sytuacja zostają uznane przez układ nerwowy za istotne. Saliencja nie jest tym samym co obiektywna ważność. Czasem bardzo drobny bodziec – dźwięk kroków, odblask światła, czyjaś pauza, ciężar przedmiotu w dłoni – może stać się bardziej sprawczy niż rozbudowana narracja, ponieważ trafia w istniejący układ oczekiwań, lęków, pamięci i pragnień. Mózg nie odbiera świata jak kamera. Współczesne modele przetwarzania predykcyjnego, rozwijane między innymi przez Karla Fristona, opisują percepcję jako proces przewidywania: mózg nieustannie tworzy hipotezy o tym, co się dzieje, porównuje je z napływającymi danymi zmysłowymi i koryguje błędy przewidywania (różnice między oczekiwaniem a sygnałem z ciała i środowiska). Psychoperformans wykorzystuje tę właściwość nie przez manipulację w sensie przemocowym, lecz przez precyzyjne projektowanie różnicy. Jeśli osoba jest uwięziona w powtarzalnym schemacie – na przykład „każda ekspozycja mnie ocenia", „każde napięcie oznacza porażkę", „każdy błąd potwierdza moją niesprawczość" – plan sytuacyjny może wprowadzić kontrolowaną zmianę warunków: inny rytm, inny układ przestrzeni, inny obiekt, inny gest, inną kolejność wejścia i wyjścia, inną obecność świadka, inną prozodię domknięcia. Nie chodzi o to, aby „oszukać mózg", lecz aby dać mu dane niezgodne z dotychczasowym automatyzmem, ale nadal mieszczące się w oknie tolerancji (zakresie pobudzenia, w którym człowiek może jednocześnie czuć, myśleć i działać bez paniki, zamrożenia lub rozpadu kontaktu z sytuacją). Jeżeli różnica jest zbyt mała, praktyka staje się dekoracją i nie narusza schematu. Jeżeli jest zbyt duża, powstaje przeciążenie, a układ nerwowy broni się przez unikanie, zamrożenie, nadkontrolę albo chaotyczne pobudzenie. Właściwie zaprojektowany psychoperformans operuje więc na precyzyjnej dawce nowości: takiej, która wywołuje błąd przewidywania wystarczający do uczenia, ale nie tak duży, by uruchomić dominację reakcji obronnych. To właśnie tutaj uwaga, intencja i afekt łączą się z praktyką: uwaga wskazuje, gdzie trafi energia poznawcza; intencja utrzymuje kierunek działania mimo zakłóceń; afekt nadaje temu kierunkowi wagę biologiczną.

W tym mechanizmie szczególne znaczenie ma relacja między uwagą oddolną i odgórną. Uwaga oddolna jest przechwytywana przez bodźce wyraziste, nagłe, kontrastowe, głośne, nowe albo emocjonalnie naładowane; działa szybko i często poza świadomą decyzją. Uwaga odgórna jest kierowana przez cel, instrukcję, wartość, zamiar i regułę działania; wymaga większego udziału kory przedczołowej, czyli obszarów mózgu odpowiedzialnych między innymi za planowanie, hamowanie reakcji, kontrolę błędów i utrzymywanie celu. Psychoperformans nie powinien opierać się wyłącznie na jednym z tych trybów. Jeśli bazuje tylko na uwadze oddolnej, łatwo staje się praktyką intensyfikacji: mocniejszy bodziec, silniejszy symbol, bardziej spektakularny gest, większe napięcie. Taka konstrukcja może dawać chwilowe wrażenie przełomu, ale równie dobrze może wzmacniać pobudzenie, wstyd, lęk i zależność od mocnych bodźców. Jeśli natomiast bazuje wyłącznie na uwadze odgórnej, może stać się zbyt poznawczy, suchy, zadaniowy, oparty na samodyscyplinie i nadmiernej kontroli. Wtedy uczestnik „wie", co robić, ale ciało i afekt nie zostają realnie przeorganizowane. Dojrzały plan sytuacyjny łączy oba porządki: daje bodźce wystarczająco konkretne, aby ciało i afekt mogły je poczuć, a zarazem zapewnia ramę intencji, która chroni przed chaosem. Michael Posner, badając systemy uwagi, rozróżniał między innymi czujność, orientowanie i kontrolę wykonawczą; w psychoperformansie te trzy funkcje można przełożyć bardzo praktycznie. Czujność odpowiada za gotowość organizmu do wejścia w działanie; orientowanie za skierowanie percepcji ku temu, co ma być nośnikiem znaczenia; kontrola wykonawcza za zdolność utrzymania kierunku, przerwania, korekty i domknięcia. Gdy plan sytuacyjny jest dobrze skonstruowany, nie wymusza ciągłego wysiłku kontroli, lecz rozkłada zadanie między środowisko, ciało, rytm, obiekt, słowo i świadka. To dlatego psychoperformans może być skuteczniejszy niż sama deklaracja zamiaru: przenosi intencję z poziomu „postanawiam" na poziom zaprojektowanej sytuacji, która pomaga zamiarowi utrzymać się w realnym czasie.

Afekt stanowi tu trzeci, często najbardziej decydujący komponent. Człowiek może rozumieć sens działania i nawet chcieć je wykonać, ale jeśli afekt nada sytuacji znak zagrożenia, upokorzenia, bezsensu albo niemożliwości, cały układ zacznie pracować przeciwko intencji. W języku neurobiologicznym oznacza to między innymi wzrost znaczenia ciała migdałowatego (struktury zaangażowanej w szybkie wykrywanie zagrożenia i emocjonalnej istotności bodźców), osi HPA (układu podwzgórze–przysadka–nadnercza, który reguluje reakcję stresową i wydzielanie kortyzolu), wyspy (obszaru ważnego dla interocepcji, czyli czucia sygnałów z wnętrza ciała) oraz przedniej części zakrętu obręczy (obszaru zaangażowanego w monitorowanie konfliktu, bólu, błędu i znaczenia działania). Nie trzeba jednak przeciętnego czytelnika obciążać specjalistyczną mapą mózgu, aby zrozumieć podstawową zasadę: jeżeli działanie ma prowadzić do przemiany, musi przejść przez ciało jako system alarmu, kosztu, ulgi i gotowości. Afekt podpowiada, czy dana sytuacja jest do zniesienia, czy domaga się wycofania; czy gest jest tylko ruchem, czy staje się przekroczeniem; czy obiekt jest neutralny, czy niesie ciężar biograficzny; czy obecność świadka wzmacnia bezpieczeństwo, czy uruchamia wstyd. W tym sensie psychoperformans nie „dodaje emocji" do działania. On projektuje warunki, w

których afekt może zostać rozpoznany, związany z konkretnym perfonemem, przetworzony w granicach bezpieczeństwa i – dopiero wtedy – przeorganizowany. Perfonem, rozumiany jako minimalna jednostka działania znaczącego, nie jest więc wyłącznie elementem kompozycji; może być mikrozdarzeniem regulacyjnym, w którym uwaga zostaje skierowana, intencja podtrzymana, a afekt otrzymuje bezpieczną formę. Przykładowo: powolne położenie dłoni na zimnym, ciężkim obiekcie może uruchomić uwagę dotykową, przerwać ruminację, obniżyć chaos poznawczy, nadać intencji materialny punkt zaczepienia i przesunąć afekt z rozproszonego niepokoju ku bardziej uchwytnej koncentracji. Ten sam gest wykonany w złym momencie, przy zbyt silnej ekspozycji, z narzuconą interpretacją albo pod presją świadka, może jednak zadziałać odwrotnie. Dlatego psychoperformans wymaga nie tylko pomysłowości formy, ale przede wszystkim precyzji regulacyjnej.

Z perspektywy praktycznej najważniejszy wniosek brzmi: pierwszy etap projektowania psychoperformansu powinien zawsze pytać, jaki układ uwagi, intencji i afektu ma zostać uruchomiony, a nie od razu, jakie obrazy, przedmioty, słowa czy gesty będą „najmocniejsze". Moc nie jest kryterium pierwotnym. Kryterium pierwotnym jest adekwatność. Jeżeli celem jest stabilizacja, psychoperformans powinien ograniczać liczbę konkurujących bodźców, wzmacniać przewidywalność, używać prostych dominant rytmicznych, skracać czas ekspozycji i jasno projektować wyjście. Jeżeli celem jest konfrontacja z unikaniem, powinien wprowadzać kontrolowaną dawkę trudności, ale z prawem do przerwania i z czytelnym domknięciem. Jeżeli celem jest odczarowanie przesądu, natrętnego znaczenia albo wewnętrznego zakazu, powinien tak ustawić obiekt, słowo, gest i świadka, aby znaczenie mogło zostać przesunięte, ale nie ośmieszone i nie wyrwane przemocowo z osobistego kontekstu. Jeżeli celem jest wzmocnienie sprawczości, intencja musi zostać przeprowadzona przez ciało: przez decyzję ruchową, rytm, zmianę pozycji, manipulację obiektem, wyraźny próg wejścia i równie wyraźny próg zakończenia. W każdym z tych wariantów psychoperformer pracuje nie tylko ze znakiem, lecz z całym układem predykcyjno-afektywnym, czyli z tym, jak organizm przewiduje, wartościuje i wykonuje świat. To przesuwa psychoperformans na wyższy poziom naukowego opisu: nie jest on już rozumiany jako ekspresja lub metafora przemiany, lecz jako projektowanie warunków, w których możliwa staje się aktualizacja nowych pętli percepcja–afekt–działanie–znaczenie. Przemiana zaczyna się tam, gdzie organizm nie tylko „myśli inaczej", lecz inaczej rozpoznaje istotność bodźców, inaczej toleruje napięcie, inaczej przewiduje konsekwencje działania i inaczej domyka sekwencję „po". W tym sensie uwaga, intencja i afekt są pierwszą bramą psychoperformansu: zanim pojawi się rytuał, obiekt–klucz, świadek, plan sytuacyjny czy IndywiduAkcja, musi zostać ustawione to, co w ogóle może zostać zauważone, odczute i wykonane jako znaczące.

W psychoperformansie uwaga, intencja i afekt nie są projektowane zawsze z tą samą dokładnością, ponieważ poziom szczegółowości musi wynikać z celu, ryzyka i skali działania. W mikro-psychoperformansie intymnym, wykonywanym bez świadków, można zasadnie pytać bardzo precyzyjnie: jaką wagę predykcyjną otrzyma ten konkretny obiekt w tym

konkretnym ciele, przy tym stanie pobudzenia, w tej godzinie dnia, w tej przestrzeni, przy tej historii napięcia i tej intencji. Waga predykcyjna oznacza tu siłę, z jaką mózg traktuje dany bodziec jako ważny dla przewidywania tego, co zaraz się stanie; jeśli obiekt, światło, słowo lub gest zostają przez układ nerwowy uznane za szczególnie znaczące, mogą silniej organizować uwagę i reakcję niż bodźce obiektywnie większe lub głośniejsze. W psychoperformansie indywidualnym ze świadkiem taki poziom profilowania również bywa uzasadniony, ponieważ obecność świadka zmienia pole afektywne: może zwiększać poczucie bezpieczeństwa, ale może też wzmacniać wstyd, samokontrolę, chęć „dobrego wykonania" albo lęk przed oceną. W psychoperformansie kameralnym szczegółowość nadal może być wysoka, lecz już nie zawsze dotyczy jednego organizmu; zaczyna obejmować małe pole relacyjne, czyli układ kilku ciał, spojrzeń, oddechów, dystansów, pauz, gestów i znaczeń. Natomiast w psychoperformansie grupowym, zbiorowym lub masowym nie da się odpowiedzialnie projektować każdego indywidualnego mechanizmu predykcyjnego z taką samą głębokością. Wtedy punkt ciężkości przesuwa się z indywidualnego profilowania na architekturę wspólnych warunków: czytelny próg wejścia, jasne reguły przerwania, przewidywalny rytm, dostępność przestrzeni, bezpieczną intensywność bodźców, prostą semantykę obiektów, odpowiednie dystanse między osobami, wyraźne role, minimalizację presji i taką strukturę pola, która sama podpowiada możliwe działania. Tutaj szczególnie przydatne jest pojęcie afordancji Jamesa J. Gibsona: afordancja oznacza możliwość działania zasugerowaną przez środowisko, obiekt lub sytuację. Krzesło „podpowiada" siadanie, uchwyt „podpowiada" chwycenie, otwarta przestrzeń „podpowiada" ruch, krąg „podpowiada" współobecność, próg „podpowiada" przejście. Użyteczność psychoperformansu powinna być afordancyjna, czyli nie może zależeć wyłącznie od długiej instrukcji albo od ukrytej wiedzy psychoperformera; dobrze zaprojektowana sytuacja powinna możliwie jasno sugerować, co można zrobić, gdzie można się zatrzymać, jak można odmówić, kiedy można wyjść i co oznacza domknięcie. Im większa skala, tym bardziej metoda musi przechodzić od subtelnego profilowania jednostkowego do projektowania afordancji zbiorowych, ponieważ skuteczność nie polega wtedy na trafieniu w jeden precyzyjny mechanizm psychiczny jednej osoby, lecz na utworzeniu takiego pola uwagi i znaczenia, które zwiększa prawdopodobieństwo bezpiecznej, sensownej i niewymuszonej przemiany u wielu osób naraz.

To rozróżnienie skali jest kluczowe dla rozumienia skuteczności psychoperformansu. W działaniu intymnym skuteczność może oznaczać bardzo konkretną zmianę w pętli uwaga–intencja–afekt: osoba zauważa wcześniej sygnał napięcia, potrafi przerwać automatyczny gest, zmienia sposób oddychania, inaczej interpretuje obiekt, podejmuje decyzję „po" i przenosi ją do codziennego rytmu. W działaniu indywidualnym ze świadkiem skuteczność może polegać na tym, że prywatna intencja zostaje potwierdzona przez obecność drugiego człowieka bez zawstydzenia i bez przymusu ujawnienia; świadek nie „ocenia", lecz stabilizuje realność aktu. W działaniu kameralnym skuteczność może dotyczyć synchronizacji małej grupy: osoby uczą się wspólnego rytmu, bezpiecznego dystansu, odpowiedzialności za intensywność, komunikowania granic i wspólnego domknięcia. W działaniu grupowym

skuteczność jest już bardziej statystyczna i środowiskowa: nie mierzy się jej tym, czy każda osoba przeżyła identyczną przemianę, lecz tym, czy warunki pola zwiększyły czytelność problemu, osłabiły izolację, umożliwiły bezpieczną ekspresję, ułatwiły wspólne rozpoznanie napięcia albo stworzyły warunki do dalszej pracy. W działaniu masowym skuteczność nie powinna być rozumiana jako głęboka przemiana intrapsychiczna każdego uczestnika, bo byłoby to nadużycie. Może natomiast oznaczać przesunięcie uwagi zbiorowej, zmianę ramy widzialności problemu, wytworzenie wspólnego znaku, krótkotrwałą synchronizację zachowań, uruchomienie debaty, obniżenie tabu, ujawnienie konfliktu albo ustanowienie nowej formy świadkowania. Tutaj pomocne jest pojęcie „kolektywnej saliencji", czyli takiego ustawienia pola, w którym pewien temat, obraz, gest lub obiekt staje się wyraźny nie tylko dla jednostki, lecz dla grupy. Nie jest to „zbiorowa świadomość" w sensie mistycznym, lecz społeczno-poznawczy fakt: ludzie zaczynają równocześnie kierować uwagę na ten sam znak, podobnie go rozpoznawać, odnosić do podobnej ramy i reagować w ramach wspólnej sytuacji. Lisa Feldman Barrett, opisując emocje jako konstruowane przez mózg na podstawie ciała, kontekstu i pojęć, pomaga tu zrozumieć, dlaczego większe psychoperformanse wymagają prostszych, bardziej czytelnych ram znaczenia: im więcej osób, tym większa różnorodność predykcji, pojęć, historii ciała i progów pobudzenia. Dlatego w dużej skali trzeba projektować nie „jedną emocję dla wszystkich", lecz bezpieczne warunki wspólnej orientacji.

Psychoperformans może więc przebiegać w wielu wariantach, które nie są tożsame ze skalą, choć ze skalą się krzyżują. Wariant prezentacyjny polega na tym, że psychoperformer działa sam, a pozostałe osoby są świadkami, czyli widzami w sensie performatywnym: nie wykonują działań, ale ich obecność współtworzy pole, bo stabilizuje widzialność aktu, zwiększa wagę decyzji i nadaje działaniu wymiar publicznego lub półpublicznego świadectwa. Taki wariant może być indywidualny, kameralny, grupowy albo masowy. W małej skali może wyglądać jak działanie jednej osoby przy stole: psychoperformer wyjmuje obiekt–klucz, wykonuje kilka powolnych gestów, wypowiada krótką formułę, zmienia światło, zapisuje decyzję i domyka pole ciszą. Świadkowie nie ingerują, ale ich obecność sprawia, że akt zostaje wyniesiony poza prywatną myśl. W dużej skali wariant prezentacyjny może przyjąć formę działania w przestrzeni publicznej, gdzie psychoperformer pracuje z prostym, czytelnym znakiem – na przykład z niesieniem, zasłanianiem, odkładaniem, czyszczeniem, wygaszaniem albo rozświetlaniem obiektu – a świadkowie obserwują, rozpoznają ramę i zostają włączeni w proces przede wszystkim przez uwagę. Wariant grupowy jest inny: tutaj uczestnicy nie tylko patrzą, lecz biorą udział w działaniu albo są poddawani psychoperformansowi przez psychoperformera w granicach zgody, bezpieczeństwa i jasnej procedury. Może to być praca kilku osób z tym samym gestem, tym samym słowem, tym samym obiektem lub tą samą strukturą przestrzeni; może też polegać na tym, że psychoperformer prowadzi sekwencję działań, w której uczestnicy wykonują własne wersje perfonemów, ale nie muszą ujawniać prywatnych znaczeń. Przykładowo: grupa staje w kręgu, każdy wybiera jeden neutralny obiekt o określonej fakturze, przez minutę bada jego ciężar i temperaturę, potem odkłada go w wyznaczone miejsce, wykonuje gest przerwania i zapisuje jedno słowo decyzji, które może

zachować dla siebie. Wariant kolektywny oznacza natomiast, że działa kilku psychoperformerów – symultanicznie, sekwencyjnie, w układzie naprzemiennym albo rozproszonym przestrzennie. Taki wariant może odbywać się bez świadków, jeśli kilku psychoperformerów pracuje nad wspólnym polem wewnętrznym lub relacyjnym, ale może też odbywać się w obecności świadków, uczestników albo dużej publiczności. W wersji kameralnej trzech psychoperformerów może na przykład równolegle operować trzema kanałami: jeden pracuje głosem i ciszą, drugi gestem i obiektem, trzeci światłem i przestrzenią. W wersji większej skali kilka osób może uruchamiać działania w różnych punktach miasta, tworząc rozproszoną strukturę uwagi, w której świadkowie nie widzą całości, ale doświadczają fragmentów wspólnej ramy znaczeniowej. W każdym wariancie widzowie są świadkami, ponieważ samo oglądanie nie jest neutralne: uwaga świadka zmienia status aktu, a obecność aktu zmienia sposób, w jaki świadek organizuje znaczenie.

Skale psychoperformansu można rozumieć jako ciąg od działania intymnego do masowego, ale nie należy utożsamiać ich z rodzajem celu. Psychoperformans autoregulacyjny może być intymny, kiedy jedna osoba pracuje z oddechem, obiektem i decyzją „po”; może być indywidualny ze świadkiem, kiedy ktoś potrzebuje potwierdzenia granicy; może być kameralny, gdy kilka osób uczy się wspólnej regulacji napięcia; może być grupowy, gdy celem jest trening przerwania przeciążenia w zespole; może być nawet masowy, jeśli chodzi o prostą, bezpieczną praktykę obniżania pobudzenia w przestrzeni publicznej, choć w takiej skali nie wolno obiecywać głębokiej przemiany jednostkowej. Psychoperformans krytyczny również może istnieć w każdej skali. W mikroformie może polegać na prywatnym odczarowaniu wewnętrznego nakazu produktywności przez symboliczne wyłączenie ekranu, odłożenie narzędzia pracy i zapisanie granicy. W wariancie prezentacyjnym może być działaniem artysty, który publicznie demontuje znak przemocy instytucjonalnej, ale robi to nie jako spektakl gniewu, lecz jako precyzyjną operację na uwadze świadków. W wariancie grupowym może polegać na wspólnym przepracowaniu języka wstydu, presji lub wykluczenia, z jasnym zakazem wymuszania osobistych zwierzeń. W wariancie masowym może przyjąć formę akcji, która ustanawia widzialność problemu społecznego przez prosty, powtarzalny gest, światło, dźwięk lub obiekt, ale jej skuteczność będzie dotyczyła przede wszystkim pola społecznej saliencji, a nie indywidualnego leczenia. Podobnie psychoperformanse edukacyjne, żałobne, przejściowe, odczarowujące, antylękowe, integracyjne, środowiskowe, instytucjonalne, duchowo-egzystencjalne, somatyczno-regulacyjne czy badawcze mogą występować w różnych wariantach i skalach, o ile ich forma zostaje dopasowana do celu. Zasadą jest tu adekwatność: im bardziej intymny, biograficzny i somatycznie specyficzny temat, tym mniejsza powinna być skala i tym większe powinno być indywidualne profilowanie mechanizmów. Im bardziej wspólny, strukturalny, edukacyjny, społeczny lub krytyczny temat, tym bardziej uzasadniona może być większa skala, ale kosztem mniejszej głębokości jednostkowego dostrojenia i z większym naciskiem na afordancje, bezpieczeństwo, dostępność i przejrzystość ramy.

Tak rozumiany psychoperformans służy nie tylko wywołaniu przeżycia, lecz przekształceniu relacji między uwagą, intencją, afektem i znaczeniem w skali adekwatnej do celu. W wariancie intymnym może wyglądać jak krótki akt samoregulacyjny: osoba zamyka drzwi, przyciemnia światło, wybiera jeden obiekt, kładzie go przed sobą, przez kilkanaście oddechów obserwuje napięcie w ciele, wykonuje jeden gest przeniesienia, wypowiada wewnętrznie decyzję i kończy działanie przez odłożenie obiektu w stałe miejsce. Skuteczność polega tu na tym, czy ciało uczy się krótszej, bezpieczniejszej pętli przejścia od pobudzenia do działania. W wariancie indywidualnym ze świadkiem przebieg może być podobny, ale świadek siedzi w wyznaczonym miejscu, nie komentuje, a po domknięciu potwierdza jedynie fakt wykonania, nie interpretując sensu. Skuteczność polega wtedy na połączeniu sprawczości z byciem widzianym bez oceny. W wariancie kameralnym psychoperformer może ustawić trzy strefy: wejścia, działania i wyjścia; uczestnicy przechodzą przez nie kolejno, wybierając własny poziom ekspozycji, a każdy gest ma wariant łatwiejszy i trudniejszy. Skuteczność polega na tym, czy grupa może przejść przez wspólną strukturę bez utraty indywidualnych granic. W wariancie grupowym prowadzący może pracować z prostą instrukcją, wspólnym rytmem i możliwością rezygnacji: na przykład każdy uczestnik zapisuje na kartce jedno słowo-napięcie, składa je, umieszcza przy wspólnym obiekcie, wykonuje gest odłożenia i wraca do własnego miejsca; nikt nie odczytuje treści na głos, aby nie przemocować prywatności. Skuteczność polega na wytworzeniu wspólnego pola bez przymusu ujawnienia. W wariancie kolektywnym kilku psychoperformerów może rozdzielić funkcje: jeden utrzymuje rytm, drugi pilnuje przestrzeni, trzeci pracuje z obiektem centralnym, czwarty obserwuje progi bezpieczeństwa. Skuteczność zależy wtedy od synchronizacji ról i od tego, czy pole nie rozpada się na konkurujące intensywności. W wariancie masowym przebieg powinien być najprostszy: jeden czytelny znak, jeden rytm, jeden próg wejścia, jedno domknięcie, widoczna możliwość nieuczestniczenia i brak wymogu osobistego odsłonięcia. Skuteczność masowego psychoperformansu polega na uporządkowaniu wspólnej uwagi, nie na przejęciu wewnętrznego życia uczestników. Właśnie dlatego skala nie jest tylko kwestią liczby osób. Jest decyzją epistemiczną i etyczną: określa, jak dokładnie wolno profilować mechanizmy poznawcze, jak głęboko wolno pracować z afektem, jak dużo można wymagać od uczestnika, jak silna powinna być rama bezpieczeństwa i jaki rodzaj przemiany można uczciwie uznać za możliwy. Psychoperformans jest metodą działania symbolicznego, ale jego odpowiedzialność polega na tym, że symbol nigdy nie działa w próżni – zawsze działa w konkretnym ciele, w konkretnym polu uwagi, w konkretnym czasie, w konkretnej przestrzeni, wobec konkretnych świadków albo bez nich, i zawsze z określonym kosztem regulacyjnym, który trzeba umieć przewidzieć, ograniczyć i domknąć.

Kompetencje psychoperformera należy rozumieć nie jako formalny stopień akademicki ani jako uprawnienie kliniczne, lecz jako rzeczywistą zdolność do odpowiedzialnego projektowania sytuacji, w której uwaga, intencja i afekt zostają poruszone bez przemocy, mistyfikacji i nieuprawnionych obietnic. To rozróżnienie jest ważne, ponieważ psychoperformans ma być metodą dostępną dla artystów, edukatorów, twórców,

animatorów, osób pracujących z ciałem, osób prowadzących autopracę, a także dla praktyków działających w polu kultury, ale dostępność nie oznacza dowolności. Psychoperformer nie musi być psychologiem, psychiatrą, neurologiem, terapeutą ani badaczem neuronauki; musi natomiast wiedzieć, na jakim poziomie faktycznie potrafi działać, czego nie wie, czego nie powinien dotykać, kiedy odesłać do specjalisty i jak przeprowadzić dochodzenie przed działaniem. Dochodzenie jest tu obowiązkowym etapem rozpoznawania celu, skali, tematu, kontekstu, uczestników, ryzyk, obciążeń, możliwych wyzwalaczy, dostępnych zasobów, ograniczeń przestrzeni, statusu świadków i adekwatnych środków. Właśnie na tym etapie psychoperformer powinien ustalić, czy plan ma dotyczyć samoregulacji, odczarowania przesądu, pracy z decyzją, reorganizacji relacji z obiektem, redukcji napięcia, krytycznego ujawnienia problemu społecznego, edukacji, przejścia, żałoby, integracji grupy, czy jeszcze innego celu. Jeśli cel dotyczy intymnego lęku, wstydu, doświadczeń traumatycznych, objawów klinicznych, choroby, samouszkodzeń, myśli samobójczych, psychozy, zaburzeń odżywiania, uzależnienia albo silnych stanów dysocjacyjnych, psychoperformer bez kompetencji klinicznych nie powinien udawać prowadzącego terapeutycznie. Może wtedy zaprojektować jedynie działanie niskiego ryzyka, wspierające orientację, ciszę, uziemienie, prawo do przerwania i bezpieczne domknięcie, albo w ogóle odroczyć psychoperformans i skierować osobę do adekwatnej pomocy. Kompetencja psychoperformera polega więc nie na tym, że „potrafi wszystko", lecz na tym, że potrafi dobrać zakres działania do własnych realnych umiejętności, do celu oraz do bezpieczeństwa pola. Gregory Bateson, pisząc o różnicy między mapą a terytorium w komunikacji i systemach relacyjnych, daje tu użyteczny trop: psychoperformer nie pracuje na „człowieku jako całości", lecz na mapie sytuacji, którą sam buduje. Jeśli mapa jest zbyt pewna siebie, zbyt uboga albo zbyt sugestywna, zaczyna zastępować rzeczywistość uczestnika. Dlatego w psychoperformansie rzetelność mapy – czyli dochodzenia, researchu, obserwacji, rozmowy, rozpoznania warunków i ograniczeń – jest warunkiem etycznym, a nie formalnością.

W praktyce kompetencja psychoperformera w podrozdziale o uwadze, intencji i afekcie sprowadza się do umiejętności kalibrowania pobudzenia, znaczenia i działania w czasie rzeczywistym. Kalibracja oznacza takie ustawianie parametrów, aby działanie nie było ani zbyt słabe, ani zbyt mocne względem celu i osoby lub grupy. Psychoperformer powinien umieć rozpoznać, kiedy uczestnik znajduje się jeszcze w stanie eksploracji, a kiedy zaczyna przechodzić w reakcję obronną: sztywnieje, przyspiesza oddech, traci kontakt wzrokowy, nadmiernie żartuje, zamiera, zaczyna kompulsywnie tłumaczyć sens, gwałtownie chce „przejść dalej", podporządkowuje się mimo widocznego oporu albo przeciwnie – pozornie przejmuje kontrolę nad przebiegiem, aby uniknąć afektu. Te sygnały nie są diagnozą, ale są informacją projektową. W takim momencie psychoperformer nie powinien interpretować uczestnika, lecz zmniejszyć gęstość bodźców, uprościć pole, przywrócić oddech, wprowadzić pauzę, skrócić sekwencję, odsunąć obiekt, zmienić światło, obniżyć natężenie głosu, przerwać działanie albo przejść do domknięcia. W pracy z triadą uwaga–intencja–afekt szczególnie niebezpieczna jest pomyłka między „silnym przeżyciem" a „dobrze ustawioną przemianą".

Silne przeżycie może być tylko wzrostem pobudzenia, efektem oczekiwań, presją świadka, zderzeniem z symbolem albo wynikiem nagłej zmiany bodźcowej. Przemiana wymaga czegoś więcej: nowej możliwości działania, większej rozróżnialności stanów, lepszej tolerancji napięcia, bardziej świadomego wyboru, zmniejszenia automatyzmu albo realnego przesunięcia w codziennej decyzji „po". Dlatego psychoperformer powinien projektować nie tylko moment kulminacyjny, lecz także wskaźniki pośrednie: czy uczestnik potrafi nazwać granicę, czy może odmówić, czy rozpoznaje różnicę między obserwacją a interpretacją, czy po działaniu jest bardziej zintegrowany, czy mniej rozproszony, czy ma prostą decyzję wdrożeniową, czy nie zostaje z nadmiarem otwartych znaczeń. Joseph LeDoux, badając mechanizmy lęku i zagrożenia, pokazał, że układ obronny może uruchamiać się szybciej niż świadoma interpretacja; dla psychoperformera oznacza to bardzo praktyczną zasadę: nie wolno zakładać, że spokojne słowa uczestnika wystarczają jako dowód bezpieczeństwa, jeśli ciało pokazuje przeciążenie. W psychoperformansie ciało jest nie tylko medium ekspresji, lecz także wskaźnikiem kosztu.

Istotną kompetencją jest również umiejętność projektowania komunikacji bez nocebo, czyli bez wzmacniania lęku, objawów lub poczucia zagrożenia przez sposób mówienia. Słowo w psychoperformansie może działać jak instrukcja uwagowa: jeśli prowadzący powie „teraz możesz poczuć silny ból, ciężar, traumę albo coś, czego się boisz", uczestnik może zacząć skanować ciało w poszukiwaniu tych doznań i nieświadomie zwiększać ich saliencję. Jeśli powie „to działanie powinno cię oczyścić" albo „teraz nastąpi przełom", może wytworzyć presję oczekiwanego efektu, a brak efektu zamienić w porażkę. Jeśli powie „ten obiekt symbolizuje twoją blokadę", może narzucić interpretację, zanim uczestnik cokolwiek rozpozna. Odpowiedzialny język powinien być warunkowy, otwarty i nieprzemocowy: „możesz obserwować", „możesz przerwać", „nie musisz tego nazywać", „wystarczy zauważyć różnicę", „to działanie nie ma niczego udowodnić", „sens może pojawić się później albo wcale". Taka komunikacja nie osłabia metody, lecz chroni jej skuteczność, bo zmniejsza fałszywe obciążenie poznawcze. W tym miejscu ważne staje się pojęcie obciążenia poznawczego, znane między innymi z badań Johna Swellera: człowiek ma ograniczoną pojemność przetwarzania informacji w danym momencie, a nadmiar instrukcji, znaczeń, symboli, bodźców i oczekiwań może zablokować uczenie zamiast je pogłębić. W psychoperformansie oznacza to, że najbardziej naukowo uzasadniona interwencja nie zawsze jest najbardziej złożona. Czasem skuteczniejszy będzie jeden obiekt, jedno światło, jeden gest, jedna pauza i jedna decyzja, ponieważ układ nerwowy otrzyma wtedy wystarczająco mało danych, aby móc naprawdę rozpoznać różnicę. Psychoperformer powinien więc pracować w trybie minimalnej skutecznej dawki: używać tylu środków, ile potrzeba do uruchomienia procesu, ale nie więcej. Jest to zasada szczególnie ważna przy pracy z osobami neuroatypowymi, wysoko wrażliwymi sensorycznie, zmęczonymi, chorymi, przeciążonymi lub działającymi w warunkach presji społecznej. Nadmiar formy nie jest dowodem profesjonalizmu; często jest brakiem precyzji.

Ostatnim elementem tego podrozdziału jest rozróżnienie między psychoperformerem jako autorem działania, psychoperformerem jako prowadzącym oraz psychoperformerem jako koordynatorem pola. W działaniu intymnym te funkcje mogą zlewać się w jednej osobie: ktoś sam projektuje, wykonuje, obserwuje i domyka mikroakt. W działaniu indywidualnym ze świadkiem psychoperformer może być wykonawcą, a świadek pełni funkcję stabilizującą, bez interpretacji. W działaniu grupowym psychoperformer bywa prowadzącym, który ustawia ramy, pilnuje zgód, reguluje tempo i wyznacza progi przerwania. W działaniu kolektywnym funkcje mogą zostać rozdzielone: jedna osoba odpowiada za strukturę, druga za dźwięk, trzecia za światło, czwarta za obserwację bezpieczeństwa, piąta za dokumentację, szósta za domknięcie. W działaniach większej skali osobna funkcja bezpieczeństwa jest często niezbędna, bo ten, kto intensywnie wykonuje akt, nie zawsze może równocześnie monitorować wszystkie reakcje pola. To rozróżnienie zapobiega złudzeniu, że psychoperformer musi być charyzmatycznym centrum wydarzenia. W metodzie dojrzałej ważniejsza jest zdolność utrzymania warunków niż ekspresyjna siła jednostki. Psychoperformer powinien umieć zaplanować, co stanie się, gdy uczestnik odmówi; co stanie się, gdy ktoś wyjdzie; co stanie się, gdy działanie okaże się za mocne; co stanie się, gdy świadek zacznie interpretować; co stanie się, gdy obiekt uruchomi nieoczekiwany afekt; co stanie się, gdy grupa zacznie się śmiać, milknąć, przyspieszać albo szukać lidera. Takie pytania nie są przesadną ostrożnością, lecz podstawą odpowiedzialnej inżynierii sytuacji. W języku psychologii ekologicznej można powiedzieć, że psychoperformer projektuje pole możliwości, a nie tylko pojedynczy gest. W języku neuronauki można dodać, że projektuje warunki, w których mózg i ciało mogą bezpiecznie zmienić przewidywania, a nie zostać zmuszone do obrony przed chaosem. W języku praktyki oznacza to prosto: przed działaniem trzeba wiedzieć, po co się je robi, dla kogo, w jakiej skali, jakim kosztem, z jakim prawem do przerwania, z jakim domknięciem i z jaką decyzją „po”. Dopiero wtedy uwaga, intencja i afekt przestają być abstrakcyjnymi pojęciami, a stają się technicznym rdzeniem psychoperformansu.

4.2. Saliencja, znaczenie i kierowanie doświadczeniem

Saliencja, znaczenie i kierowanie doświadczeniem są drugim poziomem mechaniki psychoperformansu, ponieważ po ustawieniu triady uwaga–intencja–afekt trzeba wyjaśnić, w jaki sposób wybrane elementy pola zaczynają „ważyć” więcej niż inne i jak ta zmiana wagi przechodzi w realną zmianę sposobu doświadczania. Saliencja oznacza istotność bodźca dla organizmu – nie jego obiektywną ważność, lecz to, że układ nerwowy przyznaje mu pierwszeństwo przetwarzania. Znaczenie jest natomiast interpretacyjną, cielesną i kulturową odpowiedzią na tę istotność: nie tylko „coś zauważam”, lecz także „to coś znaczy dla mnie, wobec mnie, w tej sytuacji, w tym ciele, w tej relacji, w tym czasie”. Kierowanie doświadczeniem nie polega zatem na narzucaniu uczestnikowi przeżycia, ale na komponowaniu warunków, w których określone bodźce, gesty, obiekty, słowa, światła,

dźwięki, przestrzenie, rytmy, ułożenia ciała i ramy znaczeniowe mogą stać się bardziej dostępne, bardziej czytelne albo bardziej podatne na przekształcenie. Psychoperformans nie zaczyna się więc od stwierdzenia „ten obiekt znaczy X", lecz od pytania: co sprawi, że ten obiekt w ogóle stanie się figurą, a nie tłem; co sprawi, że nie zostanie tylko obejrzany, lecz rzeczywiście wejdzie w pętlę uwagi, pamięci, ciała i decyzji; co sprawi, że jego znaczenie nie będzie ani przypadkowe, ani przemocowo narzucone, lecz wystarczająco wyraźne, aby mogło pracować. W neuronauce poznawczej ważnym punktem odniesienia jest tutaj sieć saliencji, opisywana między innymi przez Vinoda Menona, której istotnymi węzłami są przednia wyspa i przednia część zakrętu obręczy. Przednia wyspa pomaga integrować sygnały z wnętrza ciała z oceną sytuacji, a przednia część zakrętu obręczy uczestniczy w monitorowaniu konfliktu, błędu, wysiłku i potrzeby zmiany strategii. W praktyce oznacza to, że saliencja nie jest wyłącznie kwestią „mocnego bodźca". Subtelna pauza, milknący świadek, lekko przesunięty przedmiot, zmiana temperatury światła, powolne odwrócenie dłoni, krótka fraza, cisza po wypowiedzi, opór materii albo nieoczekiwane opóźnienie mogą zadziałać silniej niż krzyk, ostry kontrast albo spektakularny gest, jeśli trafiają w aktualną ekonomię znaczeń i pobudzenia. Psychoperformer nie powinien więc projektować saliencji przez prostą zasadę wzmacniania intensywności, lecz przez precyzyjne ustanawianie różnicy: coś ma się wyodrębnić z pola, ale nie może natychmiast zdominować całego pola tak, aby uczestnik stracił możliwość refleksji, odmowy, korekty i domknięcia.

W psychoperformansie saliencja działa w kilku warstwach równocześnie. Pierwsza jest sensoryczna: coś przyciąga uwagę przez kontrast, ruch, dźwięk, rytm, światło, fakturę, temperaturę, ciężar, zapach, ciszę albo zmianę przestrzeni. Druga jest afektywna: bodziec zostaje odczuty jako przyjemny, niepokojący, wstydliwy, obiecujący, groźny, kojący, obcy, znajomy albo trudny do zniesienia. Trzecia jest predykcyjna: mózg zaczyna przewidywać, co z tego bodźca może wyniknąć, czy trzeba się zbliżyć, oddalić, zatrzymać, przyspieszyć, wykonać gest, wypowiedzieć słowo, odwrócić wzrok, poprosić o przerwę. Czwarta jest semantyczna, czyli znaczeniowa: bodziec zaczyna należeć do jakiejś historii, pojęcia, wspomnienia, rytuału, przesądu, relacji, obrazu siebie albo normy społecznej. Piąta jest społeczna: obecność świadka albo grupy zmienia wagę bodźca, ponieważ to, co prywatnie byłoby tylko gestem, w obecności innych staje się gestem widzialnym, poświadczonym, czasem ryzykownym, czasem wzmacniającym. Szósta jest etyczna: bodziec uzyskuje znaczenie w granicach zgody, bezpieczeństwa i prawa do przerwania; bez tej warstwy łatwo zamienić psychoperformans w narzędzie presji. Te warstwy można oddzielić analitycznie, ale w realnym działaniu występują razem. Przykładowo: biała tkanina położona na stole może sensorycznie przyciągać uwagę przez jasność i fakturę, afektywnie wywołać spokój albo napięcie, predykcyjnie zasugerować zakrycie lub odsłonięcie, semantycznie przywołać czystość, medycynę, śmierć, rytuał albo dom, społecznie zyskać wagę, jeśli ktoś patrzy, a etycznie stać się bezpiecznym narzędziem tylko wtedy, gdy osoba ma prawo jej nie dotknąć. Dlatego saliencja w psychoperformansie nigdy nie jest czystą właściwością rzeczy. Jest relacją między rzeczą, ciałem, historią, intencją, przestrzenią, czasem i ramą. To ważne zwłaszcza wtedy, gdy działanie dotyczy tematów

wrażliwych: choroby, wstydu, lęku, straty, winy, przemocy, duchowości, relacji rodzinnych, tożsamości albo społecznego wykluczenia. W takich sytuacjach nawet bardzo prosty obiekt może otrzymać ogromną wagę saliencyjną, a nadmierna instrukcja może tę wagę jeszcze podbić. Psychoperformer powinien więc projektować nie tylko to, co ma zostać zauważone, ale także to, jak bardzo ma zostać zauważone, przez kogo, w jakim momencie, przy jakim wyjściu awaryjnym i z jakim domknięciem.

Znaczenie w psychoperformansie nie jest dodawane do działania po fakcie, jak komentarz do obrazu. Znaczenie współorganizuje sam przebieg doświadczenia, ponieważ mózg i ciało nieustannie interpretują bodźce w świetle wcześniejszych modeli świata. W ujęciu przetwarzania predykcyjnego, które w ostatnich dekadach stało się jednym z ważniejszych języków kognitywistyki i neuronauki, percepcja nie polega na biernym odbiorze danych. Mózg przewiduje, co powinien zobaczyć, usłyszeć, poczuć i zrobić, a następnie porównuje przewidywania z napływającymi sygnałami. Jeżeli pojawia się rozbieżność, powstaje błąd przewidywania, czyli informacja, że model świata nie zgadza się z aktualnym doświadczeniem. To jednak nie oznacza automatycznej zmiany. Układ nerwowy może potraktować rozbieżność jako ważną i uczącą, ale może też odrzucić ją jako szum, zignorować, obronnie wytłumaczyć, przykryć interpretacją albo odpowiedzieć lękiem. W psychoperformansie sensowna zmiana zachodzi wtedy, gdy błąd przewidywania jest wystarczająco wyraźny, aby poruszyć model, ale wystarczająco bezpieczny, aby nie uruchomić sztywnej obrony. Jeśli ktoś przez lata nosi przekonanie „nie wolno mi odmówić", psychoperformans nie musi zaczynać się od wielkiej deklaracji. Może zacząć się od małego aktu: uczestnik dostaje przedmiot, którego nie musi przyjąć; słyszy formułę, na którą nie musi odpowiedzieć; widzi krzesło, na którym nie musi usiąść; otrzymuje możliwość cofnięcia dłoni przed dotknięciem obiektu. Ten drobny brak przymusu może wytworzyć błąd przewidywania: sytuacja podobna do dawnego wzorca nie kończy się dawnym przymusem. Jeśli rama jest bezpieczna, ciało może zacząć uczyć się nowej ścieżki. Jeśli rama jest zbyt mocna, publiczna, zawstydzająca albo niejasna, stary model może się utrwalić: „odmowa znowu jest niebezpieczna". To pokazuje, że psychoperformans nie kieruje doświadczeniem przez dowolną symbolikę, lecz przez ostrożne ustawianie warunków aktualizacji znaczenia. Znaczenie jest skuteczne nie dlatego, że jest „głębokie", ale dlatego, że zostaje powiązane z wykonalnym działaniem, z ciałem, z rytmem, z obiektem, z decyzją i z możliwym powtórzeniem.

W tym miejscu trzeba wyraźnie odróżnić kierowanie doświadczeniem od sterowania przeżyciem. Sterowanie przeżyciem byłoby nadużyciem: zakładałoby, że psychoperformer wie, co uczestnik ma poczuć, jak ma to nazwać i jakie wnioski powinien wyciągnąć. Kierowanie doświadczeniem oznacza coś innego: projektowanie orientacji, a nie rezultatu. Orientacja to układ wskazówek, które pomagają uczestnikowi wejść w określony rodzaj uważności, kontaktu, działania albo refleksji, ale nie odbierają mu prawa do własnego sensu. W tym sensie psychoperformans jest bliższy precyzyjnej architekturze pola niż sugestywnej narracji. Zamiast mówić: „ten gest uwalnia lęk", lepiej zaprojektować warunki, w których osoba może zauważyć,

co dzieje się z lękiem, gdy wykonuje gest odsunięcia, zatrzymania, odłożenia albo przejścia. Zamiast mówić: „ten obiekt jest twoim ciężarem”, lepiej umożliwić kontakt z ciężarem obiektu i zapytać operacyjnie, czy ciało chce go trzymać, położyć, przesunąć, oddać, ominąć albo zostawić bez dotyku. Zamiast mówić: „teraz następuje przemiana”, lepiej ustanowić próg, zmianę rytmu, pauzę, gest domknięcia i decyzję „po”, tak aby uczestnik mógł sam rozpoznać, czy coś się przesunęło. Jerome Bruner, pisząc o narracyjnych sposobach organizowania doświadczenia, pokazywał, że człowiek nadaje sens zdarzeniom przez opowieści, ale psychoperformans musi dodać do tej intuicji rygor ciała i sytuacji: nie każda opowieść jest zmianą, nie każde nazwanie jest integracją, nie każdy symbol jest przepracowaniem. Dlatego znaczenie w psychoperformansie powinno być testowane przez działanie. Jeżeli po akcie osoba ma większą zdolność wyboru, jaśniejszą granicę, spokojniejszą relację z bodźcem, mniejszy przymus interpretacji, lepszą tolerancję pauzy albo prostszą decyzję do wdrożenia w codzienności, wtedy można mówić o znaczeniu, które pracuje. Jeżeli zostaje jedynie mocna historia, ale ciało jest bardziej rozregulowane, decyzja niejasna, a uczestnik zależny od kolejnych intensyfikacji, wtedy znaczenie mogło stać się tylko kolejną warstwą pobudzenia.

Najbardziej praktycznym narzędziem łączenia saliencji i znaczenia jest w psychoperformansie figura–tło. Figura to element, który w danym momencie zostaje wyodrębniony: obiekt, gest, słowo, twarz świadka, punkt światła, dźwięk, cisza, krawędź przestrzeni, napięcie w dłoni, rytm oddechu. Tło to wszystko, co pozostaje mniej wyraźne, ale nadal wpływa na doświadczenie: temperatura pomieszczenia, historia miejsca, relacja z osobą obecną, zmęczenie, pora dnia, wcześniejsze skojarzenia, społeczne normy zachowania, możliwość wyjścia. Klasyczna psychologia postaci, kojarzona z Maxem Wertheimerem, Kurtem Koffką i Wolfgangiem Köhlerem, pokazała, że percepcja organizuje się w całościowe układy, a nie w sumę oderwanych bodźców. Dla psychoperformansu oznacza to, że nie wystarczy wybrać „mocny” element. Trzeba zaprojektować relację figury i tła. Ten sam czerwony przedmiot na pustym białym stole będzie działał inaczej niż czerwony przedmiot wśród wielu kolorowych rzeczy; to samo słowo wypowiedziane w ciszy będzie działało inaczej niż wypowiedziane po serii dźwięków; ten sam gest wykonany blisko świadka będzie działał inaczej niż wykonany samotnie; to samo światło może być progiem, olśnieniem, ekspozycją, opieką albo przemocą widzialności, zależnie od układu całości. Kierowanie doświadczeniem polega więc często na redukcji konkurencyjnych figur, aby właściwa figura mogła stać się czytelna. Jest to szczególnie ważne w psychoperformansach, które mają obniżać chaos poznawczy lub afektywny. Jeśli w polu jest zbyt wiele znaczących obiektów, zbyt wiele instrukcji, zbyt wiele słów, zbyt wiele bodźców i zbyt wiele możliwych interpretacji, uczestnik nie otrzymuje bogactwa, lecz nadmiar. Nadmiar zwiększa koszt selekcji, a koszt selekcji może przejść w napięcie, złość, zamrożenie, śmiech obronny albo pozorne „nic nie czuję”. Dobrze zaprojektowana saliencja jest często oszczędna. Nie dlatego, że psychoperformans ma być minimalistyczny formalnie, ale dlatego, że przemiana wymaga czytelności różnicy.

W większych formatach kierowanie doświadczeniem musi szczególnie respektować zasadę afordancyjności. Oznacza to, że uczestnik albo świadek powinien możliwie szybko rozumieć, jakie działania są dostępne, jakie są niedostępne, gdzie jest granica, gdzie można obserwować, gdzie można wejść, gdzie można się wycofać i co jest centralnym operatorem znaczenia. Jeśli psychoperformans dotyczy jednej osoby, saliencja może być bardzo osobista: konkretny zapach, rzecz z biografii, prywatne słowo, powtarzalny mikroruch, intymny próg. Jeśli dotyczy grupy, musi zostać przetłumaczona na elementy bardziej wspólne i mniej inwazyjne: układ przestrzeni, wspólny rytm, proste obiekty, neutralne lub wieloznaczne gesty, zasady niewymuszające ujawnienia. Jeśli dotyczy skali masowej, saliencja powinna być jeszcze bardziej strukturalna: czytelny znak, rytm, światło, ruch, przestrzenny układ, widoczny kontrast społeczny albo prosty akt wspólnego świadkowania. Nie wolno oczekiwać, że setki osób odczytają prywatną, złożoną symbolikę z taką samą precyzją jak uczestnik działania indywidualnego. W dużej skali skuteczne jest raczej ustanowienie wspólnej ramy orientacji: „tu coś zostało zatrzymane", „tu coś zostało odłożone", „tu coś zostało przemilczane", „tu coś stało się widoczne", „tu można było nie uczestniczyć", „tu domknięto akt bez wymuszania interpretacji". Kierowanie doświadczeniem w dużej skali nie powinno więc polegać na zwiększaniu dramatyzmu, lecz na zwiększaniu czytelności pola. To właśnie odróżnia psychoperformans od samego efektownego wydarzenia. W wydarzeniu można zdobyć uwagę przez szok, skandal, hałas albo obraz przemocy. W psychoperformansie uwaga ma zostać poprowadzona tak, aby umożliwić zmianę znaczenia bez niszczenia zdolności uczestników do regulacji. Skuteczność nie polega na tym, że wszyscy zapamiętają najmocniejszy moment, lecz na tym, że pole zostawi uczestnikom i świadkom strukturę możliwą do dalszego myślenia, działania i domknięcia.

Największym zagrożeniem tego podrozdziału jest pomylenie saliencji z przemocą znaczenia. Przemoc znaczenia pojawia się wtedy, gdy prowadzący, artysta, grupa albo instytucja tak silnie narzuca interpretację, że uczestnik traci prawo do własnej ambiwalencji, milczenia, braku gotowości albo odmiennego odczytania. Może to przyjąć formę pozornie łagodną: „wszyscy teraz poczujemy wspólnotę", „ten gest jest oczyszczeniem", „to symbol twojej traumy", „jeśli nic nie czujesz, to znaczy, że się bronisz", „prawdziwa przemiana wymaga wejścia głębiej". Takie sformułowania są metodologicznie niebezpieczne, ponieważ zamieniają hipotezę doświadczenia w obowiązek. Psychoperformans powinien działać inaczej: tworzyć silne, ale otwarte operatory sensu. Obiekt–klucz może być wyrazisty, ale nie powinien zawłaszczać znaczenia. Słowo może kierować uwagę, ale nie powinno kolonizować interpretacji. Gest może inicjować przejście, ale nie powinien wymuszać przeżycia. Światło może ustanawiać próg, ale nie powinno produkować ekspozycji bez zgody. Dźwięk może organizować rytm, ale nie powinien przejmować autonomii ciała. Przestrzeń może sugerować drogę, ale musi zawierać możliwość zatrzymania. Czas może wytwarzać trwanie, ale musi przewidywać wyjście. Ciało może być miejscem zmiany, ale nie może zostać potraktowane jak materiał do dowolnej eksploatacji. Znaczenie może prowadzić, ale nie może zastąpić osoby. Dlatego kierowanie doświadczeniem jest w psychoperformansie dyscypliną precyzyjną i etyczną: polega na takim

ustawieniu saliencji, aby doświadczenie stało się bardziej dostępne dla świadomości i działania, a nie bardziej podporządkowane cudzej interpretacji. W tej dyscyplinie mieści się właściwy rdzeń metody: psychoperformans nie obiecuje, że określony znak automatycznie zmieni człowieka; tworzy warunki, w których znak, ciało, działanie i świadkowanie mogą bezpiecznie przesunąć sposób, w jaki człowiek rozpoznaje, wartościuje i wykonuje własne doświadczenie.

Kierowanie doświadczeniem w psychoperformansie wymaga praktycznego przełożenia saliencji na sekwencję decyzji projektowych: co ma zostać wydobyte z tła, jak długo ma pozostać figurą, kiedy ma zostać osłabione, jak ma przejść w działanie i w jaki sposób ma zostać domknięte. Nie wystarczy zaplanować „ważnego" obiektu, „mocnego" gestu albo „znaczącego" światła, ponieważ samo zwiększenie wyrazistości może prowadzić do przeciążenia, a nie do przemiany. Potrzebna jest gradacja saliencji, czyli kontrolowane stopniowanie istotności bodźca. W praktyce oznacza to, że psychoperformer może zaczynać od bodźców nisko intensywnych, ale wyraźnie uporządkowanych: jednego punktu światła, jednego słowa, jednego obiektu, jednej pozycji ciała, jednej granicy przestrzennej. Następnie może zwiększać wagę tego elementu przez czas trwania, powtórzenie, pauzę, obecność świadka, zmianę dystansu, zmianę rytmu albo przeniesienie obiektu z jednego miejsca w drugie. Taka gradacja działa inaczej niż nagły efekt. Nagły efekt przechwytuje uwagę oddolną, ale nie zawsze daje możliwość integracji; gradacja pozwala układowi nerwowemu śledzić zmianę, rozpoznawać jej koszt i adaptować się bez gwałtownej obrony. Richard Lazarus, opisując ocenę poznawczą emocji, pokazał, że człowiek reaguje nie tylko na bodziec, lecz na jego ocenione znaczenie dla własnych celów, zasobów i bezpieczeństwa. Dla psychoperformansu wynika z tego bardzo konkretna zasada: bodziec trzeba projektować razem z oceną, jaką może uruchomić. Jeśli przedmiot zostanie ustawiony jako „test odwagi", uruchomi inną ocenę niż wtedy, gdy zostanie ustawiony jako „możliwość sprawdzenia granicy". Jeśli cisza zostanie wprowadzona jako kara, będzie działać inaczej niż cisza wprowadzona jako przestrzeń wyboru. Jeśli światło zostanie skierowane na ciało bez zgody, stanie się ekspozycją; jeśli pojawi się jako miękki próg wejścia, może stać się orientacją. Kierowanie doświadczeniem polega więc na projektowaniu trajektorii oceny: uczestnik ma mieć możliwość odczytania sytuacji jako wystarczająco bezpiecznej, sensownej i wykonalnej, nawet jeśli zawiera ona element trudności. Tutaj pojawia się pojęcie walencji, czyli dodatniego lub ujemnego tonu wartościującego bodźca. Walencja nie jest stałą cechą rzeczy. Ten sam dźwięk może być kojący, drażniący albo alarmowy; ten sam gest może być wyrazem sprawczości, uległości albo odmowy; ten sam obiekt może być neutralny, święty, wstydliwy, zabawny, odrażający albo opiekuńczy. Psychoperformer nie kontroluje walencji w pełni, ale może ją ostrożnie profilować przez ramę, tempo, zgodę, dystans, wybór i domknięcie. Szczególnie ważne jest to, by nie wzmacniać negatywnej walencji bez potrzeby. Jeśli celem jest odczarowanie lękowego znaczenia, nie trzeba maksymalnie konfrontować uczestnika z obiektem lęku; często skuteczniejsze jest obniżenie jego absolutnej władzy przez zmianę kontekstu, humor bez ośmieszenia, pomniejszenie skali, zmianę funkcji, odsunięcie,

opóźnienie kontaktu albo wprowadzenie gestu wyboru. W ten sposób saliencja nie służy eskalacji, lecz odzyskaniu sterowności.

Drugim narzędziem kierowania doświadczeniem jest przełączanie między poziomami przetwarzania: sensorycznym, ruchowym, pojęciowym, społecznym i metapoznawczym. Poziom sensoryczny odpowiada za bezpośredni kontakt z bodźcem: widzę, słyszę, dotykam, czuję ciężar, temperaturę, odległość, jasność, rytm. Poziom ruchowy odpowiada za możliwość wykonania: podchodzę, cofam się, unoszę, odkładam, milczę, odwracam wzrok, zmieniam pozycję. Poziom pojęciowy odpowiada za nazwanie: „to jest granica", „to jest ciężar", „to jest przerwanie", „to jest próg", „to jest zgoda". Poziom społeczny odpowiada za obecność innych: „kto to widzi?", „czy mogę nie wykonać?", „czy jestem oceniany?", „czy świadek stabilizuje, czy zawstydza?". Poziom metapoznawczy odpowiada za obserwację własnego procesu: „zauważam, że nadaję temu obiektowi zbyt wielką moc", „zauważam, że chcę natychmiast wyjaśnić sens", „zauważam, że ciało jest szybsze niż moja deklaracja". Metapoznanie oznacza zdolność zauważania własnych myśli, ocen i strategii jako zjawisk, a nie jako niepodważalnych faktów. W psychoperformansie jest ono jednym z najważniejszych bezpieczników, ponieważ chroni przed zbyt szybkim sklejeniem bodźca ze znaczeniem. Francisco Varela, rozwijając podejście enaktywne, podkreślał, że poznanie nie jest biernym odbiciem świata, lecz powstaje w działaniu organizmu zanurzonego w środowisku. Dla psychoperformansu jest to kluczowe: znaczenie nie istnieje wyłącznie w głowie, ale wyłania się z kontaktu ciała z sytuacją. Jeśli uczestnik tylko „rozumie symbol", ale nie może wykonać żadnej zmiany w działaniu, proces pozostaje deklaratywny. Jeśli tylko wykonuje ruch, ale bez możliwości zauważenia jego sensu, proces pozostaje behawioralny. Jeśli tylko doświadcza silnego afektu, ale bez metapoznawczej pauzy, proces może stać się zalaniem. Dlatego dobry plan sytuacyjny powinien przełączać poziomy w odpowiedniej kolejności: najpierw ustawić ciało i środowisko, potem wyodrębnić figurę, następnie umożliwić działanie, później dopuścić znaczenie, a dopiero na końcu – jeśli to potrzebne – pozwolić na krótki komentarz lub decyzję „po". Zbyt wczesne nazywanie może zabić proces, bo uczestnik zaczyna „produkować sens", zanim ciało zdąży rozpoznać różnicę. Zbyt późne nazywanie może zostawić doświadczenie rozproszone, bez możliwości wdrożenia. Zbyt silna obecność świadka może zamienić metapoznanie w autokontrolę, a zbyt słaba rama świadkowania może pozostawić akt bez poświadczenia. Kierowanie doświadczeniem polega więc na regulacji przełączników: kiedy bodziec ma być czuty, kiedy wykonany, kiedy nazwany, kiedy poświadczony, kiedy pozostawiony w ciszy, a kiedy zamknięty.

Trzeci wymiar dotyczy pamięci i rekonsolidacji, czyli procesu, w którym przywołane wspomnienie lub utrwalony wzorzec może zostać częściowo zaktualizowany, jeśli pojawi się nowy, znaczący kontekst. Rekonsolidacja nie oznacza magicznego „przepisania przeszłości", lecz neuropsychologiczny mechanizm ponownego ustabilizowania śladu pamięciowego po jego aktywacji. Karim Nader i inni badacze pamięci pokazali, że pamięć nie jest niezmiennym archiwum; kiedy ślad zostaje przywołany, może wejść w okres podatności na modyfikację, o ile nowa informacja zostanie zintegrowana w odpowiednich warunkach. W

psychoperformansie trzeba mówić o tym ostrożnie, bez obietnic terapeutycznych, ale sama zasada ma ogromne znaczenie praktyczne. Jeśli działanie uruchamia stare znaczenie – lęk przed spojrzeniem, przymus kontroli, poczucie winy, tabu związane z obiektem, wstyd ciała, zakaz odmowy – nie wystarczy je „symbolicznie pokazać". Trzeba wprowadzić różnicę, która zostanie zapisana jako nowe doświadczenie: spojrzenie świadka nie ocenia; obiekt można odłożyć; gest można przerwać; słowo można wypowiedzieć ciszej; światło można przygasić; przestrzeń można opuścić; decyzja może być mała; ciało nie musi wykonać wszystkiego. Wtedy saliencja starego wzorca zostaje połączona z nową możliwością działania. Nie jest to leczenie traumy ani psychoterapia, jeśli nie prowadzi tego osoba z właściwymi kompetencjami klinicznymi, ale jest to mechanizm uczenia się w bezpiecznej ramie. Dla podręcznika ważne jest rozróżnienie między aktywacją a zalaniem. Aktywacja oznacza, że temat staje się wystarczająco obecny, aby można było z nim pracować. Zalanie oznacza, że temat przejmuje cały układ i odbiera dostęp do wyboru, refleksji i domknięcia. Psychoperformans powinien projektować aktywację, nie zalanie. W tym celu można stosować zasadę „małego otwarcia": zamiast wprowadzać pełną symbolikę trudnego doświadczenia, wprowadza się jego peryferyjny element, mniej obciążający ślad, neutralny materiał zastępczy, metaforę operacyjną albo gest graniczny, który pozwala sprawdzić reakcję ciała. Zamiast pracować od razu z przedmiotem silnie biograficznym, można użyć przedmiotu podobnego funkcjonalnie, ale mniej naładowanego. Zamiast wypowiadać zdanie wprost, można pracować z jego rytmem, pierwszym słowem, zapisem na kartce, gestem odłożenia albo milczeniem. Zamiast wprowadzać grupę, można zacząć od jednego świadka. To są decyzje techniczne, ale ich skutki są głęboko psychologiczne, ponieważ regulują ilość znaczenia dopuszczoną do pola w jednym czasie. Właśnie tutaj psychoperformans różni się od spontanicznego rytuału albo improwizowanego performansu: nie zakłada, że intensywność sama się obroni, lecz dawkuje znaczenie tak, by mogło zostać zintegrowane.

Czwarty wymiar kierowania doświadczeniem dotyczy relacji między prywatną semantyką a semantyką wspólną. Prywatna semantyka to osobisty system znaczeń: skojarzenia, wspomnienia, lęki, przesądy, rodzinne kody, indywidualne obrazy, cielesne reakcje i niejawne historie. Semantyka wspólna to znaczenia rozpoznawalne kulturowo lub sytuacyjnie: kolor żałoby, próg, maska, lustro, chleb, woda, światło, cisza, krąg, podpis, gest podniesionej dłoni, minuta milczenia, zamknięte drzwi. W psychoperformansie oba porządki mogą współpracować, ale nie wolno ich mylić. To, co dla jednej osoby jest znakiem bezpieczeństwa, dla innej może być znakiem kontroli. To, co w jednej tradycji oznacza oczyszczenie, w innej może być obce, banalne albo zawłaszczające. To, co w działaniu indywidualnym może być bardzo trafnym obiektem–kluczem, w grupie może stać się nieczytelne albo zbyt narzucające. Dlatego w planie sytuacyjnym trzeba zdecydować, czy pracujemy na znaczeniu prywatnym, wspólnym, mieszanym, czy celowo neutralnym. W psychoperformansie intymnym i indywidualnym można wejść głębiej w prywatną semantykę, ale tylko przy zachowaniu prawa do nieujawniania znaczeń. W psychoperformansie grupowym lepiej używać obiektów i gestów o szerokiej, ale nieinwazyjnej czytelności: kamień jako ciężar, kartka jako zapis, krzesło jako

miejsce, linia jako granica, światło jako widzialność, woda jako zmiana stanu, tkanina jako osłona lub oddzielenie. W psychoperformansie masowym znaczenia powinny być jeszcze prostsze i bardziej afordancyjne, ponieważ zbyt złożona symbolika prywatna w dużej skali może zamienić się w hermetyczny kod autora. Maurice Merleau-Ponty, pisząc o ucieleśnionej percepcji, pokazywał, że sens świata jest przeżywany przez ciało, a nie wyłącznie odczytywany przez intelekt. Z tego wynika dla psychoperformansu bardzo praktyczna reguła: wspólne znaczenie musi dać się rozpoznać nie tylko po opisie, ale po organizacji sytuacji. Jeśli granica ma być granicą, powinna być widoczna, odczuwalna, możliwa do przekroczenia albo nieprzekroczenia. Jeśli domknięcie ma być domknięciem, powinno mieć zmianę rytmu, gest kończący, spadek pobudzenia i jasny powrót do zwykłego porządku. Jeśli świadek ma być świadkiem, jego rola musi być czytelna: nie terapeuta, nie sędzia, nie komentator, nie reżyser cudzych znaczeń, lecz obecność potwierdzająca fakt działania. Im czytelniej zostanie ustawiona semantyka wspólna, tym mniej trzeba dopowiadać, a im mniej trzeba dopowiadać, tym mniejsze ryzyko narzucenia interpretacji.

Ostatni poziom tego podrozdziału dotyczy kryteriów rozpoznawania, czy saliencja i znaczenie zostały poprowadzone właściwie. Nie należy oceniać tego po intensywności reakcji ani po atrakcyjności formy. Lepszymi wskaźnikami są: wzrost rozróżnialności doświadczenia, zmniejszenie przymusu natychmiastowej interpretacji, większa zdolność do wyboru, jaśniejsze poczucie granicy, możliwość przerwania bez wstydu, prostsza decyzja „po”, spadek chaotycznego pobudzenia po domknięciu oraz możliwość powrotu do codzienności bez poczucia rozszczelnienia. W psychoperformansie autoregulacyjnym znakiem dobrze poprowadzonej saliencji może być to, że osoba wcześniej rozpoznaje bodziec przeciążający i szybciej wprowadza gest ochronny. W psychoperformansie odczarowującym – że obiekt lub słowo traci absolutną władzę i staje się jednym z elementów, z którym można negocjować. W psychoperformansie krytycznym – że świadkowie widzą problem wyraźniej, ale nie zostają zmuszeni do jednego przeżycia ani jednej deklaracji. W psychoperformansie grupowym – że uczestnicy współdzielą ramę, ale zachowują prawo do własnych granic. W psychoperformansie badawczym – że da się oddzielić obserwację od interpretacji, a plan można powtórzyć lub zmodyfikować bez utraty tożsamości działania. Trzeba też znać objawy błędnego prowadzenia saliencji: nadmiar bodźców, niejasny cel, zbyt wiele symboli naraz, przymus mówienia, brak wyjścia, brak domknięcia, zawstydzanie, mistyfikacja, obietnica przełomu, estetyzacja cierpienia, mylenie reakcji stresowej z głębią doświadczenia, a także sytuacja, w której uczestnik po działaniu wie mniej o swoich możliwościach niż przed działaniem. W praktyce oznacza to, że psychoperformer powinien po każdym działaniu pytać nie „czy było mocne?”, lecz „czy coś stało się bardziej rozpoznawalne, bardziej wykonalne, bardziej zintegrowane albo bardziej odpowiedzialnie oddzielone?”. Saliencja ma wydobyć figurę z tła, znaczenie ma nadać jej kierunek, a kierowanie doświadczeniem ma doprowadzić do tego, aby figura nie uwięziła uczestnika, lecz pomogła mu inaczej działać. Tylko wtedy psychoperformans zachowuje swoją metodologiczną precyzję: nie jest ani sugestią, ani

spektaklem bodźców, ani prywatną mitologią narzuconą innym, lecz odpowiedzialną technologią organizowania uwagi, ciała, działania i sensu.

4.3. Pamięć, uczenie i reorganizacja wzorców działania

Pamięć w psychoperformansie nie jest magazynem zapisów, do którego sięga się po gotowe treści, lecz żywym mechanizmem aktualizacji doświadczenia. To bardzo ważne przesunięcie, bo bez niego łatwo błędnie uznać, że działanie symboliczne „przypomina" coś uczestnikowi, a następnie zostawia go z tym przypomnieniem. W rzeczywistości dobrze zaprojektowany psychoperformans powinien pracować nie tylko na wydobyciu treści z pamięci, lecz na zmianie warunków, w których dawne wzorce mogą zostać ponownie przetworzone. Pamięć epizodyczna (pamięć zdarzeń osadzonych w czasie i miejscu), semantyczna (pamięć znaczeń, pojęć i wiedzy), proceduralna (pamięć nawyków ruchowych i sposobów działania), emocjonalna (utrwalone powiązania bodźców z pobudzeniem, lękiem, ulgą, wstydem lub przyjemnością) oraz somatyczna w sensie funkcjonalnym (utrwalone wzorce napięcia, postawy, oddechu, orientowania ciała i gotowości do reakcji) współdziałają w każdej sytuacji psychoperformatywnej. Kiedy uczestnik dotyka obiektu–klucza, nie aktywuje wyłącznie świadomego skojarzenia z tym przedmiotem; uruchamia także wcześniejsze sposoby chwytania, unikania, sprawdzania, oceniania, wahania się, cofania dłoni, przyspieszania oddechu, zaciskania szczęki, napinania barków, tłumaczenia sensu albo milczenia. Endel Tulving, który wprowadził wpływowe rozróżnienie pamięci epizodycznej i semantycznej, pokazał, że pamiętanie nie jest jedynie dostępem do informacji, ale powrotem do określonego sposobu sytuowania siebie wobec zdarzenia. Psychoperformans idzie o krok dalej w praktyce: nie pyta tylko, co zostało zapamiętane, ale jak ciało, uwaga i znaczenie nadal wykonują dawny zapis. Jeśli ktoś „pamięta" upokorzenie, to może nie pamiętać go wyłącznie w formie obrazu lub zdania; może pamiętać je jako mikrouskok spojrzenia, skrócenie oddechu, gotowość do uśmiechu obronnego, przyspieszoną potrzebę wyjaśniania się albo automatyczne wycofanie z przestrzeni widzialności. Dlatego psychoperformans, który chce reorganizować wzorce działania, musi obejmować nie tylko rozmowę o znaczeniu, lecz także pracę z czasem, przestrzenią, gestem, napięciem, rytmem, obiektem, świadkiem i progiem domknięcia. Pamięć zostaje wtedy potraktowana nie jako archiwum, ale jako wzorzec wykonawczy: coś, co dzieje się ponownie w chwili działania i dlatego może zostać uchwycone w nowej formie.

Uczenie w psychoperformansie nie polega przede wszystkim na zrozumieniu instrukcji, lecz na wytworzeniu nowej pętli percepcja–afekt–ruch–znaczenie–decyzja. Pętla ta jest ważniejsza niż jednorazowy wgląd, ponieważ organizm uczy się przez powtarzalne relacje między bodźcem, przewidywaniem, odpowiedzią i konsekwencją. Donald Hebb, formułując zasadę mówiącą w uproszczeniu, że neurony aktywujące się razem wzmacniają swoje połączenia, dał jeden z podstawowych języków rozumienia uczenia neuronalnego: jeśli określony bodziec, stan ciała i reakcja często występują razem, układ nerwowy zaczyna traktować je jako

powiązane. W psychoperformansie oznacza to, że powtarzanie nie jest mechanicznym dodatkiem, lecz technologią zmiany. Jeżeli za każdym razem, gdy pojawia się napięcie, ciało automatycznie przyspiesza, zaciska się, zawęża uwagę i szuka kontroli, to mamy do czynienia z utrwaloną pętlą. Psychoperformans może wprowadzić do tej pętli nowy element: pauzę, dotknięcie obiektu o stabilnej fakturze, wydłużony wydech, zmianę pozycji, gest odłożenia, krótką formułę wewnętrzną, cofnięcie się o krok, skierowanie wzroku ku mniej obciążającej powierzchni, zwrócenie się do świadka prostym sygnałem przerwania. Jeśli nowa sekwencja zostanie wykonana wystarczająco jasno, bez nadmiernego przeciążenia i z domknięciem, mózg otrzymuje nową mapę konsekwencji: napięcie nie musi prowadzić do tego samego automatyzmu. Ważne jest jednak, że samo powtórzenie nie gwarantuje zmiany. Powtarzać można także lęk, wstyd, kompulsję i bezradność. Dlatego psychoperformans musi projektować powtórzenie różnicujące, czyli takie, w którym rdzeń działania jest rozpoznawalny, ale wynik zostaje minimalnie przesunięty: ten sam obiekt można tym razem odłożyć wcześniej; ten sam gest można wykonać wolniej; tę samą frazę można wypowiedzieć ciszej; tę samą przestrzeń można opuścić bez tłumaczenia; ten sam świadek może pozostać bez komentarza; ten sam próg można przekroczyć tylko częściowo. Właśnie takie małe różnice tworzą materiał uczenia. W kategoriach mózgu chodzi o neuroplastyczność (zdolność układu nerwowego do zmiany połączeń i funkcji pod wpływem doświadczenia), ale w podręczniku trzeba od razu dodać: neuroplastyczność nie oznacza dowolnej, natychmiastowej przemiany pod wpływem mocnego symbolu. Oznacza raczej, że dobrze dawkowane, powtarzalne, bezpieczne i znaczące doświadczenia mogą stopniowo wzmacniać nowe ścieżki reagowania.

Reorganizacja wzorców działania zaczyna się od rozpoznania, że wiele problemów, z którymi pracuje psychoperformans, nie ma formy pojedynczej myśli, lecz formę automatyzmu. Automatyzm to utrwalony wzorzec reakcji, który uruchamia się szybciej niż świadoma decyzja: ktoś natychmiast przeprasza, zanim rozpozna winę; ktoś od razu się napina, gdy jest obserwowany; ktoś zaczyna żartować, gdy pojawia się powaga; ktoś sprawdza wielokrotnie tę samą rzecz, chociaż wie, że sprawdzanie nie rozwiązuje napięcia; ktoś unika obiektu, miejsca, koloru, słowa albo gestu, bo nabrały dla niego zbyt dużej saliencji. Psychoperformans pracuje z automatyzmem nie przez moralizowanie i nie przez nakaz „zrób inaczej”, lecz przez wprowadzenie kontrolowanej przerwy między bodźcem a reakcją. Ta przerwa jest jednym z najważniejszych miejsc metody. W psychologii poznawczej i neuronauce można ją powiązać z funkcjami wykonawczymi kory przedczołowej, hamowaniem reakcji oraz monitorowaniem konfliktu, ale w praktyce jest to bardzo konkretna operacja: zanim dłoń chwyci obiekt, może zawisnąć nad nim przez trzy oddechy; zanim słowo zostanie wypowiedziane, może zostać zapisane; zanim uczestnik wejdzie w światło, może zatrzymać się na granicy półcienia; zanim grupa wykona wspólny gest, może najpierw rozpoznać prawo do niewykonania. Ta przerwa nie jest pustką. Jest polem uczenia. Pozwala zauważyć, że automatyzm nie jest tożsamy z koniecznością, a impuls nie jest jeszcze decyzją. W tym sensie psychoperformans zbliża się do niektórych praktycznych intuicji terapii poznawczo-behawioralnej i ACT, ale nie staje się psychoterapią: przejmuje od nich rozumienie, że zachowanie można badać przez jego funkcję,

a nie tylko przez jego treść. Funkcja pytania brzmi: co ten wzorzec robi? Chroni przed wstydem, unika konfliktu, redukuje niepewność, utrzymuje kontrolę, wymusza uznanie, blokuje żałobę, odsuwa lęk, stabilizuje tożsamość? Dopiero gdy funkcja zostaje rozpoznana, można zaprojektować działanie zastępcze. Jeśli automatyzm chronił przed wstydem, nowy gest nie może natychmiast wystawić uczestnika na większy wstyd. Jeśli automatyzm dawał kontrolę, nowy rytm nie może od razu wrzucać w chaos. Jeśli automatyzm unikał żałoby, psychoperformans nie może brutalnie otworzyć pełnego pola straty bez domknięcia. Reorganizacja wzorca wymaga więc nie tylko odwagi, ale trafienia w funkcję starego wzorca i zaproponowania ciału bezpieczniejszej alternatywy.

Ważnym pojęciem dla tego podrozdziału jest konsolidacja, czyli utrwalanie śladu pamięciowego po doświadczeniu, oraz rekonsolidacja, czyli ponowna stabilizacja śladu po jego przywołaniu i możliwej aktualizacji. Psychoperformans szczególnie interesuje się rekonsolidacją, ale musi używać tego pojęcia ostrożnie. Nie chodzi o obietnicę „wymazania" trudnej pamięci ani o szybkie przeprogramowanie człowieka. Chodzi o to, że gdy pewien wzorzec zostaje aktywowany w bezpiecznym, kontrolowanym kontekście, a następnie pojawia się nowa informacja emocjonalna lub działaniowa, dawny model może utracić część swojej absolutności. Przykład prosty: osoba, która kojarzy publiczne spojrzenie z oceną, w psychoperformansie indywidualnym ze świadkiem może wykonać bardzo mały akt widzialności, po którym świadek nie komentuje, nie interpretuje i nie ocenia, lecz tylko potwierdza zakończenie. Wzorzec „bycie widzianym równa się ocena" otrzymuje nową, drobną niezgodność. Przykład inny: osoba, która traktuje określony przedmiot jak nośnik przesądu, może w działaniu odczarowującym przesunąć go, zakryć, rozmontować, opisać neutralnie albo umieścić w nowym kontekście funkcjonalnym. Wzorzec „ten obiekt ma nade mną władzę" zostaje skonfrontowany z doświadczeniem sprawczej manipulacji. Przykład somatyczny: osoba, która na napięcie reaguje natychmiastowym przyspieszeniem, może nauczyć ciało, że pierwszym ruchem nie jest ucieczka ani kontrola, lecz oparcie stóp, wydłużenie wydechu i dotknięcie obiektu stabilizującego. W każdym przypadku zmiana nie zachodzi dlatego, że symbol „magicznie działa", ale dlatego, że organizm dostaje nową sekwencję przewidywania i konsekwencji. Karim Nader, Joseph LeDoux i badacze rekonsolidacji pamięci pokazali, że przywołany ślad może stać się podatny na aktualizację, ale tylko w określonych warunkach; dla psychoperformansu najważniejsze jest to, aby tych warunków nie nadużywać. Nie każdą pamięć należy aktywować, nie każdy afekt należy wzmacniać, nie każdy uczestnik jest gotowy, nie każdy psychoperformer ma kompetencje do pracy z materiałem urazowym. Dlatego w podręczniku trzeba utrzymać prostą zasadę: psychoperformans może pracować z mechanizmami uczenia i rekonsolidacji na poziomie bezpiecznych wzorców działania, znaczenia i samoregulacji, ale nie wolno mu udawać terapii traumy ani leczenia zaburzeń psychicznych, jeśli nie jest prowadzony przez osobę posiadającą właściwe kwalifikacje.

Z punktu widzenia planu sytuacyjnego pamięć i uczenie wymagają projektowania trzech momentów: aktywacji, różnicy i utrwalenia. Aktywacja oznacza, że wzorzec, z którym pracujemy, musi zostać wprowadzony do pola w dawce wystarczającej, by stał się dostępny. Może to być aktywacja przez obiekt, słowo, układ przestrzeni, światło, dźwięk, gest, obecność świadka albo określony rytm. Różnica oznacza, że działanie musi wprowadzić nowy wariant odpowiedzi: przerwanie, opóźnienie, zmianę dystansu, odłożenie, nazwanie granicy, wybór intensywności, odmowę, inną prozodię głosu, inne domknięcie. Utrwalenie oznacza, że nowy wariant nie może zniknąć jako jednorazowy efekt zdarzenia; musi zostać zapisany w decyzji „po", mikropraktyce codziennej, powtórzeniu, dzienniku, zmianie środowiska albo nowym rytmie zachowania. Bez aktywacji psychoperformans nie dotyka realnego wzorca. Bez różnicy powtarza stary schemat. Bez utrwalenia pozostaje doświadczeniem chwilowym. Ta triada aktywacja–różnica–utrwalenie jest szczególnie ważna dla odróżnienia psychoperformansu od samej ekspresji. Ekspresja może ujawnić stan, ale nie musi go reorganizować. Psychoperformans powinien projektować przejście od ujawnienia do nowej możliwości działania. Przykładowo, jeśli ktoś w psychoperformansie żałobnym kładzie kamień na stole, aktywacja może dotyczyć ciężaru straty; różnica może polegać na tym, że kamień nie zostaje niesiony bez końca, lecz otrzymuje miejsce; utrwalenie może przyjąć postać małego codziennego gestu pamięci, który ma początek i koniec, zamiast nieustannego zalewania dnia stratą. Jeśli ktoś w psychoperformansie autoregulacyjnym pracuje z ekranem i światłem, aktywacją może być świadome wejście w bodziec, różnicą – wcześniejsze przerwanie, utrwaleniem – nowa reguła rytmu pracy. Jeśli ktoś w psychoperformansie krytycznym pracuje z symbolem presji produktywności, aktywacją może być widoczność narzędzia pracy, różnicą – jego odłożenie bez poczucia winy, utrwaleniem – decyzja o realnej granicy czasu. Tak projektowana pamięć nie jest wspominaniem, lecz przebudową relacji między bodźcem, ciałem, znaczeniem i działaniem.

Reorganizacja wzorców działania w psychoperformansie wymaga jeszcze jednego doprecyzowania: człowiek nie uczy się wyłącznie przez treść doświadczenia, lecz przez jego sekwencję, rytm i przewidywalną możliwość korekty. Jeżeli dawne wzorce działania utrwalały się przez powtarzane połączenie bodźca, afektu i reakcji, to nowe wzorce muszą zostać zaprojektowane jako alternatywne mikrosekwencje, które ciało może rzeczywiście wykonać. Nie wystarczy więc powiedzieć uczestnikowi: „zareaguj inaczej", „odpuść", „przekrocz lęk", „zostaw ten ciężar", „przestań kontrolować". Takie komunikaty często zwiększają presję, ponieważ wymagają zmiany na poziomie deklaracji, a nie dostarczają procedury wykonawczej. Psychoperformans powinien przekładać zmianę na działanie możliwe do przeprowadzenia w czasie: najpierw zauważenie bodźca, potem przerwa, potem kontakt z obiektem lub przestrzenią, potem mikroruch, potem zmiana oddechu lub pozycji, potem decyzja, potem domknięcie. W neuronauce uczenia istotne jest tu pojęcie pętli nawyku, kojarzone między innymi z badaniami nad jądrami podstawy (strukturami mózgu ważnymi dla automatyzacji działania, wyboru reakcji i uczenia proceduralnego). Nawyki nie są tylko „złymi przyzwyczajeniami"; są ekonomią mózgu. Pozwalają oszczędzać energię poznawczą, bo

przenoszą powtarzalne czynności z poziomu ciągłej kontroli do poziomu automatyzmu. Problem zaczyna się wtedy, gdy automatyzm, który kiedyś chronił, dziś ogranicza. Ktoś nauczył się milczeć, bo milczenie zmniejszało ryzyko kary; dziś milczy także wtedy, gdy powinien postawić granicę. Ktoś nauczył się przyspieszać, bo szybkie działanie dawało poczucie kontroli; dziś przyspiesza nawet wtedy, gdy potrzebna jest pauza. Ktoś nauczył się żartować, bo żart rozbrajał napięcie; dziś żart uniemożliwia kontakt z powagą. Psychoperformans reorganizuje takie wzorce tylko wtedy, gdy nie próbuje ich „wyrwać", lecz proponuje ciału nową procedurę o porównywalnej funkcji ochronnej, ale mniejszym koszcie. Jeśli stary wzorzec dawał bezpieczeństwo przez wycofanie, nowy nie może zaczynać się od brutalnej ekspozycji. Jeśli stary wzorzec dawał kontrolę przez sprawdzanie, nowy nie może zaczynać się od chaosu. Jeśli stary wzorzec dawał ulgę przez natychmiastowe domknięcie, nowy musi nauczyć tolerowania krótkiej niedomkniętej pauzy, ale nie może zostawić uczestnika w otwarciu bez końca. Dlatego projektowanie psychoperformansu wymaga analizy funkcjonalnej (rozpoznania, jaką funkcję pełni zachowanie), a nie tylko analizy symbolicznej. Symbol mówi, co coś znaczy; funkcja mówi, po co organizm to robi.

Drugim warunkiem reorganizacji jest precyzyjna praca z nagrodą, ulgą i przewidywaniem konsekwencji. Wiele wzorców utrwala się dlatego, że przynoszą krótkoterminową ulgę, nawet jeśli długoterminowo szkodzą. Unikanie zmniejsza napięcie tu i teraz, ale utrwala lęk. Nadkontrola daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa, ale zwiększa zmęczenie i zawęża życie. Natychmiastowe tłumaczenie się obniża ryzyko konfliktu, ale podtrzymuje wstyd i zależność od oceny. Psychoperformans musi więc ostrożnie przeprojektować ekonomię ulgi. Nie chodzi o to, aby odebrać uczestnikowi mechanizm obronny, lecz aby pokazać mu alternatywne źródło regulacji. W języku neurobiologicznym można tu odwołać się do układu dopaminergicznego (systemu związanego między innymi z motywacją, przewidywaniem nagrody, uczeniem przez różnicę między oczekiwanym i rzeczywistym wynikiem), ale trzeba od razu wyjaśnić, że dopamina nie jest po prostu „hormonem szczęścia". Bardziej adekwatnie: pomaga organizmowi uczyć się, co jest warte ponowienia, gdzie pojawiła się różnica i które działanie może prowadzić do pożądanego skutku. Jeśli w psychoperformansie osoba doświadcza, że może przerwać działanie bez kary, odmówić bez utraty kontaktu, odłożyć obiekt bez porażki, wyjść z pola bez wstydu, wykonać gest wolniej bez rozpadu sytuacji, wtedy nowa ścieżka może otrzymać wartość wzmacniającą. To właśnie dlatego decyzja „po" jest technicznie tak istotna: utrwala związek między przeżyciem a konsekwencją. Bez niej działanie może pozostać jednorazowym wydarzeniem estetycznym. Z nią staje się początkiem uczenia: „następnym razem, gdy poczuję ten sygnał, mogę zrobić to". W psychoperformansie autoregulacyjnym decyzja „po" może przyjąć postać bardzo konkretnej reguły: „po dwudziestu minutach pracy z obrazem robię trzy minuty ciemnej pauzy"; „gdy czuję zacisk szczęki, dotykam obiektu i wydłużam wydech"; „gdy zaczynam się tłumaczyć, zapisuję jedno zdanie i robię pauzę"; „gdy pojawia się przymus natychmiastowego sprawdzenia, odkładam rękę na blat i liczę trzy oddechy". W psychoperformansie grupowym decyzja „po" może dotyczyć wspólnej procedury: „każdy ma prawo wyjść bez wyjaśnienia"; „po intensywnym geście wracamy do

neutralnego ustawienia ciała”; „po wypowiedzi nie komentujemy od razu”; „po zakończeniu nie interpretujemy cudzych znaków”. W ten sposób uczenie nie jest ukrytym skutkiem działania, lecz jego zaprojektowaną kontynuacją.

Trzecim elementem jest rozróżnienie między uczeniem deklaratywnym, proceduralnym i kontekstowym. Uczenie deklaratywne dotyczy tego, co można powiedzieć: „rozumiem, że mam prawo przerwać”, „wiem, że ten obiekt nie ma realnej władzy”, „widzę, że moje napięcie nie jest dowodem zagrożenia”. Uczenie proceduralne dotyczy tego, co ciało potrafi zrobić: ręka zatrzymuje się przed automatycznym chwytem, oddech zwalnia, głos nie przyspiesza, wzrok nie musi natychmiast uciekać, nogi mogą zostać stabilnie na podłodze, osoba potrafi podnieść dłoń jako sygnał przerwania. Uczenie kontekstowe dotyczy tego, gdzie i kiedy nowy wzorzec może się uruchomić: w domu, w pracowni, w grupie, w relacji ze świadkiem, przy ekranie, przy określonym typie światła, w kontakcie z daną instytucją, po zmęczeniu, w sytuacji oceny. Psychoperformans często zawodziłby, gdyby zatrzymał się na uczeniu deklaratywnym. Ktoś może świetnie rozumieć swoje wzorce, ale nie umieć wykonać innej reakcji pod obciążeniem. Może wiedzieć, że ma prawo odmówić, ale ciało w sytuacji społecznej nadal wybiera uległość. Może rozumieć, że przesąd nie ma mocy przyczynowej, ale obiekt nadal organizuje napięcie. Dlatego psychoperformans powinien wprowadzać „pomost transferu”, czyli zaplanowane przejście od sytuacji symbolicznej do życia codziennego. Transfer (przeniesienie uczenia na inne konteksty) nie następuje automatycznie. Jeśli ktoś wykonał gest granicy w pracowni, trzeba zapytać, jaka będzie jego najmniejsza wersja w realnej sytuacji: krótka pauza przed odpowiedzią na wiadomość, fizyczne odsunięcie telefonu, zapisanie zdania zamiast natychmiastowego wysłania, przesunięcie krzesła o pół metra, wyjście z rozmowy na trzy oddechy. Jeśli ktoś w działaniu odczarował obiekt, trzeba określić, co zmieni się w jego codziennym kontakcie z tym obiektem: gdzie będzie leżał, czy będzie dotykany, czy zostanie opisany neutralnie, czy zostanie przeniesiony z miejsca „mocy” do miejsca zwykłego użycia. Jeśli ktoś pracował z lękiem przed widzialnością, trzeba zaprojektować najmniejszą dawkę widzialności po działaniu, a nie od razu pełną ekspozycję. Takie mikrowdrożenia są mniej efektowne niż wielkie deklaracje, ale znacznie ważniejsze dla reorganizacji wzorców. Albert Bandura, opisując poczucie własnej skuteczności, wskazywał, że człowiek buduje sprawczość przez doświadczenia wykonalnego działania, a nie przez samo przekonywanie się, że „da radę”. Psychoperformans powinien więc produkować małe, wiarygodne doświadczenia skuteczności, które można powtórzyć.

Czwarty wymiar dotyczy błędów uczenia. Psychoperformans, jeśli jest źle zaprojektowany, może nie tylko nie zmienić wzorca, ale go utrwalić. Jeśli osoba bojąca się oceny zostanie wystawiona na zbyt silne świadkowanie, może nauczyć się, że widzialność rzeczywiście jest niebezpieczna. Jeśli osoba z przymusem kontroli otrzyma zbyt skomplikowany plan, może potraktować psychoperformans jako kolejny system perfekcyjnego wykonania. Jeśli osoba skłonna do nadinterpretacji dostanie zbyt wiele symboli, może pogłębić pętlę semiozy, czyli produkowania coraz bardziej rozgałęzionych znaczeń bez powrotu do działania. Jeśli grupa

pracująca z tematem wstydu zostanie zmuszona do publicznych wypowiedzi, może nauczyć się, że wspólnota oznacza ekspozycję. Jeśli działanie odczarowujące ośmieszy przesąd, zamiast go przekształcić, może zwiększyć opór i obronę tożsamościową. Te błędy wynikają zwykle z mylenia celu z narzędziem. Ekspozycja nie jest celem; jest narzędziem tylko wtedy, gdy mieści się w oknie tolerancji. Symbol nie jest celem; jest narzędziem tylko wtedy, gdy umożliwia nową relację ze znaczeniem. Świadek nie jest celem; jest narzędziem tylko wtedy, gdy stabilizuje, a nie zwiększa presję. Powtórzenie nie jest celem; jest narzędziem tylko wtedy, gdy powtarza różnicę, a nie stary przymus. Dlatego psychoperformer powinien stosować zasadę kontroli jednego parametru, szczególnie w działaniach indywidualnych i badawczych: jeśli zmieniamy obiekt, nie zmieniajmy jednocześnie światła, przestrzeni, świadka, czasu trwania i języka instrukcji, bo nie będzie wiadomo, co rzeczywiście zadziałało. W działaniach artystycznych pełna kontrola nie zawsze jest możliwa, ale sama świadomość parametrów ogranicza chaos. W działaniach grupowych zasada ta może przybrać formę prostszej stabilności: jeden główny rytm, jeden centralny obiekt, jedna jasna instrukcja, jeden tryb przerwania, jedno domknięcie. Im bardziej wrażliwy temat, tym mniej równoczesnych zmiennych. To nie jest zubożenie formy, lecz warunek uczenia.

Piątym elementem jest czas. Wzorce działania nie reorganizują się zawsze w chwili kulminacji; często reorganizują się w fazach opóźnionych: po śnie, po powtórzeniu, po rozmowie bez interpretacyjnej presji, po kilku dniach obserwacji, po pierwszej realnej sytuacji, w której nowy gest zostaje użyty poza polem psychoperformansu. Sen, odpoczynek i rytm dobowy mają znaczenie nie tylko dla dobrostanu, ale także dla konsolidacji uczenia. Badania nad snem i pamięcią, kojarzone między innymi z pracami Matthew Walkera, Roberta Stickgolda czy Jana Borna, pokazują, że utrwalanie i porządkowanie śladów pamięciowych zależy od późniejszego przetwarzania, a nie wyłącznie od samego momentu uczenia. Dla psychoperformansu wynika z tego praktyczna zasada: nie należy nadmiernie interpretować efektu natychmiastowego. Ktoś może po działaniu czuć wzruszenie, ulgę, zmęczenie, pustkę, irytację, senność albo brak wyraźnej zmiany. Żaden z tych stanów sam w sobie nie przesądza o skuteczności. Potrzebna jest obserwacja po czasie: czy zmieniła się reakcja w realnej sytuacji, czy nowa decyzja została użyta, czy zmniejszył się przymus automatyzmu, czy uczestnik ma większą tolerancję pauzy, czy potrafi szybciej wrócić do równowagi, czy nie pojawił się wzrost ruminacji, czy działanie nie otworzyło zbyt wielu niedomkniętych znaczeń. Dlatego w planie sytuacyjnym warto przewidzieć nie tylko domknięcie bezpośrednie, lecz także domknięcie odroczone: krótki zapis następnego dnia, powrót do obiektu po tygodniu, powtórzenie minimalnej wersji gestu, rozmowę ze świadkiem ograniczoną do faktów, a nie interpretacji, albo sprawdzenie decyzji „po” w codziennym kontekście. W IndywiduAkcji, czyli długotrwałej serii planów sytuacyjnych ukierunkowanych na głębszą przemianę, czas jest jeszcze ważniejszy: pojedyncze akty powinny tworzyć spiralę uczenia, w której każdy powrót do tematu jest podobny, ale nie identyczny. Spirala różni się od koła tym, że wraca do podobnego punktu na innym poziomie: z większą wiedzą o ciele, mniejszą presją, jaśniejszą granicą, krótszym czasem reakcji albo bardziej adekwatnym domknięciem.

Szóstym wymiarem jest rola świadka w utrwalaniu zmiany. Świadek nie musi interpretować, oceniać ani „potwierdzać sensu", ale może potwierdzić fakt wykonania, granicę, przerwanie, odmowę, domknięcie i decyzję „po". To ma znaczenie dla uczenia społecznego. Człowiek uczy się nie tylko przez własne działanie, lecz także przez to, jak jego działanie zostaje przyjęte w relacji. Jeśli uczestnik po raz pierwszy odmawia, a świadek pozostaje stabilny i nie karze go wycofaniem, system społecznego przewidywania otrzymuje nową informację. Jeśli uczestnik przerywa działanie, a prowadzący traktuje przerwanie jako prawidłowe użycie procedury, a nie jako porażkę, ciało może nauczyć się, że granica jest częścią metody. Jeśli uczestnik nie umie nazwać sensu, a świadek nie wymusza interpretacji, pamięć doświadczenia nie zostaje sklejona ze wstydem. W ten sposób świadek działa jak regulator kontekstu uczenia. Nie jest neutralnym widzem, choć nie musi być aktywnym uczestnikiem. Jego rola polega na tym, by nie zaburzyć procesu nadmiarem znaczenia. To szczególnie ważne w działaniach prezentacyjnych i indywidualnych, gdzie widzialność może albo leczyć relację ze wstydem w sensie nieklinicznym, czyli przez nowe doświadczenie bycia widzianym bez upokorzenia, albo przeciwnie – wzmocnić lęk przed ekspozycją. W działaniach grupowych rolę świadka może przejąć cała struktura: milcząca obecność grupy, zasada niekomentowania, wspólny rytm, krąg, zapis bez odczytywania, możliwość nieuczestniczenia. W działaniach masowych świadkowanie jest bardziej rozproszone; nie służy głębokiej korekcie indywidualnej pamięci, lecz tworzeniu społecznego śladu: „to zostało zobaczone", „to zostało nazwane", „to miało miejsce". Skuteczność świadkowania trzeba więc rozumieć zgodnie ze skalą. W małej skali może ono wspierać reorganizację osobistego wzorca; w dużej – raczej reorganizację ramy widzialności problemu.

Ostatecznie pamięć, uczenie i reorganizacja wzorców działania prowadzą do bardzo praktycznej definicji skuteczności psychoperformansu: działanie jest skuteczne wtedy, gdy zwiększa repertuar możliwych odpowiedzi, a nie tylko intensywność przeżycia. Repertuar odpowiedzi oznacza zbiór dostępnych sposobów reagowania: mogę zrobić pauzę, mogę odmówić, mogę podejść wolniej, mogę wycofać się bez wstydu, mogę dotknąć obiektu inaczej, mogę nazwać granicę, mogę zostawić znaczenie nierozstrzygnięte, mogę wrócić do oddechu, mogę przenieść gest do codzienności, mogę poprosić świadka o milczenie zamiast komentarza. Im większy repertuar, tym mniejsza tyrania automatyzmu. To jest główna różnica między przemianą a chwilowym efektem. Chwilowy efekt może poruszyć, wzruszyć, przestraszyć, zachwycić albo zmęczyć. Przemiana zwiększa możliwość działania. W języku neuropsychologicznym można powiedzieć, że psychoperformans powinien wspierać elastyczność poznawczą (zdolność zmiany strategii), hamowanie reakcji automatycznej, aktualizację pamięci roboczej, uczenie proceduralne i regulację afektywną. W języku codziennym: ma pomagać człowiekowi zrobić inaczej to, co dotąd działo się samo. Właśnie dlatego plan sytuacyjny musi zawierać nie tylko wejście w znaczenie, ale także ścieżkę wyjścia, powtórzenie, transfer i kryteria rozpoznania zmiany. Jeżeli po psychoperformansie uczestnik ma wyłącznie „większą historię" o swoim problemie, metoda mogła pozostać na poziomie narracji. Jeżeli ma choćby jedną nową, wykonalną, bezpieczną i powtarzalną odpowiedź,

zaczyna się reorganizacja wzorca. Psychoperformans nie musi wtedy obiecywać cudownej przemiany. Jego siła polega na czymś bardziej konkretnym: potrafi stworzyć sytuację, w której pamięć przestaje być tylko powrotem starego śladu, a staje się miejscem uczenia nowego działania.

4.4. Ciało, emocje i samoregulacja

Ciało, emocje i samoregulacja tworzą w psychoperformansie jeden układ, a nie trzy osobne obszary pracy. Ciało nie jest tu „nośnikiem" emocji w sensie biernego pojemnika, emocja nie jest wyłącznie wewnętrznym stanem psychicznym, a samoregulacja nie jest prostą techniką uspokajania. Ciało jest aktywnym systemem przewidywania, orientacji i działania; emocje są dynamicznymi konfiguracjami pobudzenia, oceny, pamięci, gotowości ruchowej i znaczenia; samoregulacja jest zdolnością organizmu do przechodzenia między stanami w sposób możliwie adekwatny do sytuacji, zamiast pozostawania w automatycznej reakcji. W psychoperformansie oznacza to, że każda praca z obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem i znaczeniem jest równocześnie pracą z fizjologią. Nawet bardzo „symboliczny" akt – odłożenie kamienia, zgaszenie lampy, przejście przez próg, zapisanie jednego słowa, dotknięcie tkaniny, milczenie wobec świadka – uruchamia konkretne procesy cielesne: zmianę napięcia mięśniowego, zmianę oddechu, mikroregulację postawy, przesunięcie pracy układu autonomicznego, zmianę rytmu serca, inny rozkład uwagi interoceptywnej (uwagi skierowanej na sygnały z wnętrza ciała) i inną gotowość do działania. William James już pod koniec XIX wieku formułował intuicję, że emocja nie jest tylko „uczuciem w głowie", lecz doświadczeniem głęboko związanym z reakcjami ciała; współczesna neuronauka i psychofizjologia doprecyzowały tę intuicję, pokazując, że emocje powstają w sprzężeniu między mózgiem, narządami, mięśniami, układem hormonalnym, pamięcią i kontekstem społecznym. Dla psychoperformansu najważniejsza jest praktyczna konsekwencja: zmieniając ciało w sposób celowy, ostrożny i znaczący, można zmieniać warunki emocji; zmieniając warunki emocji, można zmieniać gotowość do działania; zmieniając gotowość do działania, można zacząć reorganizować wzorzec życia, choć nigdy nie wolno mylić tego z leczeniem chorób ani z psychoterapią, jeśli nie są spełnione odpowiednie warunki kliniczne.

Samoregulacja w tym ujęciu nie oznacza tłumienia emocji ani osiągania stałego spokoju. To jeden z częstych błędów w pracy z ciałem: uznanie, że „uregulowany" człowiek to człowiek cichy, spokojny, łagodny, bez napięcia i bez silnych reakcji. W rzeczywistości samoregulacja oznacza elastyczność przechodzenia między pobudzeniem a wyciszeniem, mobilizacją a odpoczynkiem, kontaktem a wycofaniem, ekspresją a hamowaniem, intensywnością a domknięciem. Organizm, który nie potrafi się pobudzić, nie jest lepiej uregulowany niż organizm stale przeciążony; może być zamrożony, odcięty, wycofany albo zrezygnowany. Organizm, który stale się pobudza, ale nie potrafi wrócić do równowagi, także nie jest

skuteczny; zużywa zasoby, zwiększa koszt stresu i może wchodzić w pętle nadkontroli, lęku, drażliwości albo wyczerpania. Bruce McEwen opisywał allostazę jako proces utrzymywania stabilności przez zmianę, a obciążenie allostatyczne jako koszt długotrwałego dostosowywania się do wymagań. To pojęcie jest dla psychoperformansu bardzo użyteczne, bo pokazuje, że celem nie jest „brak reakcji", lecz mniejszy koszt reakcji i sprawniejszy powrót. Jeżeli psychoperformans ma wspierać samoregulację, powinien pomagać organizmowi rozpoznawać stan, dobierać adekwatną odpowiedź, wykonać ją w ciele i domknąć tak, aby nie zostawiać pobudzenia w stanie zawieszenia. W praktyce może to oznaczać bardzo różne działania: mikrogest odłożenia obiektu, który zmniejsza przymus kontroli; świadome wydłużenie wydechu, które daje sygnał przejścia z mobilizacji do opadania napięcia; zmianę dystansu wobec światła lub osoby, która przywraca margines sterowalności; krótką sekwencję napięcie–rozluźnienie, która pozwala odróżnić gotowość od skurczu; wejście w powtarzalny rytm kroków, który stabilizuje uwagę; albo ciszę po wypowiedzi, która uczy nieuciekania natychmiast w komentarz. W każdym przypadku ciało nie jest traktowane jako przeszkoda dla sensu, lecz jako warunek sensu: dopiero ciało będące w dostatecznie bezpiecznym zakresie pobudzenia może przyjąć znaczenie bez zamieniania go w alarm.

Podstawowym układem, który trzeba tu wyjaśnić, jest autonomiczny układ nerwowy, czyli część układu nerwowego odpowiedzialna między innymi za rytm serca, oddech, napięcie naczyń krwionośnych, trawienie, potliwość, reakcje stresowe i ogólne przełączanie organizmu między mobilizacją a regeneracją. W uproszczeniu mówi się często o części współczulnej i przywspółczulnej. Część współczulna przygotowuje organizm do działania: zwiększa czujność, mobilizuje energię, przyspiesza serce, zwiększa napięcie, ułatwia reakcję walki lub ucieczki. Część przywspółczulna wspiera regenerację, trawienie, spowalnianie, odpoczynek i powrót do równowagi. Takie uproszczenie jest użyteczne, ale nie wystarcza, bo realna regulacja jest bardziej złożona: organizm może być jednocześnie zmęczony i pobudzony, pozornie spokojny i wewnętrznie spięty, wycofany i przeciążony, aktywny i dobrze zregulowany. Stephen Porges, formułując teorię poliwagalną, wprowadził do obiegu popularnego i klinicznego rozróżnienia dotyczące nerwu błędnego oraz społecznego wymiaru regulacji, choć wokół niektórych interpretacji tej teorii istnieją spory naukowe. Dla psychoperformansu najbezpieczniejszy wniosek jest prosty i nie wymaga przyjmowania całej teorii jako dogmatu: ciało reguluje się nie tylko samotnie, lecz także w relacji; głos, twarz, tempo ruchu, dystans, rytm obecności i przewidywalność drugiej osoby wpływają na poczucie bezpieczeństwa. Dlatego świadek w psychoperformansie może działać regulująco albo rozregulowująco. Stabilny świadek, który nie komentuje zbyt szybko, nie ocenia, nie przyspiesza procesu i respektuje przerwanie, może pomagać układowi nerwowemu utrzymać kontakt. Świadek nadmiernie ekspresyjny, oceniający, zawstydzający, interpretujący albo emocjonalnie nieprzewidywalny może podnosić pobudzenie bardziej niż sam obiekt lub gest. Z tego powodu plan sytuacyjny powinien uwzględniać nie tylko „co robi uczestnik", ale także „jak zachowuje się obecność wokół niego": gdzie siedzi świadek, czy patrzy wprost, czy ma prawo mówić, kiedy milczy, czy uczestnik zna zasady kontaktu, czy może zatrzymać proces bez uzasadnienia. W

psychoperformansie ciało jest zawsze ciałem w polu – nawet wtedy, gdy działa samotnie, bo nosi w sobie pamięć spojrzeń, norm i przewidywanych reakcji innych.

Emocje należy w tym podrozdziale odróżnić od afektu, nastroju i reakcji fizjologicznej, choć w praktyce te zjawiska często się nakładają. Afekt jest pierwotnym tonem pobudzenia i wartościowania: przyciąganie, odpychanie, napięcie, ulga, alarm, zaciekawienie, ciężar. Emocja jest bardziej zorganizowaną konfiguracją, której człowiek może nadać nazwę: lęk, złość, smutek, wstyd, radość, obrzydzenie, poczucie winy, czułość, duma. Nastrój jest bardziej rozlany i dłuższy, mniej związany z jednym bodźcem. Reakcja fizjologiczna to cielesna zmiana, która może wejść w skład afektu lub emocji, ale sama jeszcze nie przesądza o jej znaczeniu: przyspieszone serce może oznaczać lęk, ekscytację, wysiłek, złość, oczekiwanie albo działanie kofeiny. Lisa Feldman Barrett, rozwijając teorię konstruowanych emocji, podkreśla, że mózg tworzy emocje przez łączenie sygnałów ciała, kontekstu i pojęć. Dla psychoperformansu to szczególnie cenne, bo pokazuje, że zmiana znaczenia i zmiana ciała wzajemnie się warunkują. Jeżeli osoba czuje ścisk w klatce piersiowej i natychmiast interpretuje go jako „zaraz stracę kontrolę", uruchamia inną pętlę niż wtedy, gdy w bezpiecznej ramie rozpoznaje: „to jest pobudzenie; mogę je obserwować; mogę zrobić wydech; mogę dotknąć obiektu; mogę przerwać". Psychoperformans nie powinien więc narzucać nazw emocji, ale może tworzyć warunki, w których uczestnik uczy się precyzyjniej różnicować stan. Różnicowanie emocjonalne (zdolność odróżniania podobnych stanów, np. lęku od ekscytacji, wstydu od winy, smutku od zmęczenia) jest ważnym elementem samoregulacji, bo nie można trafnie regulować stanu, którego się nie rozróżnia. Jeśli każde pobudzenie zostaje nazwane „paniką", ciało będzie reagować alarmowo. Jeśli każde wycofanie zostaje nazwane „lenistwem", osoba może nie zauważyć przeciążenia. Jeśli każdy smutek zostaje nazwany „porażką", traci funkcję żałoby i integracji. Psychoperformans może wprowadzić tutaj język działania zamiast języka osądu: „to jest napięcie do odłożenia", „to jest ciężar do umieszczenia", „to jest granica do zaznaczenia", „to jest pobudzenie do spowolnienia", „to jest niegotowość do uszanowania". Dzięki temu emocja nie musi być natychmiast oceniana; może zostać przetworzona przez ciało, obiekt i gest.

Ciało w psychoperformansie pracuje także przez interocepcję i propriocepcję. Interocepcja to odbiór sygnałów z wnętrza organizmu: bicia serca, oddechu, napięcia trzewnego, głodu, mdłości, temperatury, ucisku, zmęczenia, pobudzenia. Propriocepcja to czucie położenia i ruchu własnego ciała: gdzie są ręce, jak stoją stopy, w jakim napięciu są barki, jak głowa ustawia się wobec kręgosłupa, czy ciężar ciała jest przeniesiony do przodu, czy cofnięty. Te dwa systemy są podstawą ucieleśnionej samowiedzy. Jeśli człowiek słabo rozpoznaje sygnały z ciała, może reagować z opóźnieniem: orientuje się, że jest przeciążony dopiero wtedy, gdy wybucha, zamiera, płacze, dostaje bólu głowy albo traci zdolność skupienia. Jeśli nadmiernie skanuje ciało, może z kolei wzmacniać lęk, interpretować każdy mikrosygnał jako zagrożenie i wejść w pętlę kontroli. Psychoperformans powinien więc uczyć interocepcji funkcjonalnej, a nie obsesyjnej. Funkcjonalna interocepcja pyta: „jaki sygnał jest teraz użyteczny dla decyzji?".

Nie „co oznacza każdy detal w ciele?”, lecz „czy jestem w stanie kontynuować?”, „czy trzeba zmniejszyć bodźce?”, „czy potrzebna jest pauza?”, „czy ten gest reguluje, czy eskaluje?”, „czy mój oddech wraca, czy się skraca?”. W tym sensie ciało staje się panelem kontrolnym planu sytuacyjnego, ale nie powinno stać się więzieniem monitorowania. Antonio Damasio i Craig, badając relację między ciałem, emocją i świadomością, pozwalają zrozumieć, że sygnały somatyczne współtworzą poczucie siebie w danej chwili. Psychoperformans powinien korzystać z tego ostrożnie: nie przez nieustanne „sprawdzanie siebie”, ale przez kilka dobrze dobranych punktów orientacyjnych. Mogą nimi być stopy, wydech, dłonie, szczęka, ramiona, tempo mówienia, relacja wzroku do przestrzeni, odruch cofnięcia, chęć natychmiastowej interpretacji. Jeżeli plan sytuacyjny zawiera takie punkty, uczestnik nie musi rozpraszać uwagi na całe ciało; może wracać do wybranych sygnałów, które realnie pomagają regulować przebieg.

W praktyce pierwszym zadaniem psychoperformera przy pracy z ciałem, emocjami i samoregulacją jest ustalenie, czy działanie ma mobilizować, wyciszać, stabilizować, różnicować, rozładowywać, integrować czy domykać. To nie są synonimy. Mobilizacja jest potrzebna, gdy osoba utknęła w bezwładzie, unikaniu, rezygnacji albo braku dostępu do sprawczości; wtedy psychoperformans może użyć rytmu, pionizacji ciała, wyraźniejszego światła, krótkiego gestu kierunkowego, stania zamiast siedzenia, wypowiedzenia decyzji albo przesunięcia obiektu w przestrzeni. Wyciszenie jest potrzebne, gdy układ jest przeciążony; wtedy środki powinny iść w stronę redukcji bodźców, wolniejszego tempa, niższego głosu, ciemniejszego pola, cięższych stabilizujących obiektów, dłuższego wydechu i prostszego domknięcia. Stabilizacja jest potrzebna, gdy osoba przełącza się chaotycznie między pobudzeniem a wycofaniem; wtedy najważniejszy jest powtarzalny rytm, przewidywalna sekwencja i jasne punkty kontroli. Różnicowanie jest potrzebne, gdy wszystkie stany zlewają się w jedno „źle”, „dużo”, „nie mogę”, „boję się”; wtedy działanie powinno pomagać odróżnić ciężar od napięcia, lęk od wstydu, zmęczenie od oporu, smutek od bezradności. Rozładowanie jest potrzebne, gdy w ciele zalega pobudzenie możliwe do bezpiecznego wyprowadzenia ruchem, dźwiękiem, naciskiem, rytmem albo gestem, ale wymaga szczególnej ostrożności, bo łatwo pomylić rozładowanie z eskalacją. Integracja jest potrzebna po doświadczeniu, które coś otworzyło; wtedy działanie powinno łączyć ciało, słowo, obiekt i decyzję „po” w prosty układ. Domknięcie jest potrzebne zawsze, bo bez niego pobudzenie może zostać zawieszone i wracać jako ruminacja, napięcie albo potrzeba kolejnego aktu. Właśnie dlatego psychoperformans nie może pytać tylko: „jaka emocja ma się pojawić?”, ale przede wszystkim: „jaki stan regulacyjny ma być możliwy po zakończeniu działania?”. To pytanie chroni metodę przed fetyszem intensywności. Emocja może być silna, ale jeśli po niej nie pojawia się większa zdolność do orientacji, wyboru lub odpoczynku, plan wymaga korekty.

Najbezpieczniejszą zasadą pracy z ciałem w tym podrozdziale jest minimalna skuteczna dawka bodźca i ruchu. Ciało nie potrzebuje zawsze dużego gestu, pełnej ekspresji, długiej praktyki oddechowej ani mocnego doświadczenia somatycznego. Często wystarczy mikroruch,

jeżeli jest dobrze osadzony w intencji i znaczeniu: rozluźnienie palców, przesunięcie obiektu o kilka centymetrów, oparcie stóp, obniżenie barków, odwrócenie dłoni, zwolnienie spojrzenia, jeden krok w tył, jedno słowo wypowiedziane na wydechu. Mikroruch ma tę przewagę, że jest mniej widowiskowy, ale bardziej przenaszalny do codzienności. Osoba może nie być w stanie wykonać rozbudowanego rytuału w pracy, autobusie, instytucji, rodzinnej rozmowie albo przy ekranie, ale może wykonać niewidoczny gest regulacyjny. Psychoperformans powinien więc rozróżniać gest sceniczny, gest sytuacyjny i gest codzienny. Gest sceniczny może być większy, bardziej widzialny, silniej skomponowany wobec świadków. Gest sytuacyjny jest dostosowany do konkretnego pola działania. Gest codzienny jest najmniejszą wersją wzorca, która zostaje po psychoperformansie i może działać jako narzędzie samoregulacji. Jeśli w działaniu osoba nauczyła się odkładać obiekt jako symbol przerwania kontroli, codzienną wersją może być odłożenie telefonu ekranem do dołu. Jeśli w działaniu nauczyła się przechodzić z ostrego światła do półcienia, codzienną wersją może być wcześniejsze przygaszenie lampy albo przerwa od ekranu. Jeśli w działaniu nauczyła się wypowiadać „stop” wobec świadka, codzienną wersją może być jedno zdanie graniczne w wiadomości. To jest moment, w którym ciało, emocja i samoregulacja łączą się z uczeniem: ciało dostaje prostą procedurę, emocja przestaje być bezkształtną falą, a samoregulacja staje się praktyką, którą można powtórzyć bez tworzenia spektaklu.

Warto w tym miejscu bardzo jasno zaznaczyć, że psychoperformans nie powinien traktować ciała jako pola nieograniczonej ingerencji. Ciało ma swoje progi, choroby, przeciwwskazania, historię przeciążenia, niepełnosprawności, neuroatypowość, wrażliwość sensoryczną, ograniczenia ruchowe, zmienność hormonalną, rytmy dobowe i granice bólu. Praca z oddechem może być regulująca, ale u niektórych osób zbyt intensywne techniki oddechowe mogą wywołać zawroty głowy, lęk, mrowienie, dyskomfort albo poczucie utraty kontroli. Praca z ruchem może mobilizować, ale u osób przeciążonych może nasilić pobudzenie. Praca z zamkniętymi oczami może pomagać w skupieniu, ale u niektórych osób może zwiększać lęk albo poczucie odcięcia. Praca z dotykiem obiektu może uziemiać, ale określone faktury mogą być awersyjne. Praca z ciszą może otwierać przestrzeń, ale w grupie może działać jak presja. Dlatego psychoperformer musi projektować warianty: łatwiejszy i trudniejszy, widzialny i dyskretny, z oczami otwartymi i zamkniętymi, w ruchu i w bezruchu, z dotykiem i bez dotyku, z głosem i bez głosu, z udziałem świadka i bez świadkowania. Dobrze zaprojektowana samoregulacja nie jest nakazem wejścia w jedną „właściwą” technikę, lecz rozszerzeniem repertuaru odpowiedzi. Jeżeli uczestnik po psychoperformansie ma więcej możliwych sposobów powrotu do siebie, metoda działa w zgodzie ze swoim celem. Jeżeli ma tylko nowy obowiązek „regulowania się poprawnie”, metoda została źle ustawiona i może produkować dodatkowy wstyd. Samoregulacja w psychoperformansie nie jest więc dyscypliną posłuszeństwa wobec ciała; jest sztuką negocjacji z ciałem jako żywym, uczącym się i znaczącym systemem.

Drugim poziomem pracy z ciałem, emocjami i samoregulacją jest zrozumienie, że ciało nie tylko reaguje na emocje, lecz aktywnie współtworzy ich przebieg przez postawę, oddech, napięcie mięśniowe, rytm ruchu, mimikę, głos, orientację wzroku, dystans i relację z ciężarem. Oznacza to, że psychoperformans nie musi „czekać", aż emocja zostanie zrozumiana pojęciowo; może rozpocząć od zmiany warunków cielesnych, w których emocja staje się możliwa do odczucia, rozróżnienia i przekształcenia. W tym miejscu szczególnie ważne są dwa pojęcia: sprzężenie zwrotne z ciała oraz predykcja interoceptywna. Sprzężenie zwrotne z ciała oznacza, że mózg stale otrzymuje informacje z mięśni, skóry, trzewi, serca, oddechu, błędnika i stawów, a te informacje wpływają na to, jak interpretujemy sytuację. Predykcja interoceptywna oznacza, że mózg nie tylko odbiera sygnały z wnętrza ciała, ale przewiduje, jakie sygnały powinny się pojawić i co mogą znaczyć. Jeżeli ktoś nauczył się, że przyspieszone serce oznacza zagrożenie, to nawet niewielkie pobudzenie może zostać zinterpretowane jako początek utraty kontroli. Jeżeli ktoś nauczył się, że napięcie barków oznacza gotowość do pracy, może nie rozpoznać przeciążenia, dopóki nie pojawi się ból albo wyczerpanie. Psychoperformans może wprowadzić tu korektę nie przez „przekonywanie", lecz przez doświadczenie: to samo przyspieszenie serca może zostać osadzone w spokojnym rytmie kroków, w obecności stabilnego świadka, przy możliwości przerwania; to samo napięcie może zostać skontrastowane z celowym rozluźnieniem i odłożeniem obiektu; ten sam odruch cofnięcia może zostać zatrzymany na progu jako informacja, a nie jako porażka. W badaniach nad emocjami Jaak Panksepp opisywał podstawowe systemy afektywne ssaków, takie jak poszukiwanie, lęk, złość, opieka czy panika separacyjna, pokazując, że emocjonalność ma głębokie zakorzenienie biologiczne, ale psychoperformans nie powinien z tego wyprowadzać uproszczonej mapy „jedna emocja – jeden gest". Bardziej użyteczna jest zasada funkcjonalna: każdy gest, oddech, dźwięk, światło i obiekt trzeba pytać, jaki stan gotowości w ciele wzmacnia. Czy ciało ma się zbliżyć, oddalić, zatrzymać, odpuścić, wyprostować, opaść, uziemić, wybrzmieć, ochronić, czy odzyskać kierunek? Jeśli psychoperformer tego nie wie, działanie może stać się estetycznie interesujące, ale regulacyjnie przypadkowe. Jeśli wie, może projektować ciało jako precyzyjny przełącznik stanu, a nie jako dekorację znaczenia.

Oddech jest jednym z najprostszych i zarazem najbardziej nadużywanych narzędzi samoregulacji, dlatego w psychoperformansie trzeba opisywać go ostrożnie, technicznie i bez mitologizacji. Oddech ma znaczenie, ponieważ jest jedną z niewielu funkcji organizmu, która należy jednocześnie do automatycznych procesów fizjologicznych i do częściowo świadomego sterowania. Człowiek oddycha bez decyzji, ale może zmienić tempo, głębokość, długość wydechu, pauzę, tor oddechowy, napięcie przepony i relację oddechu z ruchem. Zmiana oddychania wpływa na poziom dwutlenku węgla we krwi, napięcie mięśni oddechowych, rytm serca, pobudzenie autonomiczne i subiektywne poczucie kontroli. Szczególnie ważne jest zjawisko zmienności rytmu serca, czyli HRV – wskaźnika elastyczności pracy serca w relacji do oddechu, obciążenia i układu autonomicznego. Wysoka elastyczność nie oznacza automatycznie „dobrego stanu", a niska nie jest prostą diagnozą, ale w praktykach regulacyjnych obserwacja rytmu oddechowo-sercowego może pomagać zauważyć, czy

organizm przechodzi w większą stabilność, czy w przeciążenie. W psychoperformansie nie chodzi jednak o fetyszyzowanie pomiaru. Oddech powinien być włączany jako element planu sytuacyjnego: przed gestem, w trakcie kontaktu z obiektem, przy wejściu w światło, przy wypowiedzi, przy przejściu przez próg albo przy domknięciu. Najbezpieczniejsze zwykle są proste rozwiązania: wydłużenie wydechu, spowolnienie tempa, oddychanie bez forsowania głębokości, pauza po wydechu tylko wtedy, gdy nie wywołuje niepokoju, koordynacja oddechu z ruchem dłoni albo krokiem. Zbyt intensywne techniki oddechowe mogą działać odwrotnie: wywołać zawroty głowy, mrowienie, hiperwentylację, derealizację, lęk albo poczucie utraty granic. Dlatego psychoperformer nie powinien traktować oddechu jako uniwersalnego klucza do emocji. Oddech jest narzędziem wtedy, gdy służy celowi: wyciszeniu, mobilizacji, uziemieniu, rytmizacji, pauzie, przygotowaniu wypowiedzi, redukcji impulsu albo domknięciu. Przykładowo, w psychoperformansie autoregulacyjnym osoba może położyć dłoń na obiekcie–kluczu, wykonać cztery spokojne cykle oddechu z dłuższym wydechem, a następnie przesunąć obiekt o kilka centymetrów jako znak odzyskania sterowności. W psychoperformansie krytycznym grupa może zsynchronizować jeden krótki wydech przed wspólnym milczeniem, nie po to, aby „jednoczyć energię", lecz aby ujednolicić próg wejścia i zmniejszyć chaos pobudzenia. W psychoperformansie żałobnym oddech może wyznaczać bezpieczne dawki kontaktu ze stratą: wdech przy podniesieniu obiektu, wydech przy jego odłożeniu, pauza jako uznanie granicy. Technicznie najważniejsze jest to, aby oddech nie był kolejnym zadaniem do perfekcyjnego wykonania; ma obniżać koszt regulacyjny, a nie produkować nową kontrolę.

Równie istotna jest praca z napięciem mięśniowym, ponieważ emocje bardzo często organizują się jako gotowości motoryczne: złość przygotowuje do nacisku, lęk do ucieczki lub zamrożenia, wstyd do skurczenia i zniknięcia, smutek do opadania, ciekawość do orientowania się ku obiektowi, ulga do rozluźnienia po ustąpieniu zagrożenia. W psychoperformansie nie trzeba sprowadzać tych zależności do sztywnych schematów, ale trzeba je umieć obserwować. Bark podniesiony do ucha, zaciśnięta szczęka, płytki oddech, napięte dłonie, usztywnione kolana, cofnięta miednica, zapadnięta klatka piersiowa, wzrok uciekający ku wyjściu – to nie są „symbole" same w sobie, lecz dane z pola. Mogą oznaczać różne rzeczy, ale zawsze informują o koszcie działania. Edmund Jacobson, tworząc progresywną relaksację mięśniową, opierał się na prostej zasadzie różnicowania napięcia i rozluźnienia; psychoperformans może przejąć z tej tradycji nie gotowy protokół terapeutyczny, lecz logikę kontrastu. Uczestnik może na przykład przez chwilę celowo napiąć dłoń trzymającą obiekt, a potem ją rozluźnić i zauważyć różnicę; może wykonać gest mocnego przyciągnięcia przedmiotu, a następnie gest odłożenia; może stanąć w pozycji skróconej, a potem minimalnie wydłużyć kręgosłup; może wypowiedzieć słowo na zaciśniętej szczęce, a potem na rozluźnionym wydechu. Nie chodzi o teatralizowanie emocji, lecz o zwiększanie rozróżnialności ciała. Jeżeli ktoś nie umie odróżnić napięcia mobilizującego od napięcia przeciążającego, będzie reagował za późno. Jeżeli nie zna cielesnego początku wstydu, rozpozna go dopiero jako gotowy stan psychiczny. Jeżeli nie czuje momentu, w którym kontrola przechodzi w skurcz, będzie mylił sprawczość z usztywnieniem. Dlatego psychoperformans powinien wprowadzać „progi somatyczne", czyli punkty, przy

których uczestnik sprawdza, czy może kontynuować: oddech, szczęka, dłonie, barki, stopy, brzuch, wzrok, tempo głosu. Te progi nie są diagnostyką medyczną ani psychologiczną, lecz praktycznymi wskaźnikami bezpieczeństwa i jakości działania. W większej skali można je zamienić na afordancje grupowe: miejsce siedzenia dla odpoczynku, strefę półcienia, możliwość opuszczenia kręgu, gest „stop", obiekt stabilizujący przy wejściu, powtarzalny rytm powrotu do neutralnej pozycji. Dzięki temu samoregulacja nie zależy od tego, czy każda osoba potrafi nazwać swój stan; zostaje wpisana w strukturę pola.

Psychoperformans powinien również rozróżniać regulację od ko-regulacji. Regulacja to zdolność jednostki do wpływania na własny stan; ko-regulacja to współregulowanie stanu przez relację z inną osobą, grupą, rytmem, przestrzenią lub stabilną procedurą. Człowiek jest organizmem społecznym, więc emocje nie są wyłącznie prywatne. Ton głosu prowadzącego, tempo instrukcji, mimika świadka, przewidywalność grupy, dystans w przestrzeni, obecność możliwości wyjścia – wszystko to wpływa na autonomiczny układ nerwowy i ocenę bezpieczeństwa. Allan Schore, opisując rozwój regulacji afektywnej w relacji, podkreślał znaczenie wczesnych doświadczeń współregulacji dla późniejszej zdolności samoregulacji; w podręczniku psychoperformansu ważny jest nie kliniczny detal tej teorii, lecz praktyczny wniosek: wiele osób reguluje się skuteczniej, gdy pole relacyjne jest stabilne, ale nieinwazyjne. Dlatego świadek, grupa lub kolektyw psychoperformerów mogą działać jak infrastruktura regulacyjna. Nie przez pocieszanie, interpretowanie i przejmowanie odpowiedzialności, lecz przez utrzymywanie ramy. Stabilna rama obejmuje: jasny początek, przewidywalne tempo, zgodę, prawo do przerwania, brak przymusu zwierzeń, powściągliwy język, czytelne domknięcie i poszanowanie prywatnej semantyki. W działaniu indywidualnym ko-regulacja może polegać na tym, że świadek siedzi w ustalonym miejscu, oddycha spokojnie, nie przerywa i potwierdza tylko graniczne momenty: rozpoczęcie, przerwanie, zakończenie. W działaniu kameralnym może polegać na wspólnym rytmie kroków, ale z możliwością wyjścia z rytmu. W działaniu grupowym – na powtarzalnej strukturze, w której każdy wie, kiedy obserwuje, kiedy działa, kiedy milczy i kiedy może odmówić. W działaniu kolektywnym – na rozdziale funkcji, aby jedna osoba nie musiała jednocześnie prowadzić, wykonywać, monitorować i domykać. Ko-regulacja jest szczególnie ważna przy pracy z emocjami społecznymi, takimi jak wstyd, poczucie winy, zakłopotanie, lęk przed oceną, gniew wobec instytucji albo żałoba wspólnotowa. Te emocje nie powstają wyłącznie „w środku" człowieka; są organizowane przez wyobrażone lub realne spojrzenie innych. Dlatego nie można ich odpowiedzialnie przekształcać bez pracy z widzialnością, dystansem, świadkowaniem i prawem do nieujawniania. Psychoperformans, który zmusza do publicznego odsłonięcia w imię „autentyczności", może być regulacyjnie szkodliwy. Psychoperformans, który pozwala być widzianym na własnych warunkach, może stać się ćwiczeniem sprawczej obecności.

Na tym poziomie trzeba też wprowadzić pojęcie tolerancji afektywnej, czyli zdolności pozostawania w kontakcie z emocją bez natychmiastowego rozładowania, uniknięcia, zamrożenia albo nadinterpretacji. Tolerancja afektywna nie oznacza wytrzymywania

wszystkiego. Oznacza zdolność rozpoznania dawki: tyle emocji, ile można objąć ciałem, uwagą i działaniem bez rozpadu sterowności. Psychoperformans może tę tolerancję rozwijać, jeśli używa stopniowania. Stopniowanie może dotyczyć czasu – najpierw dziesięć sekund kontaktu z obiektem, później trzydzieści, potem minuta. Może dotyczyć dystansu – najpierw patrzenie z daleka, potem podejście, potem dotyk. Może dotyczyć społeczności – najpierw bez świadka, potem jeden świadek, potem mała grupa. Może dotyczyć języka – najpierw milczenie, potem zapis prywatny, potem jedno słowo, potem zdanie wypowiedziane. Może dotyczyć światła – najpierw półcień, potem miękkie światło, dopiero później wyższa widzialność. Stopniowanie jest naukowo i etycznie ważniejsze niż heroiczna intensyfikacja, ponieważ uczy układ nerwowy, że emocja może być modulowana. W kategoriach uczenia oznacza to tworzenie nowych skojarzeń: trudny bodziec nie musi natychmiast oznaczać zalania; obecność świadka nie musi oznaczać oceny; przerwanie nie musi oznaczać porażki; pobudzenie nie musi oznaczać zagrożenia. W kategoriach psychoperformansu oznacza to projektowanie praktyk, które uczą ciała nowej gramatyki przejść. Nie „wchodzę w emocję i tonę", lecz „zbliżam się, sprawdzam, wykonuję gest, wracam, domykam". Nie „uciekam od znaczenia", lecz „dawkuję znaczenie tak, by mogło zostać przetworzone". Nie „muszę przeżyć coś mocnego", lecz „mam wykonać działanie, po którym mój repertuar odpowiedzi będzie większy". To jest szczególnie istotne w pracy z osobami, które mają skłonność do ruminacji, perfekcjonizmu, nadkontroli albo wysokiej reaktywności sensorycznej. Dla nich psychoperformans nie powinien być kolejnym testem intensywności, lecz szkołą skalowania. Skalowanie to jedna z podstawowych kompetencji metody: dostosowanie siły bodźca, czasu, widzialności, dotyku, ruchu i znaczenia do aktualnej pojemności regulacyjnej.

Praktycznie oznacza to, że każdy plan sytuacyjny w obszarze ciała, emocji i samoregulacji powinien zawierać mapę stanu przed, w trakcie i po działaniu. Mapa przed nie musi być rozbudowaną ankietą; może obejmować trzy szybkie pytania: jaki jest poziom pobudzenia, gdzie w ciele jest największe napięcie, czy istnieje gotowość do przerwania. Mapa w trakcie może zawierać progi: skrócenie oddechu, utrata orientacji w przestrzeni, nadmierne przyspieszenie, chęć natychmiastowego tłumaczenia, napięcie szczęki, śmiech obronny, poczucie odrealnienia, wzrost bólu, chęć zadowolenia prowadzącego. Mapa po powinna sprawdzać nie „czy było głęboko", lecz czy organizm wraca do kontaktu: czy oddech jest dostępny, czy ciało ma orientację w przestrzeni, czy osoba wie, co teraz zrobić, czy pojawiła się decyzja „po", czy nie ma przymusu dalszego rozkręcania znaczeń. W wariantach intymnych taka mapa może być prywatna i zapisana w dzienniku. W wariantach indywidualnych może być znana psychoperformerowi i świadkowi w minimalnym zakresie. W wariantach grupowych powinna być wbudowana w instrukcję jako proste sygnały i możliwości: „możesz usiąść", „możesz odłożyć obiekt", „możesz nie mówić", „możesz wyjść do strefy neutralnej", „możesz wrócić dopiero przy domknięciu". W wariantach masowych nie należy stosować subtelnych, prywatnych map stanu, bo nie ma warunków do ich bezpiecznego prowadzenia; trzeba projektować raczej bezpieczną architekturę zbiorową: niskie ryzyko bodźcowe, widoczne wyjścia, brak wymuszania udziału, jednoznaczny koniec, brak kontaktu dotykowego bez zgody,

brak presji ujawnienia. Taka mapa stanu nie biurokratyzuje psychoperformansu. Ona chroni jego realną skuteczność, bo ciało, emocja i samoregulacja działają w czasie, a nie w abstrakcji. Jeśli plan nie wie, jak uczestnik ma wejść, jak rozpoznać przeciążenie i jak wrócić, to plan nie pracuje z ciałem odpowiedzialnie. Jeśli natomiast te przejścia są zaprojektowane, psychoperformans może stać się precyzyjną praktyką ucieleśnionej zmiany: nie przez obietnicę panowania nad emocjami, ale przez rozwijanie zdolności do ich rozpoznawania, dawkowania, przeprowadzania i domykania.

Odruchy są w psychoperformansie warstwą szczególnie ważną, ponieważ pokazują, że ciało zaczyna działać zanim człowiek zdąży w pełni nazwać swój stan. Odruch pierwotny można rozumieć jako wczesny, biologicznie zakorzeniony wzorzec reakcji ruchowo-sensorycznej, który w rozwoju dziecka pomaga organizować przetrwanie, orientację, karmienie, chwyt, równowagę, ochronę i kontakt z otoczeniem; odruch behawioralny jest szerszą kategorią reakcji wyuczonych lub utrwalonych w zachowaniu, które uruchamiają się automatycznie w odpowiedzi na bodziec. W praktyce psychoperformansu nie chodzi o to, aby amatorsko diagnozować odruchy neurologiczne ani obiecywać ich „wygaszenie", lecz o to, by rozumieć ciało jako system gotowości, w którym wiele reakcji poprzedza świadomą decyzję: cofnięcie dłoni, zamknięcie oczu, napięcie karku, odruchowy uśmiech społeczny, skurczenie ramion, wstrzymanie oddechu, przyspieszenie mowy, unik spojrzenia, szukanie wyjścia, chwytanie obiektu, zacisk szczęki, zamrożenie postawy, podążanie za grupą albo automatyczne podporządkowanie się instrukcji. Charles Sherrington, opisując odruchy i integracyjne działanie układu nerwowego, pomógł zrozumieć, że reakcja ciała nie jest chaosem, lecz zorganizowaną odpowiedzią systemu; dla psychoperformansu praktyczny wniosek brzmi: zanim zaprojektuje się znaczenie, trzeba zobaczyć, jakie automatyczne odpowiedzi ciało prawdopodobnie uruchomi. Świadome kontrolowanie odruchów nie oznacza przemocy wobec ciała, lecz wprowadzenie krótkiej, bezpiecznej przestrzeni między bodźcem a reakcją. Jeśli osoba automatycznie cofa rękę przed dotknięciem obiektu, psychoperformer nie powinien wymuszać dotyku; może zaprojektować wariant pośredni: zatrzymanie dłoni w powietrzu, dotknięcie tkaniny zamiast przedmiotu, spojrzenie bez dotyku, dotyk przez narzędzie, albo decyzję o niedotykaniu jako pełnoprawny akt. Jeśli ciało automatycznie zamiera, można użyć mikroruchu palców, stóp albo głowy, aby nie forsować ekspresji. Jeśli pojawia się odruch podporządkowania grupie, można wbudować w plan jawny gest odmowy, który wszyscy mają prawo wykonać bez wyjaśniania. W tym sensie psychoperformans może odruchy wykorzystywać, kontrolować i ostrożnie przekształcać, ale tylko przez bezpieczne powtórzenia, skalowanie i zmianę konsekwencji. Odruch zamknięcia oczu wobec światła może stać się sygnałem ochrony, a nie porażką; odruch cofnięcia może stać się informacją o granicy; odruch chwytu może zostać spowolniony, aby ujawnić przymus kontroli; odruch społecznego uśmiechu może zostać zastąpiony milczącym gestem „nie muszę teraz łagodzić sytuacji". To są drobne, lecz ważne operacje: psychoperformans nie „przeprogramowuje" ciała przez siłę symbolu, tylko uczy ciało nowych wariantów odpowiedzi tam, gdzie wcześniej działała wyłącznie automatyczna ścieżka. W pracy z odruchami trzeba zachować szczególną ostrożność

u osób z traumą, zaburzeniami neurologicznymi, silną dysocjacją, chorobami somatycznymi, zaburzeniami równowagi, nadwrażliwością sensoryczną lub doświadczeniem przemocy, ponieważ odruchy obronne nie są błędami charakteru. Są często sposobem, w jaki organizm próbował przetrwać albo utrzymać sterowność. Psychoperformans może je przekształcać tylko wtedy, gdy najpierw je respektuje.

Czucie głębokie, układ przedsionkowy i integracja sensoryczna są kolejną warstwą, bez której nie da się poważnie pisać o ciele i samoregulacji. Czucie głębokie, czyli propriocepcja, informuje mózg o położeniu części ciała, napięciu mięśni, ustawieniu stawów, ciężarze i kierunku ruchu. Układ przedsionkowy, znajdujący się w uchu wewnętrznym, odpowiada za równowagę, orientację względem grawitacji, przyspieszenie, obrót, stabilizację spojrzenia i poczucie położenia ciała w przestrzeni. Integracja sensoryczna oznacza zdolność układu nerwowego do łączenia informacji z różnych zmysłów – dotyku, wzroku, słuchu, propriocepcji, przedsionka, interocepcji – w spójne poczucie sytuacji i działania. Jean Ayres, rozwijając teorię integracji sensorycznej, pokazała, jak głęboko regulacja zachowania zależy od tego, czy mózg potrafi porządkować bodźce zamiast być przez nie zalewany. W psychoperformansie te procesy mają znaczenie praktyczne na każdym poziomie: osoba nie może stabilnie pracować z symbolem, jeśli jej ciało traci orientację; grupa nie może wejść w bezpieczną wspólną sekwencję, jeśli przestrzeń jest zbyt chaotyczna sensorycznie; świadek nie może regulować pola, jeśli sam wprowadza nerwowy rytm, hałas albo nieprzewidywalny dystans. Propriocepcja może być wzmacniana przez ciężar, nacisk, opór, powolny ruch, kontakt stóp z podłożem, pracę z obiektem, pchanie, ciągnięcie, zawijanie w tkaninę, stabilne siedzenie, oparcie pleców, mikroruch dłoni, rytmiczne kroki. Układ przedsionkowy może być angażowany przez kołysanie, obrót, zmianę poziomu, przechodzenie z siedzenia do stania, balans, chodzenie po linii, ruch głowy, ale tu trzeba szczególnie uważać, bo zbyt silna stymulacja przedsionkowa może wywołać zawroty, mdłości, dezorientację, lęk albo przeciążenie. Integracja sensoryczna w psychoperformansie polega więc nie na dodawaniu bodźców, lecz na ich porządkowaniu: jeśli wprowadzamy światło, ograniczamy hałas; jeśli wprowadzamy dźwięk, upraszczamy ruch; jeśli pracujemy z równowagą, nie mnożymy znaczeń; jeśli używamy silnego obiektu dotykowego, zmniejszamy presję słowną. W tym kontekście ból wymaga osobnego, bardzo precyzyjnego ujęcia. Ból może być sygnałem granicy, informacją o przeciążeniu, komunikatem ochronnym, punktem orientacji, a czasem elementem kontrolowanej pracy z intensywnością – na przykład wtedy, gdy lekki nacisk, rozciągnięcie, zmęczenie mięśniowe albo kontakt z chłodem pomaga odróżnić ciało od chaosu myśli. Nie wolno jednak gloryfikować cierpienia. Psychoperformans nie powinien wykorzystywać bólu jako dowodu autentyczności, głębi albo odwagi. Ból pozytywny w sensie regulacyjnym to nie ból zadawany, eskalowany lub fetyszyzowany, lecz ból rozumiany jako informacja i granica: „tu ciało mówi stop", „tu potrzebna jest zmiana pozycji", „tu napięcie przestało być mobilizacją", „tu ciężar obiektu pomaga wrócić do ciała, ale tylko do tego progu". Ronald Melzack i Patrick Wall, formułując teorię bramkowania bólu, pokazali, że ból jest modulowany przez układ nerwowy, uwagę, emocje i kontekst, a nie jest prostym mechanicznym sygnałem

z tkanki. Dla psychoperformansu oznacza to konieczność podwójnej ostrożności: można pracować z uwagą wobec bólu, z jego znaczeniem, z reakcją ciała na ból i z decyzją przerwania, ale nie wolno ignorować bólu jako możliwego sygnału realnego uszkodzenia, choroby albo przeciążenia. Jeżeli pojawia się ból ostry, narastający, nietypowy, neurologiczny, związany z klatką piersiową, głową, widzeniem, oddychaniem, równowagą, omdleniem lub utratą czucia, psychoperformans należy przerwać i nie interpretować tego symbolicznie. Ból może być nauczycielem granicy, ale nie może stać się nauczycielem posłuszeństwa wobec przemocy.

Psychoperformans może korzystać z wielu technik pracy z ciałem, ale nie powinien żadnej z nich przedstawiać jako własnego rdzenia ani jako uniwersalnej recepty. Rdzeniem pozostaje plan sytuacyjny, cel, dochodzenie, bezpieczeństwo, praca na kanałach obrazu, słowa, gestu, światła, dźwięku, obiektu, przestrzeni, czasu, ciała i znaczenia oraz decyzja „po". Techniki somatyczne są zasobami proceduralnymi, czyli narzędziami dobieranymi do sytuacji, podobnie jak wybiera się światło, obiekt, rytm, ciszę albo strukturę świadkowania. Do ważnych technik i tradycji, z których psychoperformans może czerpać w różnym stopniu, należą między innymi metoda Feldenkraisa, która uczy przez łagodny ruch i różnicowanie nawyków motorycznych; technika Alexandra, przydatna w pracy z postawą, napięciem i nawykami używania ciała; Body–Mind Centering, rozwijające świadomość relacji między strukturami ciała, ruchem i rozwojem; ideokineza, wykorzystująca obrazy mentalne do reorganizacji ruchu; eutonia Gerdy Alexander, pracująca z napięciem, dotykiem i regulacją tonusu; progresywna relaksacja mięśni Jacobsona; trening autogenny Schultza; joga nidra jako praktyka głębokiej relaksacji i prowadzonej uwagi; qigong i tai chi jako łagodne systemy koordynacji ruchu, oddechu, rytmu i równowagi; podstawowe techniki oddechowe, zwłaszcza spokojne wydłużanie wydechu i oddech koherencyjny; ruch autentyczny, w którym ciało porusza się w obecności świadka; kontakt improwizacja, ważna dla pracy z ciężarem, partnerowaniem i granicami dotyku, choć wymagająca dużej ostrożności; elementy Somatic Experiencing Petera Levine'a, szczególnie rozumienie stopniowania pobudzenia i orientacji ciała, bez przejmowania kompetencji terapeutycznych; techniki uziemienia, czyli proste procedury powrotu do kontaktu z podłożem, oddechem i aktualną przestrzenią; praca z powięzią, stretching, mikroruch, powolne chodzenie, praktyki równoważne, rytmiczne sekwencje kroków, praca z głosem, skan ciała, relaksacja aktywna, elementy integracji sensorycznej, praktyki oparte na ciężarze, oporze, docisku, fakturze, temperaturze i kołysaniu. Można też korzystać z wybranych narzędzi terapii tańcem i ruchem, choreoterapii, dramaterapii, psychodramy, arteterapii, muzykoterapii, logorytmiki, metod świadomości ruchu, praktyk medytacyjnych i kontemplacyjnych, ale zawsze z jasnym rozróżnieniem: psychoperformans nie staje się przez to terapią, rehabilitacją ani medycyną, jeśli nie prowadzi go osoba z właściwymi kwalifikacjami i w odpowiednim kontrakcie. Te techniki mogą dostarczać mikronarzędzi: sposobu wejścia w ciało, różnicowania napięcia, budowania rytmu, pracy z głosem, organizowania grupy, domykania pobudzenia, stabilizowania równowagi, zwiększania propriocepcji, oswajania ruchu, projektowania pauzy. Nie powinny jednak przesłaniać celu psychoperformansu. Jeżeli celem jest odczarowanie przesądu, technika ruchowa ma służyć zmianie relacji z przesądnym

obiektem, a nie pokazowi sprawności. Jeżeli celem jest autoregulacja, technika oddechowa ma obniżyć koszt pobudzenia, a nie stać się zadaniem do perfekcyjnego wykonania. Jeżeli celem jest działanie krytyczne, praca z ciałem ma pokazać społeczne napięcie w sposób bezpieczny i czytelny, a nie eksploatować uczestników. Jeżeli celem jest integracja grupy, ruch ma budować wspólną orientację i prawo do granic, a nie wymuszać jedność. Ostateczna zasada brzmi: psychoperformer może korzystać z technik ciała na tyle, na ile je naprawdę rozumie i potrafi bezpiecznie zastosować; jeśli ich nie zna, powinien używać prostszych narzędzi albo zaprosić kompetentną osobę. Lepiej wykonać jeden dobrze skalibrowany gest niż zbudować efektowną sekwencję somatyczną, której kosztów nikt nie umie przewidzieć.

Joga również powinna zostać uwzględniona wśród zasobów pracy z ciałem, ale z takim samym zastrzeżeniem jak pozostałe techniki somatyczne: psychoperformans nie przejmuje jogi jako całościowego systemu duchowego, filozoficznego, terapeutycznego ani treningowego, lecz może korzystać z wybranych narzędzi, jeśli są adekwatne do celu, bezpieczeństwa i kompetencji psychoperformera. Mogą to być przede wszystkim łagodne asany (pozycje ciała), praca z równowagą, stabilizacją, rozciąganiem, osią ciała, świadomym oddechem, koncentracją, relaksacją, przechodzeniem między napięciem a rozluźnieniem oraz obserwacją granic. W psychoperformansie joga nie powinna być używana jako dekoracyjny znak „duchowości" ani jako obietnica uzdrowienia, lecz jako możliwy zestaw procedur cielesnych: ustawienia stóp, wydłużenia kręgosłupa, oparcia oddechu, powolnego przejścia z jednej pozycji do drugiej, pracy z ciężarem, pauzą, skupieniem i domknięciem. Jeżeli psychoperformer nie ma realnych kompetencji w prowadzeniu praktyk jogicznych, powinien korzystać wyłącznie z najprostszych, bezpiecznych elementów ruchu i oddechu albo współpracować z osobą kompetentną. Szczególnej ostrożności wymagają pozycje odwrócone, długie zatrzymania, intensywne techniki oddechowe, praktyki silnie pobudzające, praca z bólem, ograniczenia ruchowe, choroby krążeniowe, neurologiczne, okulistyczne, zaburzenia równowagi i ciąża. W psychoperformansie wartość jogi polega nie na nazwie tradycji, lecz na tym, czy jej element pomaga ciału lepiej rozpoznać stan, granicę, oddech, ciężar, pion, napięcie i możliwość świadomego przejścia.

Ze względu na tak duże znaczenie procesów fizycznych, emocjonalnych, sensorycznych, poznawczych i relacyjnych, etap dochodzenia przed psychoperformansem powinien w wielu przypadkach obejmować nie tylko analizę celu, miejsca, obiektów i ryzyk, lecz także wstępne rozpoznanie uczestników. W psychoperformansach indywidualnych, zwłaszcza w układzie 1:1 psychoperformer – uczestnik, uzasadniony może być krótki wywiad dotyczący granic, przeciwwskazań, nadwrażliwości sensorycznych, stosunku do dotyku, ruchu, światła, dźwięku, świadkowania, wysiłku, bólu, ciszy, ekspozycji i prawa do przerwania. W działaniach kameralnych, a czasem także małogrupowych, warto rozważyć krótkie sesje wstępne albo ćwiczenia rozpoznawcze, które pozwalają sprawdzić, jak uczestnicy reagują na rytm, przestrzeń, obiekt, bliskość, milczenie, ruch, zmianę światła, pracę z oddechem lub obecność świadków. Nie chodzi o diagnozowanie ani psychologiczne klasyfikowanie osób, lecz o

odpowiedzialne dopasowanie skali, intensywności i narzędzi do realnego pola. W psychoperformansach intymnych analogiczny obowiązek spoczywa na samym psychoperformerze: powinien obserwować u siebie własne napięcia, odruchy, ograniczenia, przeciwwskazania, podatność na przeciążenie, gotowość do domknięcia i ryzyko nadinterpretacji. Dochodzenie nie jest więc formalnym wstępem do działania, lecz pierwszą warstwą bezpieczeństwa i skuteczności.

W domknięciu tego podrozdziału trzeba więc uznać ciało za system reakcji, pamięci, orientacji, bólu, równowagi, napięcia, odruchów, zmysłów i znaczeń, a nie tylko za medium ekspresji. Psychoperformans pracujący z ciałem powinien zawsze pytać: jaki odruch może się uruchomić, jaki sygnał z ciała trzeba uszanować, jaki rodzaj bólu jest informacją, a jaki wymaga przerwania, jakie bodźce proprioceptywne i przedsionkowe pomagają regulacji, jaka dawka sensoryczna jest bezpieczna, jaka technika jest adekwatna do celu, czy psychoperformer ma realne kompetencje, czy uczestnik ma wybór, czy istnieje wariant łatwiejszy, czy domknięcie sprowadza ciało z powrotem do orientacji. Tylko wtedy ciało nie zostaje w psychoperformansie użyte instrumentalnie w złym sensie – jako materiał do intensyfikacji – lecz staje się instrumentem precyzyjnej samoregulacji i medium odpowiedzialnej przemiany. W praktyce oznacza to bardzo konkretną etykę: nie wymuszać dotyku, nie wymuszać ruchu, nie wymuszać ekspresji, nie interpretować bólu zamiast reagować na niego, nie mylić zamrożenia ze spokojem, nie mylić pobudzenia z przełomem, nie mylić posłuszeństwa grupie ze zgodą, nie mylić wyczerpania z katharsis. Dobrze zaprojektowany psychoperformans powinien zostawiać ciało bardziej zorientowane, a nie bardziej zagubione; bardziej zdolne do wyboru, a nie bardziej podporządkowane; bardziej wrażliwe na własne progi, a nie bardziej obojętne na sygnały. To jest właściwa miara samoregulacji: nie idealny spokój, nie spektakularne rozładowanie, nie wzniosła deklaracja, lecz większa zdolność organizmu do rozpoznania stanu, dobrania działania, wykonania go w granicach bezpieczeństwa i powrotu do życia z jedną choćby bardziej dostępną odpowiedzią niż wcześniej.

4.5. Oczekiwania, placebo i nocebo

Oczekiwanie to przewidywanie skutku. Placebo to realna zmiana w doświadczeniu, zachowaniu lub fizjologii, która wynika nie tylko z działania samej substancji, techniki albo procedury, lecz także z ramy znaczenia, zaufania, kontekstu, wcześniejszych doświadczeń i przewidywań osoby. Nocebo to odwrotna strona tego samego mechanizmu: pogorszenie, wzrost napięcia, bólu, lęku albo objawów wywołane lub wzmocnione przez negatywne oczekiwania, sugestię, język zagrożenia, atmosferę niepewności albo autorytet, który nieświadomie programuje ciało na szkodę. W psychoperformansie te trzy pojęcia są kluczowe, ponieważ metoda działa na granicy znaczenia, ciała, emocji i działania, a więc zawsze uruchamia oczekiwania. Nie istnieje psychoperformans „bez oczekiwań”, tak jak nie istnieje działanie symboliczne bez ramy. Już samo przygotowanie przestrzeni, wybór obiektu–klucza,

obecność świadka, przygaszenie światła, nazwanie celu, cisza przed gestem, zmiana tonu głosu albo decyzja „po” tworzą hipotezę organizmu: „coś się wydarzy”, „to może być ważne”, „mam się na coś nastawić”, „to jest bezpieczne albo niebezpieczne”, „mogę odzyskać wpływ albo zostanę wystawiony na próbę”. Fabrizio Benedetti, badając mechanizmy placebo, pokazał, że placebo nie jest po prostu „udawanym lekiem” ani złudzeniem; może wiązać się z mierzalnymi procesami neurobiologicznymi, między innymi z układami opioidowymi, dopaminergicznymi, endokannabinoidowymi, reakcją stresową i modulacją bólu. Dla psychoperformansu najważniejsze jest jednak nie to, by ogłosić „placebo działa”, lecz by zrozumieć, że znaczenie ma skutki cielesne. Jeśli człowiek wierzy, że dany gest jest początkiem odzyskania kontroli, może inaczej oddychać, inaczej rozkładać napięcie, inaczej kierować uwagę, szybciej wyhamować impuls i wybrać inną reakcję. Jeśli wierzy, że dany gest ujawni jego słabość, może wejść w napięcie, wstyd, obronę i chaos. Psychoperformans powinien więc używać efektów oczekiwań świadomie, ale uczciwie: nie jako oszustwa, nie jako sugestywnej manipulacji, nie jako obietnicy cudu, lecz jako odpowiedzialnego projektowania warunków, w których znaczenie wspiera regulację, sprawczość i uczenie.

Wypowiedź performatywna ma tu szczególne znaczenie, ponieważ jest jednym z najprostszych sposobów ustawiania oczekiwania. Wypowiedź performatywna to taka wypowiedź, która nie tylko opisuje rzeczywistość, ale coś robi: ustanawia, zobowiązuje, zamyka, otwiera, odwołuje, potwierdza, nadaje status, zmienia relację. J. L. Austin pokazał, że słowa mogą być działaniami, a nie tylko komunikatami; kiedy ktoś mówi „przyrzekam”, „ogłaszam”, „odmawiam”, „uznaję”, „kończę”, „wybieram”, „nie zgadzam się”, nie tylko informuje o stanie wewnętrznym, lecz wykonuje akt w świecie społecznym. Psychoperformans rozszerza tę intuicję na ciało, obiekt, świadka i znaczenie. Wypowiedź „odkładam ten ciężar” nie musi magicznie zdejmować cierpienia, ale może zorganizować uwagę, ruch, oddech i decyzję wokół gestu odłożenia. Wypowiedź „to jest granica” może nadać linii na podłodze funkcję progu, którego nie trzeba przekraczać. Wypowiedź „mogę przerwać” może zmienić reakcję autonomicznego układu nerwowego, bo ciało nie musi już traktować sytuacji jako pułapki. Wypowiedź „to działanie nie ma niczego udowodnić” może zmniejszyć presję wykonania. Wypowiedź „po tym geście wracam do codzienności” może pomóc domknąć pobudzenie i ograniczyć ruminację. W tym sensie istnieje głęboka zależność między wypowiedzią performatywną a placebo: słowo może zbudować ramę oczekiwania, a rama oczekiwania może zmienić sposób działania ciała i uwagi. Trzeba jednak od razu dodać: wypowiedź performatywna jest skuteczna tylko w określonych warunkach. Musi być osadzona w sytuacji, w intencji, w ciele, w gestach, w relacji, w zgodzie i w możliwym działaniu. Jeśli ktoś mówi „jestem spokojny”, ale ciało jest w panice, światło przeciąża, świadek ocenia, a nie ma prawa do przerwania, wypowiedź może stać się przemocą wobec doświadczenia. Jeśli ktoś mówi „wybieram spokój”, a jednocześnie wykonuje prosty gest, wydłuża wydech, odkłada obiekt, ma możliwość zatrzymania i dostaje nieoceniające świadkowanie, słowo zostaje wsparte przez ciało i może działać jako część realnej zmiany.

Placebo w psychoperformansie należy rozumieć jako mechanizm znaczeniowo-regulacyjny, a nie jako dowód, że „wszystko jest w głowie”. To bardzo ważne zdanie. Efekt placebo nie oznacza, że objaw, ból, napięcie albo ulga są wymyślone. Oznacza, że mózg i ciało reagują na sens sytuacji, na przewidywanie, na zaufanie, na rytuał, na autorytet, na wcześniejsze doświadczenie i na architekturę kontaktu. W bólu placebo może uruchamiać zstępujące układy modulacji bólu, czyli mechanizmy mózgowo-rdzeniowe, które zmniejszają albo zwiększają przepływ sygnałów bólowych. W regulacji emocji oczekiwanie może zmieniać aktywność sieci uwagi, ocenę zagrożenia, napięcie mięśniowe, oddech i poziom czujności. W ruchu może poprawiać sprawczość, bo człowiek przewiduje, że działanie jest wykonalne. W relacji może zmniejszać wstyd, jeśli sytuacja została nazwana jako bezpieczna, dobrowolna i niewartościująca. Psychoperformans może budować przemianę na tym mechanizmie, ale powinien robić to w trybie jawnego, etycznego placebo, a nie ukrytej sugestii. Jawne placebo oznacza, że nie trzeba oszukiwać uczestnika, aby znaczenie działało. Można powiedzieć wprost: „ta procedura nie jest leczeniem; jej celem jest pomóc ci inaczej zorganizować uwagę, ciało i decyzję”; „ten obiekt nie ma mocy sam z siebie, ale może pomóc skupić działanie”; „to słowo nie gwarantuje zmiany, ale może ustawić kierunek”; „ten gest jest próbą nowej odpowiedzi, nie dowodem sukcesu”. Ted Kaptchuk i badacze otwartego placebo pokazywali, że nawet gdy ludzie wiedzą, iż dana procedura działa przez mechanizm oczekiwania i znaczenia, może ona nadal przynosić efekty w pewnych obszarach doświadczenia. Dla psychoperformansu jest to szczególnie ważne, bo pozwala odróżnić metodę od mistyfikacji. Nie trzeba udawać magii, żeby symbol działał. Symbol może działać dlatego, że ciało, mózg i relacja są wrażliwe na znaczenie.

Nocebo jest jednym z największych zagrożeń psychoperformansu, ponieważ metoda pracuje narzędziami, które mogą bardzo łatwo wzmacniać negatywne oczekiwania. Nocebo może powstać nie tylko przez straszenie, ale także przez nadmierną powagę, hermetyczny język, atmosferę próby, niejasne zasady, autorytarną obecność prowadzącego, zbyt mocną symbolikę, brak wyjścia, nacisk na „głębię” albo sugestię, że brak reakcji oznacza opór. Zdanie „to może być bardzo trudne i bolesne” może czasem przygotować uczestnika, ale może też zaprogramować ciało na alarm. Zdanie „ten obiekt dotknie twojej traumy” może zwiększyć napięcie zanim cokolwiek się wydarzy. Zdanie „jeśli poczujesz opór, to znak, że działa” jest szczególnie niebezpieczne, bo odbiera uczestnikowi prawo do uznania oporu za granicę. Zdanie „musisz wejść głębiej” może zamienić psychoperformans w przemoc intensyfikacji. Dlatego język w psychoperformansie musi być precyzyjny, miękki i warunkowy. Dobrze działa komunikat: „możesz zauważyć różne reakcje, ale nie musisz ich rozwijać”; „jeśli pojawi się zbyt duże napięcie, przerwanie jest prawidłową częścią procedury”; „nie szukamy mocnego przeżycia, tylko czytelnej różnicy”; „nie musisz niczego ujawniać”; „brak reakcji też jest informacją”; „to działanie ma służyć orientacji, nie testowi odwagi”. Takie zdania są technologią anty-nocebo. Nie są ozdobą etyczną, lecz realnym elementem mechanizmu. Język zmienia przewidywania, przewidywania zmieniają pobudzenie, pobudzenie zmienia uwagę, uwaga zmienia znaczenie, a znaczenie zmienia działanie. Psychoperformer powinien więc

traktować każde słowo jak obiekt–klucz: jako coś, co może uruchomić proces albo go uszkodzić.

Zależność między wypowiedzią performatywną a placebo pozwala zbudować w psychoperformansie bardzo precyzyjną technikę przemiany, którą można nazwać ramowaniem sprawczym. Rama sprawcza to taki układ słów, gestów, obiektów, świadków i domknięcia, który zwiększa prawdopodobieństwo, że uczestnik poczuje się zdolny do wykonania nowej odpowiedzi. Nie chodzi o motywacyjne hasło ani afirmację odklejoną od rzeczywistości. Rama sprawcza musi być wiarygodna dla ciała. Jeśli ktoś jest w głębokim napięciu, zdanie „jestem całkowicie bezpieczny" może brzmieć fałszywie i wywołać opór. Zdanie „mogę sprawdzić, czy teraz da się zrobić jeden bezpieczny krok" jest bardziej realistyczne. Jeśli ktoś czuje wstyd, zdanie „nie wstydzę się" może być pustą negacją. Zdanie „mogę wykonać ten gest bez wyjaśniania go" może dać ciału realną alternatywę. Jeśli ktoś boi się utraty kontroli, zdanie „odpuszczam wszystko" może być zbyt gwałtowne. Zdanie „odkładam jeden element, resztę zostawiam na później" może być wykonalne. Psychoperformans powinien zatem odróżniać afirmację od wypowiedzi performatywnej. Afirmacja często opisuje pożądany stan: „jestem spokojny", „jestem silny", „jestem zdrowy". Wypowiedź performatywna ustanawia działanie: „wybieram pauzę", „odkładam ten obiekt", „nie przekraczam tej linii", „kończę ten etap", „wracam do oddechu", „proszę o ciszę", „nie muszę odpowiadać teraz". Afirmacja może być użyteczna, ale łatwo staje się myśleniem życzeniowym, jeśli nie ma oparcia w ciele. Wypowiedź performatywna jest bezpieczniejsza metodologicznie, bo wiąże słowo z czynnością, progiem i konsekwencją. Można na niej budować przemianę, ponieważ nie próbuje wymusić gotowego stanu psychicznego, lecz ustanawia nową możliwość działania.

Rytuał, nawet w świeckim i racjonalnym sensie, jest jednym z najważniejszych nośników placeboidalnej skuteczności psychoperformansu. Placeboidalnej – czyli opartej na mechanizmach oczekiwania, znaczenia, kontekstu i uczenia, a nie na tajemniczej mocy. Rytuał działa dlatego, że porządkuje czas, zmniejsza niepewność, nadaje wagę gestom, stabilizuje uwagę, ustanawia początek i koniec, włącza świadków, tworzy sekwencję i zwiększa przewidywalność. Badania nad rytuałem w psychologii i antropologii pokazują, że powtarzalne formy mogą zmniejszać lęk, wzmacniać poczucie kontroli, organizować żałobę, przejście, zobowiązanie i wspólnotę. Victor Turner opisywał rytuał jako strukturę przejścia, w której człowiek opuszcza jeden stan, przechodzi przez fazę progową i wraca w zmienionej roli lub z nowym statusem. Psychoperformans korzysta z tej logiki, ale musi ją odmistyfikować: próg nie działa dlatego, że ma nadnaturalną moc, lecz dlatego, że ciało i wspólnota rozpoznają zmianę warunków. Jeśli uczestnik wie, gdzie zaczyna się działanie, co może zrobić, kiedy może przerwać, jaki gest oznacza domknięcie i co zostaje po akcie, jego układ nerwowy otrzymuje mniej chaosu. Wtedy oczekiwanie może wspierać regulację zamiast produkować lęk. Rytuał bez wyjaśnionych granic może działać nocebo: zwiększać napięcie, budować zależność, tworzyć atmosferę próby, sugerować ukryte zagrożenie albo wzmacniać przekonanie, że

prowadzący „wie więcej” o uczestniku niż on sam. Rytuał odpowiedzialny jest czytelny. Może być tajemniczy estetycznie, ale nie może być niejasny etycznie. Uczestnik nie musi znać wszystkich warstw interpretacyjnych, ale musi znać swoje prawa: zgodę, przerwanie, brak obowiązku ujawniania sensu, możliwość odmowy, domknięcie i brak obietnic klinicznych.

W psychoperformansie oczekiwania muszą być projektowane inaczej w zależności od skali. W działaniu intymnym oczekiwanie może być bardzo subtelne i prywatne: osoba mówi do siebie wewnętrznie „sprawdzam, czy mogę odłożyć ten gest kontroli”, po czym wykonuje mikroruch i zapisuje decyzję. W działaniu indywidualnym ze świadkiem oczekiwanie wzmacnia się przez obecność drugiej osoby, dlatego słowa muszą być jeszcze ostrożniejsze: świadek może potwierdzić fakt, ale nie powinien nadawać sensu. W działaniu kameralnym oczekiwanie staje się współdzielone, więc trzeba pilnować, aby grupa nie zaczęła produkować presji „wszyscy powinni coś przeżyć”. W działaniu grupowym placeboidalna rama może działać przez wspólny rytm, prosty obiekt, jasną instrukcję i atmosferę bezpieczeństwa, ale ryzyko nocebo rośnie, jeśli pojawia się sugestia, że kto nie reaguje, ten nie uczestniczy „naprawdę”. W działaniu masowym oczekiwania są najbardziej rozproszone, a ich indywidualne profilowanie jest najmniejsze; dlatego trzeba unikać obietnic głębokiej przemiany i projektować raczej wspólną ramę saliencji: „ten gest ma zwrócić uwagę”, „to milczenie ma zatrzymać tempo”, „to światło ma uczynić problem widzialnym”, „to działanie nie wymaga osobistego odsłonięcia”. W dużej skali placebo nie polega na intymnej zmianie objawów, lecz na wytworzeniu wspólnego przewidywania, że dane działanie jest ważne, bezpieczne i warte uwagi. Nocebo w dużej skali może natomiast powstać przez panikę, tłum, zbyt mocne bodźce, niejasne wyjścia, symbolikę katastrofy, presję uczestnictwa albo komunikat o zagrożeniu bez drogi sprawczości. Dlatego w większych psychoperformansach język oczekiwań powinien być prostszy, bardziej afordancyjny i mniej psychologizujący.

Najbardziej odpowiedzialne użycie placebo w psychoperformansie polega na wzmacnianiu warunków sprawczości, a nie na obiecywaniu efektów. Można wzmacniać zaufanie do procedury, ale nie wolno gwarantować rezultatu. Można mówić, że działanie może pomóc w organizacji uwagi, ale nie wolno mówić, że uleczy. Można projektować obiekt jako punkt oparcia, ale nie wolno sugerować, że sam obiekt ma moc sprawczą niezależną od osoby, ciała, kontekstu i działania. Można używać słów takich jak „próg”, „odłożenie”, „domknięcie”, „wybór”, „powrót”, „granica”, „świadectwo”, ale trzeba pilnować, by pozostały nazwami operacji, a nie mistyfikacją. Psychoperformer powinien przed działaniem umieć odpowiedzieć na kilka pytań: jakie oczekiwanie wytwarzam? Czy ono jest uczciwe? Czy zmniejsza czy zwiększa presję? Czy uczestnik wie, że może przerwać? Czy język nie sugeruje objawów, których nie chcemy wzmacniać? Czy wypowiedź performatywna jest wykonalna w ciele? Czy domknięcie obniża pobudzenie? Czy decyzja „po” przenosi zmianę do realnego działania? Jeżeli odpowiedzi są jasne, placebo staje się etycznym sprzymierzeńcem psychoperformansu. Jeżeli nie są jasne, placebo może szybko przejść w manipulację, a nocebo w szkodę.

Najważniejsza definicja tego podrozdziału brzmi więc następująco: psychoperformans używa oczekiwania jako materiału działania. Oczekiwanie jest materiałem tak samo realnym jak światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń czy gest, ponieważ zmienia gotowość ciała, uwagę, interpretację i decyzję. Wypowiedź performatywna jest jednym z narzędzi formowania oczekiwania, a placebo jest nazwą mechanizmu, przez który znaczenie i przewidywanie mogą współtworzyć realną zmianę doświadczenia. Nocebo przypomina, że ten sam mechanizm może szkodzić, jeśli zostanie użyty nieodpowiedzialnie. Dlatego w psychoperformansie nie należy pytać tylko: „co ten akt symbolizuje?", lecz także: „jakie oczekiwanie ten akt produkuje?", „czy to oczekiwanie jest bezpieczne?", „czy jest oparte na prawdzie?", „czy zostawia wybór?", „czy prowadzi do działania, czy do zależności?". Na tym poziomie metoda staje się szczególnie precyzyjna: przemiana nie wynika z samej wiary, samego rytuału ani samej deklaracji, lecz z połączenia ramy oczekiwań, ciała, działania, znaczenia, świadka, powtórzenia i domknięcia. Psychoperformans może budować na placebo, jeśli rozumie placebo jako naukowo opisywalną wrażliwość organizmu na sens, a nie jako sztuczkę. Może budować na wypowiedzi performatywnej, jeśli słowo nie udaje faktu medycznego, lecz ustanawia możliwy akt. Może budować przemianę, jeśli oczekiwanie nie staje się obietnicą, lecz zaproszeniem do wykonania nowej, bezpiecznej i powtarzalnej odpowiedzi.

Oczekiwania w psychoperformansie trzeba projektować nie tylko przez słowa, lecz przez cały układ sytuacji, ponieważ organizm przewiduje skutki na podstawie wielu sygnałów jednocześnie: tonu głosu, czasu przygotowania, układu przestrzeni, sposobu podania obiektu, liczby świadków, światła, dźwięku, rytmu, stroju, dystansu, ciszy, powtarzalności i wcześniejszych doświadczeń. Oczekiwanie jest więc zjawiskiem wielokanałowym. Nie powstaje dopiero wtedy, gdy psychoperformer mówi: „to działanie może coś zmienić". Powstaje wcześniej – w chwili wejścia do pola, zobaczenia ustawionych przedmiotów, rozpoznania, kto patrzy, jak długo trwa pauza, czy można wyjść, czy prowadzący mówi spokojnie, czy grupa milczy w sposób bezpieczny czy opresyjny. W psychologii poznawczej mówi się tu o charakterystykach sytuacji, czyli wskazówkach, które podpowiadają uczestnikowi, czego się od niego oczekuje. Martin Orne opisywał ten problem w kontekście badań psychologicznych: osoba badana często nie reaguje wyłącznie na procedurę, lecz także na to, co sądzi, że procedura „powinna" wywołać. W psychoperformansie ta zależność jest jeszcze silniejsza, bo pracuje się nie tylko zadaniem, ale także symbolem, obecnością, ciałem i afektem. Jeżeli pole wygląda jak próba odwagi, uczestnik może produkować odwagę zamiast autentycznie rozpoznawać granicę. Jeżeli pole wygląda jak rytuał uzdrowienia, uczestnik może szukać objawów poprawy albo czuć porażkę, gdy ich nie znajduje. Jeżeli pole wygląda jak egzamin z głębi przeżywania, uczestnik może zacząć intensyfikować emocje, aby „spełnić" domniemane oczekiwanie. Dlatego psychoperformer powinien projektować oczekiwania w trybie odciążającym: sytuacja ma sugerować możliwość działania, nie obowiązek efektu; możliwość znaczenia, nie obowiązek interpretacji; możliwość przemiany, nie konieczność przełomu. Proste zdanie definiujące brzmi: oczekiwanie jest projektem przyszłego skutku, który zaczyna wpływać na ciało jeszcze przed samym skutkiem. Jeśli uczestnik spodziewa się

bezpieczeństwa, ciało może łatwiej wejść w eksplorację; jeśli spodziewa się oceny, ciało może wejść w obronę; jeśli spodziewa się cudu, może stracić kontakt z realnymi, drobnymi zmianami; jeśli spodziewa się katastrofy, może wyprodukować nocebo. Z tego powodu oczekiwanie powinno być traktowane jak jeden z podstawowych materiałów psychoperformansu – równie ważny jak obiekt, światło, słowo, gest, przestrzeń i czas.

Placebo i nocebo nie działają wyłącznie przez świadome przekonania. Często działają przez uczenie, pamięć i warunkowanie. Warunkowanie oznacza, że organizm uczy się kojarzyć określony bodziec z określonym skutkiem, nawet jeśli później sam bodziec zaczyna wywoływać część reakcji. Iwan Pawłow pokazał klasyczny mechanizm warunkowania w badaniach nad reakcjami fizjologicznymi, ale w psychoperformansie trzeba rozumieć to szerzej i bardziej subtelnie: ciało uczy się kojarzyć przestrzeń z napięciem, głos z oceną, ciszę z karą albo z odpoczynkiem, światło z ekspozycją, dotyk obiektu z ulgą, świadkowanie z zawstydzeniem albo z bezpieczeństwem. Jeśli ktoś wielokrotnie doświadczał, że publiczne mówienie kończy się oceną, sama sytuacja spojrzeń może uruchamiać napięcie, zanim padnie jakiekolwiek słowo. Jeśli ktoś wielokrotnie doświadczał, że dotknięcie określonego materiału uspokaja, podobna faktura może przywołać gotowość do regulacji. Jeśli ktoś nauczył się, że rytuały oznaczają presję podporządkowania, nawet łagodna forma rytualna może uruchomić opór. W psychoperformansie efekty placeboidalne mogą więc wynikać z ponownego użycia bodźców, które ciało zna, ale w zmienionej ramie. Przykładowo, światło kojarzone dotąd z oceną może zostać użyte jako miękka granica widzialności, do której uczestnik zbliża się na własnych warunkach. Cisza kojarzona z napięciem może zostać przepisana jako prawo do niewyjaśniania. Obiekt kojarzony z przymusem może stać się narzędziem odłożenia. Taki proces nie jest „sugestią” w płytkim sensie, lecz zmianą skojarzeniowej architektury doświadczenia. Jednocześnie trzeba pamiętać, że warunkowanie może działać przeciwko metodzie. Jeśli psychoperformer źle poprowadzi działanie i uczestnik skojarzy obiekt z przeciążeniem, światło z przemocą ekspozycji, grupę z wymuszonym ujawnieniem albo wypowiedź performatywną z fałszywą obietnicą, powstaje negatywne uczenie. Nocebo może zostać zapisane proceduralnie, czyli w ciele i zachowaniu, nawet jeśli prowadzący miał dobre intencje. Dlatego odpowiedzialna praktyka wymaga sprawdzania nie tylko tego, co uczestnik zrozumiał, ale też tego, czego ciało mogło się nauczyć.

Jednym z najważniejszych mechanizmów łączących placebo, nocebo i psychoperformans jest relacja między oczekiwaniem a predykcją ciała. Mózg stale przewiduje, jaki stan organizmu będzie potrzebny w najbliższej chwili: czy trzeba się zmobilizować, uspokoić, bronić, mówić, milczeć, uciekać, zbliżyć, czekać, odpocząć. Te przewidywania wpływają na oddech, napięcie, rytm serca, czujność, poziom bólu, uwagę i interpretację bodźców. Jeżeli psychoperformans komunikuje „za chwilę wejdziesz w bardzo trudny proces”, organizm może przygotować się jak na zagrożenie: skrócić oddech, podnieść napięcie, zawęzić uwagę, zwiększyć skanowanie ciała. Jeżeli komunikuje „za chwilę sprawdzisz mały, odwracalny gest”, organizm może pozostać bliżej ciekawości i kontroli. Różnica jest ogromna, chociaż zewnętrznie działanie

może wyglądać podobnie. To dlatego język i rama są elementami neurofizjologicznymi, a nie tylko stylistycznymi. Słowo nie działa wyłącznie jako treść; działa jako instrukcja predykcyjna. Kiedy psychoperformer mówi „możesz", „sprawdź", „jeśli chcesz", „wystarczy", „przerwanie jest częścią procedury", ciało dostaje inną prognozę niż wtedy, gdy słyszy „musisz", „wejdź głębiej", „nie uciekaj", „to będzie przełom". W tym miejscu szczególnie dobrze widać zależność między wypowiedzią performatywną a placebo: wypowiedź performatywna może ustanowić warunki, w których ciało zaczyna przewidywać możliwość skutecznego działania. Nie chodzi o puste pozytywne komunikaty. Chodzi o słowa, które są prawdziwe, wykonalne i osadzone w procedurze. „Mogę przerwać" działa tylko wtedy, gdy naprawdę można przerwać. „Ten gest kończy działanie" działa tylko wtedy, gdy po geście rzeczywiście następuje koniec, a nie dalsze dopytywanie i interpretacja. „To jest bezpieczna granica" działa tylko wtedy, gdy granica jest respektowana. Jeżeli wypowiedź performatywna nie ma pokrycia w strukturze pola, traci sprawczość i może stać się nocebo, bo uczy uczestnika, że słowa bezpieczeństwa są niewiarygodne. Jeżeli ma pokrycie w działaniu, może budować zaufanie proceduralne, czyli przekonanie ciała, że rama jest przewidywalna, odwracalna i nieprzemocowa.

W psychoperformansie trzeba też odróżnić sugestię od sugestywności. Sugestia to komunikat, który kieruje uczestnika ku określonemu przeżyciu, interpretacji albo reakcji. Sugestywność to ogólna siła sytuacji, która sprawia, że pewne przeżycia stają się bardziej prawdopodobne. Sama sugestywność nie jest zła; bez niej sztuka, rytuał, edukacja i psychoperformans nie miałyby mocy organizowania uwagi. Problem zaczyna się wtedy, gdy sugestywność staje się ukrytą przemocą albo kiedy prowadzący nie ujawnia, że pracuje oczekiwaniem. Milton Erickson w obszarze hipnozy klinicznej pokazywał, że język pośredni, metafora i rama mogą zmieniać sposób reagowania, ale w psychoperformansie nie wolno przenosić takich narzędzi bez kompetencji, zgody i granic. Hipnotyczność sytuacji – spokojny głos, powtarzalny rytm, ograniczenie bodźców, autorytet prowadzącego, zamknięte oczy, skupienie na ciele – może pojawić się nawet wtedy, gdy nikt nie nazywa działania hipnozą. Dlatego psychoperformer powinien znać minimalne ryzyko sugestii: osoby w stanie podwyższonego pobudzenia, zależności, zmęczenia, lęku, żałoby albo zachwytu mogą mocniej przyjmować ramy podane przez prowadzącego. Nie oznacza to, że nie wolno tworzyć silnych ram. Oznacza, że trzeba je tworzyć etycznie: bez fałszywych twierdzeń, bez diagnozowania, bez obietnic, bez narzucania wspomnień, bez sugerowania ukrytych przyczyn, bez interpretowania oporu jako dowodu, bez izolowania uczestnika od jego własnej oceny. Proste zdanie definiujące brzmi: sugestia jest narzędziem kierowania oczekiwaniem, ale w psychoperformansie może być używana tylko jako jawna, odwracalna i bezpieczna rama działania. Przykład właściwy: „możesz potraktować ten obiekt jako punkt skupienia". Przykład ryzykowny: „ten obiekt pokaże ci prawdę o twoim lęku". Przykład właściwy: „połóż dłoń tylko wtedy, gdy ciało zgadza się na kontakt". Przykład ryzykowny: „jeśli czujesz opór, to znaczy, że właśnie tam trzeba wejść". Ta różnica decyduje o tym, czy psychoperformans wzmacnia autonomię, czy ją omija.

Ważnym narzędziem ochronnym jest kalibracja wiarygodności. Oczekiwanie działa najlepiej wtedy, gdy jest wiarygodne dla ciała, a nie tylko atrakcyjne dla wyobraźni. Zbyt wielka obietnica rozregulowuje metodę. Jeżeli ktoś słyszy: „ten akt cię uwolni", może pojawić się presja, nadzieja, lęk przed brakiem efektu, zależność od prowadzącego albo późniejsze rozczarowanie. Jeżeli słyszy: „ten akt może pomóc ci sprawdzić jedną nową odpowiedź", oczekiwanie jest skromniejsze, ale mocniejsze metodologicznie. Psychoperformans powinien preferować oczekiwania małe, prawdziwe i sprawdzalne. „Zobaczę, czy mogę wydłużyć pauzę o jeden oddech." „Sprawdzę, czy mogę odłożyć obiekt bez natychmiastowego komentarza." „Zobaczę, czy obecność świadka może nie oznaczać oceny." „Sprawdzę, czy potrafię zakończyć działanie przed przeciążeniem." Takie formuły nie brzmią spektakularnie, ale są zgodne z mechanizmami uczenia. W efekcie mogą prowadzić do głębszej przemiany, bo nie przeciążają systemu oczekiwań. W psychologii społecznej Albert Bandura opisywał poczucie własnej skuteczności jako przekonanie, że jest się zdolnym wykonać konkretne działanie w konkretnej sytuacji. Psychoperformans może budować takie poczucie skuteczności przez małe performatywne akty sprawczości. Placebo w tym sensie nie polega na „wierzę, że będzie dobrze", lecz na „moje ciało i uwaga przewidują, że ta mała odpowiedź jest możliwa". To bardzo praktyczna różnica. Pierwsza formuła może być życzeniowa; druga tworzy warunki działania. Z tego powodu wypowiedzi performatywne powinny być formułowane w trybie wykonalnym: „wybieram jeden krok", „kończę ten etap", „odkładam ten przedmiot", „zostawiam to słowo bez komentarza", „wracam do światła neutralnego", „nie odpowiadam teraz". Każda z nich tworzy oczekiwanie, które można spełnić w ciele.

Nocebo wymaga osobnej procedury profilaktycznej, ponieważ w psychoperformansie może pojawiać się niejawnie nawet wtedy, gdy temat działania jest pozytywny. Profilaktyka nocebo oznacza ograniczanie komunikatów, które wzmacniają zagrożenie bez dawania sprawczości. Nie chodzi o ukrywanie ryzyka. Ryzyko trzeba nazywać uczciwie. Chodzi o taki sposób nazywania, który nie zamienia informacji w program alarmowy. Zamiast mówić: „to może cię mocno rozregulować", lepiej powiedzieć: „jeśli napięcie wzrośnie ponad komfortowy poziom, użyjemy przerwania i domknięcia". Zamiast: „przy tym obiekcie mogą wyjść trudne rzeczy", lepiej: „ten obiekt może uruchomić różne skojarzenia; nie trzeba ich rozwijać ani ujawniać". Zamiast: „to działanie jest bardzo głębokie", lepiej: „to działanie jest proste, ale może być znaczące, jeśli pojawi się różnica". Zamiast: „nie bój się", lepiej: „możesz zauważyć lęk i nadal mieć wybór". Zamiast: „nie będzie bolało", jeśli ból jest możliwy, lepiej: „jeśli pojawi się ból, traktujemy go jako sygnał do zmiany albo przerwania". Profilaktyka nocebo obejmuje również eliminację niejasności proceduralnej. Uczestnik powinien wiedzieć, co oznacza początek, co oznacza koniec, kto ma prawo mówić, czy można nie uczestniczyć, czy można wyjść, co dzieje się z dokumentacją, czy ktoś będzie interpretował jego reakcje, czy obiekt trzeba dotknąć, czy milczenie jest dopuszczalne. Niejasność podnosi lęk predykcyjny, czyli napięcie wynikające z niepewności, co zaraz nastąpi. W niektórych działaniach artystycznych niejasność bywa środkiem estetycznym, ale w psychoperformansie nie może dotyczyć bezpieczeństwa. Można

zostawić otwarte znaczenie; nie wolno zostawić niejasnych praw uczestnika. To rozróżnienie jest jednym z fundamentów etycznej pracy z placebo i nocebo.

W podrozdziale o oczekiwaniach trzeba też jasno powiedzieć, że placebo nie jest kategorią drugorzędną ani „gorszą" od działania bezpośredniego. W wielu obszarach ludzkiego funkcjonowania znaczenie jest częścią działania. Jeśli osoba otrzymuje wsparcie, rytuał, opiekę, strukturę, obiekt, słowo i świadka, jej organizm reaguje na całość sytuacji. Nie da się całkowicie oddzielić „czystej techniki" od kontekstu, bo kontekst jest jednym z czynników techniki. W medycynie rozdziela się efekt specyficzny procedury od efektu kontekstu, aby ocenić skuteczność leczenia. W psychoperformansie nie chodzi o leczenie, więc zadanie jest inne: trzeba uczciwie nazwać, które elementy działają przez strukturę bodźców, które przez uczenie, które przez relację, które przez znaczenie, które przez oczekiwanie, a które przez samą możliwość wykonania nowej odpowiedzi. Irving Kirsch, analizując rolę oczekiwań w efektach terapeutycznych, pokazywał, jak silnie przewidywanie może wpływać na subiektywne doświadczenie i zachowanie. Psychoperformans powinien z tej wiedzy korzystać bez cynizmu i bez przesady. Bez cynizmu – bo oczekiwania są realną częścią ludzkiej regulacji. Bez przesady – bo nie wszystko da się zmienić oczekiwaniem, a twierdzenie przeciwne byłoby niebezpieczne. Oczekiwanie może zmienić próg bólu, sposób przeżywania napięcia, gotowość do działania, poczucie sensu, tolerancję niepewności, motywację do powtórzenia, relację z obiektem albo gotowość do przerwania automatyzmu. Nie powinno być przedstawiane jako narzędzie leczenia chorób, cofania zmian biologicznych czy zastępowania pomocy specjalistycznej. Właściwy język brzmi: „może wspierać", „może modulować", „może organizować", „może ułatwiać", „może pomóc rozpoznać", „może zwiększać prawdopodobieństwo nowej odpowiedzi". Taki język nie osłabia metody; przeciwnie, czyni ją bardziej wiarygodną.

Praktyczna konstrukcja psychoperformansu opartego na oczekiwaniu może składać się z kilku kroków. Najpierw trzeba nazwać cel w sposób niski i wykonalny: nie „uwolnienie od lęku", lecz „sprawdzenie jednej reakcji wobec lęku"; nie „uzdrowienie relacji z ciałem", lecz „rozpoznanie jednego sygnału granicy"; nie „oczyszczenie z przeszłości", lecz „odłożenie jednego obiektu związanego z dawnym wzorcem". Następnie trzeba zbudować ramę bezpieczeństwa: zgoda, przerwanie, brak przymusu interpretacji, jasna rola świadka, domknięcie. Potem wprowadza się wypowiedź performatywną, która ustanawia kierunek, ale nie obiecuje rezultatu: „wykonuję próbę odłożenia", „zatrzymuję się przed progiem", „wybieram pauzę", „nie rozwijam tego znaczenia teraz". Następnie następuje akt cielesno-symboliczny: gest, obiekt, ruch, światło, dźwięk, cisza, zapis, przejście. Po akcie potrzebne jest domknięcie, które potwierdza koniec działania, a nie otwiera kolejną spiralę interpretacji. Na końcu pojawia się decyzja „po", czyli małe przeniesienie do codzienności. W tej konstrukcji placeboidalność nie jest ukrytym dodatkiem, lecz jawną architekturą oczekiwania. Uczestnik wie, że procedura pracuje znaczeniem; wie, że nie gwarantuje efektu; wie, co może zrobić; wie, kiedy kończy; wie, że brak spektakularnej reakcji nie jest porażką. To tworzy najlepsze

warunki dla przemiany, ponieważ zmniejsza obciążenie nocebo i wzmacnia wiarygodną sprawczość.

Właśnie dlatego psychoperformans powinien unikać dwóch skrajności: demaskatorskiego cynizmu i magicznej inflacji. Cynizm mówiłby: „to tylko placebo", jakby znaczenie było czymś nieprawdziwym. Magiczna inflacja mówiłaby: „to działa, bo symbol ma moc sam w sobie", jakby można było pominąć ciało, kontekst, uczenie, zgodę i bezpieczeństwo. Psychoperformans potrzebuje trzeciej drogi: znaczenie jest realne, ale nie wszechmocne; oczekiwanie działa, ale nie leczy wszystkiego; słowo może wykonywać akt, ale tylko w ramie, która nadaje mu warunki sprawczości; rytuał może porządkować doświadczenie, ale nie może zastępować diagnozy; obiekt–klucz może organizować uwagę, ale nie ma autonomicznej mocy poza relacją z ciałem, historią i działaniem. Taka postawa pozwala budować przemianę na oczekiwaniu bez oszustwa. Psychoperformer może wtedy powiedzieć wprost: „pracujemy z tym, jak znaczenie wpływa na ciało i działanie"; „nie musisz wierzyć w moc obiektu, wystarczy, że użyjesz go jako punktu organizacji"; „nie sprawdzamy, czy rytuał zadziała magicznie, tylko czy procedura pomoże ci wykonać nową odpowiedź"; „nie obiecujemy wyniku, projektujemy warunki". W takim ujęciu placebo staje się jednym z najważniejszych mostów między nauką a sztuką działania symbolicznego. Pokazuje, że organizm jest wrażliwy na sens, ale jednocześnie wymaga odpowiedzialnego języka, granic i domknięcia. Psychoperformans może tę wrażliwość wykorzystać dla przemiany, jeśli pamięta, że każde oczekiwanie jest także zobowiązaniem etycznym.

Ostatnia warstwa pracy z oczekiwaniami, placebo i nocebo dotyczy protokołu, czyli sposobu, w jaki psychoperformer może świadomie zaprojektować, wykonać i ocenić działanie oparte na sile znaczenia, nie przekraczając granic odpowiedzialności. Protokół to uporządkowana rama postępowania: określa cel, zakres, warunki bezpieczeństwa, język komunikacji, sposób użycia obiektów i gestów, zasady przerwania oraz domknięcie. W psychoperformansie opartym na oczekiwaniu pierwszym krokiem jest rozpoznanie, jaki rodzaj przewidywania ma zostać uruchomiony. Inaczej projektuje się oczekiwanie ulgi, inaczej oczekiwanie sprawczości, inaczej oczekiwanie odczarowania, inaczej oczekiwanie wspólnotowego świadkowania, a jeszcze inaczej oczekiwanie badawczej obserwacji. Oczekiwanie ulgi powinno być formułowane ostrożnie, ponieważ łatwo zamienić je w obietnicę; lepiej mówić o możliwości zmniejszenia napięcia, uporządkowania oddechu, uzyskania pauzy albo znalezienia prostszego działania niż o „uwolnieniu". Oczekiwanie sprawczości powinno być powiązane z czynnością możliwą do wykonania: odłożeniem, przesunięciem, zatrzymaniem, odmową, wyborem miejsca, skróceniem ekspozycji, zmianą światła, zapisaniem decyzji. Oczekiwanie odczarowania powinno zmniejszać władzę znaku, przesądu albo obiektu, a nie ośmieszać osobę, która dotąd tej władzy doświadczała. Oczekiwanie wspólnotowe powinno wzmacniać bezpieczną obecność, ale bez wymuszania jednego przeżycia. Oczekiwanie badawcze powinno być najbardziej powściągliwe: ma pomagać obserwować różnicę, nie udowadniać tezę. W tym sensie psychoperformer powinien traktować oczekiwanie jak dawkę. Dawka oczekiwania

oznacza siłę, z jaką rama sugeruje możliwy efekt. Dawka zbyt niska może nie uruchomić procesu; uczestnik nie wie, po co wykonuje akt, i działanie pozostaje neutralne. Dawka zbyt wysoka może uruchomić presję, autosugestię, zawstydzenie albo nocebo. Najbezpieczniejsza jest dawka wiarygodna: taka, która mieści się między obojętnością a obietnicą. „To działanie może pomóc ci zauważyć różnicę" jest zwykle bezpieczniejsze niż „to działanie cię odmieni". „Ten gest ustanawia przerwę" jest uczciwsze niż „ten gest zamknie twoją przeszłość". „Ten obiekt będzie punktem skupienia" jest precyzyjniejsze niż „ten obiekt przejmie twój ciężar". W badaniach nad placebo Daniel Moerman zwracał uwagę na „odpowiedź znaczenia", czyli sposób, w jaki sens procedury wpływa na ciało i doświadczenie. Psychoperformans można właśnie tak rozumieć: jako projektowanie odpowiedzi znaczenia, ale tylko wtedy, gdy znaczenie nie zostaje pomylone z faktem medycznym, diagnozą ani gwarancją skutku.

Drugim elementem protokołu jest rozdzielenie czterech rodzajów wypowiedzi: informacyjnej, kierującej, performatywnej i interpretacyjnej. Wypowiedź informacyjna mówi, co się wydarzy: „przez minutę będziesz trzymać obiekt", „możesz przerwać w każdej chwili", „po geście nastąpi cisza". Wypowiedź kierująca ustawia uwagę: „zauważ ciężar", „sprawdź oddech", „zobacz, gdzie kończy się twoja gotowość". Wypowiedź performatywna ustanawia akt: „wybieram przerwę", „odkładam ten przedmiot", „nie przekraczam tej linii", „kończę ten etap". Wypowiedź interpretacyjna nadaje sens: „to jest znak granicy", „to może być obraz kontroli", „to przypomina przejście". Największe ryzyko pojawia się wtedy, gdy wypowiedź interpretacyjna zostaje podana tak, jakby była informacją albo diagnozą. Jeśli psychoperformer mówi: „to jest twoja trauma", „to jest twoja blokada", „to pokazuje, że boisz się wolności", przekracza granicę odpowiedzialnej pracy symbolicznej i wytwarza silne ryzyko nocebo. Interpretacja powinna być hipotezą, a nie wyrokiem. Jeszcze lepiej, gdy w wielu sytuacjach psychoperformer w ogóle nie interpretuje znaczeń uczestnika, tylko projektuje warunki działania i pyta o obserwowalne różnice: czy zmienił się oddech, czy gest był wykonalny, czy przerwanie było możliwe, czy obiekt nadal ma tę samą władzę, czy po domknięciu ciało wraca do orientacji. Paul Watzlawick i badacze komunikacji systemowej pokazywali, że komunikat działa nie tylko przez treść, ale także przez relację i kontekst. Dlatego zdanie wypowiedziane przez psychoperformera nie jest neutralne: może działać jak wsparcie, jak instrukcja, jak sugestia, jak presja, jak obietnica albo jak etykieta. W praktyce bezpieczny protokół powinien faworyzować wypowiedzi informacyjne i performatywne, używać wypowiedzi kierujących oszczędnie, a wypowiedzi interpretacyjne traktować jako najbardziej ryzykowne. Proste zdanie definiujące brzmi: im bardziej wypowiedź mówi uczestnikowi, kim jest i co oznacza jego reakcja, tym większa odpowiedzialność i tym większe ryzyko nocebo.

Trzecim elementem jest dokumentowanie oczekiwań, ale w sposób lekki i nienadmierny. Dokumentowanie oczekiwań oznacza zapisanie, czego działanie miało dotyczyć, jaki efekt był uznawany za możliwy, jakie były granice obietnicy, jakie komunikaty zostały użyte i co uznano za wskaźnik zmiany. Nie chodzi o biurokratyzowanie każdej praktyki, lecz o ochronę przed inflacją znaczeń. Bez zapisu łatwo po fakcie uznać, że „właśnie to miało się wydarzyć", nawet

jeśli przed działaniem cel był inny. W badaniach psychologicznych znany jest efekt potwierdzenia, opisany między innymi w tradycji badań nad błędami poznawczymi przez Daniela Kahnemana i Amosa Tversky'ego: człowiek łatwo zauważa dane potwierdzające oczekiwanie, a pomija dane sprzeczne. W psychoperformansie to ryzyko jest szczególnie wysokie, ponieważ działanie symboliczne naturalnie zaprasza do interpretacji. Dlatego przed działaniem warto ustalić minimalnie: „czego nie obiecujemy", „czego szukamy", „po czym poznamy drobną zmianę", „co będzie sygnałem przerwania", „co będzie znakiem domknięcia". W psychoperformansie intymnym zapis może mieć formę jednego zdania w dzienniku: „celem jest sprawdzenie, czy potrafię przerwać reakcję o jeden oddech wcześniej". W indywidualnym może obejmować krótką notatkę psychoperformera i uczestnika: „nie pracujemy z leczeniem objawu, tylko z reakcją na napięcie". W kameralnym może przyjąć formę instrukcji dla grupy: „celem jest wspólna rama zatrzymania, nie osobiste wyznania". W masowym powinien być jeszcze prostszy i publicznie czytelny: „działanie zwraca uwagę na problem, nie wymaga ujawniania prywatnych doświadczeń". Dokumentowanie oczekiwań chroni uczestnika, ale chroni też metodę. Pozwala odróżnić efekt placeboidalny, czyli zmianę wynikającą z ramy znaczenia, od nadinterpretacji, czyli dopisywania skutku bez wystarczających podstaw. Pozwala też uczciwie zauważyć, że czasem działanie nie zadziałało, zadziałało inaczej albo było zbyt mocne. Psychoperformans nie traci wartości przez przyznanie, że coś nie zadziałało. Traci wartość wtedy, gdy każde zdarzenie interpretuje jako sukces.

Czwartym obszarem jest relacja oczekiwań do autorytetu psychoperformera. Autorytet wzmacnia placebo, ale może też wzmacniać nocebo. Jeśli prowadzący jest postrzegany jako osoba „wiedząca", jego słowa, gesty i milczenie mają większą wagę. To może być pomocne: zaufanie do prowadzącego może obniżyć lęk, zwiększyć gotowość do eksperymentu, ustabilizować ramę i ułatwić wejście w działanie. Może być też niebezpieczne: uczestnik może ignorować własne granice, wykonywać gesty z posłuszeństwa, uznawać interpretacje prowadzącego za prawdę albo szukać w nim źródła mocy. Dlatego autorytet psychoperformera musi być autorytetem proceduralnym, nie charyzmatycznym. Autorytet proceduralny oznacza: „umiem utrzymać bezpieczną ramę, jasno określić cel, dobrać środki, zatrzymać proces, nie przekroczyć kompetencji, domknąć działanie". Autorytet charyzmatyczny oznaczałby: „moja obecność sama daje przemianę". Psychoperformans powinien konsekwentnie wybierać pierwszy model. W tym kontekście warto przywołać Stanleya Milgrama, którego badania nad posłuszeństwem wobec autorytetu pokazują, jak silnie ludzie mogą podporządkowywać się ramie sytuacyjnej, nawet gdy odczuwają napięcie. Psychoperformans nie powinien reprodukować takiej asymetrii. Musi aktywnie osłabiać ryzyko ślepego posłuszeństwa przez jasne prawo do odmowy, widoczny mechanizm przerwania, neutralny język, brak zawstydzania, brak testów lojalności i brak ukrytych etapów. Jeśli psychoperformer używa wypowiedzi performatywnej, nie powinien jej przedstawiać jako zaklęcia, które „zadziała, jeśli uczestnik się podda". Powinien raczej powiedzieć: „ta formuła służy ustawieniu działania; możesz jej użyć, zmienić ją albo milczeć, jeśli to bezpieczniejsze i

bardziej adekwatne”. Takie podejście nie osłabia sprawczości wypowiedzi, lecz przenosi ją z autorytetu prowadzącego na realny akt uczestnika.

Piątym elementem jest rozpoznanie, że placebo i nocebo mogą działać przez obiekt–klucz równie silnie jak przez słowo. Obiekt może obiecywać, straszyć, uspokajać, dyscyplinować, uświęcać, zawstydzać albo odczarowywać, zależnie od tego, jak zostanie wprowadzony. Jeśli psychoperformer mówi niewiele, ale podaje obiekt z przesadną powagą, w półmroku, przy długiej ciszy i w obecności grupy, oczekiwanie może stać się bardzo silne. Jeśli obiekt wygląda jak narzędzie próby, uczestnik może przygotować ciało do testu. Jeśli wygląda jak rzecz codzienna, może obniżać presję. Jeśli jest delikatny i kruchy, może wzmacniać ostrożność, lęk przed błędem albo czułość. Jeśli jest ciężki, może stabilizować propriocepcję, ale też symbolizować obciążenie. Jeśli jest ostry, zimny albo biologicznie dwuznaczny, może zwiększać czujność. Nie ma więc obiektów neutralnych w absolutnym sensie. Są obiekty mniej lub bardziej naładowane w danym kontekście. W psychoperformansie placeboidalna funkcja obiektu polega na tym, że materialna rzecz pomaga ciału uwierzyć w wykonalność aktu: łatwiej „odłożyć” napięcie, jeśli istnieje coś, co naprawdę można odłożyć; łatwiej „zaznaczyć granicę”, jeśli linia naprawdę istnieje; łatwiej „wrócić” do siebie, jeśli jest stały punkt powrotu. Nie oznacza to, że obiekt przejmuje problem. Oznacza, że obiekt stabilizuje operację poznawczo-cielesną. Prosta definicja brzmi: obiekt–klucz jest materialnym operatorem znaczenia i działania, a nie magicznym pojemnikiem skutku. Takie zdanie chroni przed mistyfikacją. Pozwala korzystać z siły rzeczy bez przypisywania jej fałszywej autonomicznej mocy.

Szóstym obszarem jest praca z oczekiwaniem w czasie, zwłaszcza przed i po akcie. Oczekiwanie przed działaniem może uruchamiać antycypację, czyli emocjonalne i cielesne przygotowanie na przyszłe zdarzenie. Antycypacja może być zasobem, jeśli buduje gotowość, ale może być obciążeniem, jeśli zamienia się w lęk przed tym, co „ma się wydarzyć”. Dlatego zapowiedź psychoperformansu powinna być proporcjonalna. W działaniach intymnych lub indywidualnych warto unikać długiego okresu oczekiwania na „ważny akt”, jeśli osoba ma skłonność do ruminacji. Lepiej przygotować krótsze, prostsze wejście. W działaniach grupowych trzeba uważać, aby zapowiedź nie stworzyła atmosfery presji: „to będzie mocne”, „to będzie przełomowe”, „to może uruchomić głębokie rzeczy”. Takie komunikaty są często atrakcyjne marketingowo, ale metodologicznie ryzykowne. Po działaniu oczekiwanie przybiera inną formę: uczestnik zaczyna szukać skutku. To także może być placebo lub nocebo. Jeśli spodziewa się natychmiastowej przemiany, może przeoczyć drobną zmianę albo uznać jej brak za porażkę. Jeśli spodziewa się pogorszenia, może zacząć skanować ciało i wzmacniać napięcie. Dlatego domknięcie powinno zawierać instrukcję obserwacji bez presji: „nie trzeba teraz rozstrzygać, co to znaczy”; „sprawdź w najbliższym czasie jedną małą sytuację”; „zapisz fakt, nie interpretację”; „jeśli pojawi się dyskomfort, wróć do procedury przerwania albo skorzystaj z pomocy, jeśli objawy są silne”. W tym punkcie psychoperformans spotyka się z higieną poznawczą, czyli dbaniem o to, aby umysł nie produkował nadmiernych, samonapędzających się interpretacji. Oczekiwanie po akcie jest równie ważne jak oczekiwanie przed aktem. Źle

poprowadzone może zamienić działanie w ruminację. Dobrze poprowadzone może przekształcić je w uczenie.

Siódmym elementem jest szczególna ostrożność w obszarach choroby, bólu, traumy i duchowości. W chorobie oczekiwanie może wspierać zachowania prozdrowotne, przestrzeganie zaleceń, redukcję stresu, organizację rytmu dnia, tolerancję procedur i poczucie sprawczości, ale nie wolno przedstawiać go jako leczenia. W bólu oczekiwanie może modulować odczuwanie i uwagę, ale ból pozostaje sygnałem, którego nie wolno automatycznie symbolizować. W traumie oczekiwanie może budować poczucie bezpieczeństwa, ale sugestia może też łatwo wytwarzać fałszywe skojarzenia, presję odsłonięcia lub zalanie. W duchowości oczekiwanie może stabilizować sens, wartości i orientację egzystencjalną, ale może też uruchamiać zależność, lęk przed karą, myślenie magiczne albo poczucie winy. Dlatego psychoperformans powinien stosować zasadę rozdzielania porządków. Porządek symboliczny mówi: „to może pomóc nadać sens i wykonać akt". Porządek psychologiczny mówi: „to może modulować uwagę, emocje i zachowanie". Porządek fizjologiczny mówi: „to może wpływać na pobudzenie, oddech, napięcie i ból". Porządek medyczny mówi: „diagnoza i leczenie należą do specjalisty". Porządek duchowy mówi: „to może dotyczyć wartości, sensu i orientacji, jeśli uczestnik tego chce". Nadużycie zaczyna się wtedy, gdy jeden porządek udaje drugi. Jeśli symbol udaje leczenie, mamy mistyfikację. Jeśli psychologia udaje duchową prawdę, mamy kolonizację sensu. Jeśli duchowość udaje diagnozę, mamy ryzyko szkody. Jeśli fizjologia udaje pełne wyjaśnienie człowieka, mamy redukcjonizm. Psychoperformans powinien być metodą integrującą, ale integracja nie oznacza pomieszania. Oczekiwanie jest potężne właśnie dlatego, że przechodzi między porządkami; tym bardziej trzeba pilnować, aby nie przejęło funkcji, których nie może uczciwie pełnić.

Ósmym i ostatnim elementem jest minimalny standard pracy z oczekiwaniami. Przed psychoperformansem należy określić: jakie oczekiwanie jest uruchamiane, czy jest realistyczne, czy jest jawne, czy nie zawiera obietnicy klinicznej, czy uczestnik ma prawo do odmowy, czy język nie wzmacnia nocebo, czy wypowiedź performatywna jest wykonalna, czy obiekt nie jest nadmiernie obciążający, czy świadek zna swoją rolę, czy domknięcie jest czytelne. W trakcie działania należy obserwować: czy oczekiwanie nie zamienia się w presję, czy uczestnik nie próbuje „spełnić" rytuału kosztem granic, czy ciało pozostaje w oknie tolerancji, czy nie pojawia się zawstydzenie, czy słowo nie zaczyna dominować nad doświadczeniem, czy można zmniejszyć intensywność. Po działaniu należy sprawdzić: czy uczestnik ma prostą decyzję „po", czy nie szuka natychmiastowej wielkiej interpretacji, czy nie wzrosła ruminacja, czy domknięcie rzeczywiście obniżyło pobudzenie, czy ewentualny efekt jest opisany ostrożnie. Najważniejsze kryterium jest proste: oczekiwanie powinno zwiększać możliwość działania, nie zależność od obietnicy. Jeżeli uczestnik po psychoperformansie czuje, że ma jeden mały, wykonalny sposób reagowania więcej, oczekiwanie zostało użyte dobrze. Jeżeli czuje, że musi wracać do prowadzącego, obiektu, rytuału albo formuły, bo tylko one

„dają moc”, metoda została ustawiona zbyt zależnościowo. Psychoperformans powinien oddawać sprawczość uczestnikowi, a nie gromadzić ją w rękach psychoperformera. Placebo jest tu sprzymierzeńcem tylko wtedy, gdy wzmacnia autonomię. Nocebo jest ostrzeżeniem, że znaczenie może ranić tak samo realnie, jak może wspierać. Wypowiedź performatywna jest mostem między słowem a zmianą, ale most musi prowadzić do działania, a nie do wiary w cudzą władzę. Dlatego dojrzały psychoperformans nie pyta: „jak wywołać najsilniejszy efekt?”, lecz: „jak zaprojektować takie oczekiwanie, które będzie prawdziwe, bezpieczne, wykonalne, odwracalne, domknięte i zdolne do przeniesienia w życie?”.

4.6. Praktyki ucieleśnione jako zasoby proceduralne

Praktyki ucieleśnione to uporządkowane sposoby pracy z ciałem, ruchem, oddechem, napięciem, równowagą, czuciem, głosem, rytmem i uwagą. W psychoperformansie nie są one osobnymi metodami zastępującymi plan sytuacyjny, lecz zasobami proceduralnymi, czyli narzędziami, które można włączać do działania wtedy, gdy odpowiadają celowi, skali, bezpieczeństwu i kompetencjom psychoperformera. To rozróżnienie jest podstawowe. Psychoperformans nie staje się jogą, Feldenkraisem, techniką Alexandra, treningiem autogennym, somatic experiencing, qigongiem, terapią tańcem i ruchem ani integracją sensoryczną tylko dlatego, że korzysta z wybranych elementów tych tradycji. Tak samo jak użycie światła nie czyni go wyłącznie sztuką światła, użycie dźwięku nie czyni go muzykoterapią, a użycie słowa nie czyni go psychoterapią. Praktyka ucieleśniona jest w psychoperformansie jednym z możliwych kanałów organizowania doświadczenia, obok obrazu, słowa, gestu, światła, dźwięku, obiektu, przestrzeni, czasu, ciała i znaczenia. Jej zadaniem nie jest popis sprawności, relaks dla samego relaksu ani demonstracja znajomości techniki, lecz precyzyjne wsparcie procesu: obniżenie pobudzenia, zwiększenie orientacji, wzmocnienie granicy, uruchomienie sprawczości, poprawa czucia ciała, stworzenie pauzy, przeprowadzenie przez próg, domknięcie afektu albo przeniesienie decyzji „po” do codzienności. Moshe Feldenkrais, tworząc swoją metodę uczenia przez ruch, podkreślał znaczenie łagodnego różnicowania wzorców, a nie siłowego korygowania ciała; ta intuicja jest bardzo użyteczna dla psychoperformansu, ponieważ przypomina, że ciało zmienia się skuteczniej wtedy, gdy ma możliwość odkrycia nowego wariantu działania, a nie wtedy, gdy zostaje zmuszone do wykonania cudzej idei poprawności. Praktyka ucieleśniona w psychoperformansie powinna więc zawsze odpowiadać na pytanie: jaką funkcję pełni ten ruch, oddech, pozycja, napięcie, rozluźnienie, ciężar albo rytm w całej strukturze działania?

Najważniejszym kryterium doboru praktyki ucieleśnionej jest funkcja regulacyjna. Funkcja regulacyjna oznacza to, co dany element robi z układem nerwowym, uwagą, emocją i zdolnością działania. Jeżeli celem jest uspokojenie przeciążonego układu, przydatne mogą być powolne przejścia, wydłużony wydech, kontakt stóp z podłożem, ciężar obiektu, łagodne rozciąganie, półcień, cisza, rytm kroków albo krótka relaksacja. Jeżeli celem jest mobilizacja

osoby wycofanej, potrzebne mogą być pionizacja, wyraźniejszy gest kierunkowy, aktywacja głosu, krótkie rytmiczne sekwencje, praca z oporem, przejście przez próg albo wzmocnienie osi ciała. Jeżeli celem jest praca z granicą, użyteczne mogą być gest zatrzymania, linia na podłodze, dystans wobec świadka, ruch ręki od siebie, praca z ciężarem, nacisk dłoni na stabilną powierzchnię albo wypowiedź performatywna „nie przekraczam". Jeżeli celem jest odczarowanie obiektu lub przesądu, ruch może polegać na spowolnieniu automatycznego chwytu, zmianie sposobu dotyku, przełożeniu przedmiotu z miejsca „zakazanego" do miejsca neutralnego, obejściu obiektu, zakryciu i odsłonięciu, albo umieszczeniu go w codziennej funkcji. Jeżeli celem jest integracja grupy, ruch nie powinien wymuszać jedności, lecz tworzyć rytm współobecności: wspólny krok, wspólną pauzę, kolejność gestów, prawo do nieuczestniczenia, możliwość obserwowania zamiast wykonywania. W tym sensie praktyki ucieleśnione są narzędziami organizowania stanu, a nie zestawem ćwiczeń „dobrych same w sobie". Ten sam element może być regulujący albo rozregulowujący zależnie od osoby, kontekstu i dawki. Kołysanie może uspokajać, ale u kogoś z nadwrażliwością przedsionkową może wywołać dyskomfort. Zamknięcie oczu może pomagać w skupieniu, ale u kogoś z lękiem lub traumą może zwiększyć niepokój. Praca z oddechem może porządkować pobudzenie, ale zbyt głęboki lub zbyt intensywny oddech może wywołać zawroty głowy i lęk. Dotyk ciężkiego obiektu może uziemiać, ale może też stać się zbyt mocnym symbolem obciążenia. Dlatego psychoperformer powinien dobierać praktykę nie według prestiżu techniki, lecz według jej przewidywalnego wpływu na ciało i sens w danej sytuacji.

Praktyki ucieleśnione można podzielić roboczo na kilka grup, co ułatwia ich używanie w planie sytuacyjnym. Pierwszą grupę tworzą praktyki oddechowe. Należą tu spokojne wydłużanie wydechu, oddech koherencyjny, oddech zsynchronizowany z krokiem, oddech z gestem dłoni, oddech przed wypowiedzią, oddech domykający i oddech obserwacyjny. Ich funkcją może być wyciszenie, rytmizacja, przygotowanie głosu, spowolnienie impulsu albo zaznaczenie przejścia. Drugą grupę tworzą praktyki napięcie–rozluźnienie, takie jak progresywna relaksacja Jacobsona, proste kontrasty mięśniowe, świadome rozluźnianie szczęki, barków, dłoni i brzucha, mikroruchy oraz praca z tonusem mięśniowym. Ich funkcją jest zwiększenie rozróżnialności ciała: osoba ma poczuć różnicę między mobilizacją a skurczem, gotowością a przeciążeniem, rozluźnieniem a zapadaniem się. Trzecią grupę tworzą praktyki posturalne i osiowe: elementy techniki Alexandra, łagodne pozycje jogiczne, ustawienie stóp, wydłużenie kręgosłupa, praca z głową, szyją, miednicą i ciężarem. Ich funkcją może być odzyskanie pionu, sprawczości, godności, stabilności albo gotowości do wyjścia z uniku. Czwartą grupę tworzą praktyki proprioceptywne, czyli wzmacniające czucie głębokie: nacisk, opór, ciężar, docisk dłoni, pchanie ściany, trzymanie stabilnego obiektu, chodzenie z wyczuciem stóp, zawijanie w tkaninę, praca z fakturą. Ich funkcją jest uziemienie, orientacja, zmniejszenie rozproszenia i powrót do ciała bez konieczności silnej narracji. Piątą grupę tworzą praktyki przedsionkowe i równoważne: bardzo łagodne kołysanie, balans, powolne przejścia między poziomami, stanie na jednej nodze tylko wtedy, gdy jest bezpieczne, chodzenie po linii, obrót w minimalnej dawce, zmiana kierunku ruchu. Ich funkcją może być praca z orientacją,

zaufaniem do ciała, grawitacją, przejściem i zmianą perspektywy, ale wymagają szczególnej ostrożności. Szóstą grupę tworzą praktyki głosowe: mruczenie, wydłużona samogłoska, szept, pauza, zmiana tempa mowy, wypowiedź performatywna na wydechu, praca z ciszą po słowie. Ich funkcją jest łączenie ciała, oddechu, słowa i znaczenia. Siódmą grupę tworzą praktyki ruchowe i relacyjne: ruch autentyczny, proste sekwencje choreograficzne, kontakt improwizacja w bardzo ostrożnym zakresie, praca z dystansem, partnerowaniem, odbiciem gestu, ruchem równoległym, wspólnym rytmem. Ich funkcją może być praca z obecnością, granicą, zaufaniem, synchronizacją i świadkowaniem. Ósmą grupę tworzą praktyki wyobrażeniowo-somatyczne: ideokineza, guided imagery, skan ciała, obrazowanie ruchu, praca z wewnętrznym kierunkiem i symboliczną mapą ciała. Ich funkcją jest organizowanie ruchu i stanu przez obraz mentalny, ale wymagają ostrożności, aby nie wzmacniać nadinterpretacji. Ten podział nie jest klasyfikacją akademicką, lecz narzędziem projektowym: pomaga psychoperformerowi wybrać, czy w danym planie potrzebne jest uspokojenie, aktywacja, granica, orientacja, rytm, głos, ciężar, równowaga czy wyobrażenie.

Joga zasługuje na osobne doprecyzowanie, ponieważ jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych praktyk ciała, a zarazem jedną z najłatwiej spłycanych, komercjalizowanych i źle używanych poza własnym kontekstem. W psychoperformansie joga nie powinna być traktowana jako dekoracja duchowości ani jako uniwersalny środek regulacyjny. Może natomiast dostarczać konkretnych narzędzi: stabilnej pozycji, pracy ze stopami, osią kręgosłupa, równowagą, łagodnym rozciąganiem, świadomym oddechem, koncentracją, relaksacją, obserwacją granicy, przejściem między pozycjami i domknięciem ciała po działaniu. Asana, czyli pozycja ciała, może w psychoperformansie działać jako forma ustawienia intencji: stanie stabilne może wspierać granicę, skłon może wspierać odpuszczenie, pozycja siedząca może wspierać obserwację, pozycja leżąca może wspierać regenerację, ale żadna z tych zależności nie jest automatyczna. Pranajama, czyli praktyka oddechowa w tradycji jogi, może dostarczać narzędzi rytmizacji oddechu, ale intensywne techniki oddechowe, zatrzymania, hiperwentylacyjne wzorce lub praktyki silnie pobudzające nie powinny być używane bez realnej kompetencji i bez rozpoznania przeciwwskazań. Relaksacyjne odmiany praktyki, takie jak joga nidra, mogą być przydatne przy domykaniu pobudzenia, pracy z ciałem leżącym, redukcji napięcia i przejściu z działania do odpoczynku, ale także tutaj trzeba unikać sugestii, które narzucają przeżycia albo prowadzą zbyt głęboko osoby nieprzygotowane. W psychoperformansie najbezpieczniejszą zasadą korzystania z jogi jest wybór elementów prostych, skalowalnych i odwracalnych: pozycja ma mieć wariant łatwiejszy, oddech ma być nieforsowany, uczestnik ma móc otworzyć oczy, zmienić pozycję, usiąść, przerwać, nie wykonywać ruchu albo zostać przy obserwacji. Joga jako zasób proceduralny nie ma udowadniać sprawności ciała ani przynależności do tradycji; ma pomagać ciału wejść w bardziej czytelną relację z ciężarem, oddechem, osią, granicą i czasem.

Praktyki takie jak Feldenkrais, Alexander Technique, Body–Mind Centering, eutonia, ideokineza czy metoda Jacobsona mogą być szczególnie wartościowe tam, gdzie

psychoperformans nie potrzebuje mocnego symbolu, ale subtelnej zmiany wzorca. Feldenkrais może pomóc, gdy osoba potrzebuje odkryć, że istnieje więcej niż jeden sposób wykonania ruchu; to ważne w pracy z nawykami kontroli, usztywnieniem, lękiem przed błędem i perfekcjonizmem. Technika Alexandra może być przydatna przy pracy z postawą, głową, szyją, oddechem i nawykiem „używania siebie" w sytuacjach presji; może wspierać psychoperformanse dotyczące wystąpień, widzialności, głosu, godności i relacji z oceną. Body–Mind Centering może inspirować działania, w których ciało jest traktowane jako wielowarstwowy system struktur, płynów, organów, kości, skóry i odruchów, ale wymaga wysokiej ostrożności i kompetencji, aby nie zamienić subtelnego języka somatycznego w pseudonaukową metaforykę. Eutonia może być użyteczna przy pracy z tonusem, dotykiem, ciężarem i regulacją napięcia. Ideokineza może pomóc wtedy, gdy obraz mentalny organizuje ruch łagodniej niż instrukcja siłowa: wyobrażenie unoszenia, opadania, rozszerzania przestrzeni, miękkiego kierunku może zmieniać sposób wykonania gestu. Jacobson i trening autogenny Schultza mogą dostarczyć prostych struktur rozluźniania i autosugestii cielesnej, ale trzeba pilnować, aby formuły nie produkowały presji „muszę się rozluźnić". Qigong i tai chi mogą wspierać płynność ruchu, rytm, równowagę, koordynację, powolność i orientację w przestrzeni. Ruch autentyczny może być cenny ze względu na relację ruch–świadek, ale wymaga wyraźnych granic, bo łatwo wchodzi w obszary głębokiego materiału psychicznego. Kontakt improwizacja może uczyć ciężaru, zaufania, dotyku i partnerowania, ale w psychoperformansie powinna być stosowana tylko wtedy, gdy są jasne zgody, kompetencje, zasady dotyku, możliwość odmowy i wysoki standard bezpieczeństwa. Somatic Experiencing może inspirować rozumienie stopniowania pobudzenia, orientacji i powrotu do zasobów, ale nie powinno być udawane przez osoby bez przygotowania terapeutycznego. To samo dotyczy technik związanych z traumą, hipnozą, intensywnym oddechem, pracą z dotykiem terapeutycznym i głęboką pracą emocjonalną. Psychoperformans może uczyć się od tych praktyk języka bezpieczeństwa, dawki i ciała, ale nie może przejmować ich statusu bez kompetencji.

Najbardziej praktyczny sposób włączania praktyk ucieleśnionych do planu sytuacyjnego polega na budowaniu modułów. Moduł to krótki, wyraźnie określony fragment działania pełniący konkretną funkcję. Moduł wejścia może zawierać uziemienie stóp, trzy spokojne oddechy, dotknięcie obiektu i rozejrzenie się po przestrzeni. Moduł aktywacji może zawierać pionizację ciała, jeden krok do przodu, wypowiedź performatywną i kontakt wzrokowy ze świadkiem. Moduł granicy może zawierać gest dłoni, linię na podłodze, słowo „stop" albo odwrócenie ciała bokiem. Moduł odczarowania może zawierać spowolniony kontakt z obiektem, zmianę jego położenia, neutralne nazwanie i odłożenie. Moduł regulacji może zawierać wydłużenie wydechu, docisk dłoni, półcień i obniżenie głosu. Moduł integracji może zawierać zapis jednego zdania, przywrócenie neutralnej pozycji ciała, krótki gest domknięcia i decyzję „po". Moduł wyjścia może zawierać zmianę światła, odłożenie obiektu, rozluźnienie dłoni, spojrzenie na przestrzeń codzienną i prostą informację: „działanie zakończone". Taki sposób pracy chroni przed chaosem technik. Zamiast pytać: „jaką metodę ciała zastosować?",

psychoperformer pyta: „jaki moduł jest potrzebny?”. To pozwala uniknąć zarówno przypadkowego mieszania tradycji, jak i nadmiernego przywiązania do jednej szkoły. W psychoperformansie nie chodzi o wierność technice, lecz o adekwatność procedury. Jeśli potrzebny jest tylko jeden stabilizujący gest dłoni, nie należy wprowadzać całej sesji somatycznej. Jeśli potrzebna jest praca z równowagą, nie należy od razu budować złożonego ruchu. Jeśli potrzebna jest pauza, nie należy zastępować jej słowotokiem. Minimalna skuteczna dawka pozostaje zasadą również tutaj: ciało powinno dostać dokładnie tyle działania, ile jest potrzebne do zmiany stanu lub wzorca, ale nie tyle, by metoda zaczęła produkować przeciążenie.

Etap dochodzenia jest w pracy z praktykami ucieleśnionymi szczególnie ważny, ponieważ ciało wnosi do psychoperformansu przeciwwskazania, ograniczenia i historie, których nie widać z zewnątrz. W psychoperformansach indywidualnych 1:1 uzasadniony może być krótki wywiad przed działaniem: czy uczestnik ma ograniczenia ruchowe, zawroty głowy, problemy z równowagą, choroby okulistyczne, neurologiczne, kardiologiczne lub oddechowe, doświadczenie ataków paniki, nadwrażliwość na dotyk, trudność z zamknięciem oczu, niechęć do określonych faktur, przeciwwskazania do intensywnego oddechu, ból przewlekły, doświadczenie przemocy związanej z ciałem, trudność z byciem obserwowanym albo potrzebę zachowania większego dystansu. W działaniach kameralnych warto czasem przeprowadzić krótką sesję wstępną, która nie jest jeszcze psychoperformansem właściwym, lecz rozpoznaniem: jak grupa reaguje na ciszę, rytm, ruch, światło, obiekt, przestrzeń, świadkowanie, proste gesty odmowy i domknięcia. W małych grupach takie rozpoznanie może znacząco zmniejszyć ryzyko błędnego doboru intensywności. W działaniach intymnych psychoperformer powinien przeprowadzać analogiczny wywiad wobec samego siebie: jaki jest mój aktualny stan ciała, czy nie jestem przemęczony, czy nie projektuję działania ponad swoje zasoby, czy obiekt nie jest zbyt naładowany, czy mam możliwość przerwania, czy nie szukam intensywności zamiast zmiany, czy ciało ma po akcie jak wrócić do równowagi. Wywiad i sesje wstępne nie mają diagnozować ani medykalizować psychoperformansu. Mają chronić jego adekwatność. Im bardziej cielesna, sensoryczna, emocjonalna i relacyjna ma być praktyka, tym bardziej potrzebne jest rozpoznanie warunków wejściowych. Bez tego psychoperformer projektuje na oślep, a ciało uczestnika staje się miejscem ryzyka zamiast miejscem sprawczej przemiany.

Praktyki ucieleśnione stają się w psychoperformansie zasobami proceduralnymi dopiero wtedy, gdy zostają podporządkowane logice planu sytuacyjnego: celowi, skali, bezpieczeństwu, dawce, wariantowaniu, prawu do przerwania i decyzji „po”. Oznacza to, że nie wybiera się ich dlatego, że są modne, znane, „głębokie”, duchowe, terapeutyczne albo atrakcyjne wizualnie, lecz dlatego, że pomagają rozwiązać konkretny problem konstrukcyjny. Problemem może być brak orientacji w ciele, nadmierne pobudzenie, zamrożenie, nieumiejętność przerwania, sztywność oddechu, chaos sensoryczny, lęk przed widzialnością, trudność z wejściem w przestrzeń, przymus kontroli, brak granicy, przeciążenie grupy,

rozproszenie uwagi albo niemożność domknięcia. W tym sensie praktyka ucieleśniona jest jak obiekt–klucz albo światło: jej wartość zależy od funkcji w całości. Ta sama technika może być trafna w jednym planie i błędna w innym. Łagodne kołysanie może być regulujące w działaniu autoregulacyjnym, ale dezorganizujące u osoby z nadwrażliwością przedsionkową. Powolny skan ciała może pomóc komuś, kto traci kontakt z sygnałami somatycznymi, ale może nasilić lęk u osoby, która ma skłonność do obsesyjnego monitorowania objawów. Wspólny rytm kroków może integrować grupę, ale może też wywołać podporządkowanie, jeśli uczestnicy nie mają realnej możliwości wyjścia z rytmu. Dlatego psychoperformer powinien myśleć o praktykach ucieleśnionych przez parametry, nie przez nazwy szkół: intensywność, czas, zakres ruchu, liczba powtórzeń, pozycja ciała, relacja z oddechem, udział wzroku, kontakt z podłożem, obecność świadka, poziom ekspozycji, możliwość wariantu łatwiejszego, możliwość niewykonania. Takie parametryzowanie jest ważniejsze niż deklaracja, że „używamy jogi", „używamy Feldenkraisa" albo „używamy pracy z oddechem". Praktyka staje się psychoperformatywna dopiero wtedy, gdy zostaje osadzona w akcie symbolicznym, w strukturze uwagi, w wyraźnej intencji i w domkniętym przebiegu. Bez tego pozostaje ćwiczeniem ciała, wartościowym być może samo w sobie, ale jeszcze nie psychoperformansem. Psychoperformans nie polega na dodawaniu ruchu do symbolu, tylko na takim ustawieniu ruchu, aby ciało mogło wykonać zmianę znaczenia.

Drugim zadaniem jest rozpoznanie, kiedy praktyka ucieleśniona ma działać jako przygotowanie, kiedy jako rdzeń działania, a kiedy jako domknięcie. Praktyka przygotowawcza ma obniżyć koszt wejścia: ustawić oddech, stopy, wzrok, głos, napięcie, dystans i orientację przestrzenną tak, aby uczestnik nie wchodził w akt z chaotycznym pobudzeniem. Może to być minuta spokojnego stania, trzy oddechy z dłuższym wydechem, dotknięcie stabilnego obiektu, łagodne rozluźnienie dłoni, przejście wzrokiem po granicach przestrzeni albo sprawdzenie, gdzie znajduje się wyjście. Praktyka rdzeniowa jest częścią samego aktu symbolicznego: ciało wykonuje zmianę, która ma znaczenie. Może to być przejście przez linię, zatrzymanie dłoni przed obiektem, odłożenie ciężaru, wyprostowanie ciała przy wypowiedzi performatywnej, wycofanie się z pola światła, wspólne milczenie w pozycji stojącej, rytmiczne kroki wokół obiektu albo gest odmowy wykonany bez tłumaczenia. Praktyka domykająca sprowadza organizm z powrotem do orientacji po akcie: zmniejsza pobudzenie, porządkuje oddech, stabilizuje propriocepcję, wycisza semantyczny nadmiar i wskazuje koniec. Może to być powrót do siedzenia, przyłożenie dłoni do stołu, otwarcie oczu i nazwanie trzech neutralnych rzeczy w przestrzeni, złożenie tkaniny, odłożenie obiektu na stałe miejsce, rozluźnienie szczęki, krótki zapis decyzji „po" albo wyjście z pola działania zwykłym krokiem. To rozróżnienie jest praktyczne, bo jedna technika może pełnić różne funkcje w zależności od miejsca w sekwencji. Oddech na początku może być przygotowaniem, oddech w środku może być regulacją intensywności, oddech na końcu może być sygnałem powrotu. Gest dłoni na początku może oznaczać zgodę na wejście, w środku – granicę, na końcu – domknięcie. Ruch w przestrzeni może być eksploracją, konfrontacją, przerwaniem albo integracją. Psychoperformer powinien więc pytać nie tylko „jakiej praktyki używam?", ale „w którym momencie procesu ona działa i

co ma zrobić z układem uwagi, ciała i znaczenia?". Bez takiego pytania łatwo przeciążyć plan nadmiarem dobrych technik, które wzajemnie się znoszą.

Trzeci poziom dotyczy skali. W psychoperformansie intymnym praktyka ucieleśniona może być bardzo subtelna i głęboko dopasowana do jednego ciała: mikroruch powiek, praca z ustawieniem głowy, jeden rodzaj nacisku dłoni, obserwacja napięcia szczęki, zmiana kąta spojrzenia, bardzo osobisty rytm oddechu albo indywidualny gest przerwania. Takie działanie może być niewidoczne dla innych, ale bardzo silne wewnętrznie, ponieważ pracuje bezpośrednio z konkretnym wzorcem. W psychoperformansie indywidualnym 1:1 praktyka może nadal być wysoko spersonalizowana, ale dochodzi obecność psychoperformera albo świadka, więc trzeba uwzględnić wstyd, ocenę, zależność, prawo do odmowy i możliwość zatrzymania. W psychoperformansie kameralnym ciało jednostki zaczyna spotykać się z ciałami innych, dlatego techniki muszą być bardziej neutralne, bardziej wariantowe i mniej intymne: wspólna pauza zamiast głębokiej pracy z oddechem, proste gesty dłoni zamiast intensywnej ekspresji, łagodny ruch w przestrzeni zamiast kontaktu dotykowego, możliwość obserwacji zamiast obowiązku udziału. W działaniach małogrupowych praktyki ucieleśnione powinny być zaprojektowane tak, aby każdy uczestnik mógł wykonać je na swoim poziomie bez ujawniania prywatnej treści. W działaniach grupowych i masowych ciało nie może być traktowane jak materiał do indywidualnej pracy głębokiej. Tu praktyki ucieleśnione powinny działać raczej jako afordancje zbiorowe: wspólny rytm, układ przestrzeni, widoczne strefy odpoczynku, prosta zmiana postawy, możliwość siedzenia, jasne sygnały wejścia i wyjścia, brak konieczności dotyku, brak zamykania oczu na polecenie, brak intensywnych oddechów, brak wymuszonych zwierzeń. Rudolf Laban, opisując ruch przez kategorie wysiłku, przestrzeni, czasu i przepływu, daje użyteczny język do rozumienia takich działań: ruch można projektować nie jako „ładny" lub „ekspresyjny", lecz jako lekki albo ciężki, szybki albo wolny, bezpośredni albo pośredni, swobodny albo związany. W psychoperformansie te parametry pozwalają sterować nie tylko formą ruchu, ale również jego kosztem regulacyjnym. Ruch ciężki i wolny może stabilizować; ruch szybki i bezpośredni może mobilizować; ruch swobodny może otwierać, ale też rozpraszać; ruch związany może dawać kontrolę, ale też wzmacniać sztywność. Skala decyduje, jak dokładnie można te parametry profilować. Im więcej osób, tym mniej indywidualnej subtelności, a więcej czytelnej struktury.

Czwarty poziom dotyczy relacji praktyk ucieleśnionych z obiektem–kluczem, bo właśnie tu psychoperformans różni się od większości autonomicznych metod pracy z ciałem. W wielu praktykach somatycznych ciało samo staje się głównym polem uwagi. W psychoperformansie ciało często pracuje przez obiekt, wobec obiektu albo dzięki obiektowi. Obiekt stabilizuje uwagę, materializuje intencję, daje opór, ciężar, fakturę, dystans, granicę i możliwość wykonania aktu. Jeśli celem jest praca z kontrolą, obiektem może być coś, co można trzymać zbyt mocno, a potem świadomie rozluźnić chwyt. Jeśli celem jest praca z granicą, obiektem może być linia, tkanina, krzesło, próg, światło albo przedmiot, którego uczestnik nie musi dotykać. Jeśli celem jest praca z żałobą, obiekt może stać się miejscem odłożenia, nie po to, by

„zabrać” stratę, lecz by nadać jej formę możliwą do niesienia w mniejszym koszcie. Jeśli celem jest praca z lękiem przed widzialnością, obiekt może pośredniczyć między ciałem a spojrzeniem świadka: uczestnik nie musi od razu wystawiać siebie, może najpierw wystawić gest wobec rzeczy. To jest ważna zasada: obiekt może zmniejszać bezpośredniość ekspozycji. Pozwala pracować z emocją, ale nie wrzucać uczestnika od razu w pełną społeczną widzialność. Z perspektywy uczenia ciało otrzymuje dzięki temu bezpieczniejszą ścieżkę: nie „ja cały jestem oceniany”, lecz „mój gest wobec obiektu jest widziany”; nie „moje wnętrze zostaje ujawnione”, lecz „wykonuję zewnętrzny akt, którego sens może pozostać częściowo prywatny”. To szczególnie cenne w działaniach z wstydem, lękiem, poczuciem winy, żałobą i odczarowywaniem przesądów. Psychoperformer powinien jednak pamiętać, że obiekt nie może przejmować funkcji terapeutycznej ani magicznej. Ma wspierać relację ciało–znaczenie–działanie, a nie stawać się fetyszem skutku. Dobrze dobrany obiekt pomaga ciału zrobić coś, czego samo pojęcie nie potrafi wykonać. Źle dobrany obiekt przeciąża znaczenie, zwiększa zależność albo staje się narzędziem presji.

Piąty poziom to wariantowanie i dostępność. Każda praktyka ucieleśniona w psychoperformansie powinna mieć warianty, ponieważ ciała różnią się możliwościami, historią, sprawnością, wiekiem, neurotypem, wrażliwością, bólem, zmęczeniem, chorobą, relacją do dotyku i ruchem. Wariantowanie nie jest uproszczeniem dla „słabszych”, lecz podstawową zasadą odpowiedzialnego projektowania. Jeśli plan zakłada stanie, powinien mieć wariant siedzący. Jeśli zakłada zamknięcie oczu, powinien mieć wariant z oczami otwartymi i wzrokiem skierowanym na neutralny punkt. Jeśli zakłada dotyk, powinien mieć wariant bezdotykowy. Jeśli zakłada ruch w przestrzeni, powinien mieć wariant mikroruchu w miejscu. Jeśli zakłada pracę z głosem, powinien mieć wariant szeptu, zapisu albo milczenia. Jeśli zakłada pracę z oddechem, powinien mieć wariant zwykłej obserwacji oddechu bez jego zmieniania. Jeśli zakłada wejście w światło, powinien mieć wariant półcienia albo obserwacji światła z dystansu. Takie warianty nie rozmywają tożsamości psychoperformansu, jeśli zachowują tę samą funkcję. Gest wykonany ręką, wzrokiem, obiektem albo decyzją może należeć do tej samej rodziny działań, jeśli nadal pełni funkcję granicy, odłożenia, przejścia, uziemienia albo domknięcia. W praktykach dostępnościowych ważne jest pojęcie projektowania uniwersalnego, ale psychoperformans potrzebuje także projektowania afektywnego: uwzględnienia nie tylko barier fizycznych, lecz także barier wstydu, lęku, przeciążenia, niezrozumienia instrukcji, presji grupy i nadmiaru symboliki. Jeśli uczestnik może wybrać wariant, jego ciało uczy się sprawczości już na poziomie struktury. Jeśli nie ma wyboru, nawet piękna praktyka ucieleśniona może stać się treningiem uległości. Dostępność w psychoperformansie nie jest więc dodatkiem organizacyjnym. Jest częścią mechanizmu przemiany.

Szósty poziom dotyczy bezpieczeństwa i przeciwwskazań. Praktyki ucieleśnione mogą być łagodne, ale nie są neutralne. Ruch, oddech, światło, dźwięk, dotyk, równowaga, zamykanie oczu, praca z bólem, świadkowanie i intensywność symboliczna mogą wpływać na układ

nerwowy, krążenie, oddychanie, orientację przestrzenną, pamięć i emocje. Dlatego trzeba rozróżniać praktyki niskiego, średniego i wysokiego ryzyka. Niskiego ryzyka są zwykle krótkie, odwracalne, łagodne, niewymuszające i możliwe do wykonania w wielu wariantach: oparcie stóp, odłożenie obiektu, neutralny wydech, rozluźnienie dłoni, spojrzenie na przestrzeń, zapis jednego słowa. Średniego ryzyka są praktyki, które wyraźniej zmieniają pobudzenie lub ekspozycję: dłuższy ruch, praca z równowagą, wspólny rytm grupy, dłuższa cisza, zamknięcie oczu, kontakt z obiektem silnie znaczącym, łagodne ćwiczenia oddechowe, praca z głosem. Wysokiego ryzyka są praktyki intensywne: forsowny oddech, hiperwentylacja, długie zatrzymania, silna stymulacja przedsionkowa, intensywny dotyk, praca z bólem, gwałtowne ruchy, działania wyczerpujące, nagość, ekspozycja społeczna, głęboka praca z traumą, praktyki przypominające hipnozę, działania w tłumie bez kontroli wyjść. Psychoperformans odpowiedzialny powinien w większości sytuacji preferować niski lub umiarkowany poziom ryzyka, a praktyki wysokiego ryzyka zostawiać wyłącznie osobom z odpowiednimi kompetencjami, w warunkach jasnej zgody, zabezpieczenia i procedury przerwania. Szczególnie ostrożnie trzeba postępować przy chorobach neurologicznych, kardiologicznych, oddechowych, okulistycznych, zaburzeniach równowagi, ciąży, świeżych urazach, bólu niewyjaśnionym, napadach paniki, psychozie, dysocjacji, traumie, zaburzeniach odżywiania i uzależnieniach. Psychoperformer bez kompetencji klinicznych nie diagnozuje tych stanów, ale może i powinien pytać o przeciwwskazania, ograniczać intensywność, proponować warianty i odraczać działanie, gdy ryzyko przekracza jego kompetencje. Bezpieczeństwo nie zmniejsza mocy psychoperformansu. Bezpieczeństwo pozwala mocy nie zamienić się w szkodę.

Siódmy poziom dotyczy uczenia psychoperformera. Jeżeli psychoperformans korzysta z praktyk ucieleśnionych, psychoperformer powinien mieć choćby podstawowe doświadczenie własne z narzędziem, którego używa. Nie wystarczy przeczytać opis techniki i włączyć ją do działania. Trzeba wiedzieć, jak dana praktyka działa w ciele, jakie ma typowe pułapki, jak wygląda przeciążenie, jak ją uprościć, jak ją przerwać, jakie ma przeciwwskazania i jaki jest jej minimalny wariant. Jeśli psychoperformer korzysta z oddechu, powinien znać różnicę między łagodnym spowolnieniem a forsowaniem. Jeśli korzysta z ruchu, powinien znać wpływ tempa, ciężaru i równowagi. Jeśli korzysta z głosu, powinien rozumieć, że głos może regulować, ale też zawstydzać. Jeśli korzysta z dotyku, powinien mieć bardzo wysoką świadomość zgody, granic i alternatyw bezdotykowych. Jeśli korzysta z elementów jogi, powinien znać ograniczenia pozycji i oddechu. Jeśli korzysta z inspiracji traumainformowanych, powinien wiedzieć, że samo słowo „trauma” nie daje kompetencji do pracy klinicznej. W działaniach bardziej złożonych rozsądne jest zaproszenie osoby z właściwym przygotowaniem: instruktora ruchu, fizjoterapeuty, terapeuty zajęciowego, specjalisty integracji sensorycznej, psychoterapeuty, lekarza, pedagoga specjalnego, choreografa, pedagoga teatru, instruktora jogi, muzyka, specjalisty głosu – zależnie od celu i ryzyka. Taka współpraca nie odbiera psychoperformerowi autorstwa planu; zwiększa odpowiedzialność procedury. Psychoperformer pozostaje osobą scalającą sens, pole i plan sytuacyjny, ale nie musi udawać

eksperta od każdej warstwy ciała. Właściwa kompetencja polega czasem na tym, że wie się, kogo zaprosić i gdzie postawić granicę.

Ósmy poziom to ewaluacja praktyk ucieleśnionych, czyli sprawdzanie, czy ciało po działaniu ma większą, a nie mniejszą zdolność regulacji. Ocena nie powinna skupiać się na tym, czy praktyka wyglądała efektownie, czy uczestnik „mocno poczuł", czy grupa była poruszona. Lepsze pytania są bardziej konkretne: czy uczestnik rozpoznaje swój stan trochę wcześniej niż przed działaniem; czy umie wykonać prosty gest przerwania; czy po praktyce oddechowej nie wzrosła kontrola; czy po pracy z ruchem ciało jest bardziej zorientowane; czy po pracy z obiektem znaczenie jest bardziej dostępne, ale mniej przemocowe; czy po pracy w grupie uczestnik ma poczucie wyboru; czy po domknięciu spada ruminacja; czy praktykę da się powtórzyć w mniejszej wersji w codzienności. W psychoperformansie nie trzeba mierzyć wszystkiego, ale trzeba wiedzieć, co uznajemy za sygnał poprawy jakości regulacji. Może nim być spokojniejszy powrót po pobudzeniu, krótszy czas wychodzenia z napięcia, większa tolerancja pauzy, łatwiejsze odłożenie obiektu, mniejszy przymus komentarza, większa gotowość do odmowy, lepsze rozróżnienie bólu od napięcia, większa świadomość progu zmęczenia, bardziej świadoma praca ze światłem lub dźwiękiem. W przypadku działań długotrwałych warto prowadzić prosty dziennik: data, cel, użyty moduł cielesny, poziom pobudzenia przed i po, sygnały przeciążenia, decyzja „po", uwagi do korekty. W działaniach grupowych można stosować minimalne, anonimowe wskaźniki: czy instrukcja była jasna, czy uczestnik czuł prawo do przerwania, czy intensywność była adekwatna, czy domknięcie było wystarczające. Ewaluacja nie ma zamieniać psychoperformansu w ankietę, lecz chronić przed złudzeniem skuteczności. Jeśli dana praktyka stale daje silne przeżycia, ale po niej rośnie napięcie, zależność, zmęczenie albo niejasność, trzeba ją zmienić. Jeśli daje skromne, ale powtarzalne zwiększenie sprawczości, jest wartościowa.

W konsekwencji praktyki ucieleśnione trzeba traktować jako bibliotekę możliwych środków, ale plan sytuacyjny pozostaje strukturą nadrzędną. Najpierw jest dochodzenie: co jest problemem, jaki cel jest realistyczny, jaka skala jest adekwatna, jakie są zasoby i przeciwwskazania, jakie znaczenia są prywatne, a jakie wspólne, jakie ciało lub grupa wchodzi do pola. Potem jest wybór funkcji: regulacja, mobilizacja, granica, odczarowanie, integracja, przejście, domknięcie, świadkowanie. Dopiero potem wybiera się narzędzie ucieleśnione: oddech, postawę, mikroruch, ciężar, opór, równowagę, głos, relaksację, gest, rytm, dotyk obiektu, wyobrażenie, ruch w przestrzeni. Na końcu projektuje się warianty, przerwanie, domknięcie i transfer do codzienności. Ta kolejność chroni metodę przed przypadkowym eklektyzmem. Psychoperformans może korzystać z wielu tradycji ciała, ale nie powinien stawać się zbiorem technik bez hierarchii. Hierarchię wyznacza cel, bezpieczeństwo i znaczenie działania. Jeżeli praktyka ucieleśniona nie pomaga ciału wykonać nowej, bezpieczniejszej lub bardziej świadomej odpowiedzi, nie jest potrzebna. Jeżeli pomaga, może być bardzo prosta. Czasem najważniejszym zasobem proceduralnym nie jest rozbudowana metoda, lecz jedno uważne ustawienie stóp, jeden oddech, jedno odłożenie dłoni, jedno rozluźnienie szczęki,

jeden krok w tył albo jedno powiedzenie „kończę”. Właśnie w tej prostocie widać dojrzałość psychoperformansu: nie mnoży środków, aby wyglądać głębiej, lecz dobiera ciało tak precyzyjnie, aby przemiana mogła przejść z symbolu w działanie.

4.7. Granice kliniczne i poznawcze

Granice kliniczne i poznawcze są w psychoperformansie nie dodatkiem ostrożnościowym, lecz jednym z warunków istnienia metody. Granica kliniczna oznacza miejsce, w którym psychoperformans nie powinien samodzielnie wchodzić w rolę diagnozy, leczenia, psychoterapii, interwencji kryzysowej, rehabilitacji medycznej ani pracy z zaburzeniem wymagającym specjalistycznej opieki. Granica poznawcza oznacza miejsce, w którym człowiek, grupa albo sam psychoperformer mogą błędnie rozpoznawać przyczyny, skutki, znaczenia i mechanizmy działania, ponieważ umysł naturalnie szuka wzorców, domknięć, wyjaśnień i potwierdzeń własnych założeń. Obie granice są ze sobą połączone. Jeśli granica poznawcza zostaje przekroczona, łatwo powstaje fałszywe przekonanie kliniczne: „to działanie mnie leczy”, „ten symbol wywołał objaw”, „ten ból jest znakiem przemiany”, „skoro po rytuale poczułem ulgę, to znaczy, że problem został rozwiązany”. Jeśli granica kliniczna zostaje przekroczona, rośnie ryzyko błędów poznawczych: uczestnik zaczyna przypisywać psychoperformansowi moc, której metoda nie ma, a psychoperformer może zacząć mylić poruszenie afektywne z poprawą funkcjonowania. Dlatego pierwsza zasada tego podrozdziału brzmi prosto: psychoperformans może wspierać regulację, sens, sprawczość, uczenie i organizację doświadczenia, ale nie jest narzędziem rozpoznawania ani leczenia zaburzeń psychicznych i somatycznych. Może być adjuwantem, czyli praktyką wspierającą inne procesy, ale nie substytutem medycyny, psychoterapii, psychiatrii, fizjoterapii, terapii zajęciowej, rehabilitacji, farmakoterapii ani interwencji kryzysowej. To rozróżnienie nie osłabia psychoperformansu. Przeciwnie – wzmacnia jego wiarygodność, ponieważ pozwala precyzyjnie określić, co metoda rzeczywiście może robić: projektować sytuacje, w których obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie pomagają inaczej zorganizować uwagę, pobudzenie, decyzję, świadkowanie i domknięcie. Aaron Beck, tworząc podstawy terapii poznawczej, pokazał, jak silnie sposób interpretowania doświadczenia wpływa na emocje i zachowanie; psychoperformans może korzystać z tej wiedzy metodologicznie, ale nie oznacza to, że staje się terapią poznawczą. Różnica jest zasadnicza: psychoterapia pracuje w kontrakcie klinicznym, z diagnozą, odpowiedzialnością zawodową i standardami postępowania; psychoperformans pracuje w kontrakcie działania symbolicznego, którego skutki mogą być psychologiczne, ale którego status pozostaje artystyczno-metodyczny, edukacyjny, autoregulacyjny, badawczy lub rozwojowy – zależnie od celu i ram.

Granice kliniczne najłatwiej zrozumieć przez pojęcie czerwonych flag, czyli sygnałów, które powinny zatrzymać psychoperformans albo ograniczyć go do bardzo bezpiecznej, niskobodźcowej, wspierającej formy, przy jednoczesnym skierowaniu do odpowiedniego

specjalisty. Czerwoną flagą są myśli samobójcze, samouszkodzenia, aktywna psychoza, nasilone urojenia, halucynacje, silna dezorganizacja zachowania, epizod manii, ciężka depresja z utratą podstawowego funkcjonowania, ostre zaburzenia odżywiania, niekontrolowane uzależnienie, ciężkie stany dysocjacyjne, świeża trauma, przemoc domowa w aktywnej fazie, silne objawy paniki, zaburzenia neurologiczne wymagające kontroli, omdlenia, napady, nagłe objawy bólowe, zaburzenia widzenia, duszność, objawy kardiologiczne, gwałtowne pogorszenie stanu somatycznego albo każda sytuacja, w której uczestnik nie jest w stanie świadomie wyrazić zgody i korzystać z prawa do przerwania. Psychoperformer nie musi umieć diagnozować tych stanów, ale musi umieć rozpoznać, że nie jest to obszar do samodzielnej pracy psychoperformatywnej. W takich przypadkach etyczna decyzja może polegać na przerwaniu, odroczeniu, uproszczeniu działania do bezpiecznej orientacji w teraźniejszości, usunięciu intensywnych bodźców, zapewnieniu wsparcia, kontakcie z bliską osobą lub specjalistą – zależnie od sytuacji i obowiązujących procedur. Szczególnie niebezpieczne jest myślenie, że psychoperformans może „przepracować" wszystko, jeśli tylko dobierze się silny symbol, odpowiedni rytuał albo właściwą wypowiedź performatywną. To jest błąd metodologiczny i etyczny. Niektóre stany wymagają leczenia, stabilizacji, diagnozy, farmakoterapii, terapii specjalistycznej albo interwencji kryzysowej. Psychoperformans może wtedy pełnić rolę pomocniczą tylko w jasno określonych granicach: jako praktyka porządkująca środowisko, wspierająca rutynę, obniżająca przeciążenie bodźcowe, wzmacniająca poczucie sprawczości w małych działaniach, pomagająca prowadzić dziennik, domykać dzień, ograniczać chaos, współpracować z zaleceniami specjalistów. Nie wolno mu udawać, że sam „rozwiązuje" stan kliniczny. Właściwe zdanie podręcznikowe jest proste: im większe ryzyko kliniczne, tym mniejsza intensywność psychoperformansu i tym większa konieczność współpracy ze specjalistami.

Granice poznawcze są mniej widoczne, ale równie ważne. Człowiek ma naturalną skłonność do szukania sensu, a psychoperformans celowo pracuje znaczeniem, więc ryzyko nadinterpretacji jest wpisane w metodę. Nadinterpretacja oznacza przypisywanie zbyt dużego, zbyt pewnego albo zbyt przyczynowego znaczenia zjawisku, które może mieć wiele wyjaśnień. Po działaniu ktoś może poczuć ulgę i uznać, że obiekt „zadziałał"; może poczuć zmęczenie i uznać, że „proces się uruchomił"; może doświadczyć bólu i uznać, że „ciało wypuszcza emocję"; może mieć sen i uznać, że jest on dowodem przemiany; może zauważyć zbieg okoliczności i odczytać go jako potwierdzenie skuteczności. Niektóre z tych interpretacji mogą być dla osoby sensotwórczo ważne, ale nie wolno ich automatycznie przedstawiać jako faktów mechanistycznych. Daniel Kahneman i Amos Tversky opisali liczne błędy poznawcze, między innymi skłonność do potwierdzania własnych hipotez, przeceniania dostępnych przykładów, widzenia wzorców w przypadkowości oraz mylenia łatwości przypomnienia z prawdopodobieństwem. W psychoperformansie te błędy mogą być wzmacniane przez intensywność estetyczną, obecność świadków, rytuał, język prowadzącego i potrzebę domknięcia sensu. Dlatego metoda musi stale rozdzielać trzy poziomy: obserwację, interpretację i wniosek. Obserwacja brzmi: „po działaniu oddech się wydłużył", „uczestnik

odłożył obiekt bez komentarza", „pojawilo się napięcie w dłoniach", „uczestnik przerwał szybciej niż zwykle", „grupa zachowała ciszę przez minutę". Interpretacja brzmi: „to mogło oznaczać większą zgodę na pauzę", „obiekt mógł utracić część dawnej władzy", „cisza mogła wspierać domknięcie". Wniosek brzmi: „w tym konkretnym działaniu ta procedura mogła ułatwić nową odpowiedź". Błędem jest przeskok od obserwacji do wielkiej tezy: „ten rytuał usuwa lęk", „ten obiekt leczy napięcie", „ta metoda działa zawsze". Psychoperformans powinien uczyć języka ostrożności, bo język ostrożności chroni zarówno uczestnika, jak i samą metodę przed inflacją znaczeń.

Szczególnie ważnym błędem poznawczym jest pomylenie korelacji z przyczynowością. Korelacja oznacza współwystępowanie zjawisk, a przyczynowość oznacza, że jedno zjawisko rzeczywiście wywołuje drugie. Jeśli po psychoperformansie uczestnik lepiej śpi, nie znaczy to automatycznie, że działanie spowodowało poprawę snu. Mogły zadziałać: zmęczenie, zmiana rytmu dnia, mniejsza ekspozycja ekranowa, rozmowa z kimś bliskim, efekt oczekiwania, naturalna fluktuacja, wcześniejsza kumulacja odpoczynku albo wiele czynników naraz. Jeśli po działaniu pojawia się pogorszenie nastroju, nie znaczy to automatycznie, że psychoperformans „otworzył głęboki proces"; równie dobrze działanie mogło być zbyt intensywne, źle domknięte, noceboidalne albo po prostu zbiegło się z innym obciążeniem. To rozróżnienie ma znaczenie praktyczne. Psychoperformer powinien po działaniu pytać nie „co to na pewno znaczy?", lecz „jakie są możliwe wyjaśnienia?", „które elementy procedury mogły pomóc?", „które mogły zaszkodzić?", „co trzeba zmienić?", „czy efekt powtarza się w czasie?", „czy istnieją dane z codzienności?", „czy uczestnik ma większą możliwość działania, czy tylko silniejszą narrację?". W badaniach jednoprzypadkowych Kazdin podkreślał wagę powtarzalnej obserwacji i ostrożnego wnioskowania o zmianie; psychoperformans nie musi stawać się badaniem klinicznym, ale może przejąć tę dyscyplinę myślenia. Jedno mocne przeżycie nie jest dowodem. Jedna ulga nie jest trwałą zmianą. Jedno poruszenie grupy nie jest transformacją społeczną. Jedna poprawa samopoczucia nie jest leczeniem. Dopiero powtarzalna zmiana wzorca, większy repertuar działania, lepsze domykanie, mniejszy koszt regulacyjny i przeniesienie do codzienności dają podstawę, aby mówić o skuteczności psychoperformansu w jego właściwym zakresie.

Granice kliniczne i poznawcze dotyczą także samego psychoperformera, ponieważ osoba projektująca działanie również podlega sugestii, błędom atrybucji, pragnieniu skuteczności, potrzebie uznania i fascynacji własną metodą. Psychoperformer może zacząć widzieć potwierdzenia tam, gdzie są tylko intensywne reakcje; może przeceniać znaczenie własnych obiektów–kluczy; może mylić charyzmę z kompetencją; może uznawać opór uczestnika za dowód, że „dotknął ważnego miejsca"; może traktować brak efektu jako winę uczestnika; może nie zauważać, że działanie wzmacnia zależność od prowadzącego. To są nie tylko błędy poznawcze, ale także ryzyka etyczne. Dlatego w psychoperformansie potrzebna jest autokontrola metodologiczna. Autokontrola metodologiczna oznacza zdolność sprawdzania własnych założeń, ograniczania interpretacji, przyjmowania informacji zwrotnej,

dokumentowania zmian planu i uznawania, że działanie mogło nie zadziałać. W praktyce psychoperformer powinien oddzielać własną intencję od skutku u uczestnika. To, że plan miał być regulujący, nie znaczy, że był regulujący. To, że obiekt był zaprojektowany jako neutralny, nie znaczy, że uczestnik przeżył go neutralnie. To, że forma była estetycznie mocna, nie znaczy, że była adekwatna. To, że uczestnik płakał, nie znaczy, że nastąpiła integracja. To, że grupa milczała, nie znaczy, że była w kontakcie; mogła być zamrożona. Właśnie dlatego potrzebne są proste kryteria: czy była zgoda, czy była możliwość przerwania, czy uczestnik po działaniu ma orientację, czy domknięcie zadziałało, czy nie wzrosło nocebo, czy nie doszło do zawstydzenia, czy efekt można opisać bez wielkich roszczeń. Metoda dojrzewa wtedy, gdy potrafi krytykować własne efekty.

Ważną granicą poznawczą jest także różnica między doświadczeniem symbolicznym a faktem. Doświadczenie symboliczne może być prawdziwe egzystencjalnie, ale nie musi być prawdziwe przyczynowo. Jeśli ktoś w psychoperformansie odczuwa, że „odłożył ciężar", to doświadczenie może mieć realną wartość regulacyjną. Nie oznacza jednak, że zniknęły wszystkie źródła obciążenia. Jeśli ktoś czuje, że „zamknął etap", może to być ważny akt orientacyjny. Nie oznacza jednak, że pamięć nie wróci albo że relacja została rozwiązana. Jeśli ktoś czuje, że „odzyskał ciało", może to być silne doświadczenie obecności. Nie oznacza jednak automatycznie poprawy stanu medycznego. Psychoperformans powinien szanować prawdę symboliczną, ale nie wolno mu nadawać jej statusu diagnozy lub dowodu. Można powiedzieć: „to działanie pomogło ci symbolicznie domknąć etap". Nie należy mówić: „ten etap został zamknięty w twoim organizmie". Można powiedzieć: „ten gest może wspierać twoją codzienną regulację". Nie należy mówić: „ten gest usuwa przyczynę napięcia". Można powiedzieć: „obiekt pomógł zorganizować uwagę". Nie należy mówić: „obiekt przejął problem". Takie rozróżnienie jest szczególnie ważne przy pracy z chorobą, traumą, żałobą, duchowością i przesądami. Tam, gdzie człowiek jest podatny na nadzieję lub lęk, język psychoperformansu musi być jeszcze bardziej odpowiedzialny. Prawda symboliczna może wspierać życie, ale jeśli zostanie pomylona z faktem medycznym, może opóźnić pomoc, zwiększyć poczucie winy albo wytworzyć fałszywe nadzieje.

W praktyce minimalny filtr kliniczno-poznawczy powinien poprzedzać każdy psychoperformans o podwyższonej intensywności. Filtr oznacza krótką procedurę sprawdzenia: czy temat dotyczy zdrowia psychicznego lub somatycznego; czy uczestnik jest w stanie wyrazić zgodę; czy zna prawo do przerwania; czy istnieją czerwone flagi; czy psychoperformer ma kompetencje adekwatne do planu; czy potrzebna jest konsultacja specjalistyczna; czy język działania nie obiecuje leczenia; czy symbole nie są zbyt silnie obciążone; czy plan ma domknięcie; czy istnieje wariant łagodniejszy; czy przewidziano skutki po działaniu. W działaniach intymnych filtr może być formą autoobserwacji: „czy robię to, aby się wspierać, czy aby wymusić na sobie przełom?", „czy jestem w stanie przerwać?", „czy nie zastępuję tym pomocy, której potrzebuję?", „czy nie interpretuję objawu jako znaku?". W działaniach indywidualnych filtr powinien obejmować wywiad i zgodę. W działaniach

kameralnych – rozpoznanie grupy, stopnia zaufania, ryzyka presji i możliwości nieuczestniczenia. W działaniach masowych – szczególną ostrożność wobec bodźców, wyjść, komunikatów publicznych, dokumentacji i braku możliwości indywidualnego monitorowania. Filtr nie ma blokować psychoperformansu. Ma sprawić, że skala, technika i język będą odpowiadały rzeczywistemu ryzyku. Najbardziej odpowiedzialny psychoperformer to nie ten, który prowadzi najgłębsze procesy, lecz ten, który potrafi rozpoznać, kiedy głębokość jest nieadekwatna.

Granice kliniczne i poznawcze prowadzą wreszcie do zasady minimalnego roszczenia. Minimalne roszczenie oznacza, że psychoperformans powinien obiecywać tylko tyle, ile może uczciwie udźwignąć. Zamiast „to zmieni twoje życie" – „to może pomóc ci wykonać jedną nową odpowiedź". Zamiast „to przepracuje lęk" – „to może pomóc ci sprawdzić, co dzieje się z lękiem przy bezpiecznej granicy". Zamiast „to domknie żałobę" – „to może nadać jedną formę pamięci i powrotu". Zamiast „to uzdrowi relację z ciałem" – „to może pomóc ci rozpoznać jeden sygnał ciała bez osądu". Zamiast „to oczyści przestrzeń" – „to może uporządkować sposób, w jaki wchodzisz w tę przestrzeń". Taki język nie jest asekuracją. Jest metodologiczną precyzją. Psychoperformans działa najlepiej wtedy, gdy jego roszczenie jest wystarczająco małe, by mogło zostać wykonane, i wystarczająco znaczące, by mogło rozpocząć większą zmianę. Granice kliniczne mówią, czego metoda nie powinna robić. Granice poznawcze mówią, czego nie wolno jej przypisywać. Razem chronią psychoperformans przed trzema nadużyciami: udawaniem terapii, produkowaniem fałszywej przyczynowości i zamienianiem intensywności w dowód. Dzięki temu metoda może pozostać mocna, ale nie przemocowa; głęboka, ale nie mistyfikująca; skuteczna, ale świadoma własnego zakresu.

Granice kliniczne i poznawcze trzeba teraz przełożyć na konkretne reguły działania, ponieważ sama świadomość ryzyka nie wystarcza. Psychoperformer musi wiedzieć, jak ograniczać roszczenia, jak formułować instrukcje, jak odróżniać regulację od leczenia, jak rozpoznawać moment przerwania i jak nie dopuszczać do sytuacji, w której intensywność zostaje pomylona z dowodem skuteczności. Pierwszą praktyczną zasadą jest zasada rozdzielenia celu psychoperformatywnego od celu klinicznego. Cel kliniczny dotyczy diagnozy, redukcji objawów choroby, leczenia, terapii, rehabilitacji albo interwencji kryzysowej. Cel psychoperformatywny dotyczy organizacji doświadczenia, uwagi, znaczenia, gestu, decyzji, relacji ze świadkiem, regulacji pobudzenia, odczarowania znaku, wzmocnienia sprawczości, pracy z granicą albo domknięcia określonego aktu. Jeśli osoba cierpi na zaburzenie lękowe, psychoperformans nie powinien deklarować leczenia lęku; może natomiast pomóc zaprojektować bezpieczny mikroakt rozpoznawania napięcia, przerwania automatycznej reakcji i powrotu do oddechu. Jeśli osoba doświadcza bólu przewlekłego, psychoperformans nie powinien interpretować bólu jako symbolu ani obiecywać jego zmniejszenia; może pomóc w stworzeniu bezpiecznej ramy obserwacji granicy, różnicowania sygnałów ciała, komunikowania potrzeby przerwy i organizowania środowiska mniej przeciążającego. Jeśli osoba przeżywa żałobę, psychoperformans nie powinien udawać terapii żałoby; może

natomiast stworzyć symboliczny akt pamięci, odłożenia, pożegnania, powrotu albo ustanowienia miejsca dla straty, z zachowaniem prawa do milczenia i niedomykania wszystkiego od razu. Takie rozdzielenie jest praktycznie podobne do różnicy między mapą a interwencją medyczną: psychoperformans może uporządkować trasę przejścia przez doświadczenie, ale nie może twierdzić, że sam usuwa chorobę, zaburzenie albo ranę. W tym punkcie warto przywołać Karla Poppera, nie jako ozdobę filozoficzną, lecz jako ważny punkt odniesienia dla higieny twierdzeń: zdanie odpowiedzialne powinno być możliwe do zakwestionowania, skorygowania i ograniczenia. Jeżeli psychoperformer mówi „to działanie może pomóc sprawdzić, czy potrafisz wykonać jedną inną reakcję", takie twierdzenie jest ostrożne i sprawdzalne. Jeżeli mówi „to działanie usuwa blokadę", wchodzi w język niefalsyfikowalny, sugestywny i potencjalnie przemocowy. Granica poznawcza zaczyna się więc już w gramatyce celu.

Drugą zasadą jest zasada bramkowania, czyli stopniowego dopuszczania osoby lub grupy do intensywności dopiero po sprawdzeniu, czy wcześniejszy poziom jest bezpieczny, zrozumiały i domykalny. Bramkowanie oznacza, że psychoperformans nie przechodzi od razu do mocnego symbolu, głębokiego afektu, publicznej ekspozycji, pracy z bólem, ciemnością, dotykiem, ruchem albo wypowiedzią performatywną o wysokiej wadze. Najpierw sprawdza się podstawy: czy osoba rozumie cel działania, czy zna prawo do przerwania, czy potrafi wskazać sygnał stop, czy wie, że nie musi ujawniać znaczeń, czy ma dostęp do prostego gestu regulacyjnego, czy potrafi wrócić do neutralnego stanu po małej aktywacji. Dopiero potem można zwiększać siłę bodźca, długość trwania, widzialność, udział świadka, stopień symbolicznego obciążenia albo złożoność ruchu. W psychiatrii i pracy klinicznej ostrożność wobec stopniowania ma długą tradycję, choć psychoperformans nie jest terapią; można tu przywołać zasadę „okna tolerancji" kojarzoną z Danem Siegelem, rozumianą jako zakres pobudzenia, w którym człowiek może czuć, myśleć i działać bez przejścia w panikę, zamrożenie, odcięcie albo impulsywność. Psychoperformans powinien projektować przejścia wewnątrz tego okna, a nie fascynować się jego przekraczaniem. Jeśli uczestnik zaczyna tracić orientację, przyspiesza, zamiera, nadmiernie się podporządkowuje, śmieje się obronnie, przestaje rozumieć instrukcję, chce natychmiast wszystko interpretować albo przeciwnie – całkowicie milknie i traci kontakt z polem, nie należy tego automatycznie traktować jako „głębi procesu". To może być sygnał przekroczenia progu. Wtedy właściwą reakcją nie jest pogłębienie, lecz zmniejszenie bodźców: mniej słów, prostszy obiekt, jaśniejsza przestrzeń, możliwość siedzenia, powrót do stóp, neutralny oddech, odłożenie gestu, przerwanie, domknięcie. Psychoperformer musi umieć zatrzymać działanie w momencie, w którym jego własna ambicja artystyczna chciałaby iść dalej. To jest jedna z najważniejszych kompetencji metody.

Trzecią zasadą jest zasada nieinterpretowania objawów. Objaw to sygnał wymagający ostrożności, a nie automatyczny materiał symboliczny. Jeśli pojawia się ból, zawroty głowy, duszność, zaburzenie widzenia, drętwienie, mdłości, kołatanie serca, omdlenie, dezorientacja,

utrata kontaktu, silna panika, nagłe osłabienie, objaw neurologiczny albo ostry dyskomfort somatyczny, psychoperformans należy zatrzymać lub uprościć, a w razie potrzeby uruchomić pomoc. Nie wolno mówić: „to znak, że ciało wypuszcza napięcie", „to oczyszczanie", „to dowód, że proces działa", „to opór", „to energia". Taki język może działać noceboidalnie i opóźniać adekwatną reakcję. Podobna zasada dotyczy objawów psychicznych. Jeśli uczestnik mówi o myślach samobójczych, samouszkodzeniach, głosach, urojeniach, poczuciu nierealności, utracie kontroli, przemocy, głębokiej bezsenności, skrajnej rozpaczy albo impulsach zagrażających sobie lub innym, psychoperformer nie powinien próbować tego „przepracować" przez symbol. Powinien rozpoznać granicę własnych kompetencji i skierować sytuację ku pomocy specjalistycznej lub kryzysowej. To nie oznacza, że psychoperformans nie może istnieć w sąsiedztwie cierpienia. Może, ale musi wiedzieć, kiedy jego narzędzia są zbyt słabe, zbyt nieadekwatne albo zbyt ryzykowne. W tym sensie granica kliniczna jest również granicą pokory. Psychoperformer pracuje z obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem i znaczeniem; lekarz, psychiatra, psychoterapeuta, fizjoterapeuta albo inny specjalista pracuje w swoim reżimie odpowiedzialności. Współpraca tych porządków może być bardzo wartościowa, ale ich pomieszanie jest niebezpieczne. Najprostsza reguła brzmi: jeżeli objaw może mieć znaczenie kliniczne, najpierw traktuj go jako sygnał bezpieczeństwa, a dopiero potem – jeśli jest to uzasadnione i bezpieczne – jako materiał znaczeniowy. Nigdy odwrotnie.

Czwartą zasadą jest rozpoznawanie zniekształceń poznawczych, które mogą pojawiać się przed, w trakcie i po psychoperformansie. Zniekształcenie poznawcze to powtarzalny sposób błędnego lub nadmiernie uproszczonego interpretowania sytuacji. W psychoperformansie szczególnie częste są: efekt potwierdzenia, czyli szukanie dowodów na wcześniej przyjętą tezę; błąd dostępności, czyli przecenianie tego, co jest emocjonalnie wyraziste lub łatwe do przypomnienia; myślenie post hoc, czyli przekonanie, że jeśli coś nastąpiło po działaniu, to musiało być przez nie spowodowane; efekt aureoli, czyli przypisywanie metodzie większej skuteczności dlatego, że forma była piękna, prowadzący charyzmatyczny albo atmosfera podniosła; katastrofizacja, czyli przewidywanie najgorszego skutku; personalizacja, czyli odnoszenie neutralnych zdarzeń do siebie; nadmierna generalizacja, czyli wyciąganie wielkiego wniosku z jednego wydarzenia; oraz iluzja kontroli, czyli przekonanie, że dzięki rytuałowi albo obiektowi można kontrolować rzeczy, na które realnie nie ma się wpływu. Psychoperformans jest na te błędy szczególnie podatny, bo celowo zwiększa wagę znaczeń. Dlatego potrzebuje wbudowanych hamulców interpretacyjnych. Jednym z nich jest opóźnienie interpretacji: bezpośrednio po działaniu nie trzeba od razu mówić, „co to znaczy". Najpierw można opisać fakty: co zostało wykonane, co zostało przerwane, co zmieniło się w ciele, jaki gest był możliwy, co było za mocne, co wymaga korekty. Interpretacja może przyjść później, po uspokojeniu pobudzenia. Drugim hamulcem jest wielość hipotez: zamiast jednego wyjaśnienia, dopuszcza się kilka możliwych przyczyn. Trzecim hamulcem jest minimalny wskaźnik: zanim uznamy przemianę, pytamy, czy pojawiła się choć jedna nowa, wykonalna odpowiedź. Czwartym hamulcem jest prawo do braku znaczenia: nie każde zdarzenie musi

zostać obciążone sensem. Czasem ciało po prostu było zmęczone, obiekt był niewygodny, światło zbyt silne, a instrukcja niejasna.

Piątą zasadą jest ochrona uczestnika przed nadmiarem samoobserwacji. Psychoperformans, ponieważ pracuje z ciałem, znaczeniem i uwagą, może niechcący wzmacniać hiperrefleksyjność, czyli nadmierne obserwowanie siebie, własnych stanów, objawów, reakcji, myśli i mikroodczuć. Hiperrefleksyjność może być szczególnie trudna u osób lękowych, perfekcjonistycznych, z tendencją do ruminacji, monitorowania zdrowia, kontroli ciała albo szukania ukrytych znaczeń. Wtedy nawet dobrze pomyślany dziennik praktyki może stać się narzędziem kompulsji. Zamiast pomagać, zaczyna zwiększać napięcie: osoba sprawdza, czy „już działa", czy „dobrze poczuła", czy „właściwie odczytała symbol", czy „objaw się zmienił", czy „reakcja była wystarczająco głęboka". Dlatego psychoperformans musi odróżniać świadomość od monitorowania. Świadomość jest szeroka, funkcjonalna i wspierająca decyzję. Monitorowanie jest wąskie, lękowe i samonapędzające. W praktyce oznacza to, że po działaniu wystarczą czasem trzy proste pytania: co zrobiłem, czy mogłem przerwać, jaka jest jedna decyzja „po". Nie zawsze trzeba pytać, co to znaczy, co czułem w każdym fragmencie ciała, jakie wspomnienie się pojawiło i jak interpretuję każdy szczegół. W podrozdziałach wcześniejszych pojawiło się pojęcie interocepcji funkcjonalnej; tutaj trzeba dopowiedzieć jego kliniczno-poznawczą granicę: obserwujemy ciało tylko w takim zakresie, w jakim pomaga to bezpiecznie działać. Jeśli obserwacja ciała zwiększa lęk, zawężamy ją do prostych punktów orientacyjnych: stopy, oddech, przestrzeń, możliwość przerwania. Jeśli obserwacja znaczenia zwiększa ruminację, wracamy do faktów działania. Jeśli obserwacja efektu zwiększa presję, rezygnujemy z natychmiastowej oceny i wracamy do codzienności. To jest bardzo ważne, bo psychoperformans ma rozszerzać repertuar odpowiedzi, a nie produkować nowy obowiązek nieustannego analizowania siebie.

Szósta zasada dotyczy dokumentacji i dowodu. Dokumentacja psychoperformansu może być bardzo użyteczna: pozwala śledzić przebieg, uczyć się na błędach, rozpoznawać przeciążenia, porównywać wersje planu, zauważać powtarzalne skutki i oddzielać obserwację od interpretacji. Może jednak także wzmacniać iluzję obiektywności. Film, zdjęcie, zapis, wykres, dziennik, skala pobudzenia albo opis świadka nie są neutralnym „dowodem prawdy". Są śladami powstałymi w określonych warunkach. Kamera zmienia zachowanie, świadek interpretuje przez własne filtry, uczestnik pamięta selektywnie, zapis po czasie jest już rekonstrukcją, a skala liczbowa upraszcza stan. Dlatego dokumentacja powinna być traktowana jako materiał pomocniczy, nie jako absolutne potwierdzenie. W psychoperformansie warto stosować dokumentację warstwową: zapis faktów działania, zapis parametrów, zapis bezpieczeństwa, zapis decyzji „po" i ewentualnie zapis interpretacji – ale oddzielone od siebie. Fakt: „uczestnik przerwał po dwóch minutach". Parametr: „światło było silniejsze niż w poprzedniej wersji". Bezpieczeństwo: „przerwanie zostało przyjęte bez komentarza". Decyzja „po": „następnym razem skracamy ekspozycję". Interpretacja: „możliwe, że silniejsze światło zwiększyło napięcie". Taki zapis jest skromny, ale bardzo chroni

przed zmyśloną przyczynowością. W projektach badawczych można iść dalej, stosując proste skale, dzienniki, porównanie wersji, badania jednoprzypadkowe albo metodę mieszaną, ale zawsze trzeba pamiętać: psychoperformans nie staje się naukowo wiarygodny przez samo użycie pomiaru. Staje się bardziej wiarygodny wtedy, gdy pomiar nie przekracza swojej funkcji, nie wzmacnia kontroli i nie udaje większej pewności, niż rzeczywiście daje.

Siódma zasada dotyczy języka po działaniu. To, co psychoperformer mówi po psychoperformansie, może wzmocnić integrację albo zniszczyć bezpieczeństwo. Po działaniu uczestnik często jest bardziej podatny na znaczenia, ponieważ przeszedł przez zmianę pobudzenia, rytmu, uwagi, widzialności albo relacji z obiektem. W takim stanie mocne interpretacje mogą wchodzić głęboko. Dlatego język po działaniu powinien być szczególnie oszczędny. Zamiast: „widać, że dotknęliśmy twojego głównego problemu" – „zatrzymaliśmy się przy ważnym napięciu i przerwanie było możliwe". Zamiast: „twoje ciało pokazało, że boisz się kontroli" – „pojawiło się napięcie przy tym geście; możemy to potraktować jako informację do korekty planu". Zamiast: „to był przełom" – „to była wyraźna różnica wobec poprzedniej reakcji". Zamiast: „teraz proces będzie pracował" – „przez najbliższy czas obserwuj tylko jedną rzecz i nie dopisuj nadmiaru interpretacji". Taki język chroni uczestnika przed zależnością od interpretacji prowadzącego. Chroni też przed nocebo i przed inflacją nadziei. Po działaniu warto preferować pytania zamknięte funkcjonalnie, nie egzystencjalnie ogromne: „czy potrzebujesz przerwy?", „czy ciało wróciło do orientacji?", „czy decyzja »po« jest jasna?", „czy coś trzeba zmniejszyć w kolejnej wersji?", „czy chcesz zostawić znaczenie bez komentarza?". Nie trzeba pytać od razu: „co to dla ciebie znaczy?", „z czym ci się to kojarzy?", „co odkryłeś?", bo takie pytania mogą otworzyć proces, który powinien już być domykany. W psychoperformansie rozmowa po akcie też jest aktem. Może być domknięciem albo ponownym otwarciem. Dlatego trzeba wiedzieć, co się robi.

Ósma zasada dotyczy grup i instytucji. Granice kliniczne i poznawcze komplikują się, gdy psychoperformans odbywa się w szkole, instytucji kultury, organizacji, grupie społecznej, przestrzeni publicznej albo projekcie z osobami zależnymi od prowadzących. W takich sytuacjach ryzyko presji rośnie, nawet jeśli nikt jej nie zamierza. Uczestnik może czuć, że powinien wziąć udział, bo inni patrzą; że powinien coś przeżyć, bo projekt ma temat; że powinien opowiedzieć o sobie, bo grupa się otwiera; że nie powinien przerwać, bo zakłóci przebieg; że musi podpisać zgodę na dokumentację, bo inaczej będzie problem. Psychoperformans instytucjonalny wymaga więc szczególnie jasnych zasad: udział dobrowolny, możliwość obserwacji zamiast działania, prawo do wyjścia, brak obowiązku wypowiedzi osobistej, brak interpretowania uczestników publicznie, ostrożność wobec dokumentacji, ochrona danych i wizerunku, dostępność, brak ukrytych etapów, informacja o celu i ryzykach. W grupach wrażliwych – dzieci, młodzież, osoby z niepełnosprawnościami, osoby neuroatypowe, osoby chore, osoby po kryzysach, osoby zależne instytucjonalnie – standard musi być jeszcze wyższy. Psychoperformer nie powinien zakładać, że zgoda formalna wystarczy. Potrzebna jest zgoda procesualna, czyli możliwość zmiany decyzji w trakcie.

Potrzebna jest też adekwatność poznawcza instrukcji: uczestnik musi rozumieć, na co się zgadza, w języku dostępnym dla siebie. W tym sensie granice poznawcze dotyczą nie tylko błędów interpretacyjnych, ale również obciążenia informacyjnego. Instrukcja zbyt złożona może wykluczać albo zwiększać uległość. Prosta, jasna, powtarzalna struktura jest bardziej etyczna niż imponująca złożoność.

Dziewiąta zasada dotyczy odróżnienia transformacji od destabilizacji. Transformacja to zmiana, która zwiększa zdolność do orientacji, wyboru, integracji, działania lub odpowiedzialnego domknięcia. Destabilizacja to zmiana, która zwiększa chaos, rozregulowanie, zależność, lęk, ruminację, dezorientację lub utratę granic. Obie mogą być intensywne. Obie mogą wyglądać „głęboko". Obie mogą wywołać płacz, milczenie, drżenie, śmiech, potrzebę samotności albo wzruszenie. Dlatego nie wolno oceniać procesu po powierzchownym obrazie emocji. Trzeba pytać o kierunek skutków. Czy po działaniu osoba ma większą czy mniejszą zdolność wyjścia z napięcia? Czy ma większy czy mniejszy kontakt z rzeczywistością? Czy potrzebuje mniej czy więcej zewnętrznej interpretacji? Czy potrafi prościej opisać granicę? Czy ma realną decyzję „po"? Czy może wrócić do codzienności? Czy nie wzrosło poczucie winy, wstydu albo magicznej zależności od obiektu? Czy grupa jest bardziej świadoma problemu, czy tylko bardziej pobudzona? Czy świadkowie wiedzą, co widzieli w sensie ramy działania, czy zostali wrzuceni w estetyczny szok bez narzędzi rozumienia? Psychoperformans nie musi zawsze być łagodny, ale musi być domykalny. Może dotykać trudnych tematów, ale nie może zostawiać uczestników w stanie rozszczelnienia jako dowodu „mocy". Jeżeli po działaniu potrzebne jest natychmiastowe ratowanie sytuacji, to prawdopodobnie plan był zbyt intensywny, zbyt niejasny albo źle zabezpieczony. Jeżeli po działaniu jest cisza, orientacja, możliwość odmowy, prosty zapis i powrót do świata, wtedy nawet trudny akt może być odpowiedzialny.

Dziesiąta i domykająca zasada brzmi: psychoperformans musi być zdolny do rezygnacji. Rezygnacja może być najbardziej profesjonalną decyzją psychoperformera. Można zrezygnować z obiektu, jeśli jest zbyt obciążający. Można zrezygnować ze świadka, jeśli widzialność wzmacnia wstyd. Można zrezygnować z grupy, jeśli temat wymaga pracy indywidualnej. Można zrezygnować z ruchu, jeśli ciało jest przeciążone. Można zrezygnować z ciszy, jeśli działa jak kara. Można zrezygnować z wypowiedzi performatywnej, jeśli słowo byłoby zbyt sugestywne. Można zrezygnować z całego działania, jeśli ryzyko kliniczne jest zbyt wysokie. Można też zrezygnować z interpretacji, nawet jeśli pojawia się silna pokusa, aby nadać sens. W kulturze performansu rezygnacja bywa mylona ze słabością formy; w psychoperformansie jest jednym z narzędzi odpowiedzialności. Metoda, która nie potrafi powiedzieć „tego nie robimy", staje się niebezpieczna. Granice kliniczne i poznawcze nie są więc murami oddzielającymi psychoperformans od głębi doświadczenia. Są jego konstrukcją nośną. Dzięki nim psychoperformans może pozostać metodą, a nie zbiorem intensywnych gestów; może pracować blisko bólu, choroby, pamięci, ciała, rytuału i znaczenia, ale bez udawania medycyny, bez produkowania fałszywej pewności i bez przejmowania władzy nad

interpretacją uczestnika. Najbardziej dojrzały psychoperformans to taki, który potrafi działać mocno, ale mówić ostrożnie; poruszać znaczenie, ale nie zawłaszczać sensu; uruchamiać ciało, ale respektować objaw; budować oczekiwanie, ale nie obiecywać; prowadzić doświadczenie, ale zostawiać uczestnikowi prawo do własnej granicy.

4.8. Trauma-informed i przeciwwskazania wdrożeniowe

Podejście trauma-informed, czyli podejście uwzględniające traumę, nie oznacza prowadzenia terapii traumy. To pierwsze i najważniejsze rozróżnienie. Trauma-informed oznacza taki sposób projektowania sytuacji, języka, przestrzeni, relacji, bodźców i procedur, który zakłada, że część uczestników może mieć za sobą doświadczenia przeciążające układ nerwowy, naruszające poczucie bezpieczeństwa, granice ciała, zaufanie, zdolność wyboru albo relację z własnym głosem i widzialnością. Psychoperformans nie musi wiedzieć, kto dokładnie ma takie doświadczenia, i nie powinien zmuszać nikogo do ich ujawniania. Musi natomiast projektować pole tak, aby nie powtarzać logiki przemocy: nagłego przechwycenia kontroli, zawstydzenia, osaczenia, braku wyjścia, nadmiernej ekspozycji, niejasnych reguł, dotyku bez zgody, wymuszonego zwierzenia, publicznej interpretacji, presji grupy albo przekonania, że intensywność jest dowodem głębi. W tym sensie trauma-informed jest dla psychoperformansu nie tyle osobną techniką, ile standardem bezpieczeństwa. Judith Herman, opisując traumę w relacji do przemocy, kontroli i odbudowy bezpieczeństwa, pokazała, że pierwszym warunkiem jakiejkolwiek sensownej pracy w pobliżu doświadczeń urazowych jest stabilizacja i odzyskanie wpływu, a nie ponowne zanurzenie w silnym przeżyciu. Dla psychoperformansu oznacza to bardzo konkretną zasadę: jeśli działanie dotyka tematów ciała, wstydu, bólu, choroby, przemocy, żałoby, seksualności, utraty, zależności, instytucjonalnej kontroli, wykluczenia, dzieciństwa, rodziny, religii, winy albo lęku, musi być zaprojektowane tak, aby uczestnik miał więcej wyboru niż przed wejściem w działanie. Trauma-informed nie pyta najpierw: „jak głęboko wejść?", lecz: „czy człowiek będzie miał możliwość orientacji, odmowy, pauzy, wyjścia, milczenia i domknięcia?". To zmienia całą logikę psychoperformansu. Obiekt–klucz nie może być narzędziem przymusu; światło nie może stać się przesłuchaniem; cisza nie może działać jak kara; grupa nie może pełnić funkcji sądu; świadek nie może przejmować roli terapeuty ani komentatora prawdy; wypowiedź performatywna nie może wymuszać deklaracji, na którą ciało nie jest gotowe. Podejście trauma-informed nie osłabia sprawczości psychoperformansu. Przeciwnie – sprawia, że sprawczość nie jest mylona z forsowaniem.

Trauma w tym kontekście powinna być rozumiana szeroko, ale ostrożnie. Trauma nie jest po prostu „trudnym wspomnieniem" ani każdym bolesnym doświadczeniem. W ujęciu psychologicznym i neurobiologicznym trauma wiąże się z takim przeciążeniem systemu regulacji, w którym organizm nie mógł skutecznie walczyć, uciec, obronić się, zrozumieć sytuacji, otrzymać wsparcia albo domknąć reakcji. Skutkiem może być nie tylko pamięć

zdarzenia, ale także trwała zmiana w sposobie reagowania na bodźce: nadmierna czujność, unikanie, zamrożenie, reakcje dysocjacyjne, napięcie mięśniowe, trudność z zaufaniem, nadwrażliwość na ton głosu, dotyk, hałas, zapach, światło, bliskość, autorytet albo grupę. Bessel van der Kolk popularyzował tezę, że „ciało pamięta", ale w podręczniku trzeba ją wyjaśniać precyzyjnie: nie chodzi o metaforyczne przechowywanie historii w mięśniach, lecz o to, że układ nerwowy, hormonalny, sensoryczny i ruchowy może utrwalać wzorce obronne, które uruchamiają się szybciej niż świadoma narracja. Ciało może reagować, zanim uczestnik „zrozumie", dlaczego reaguje. W psychoperformansie ma to ogromne znaczenie, ponieważ wiele narzędzi metody – obecność świadka, praca z obiektem, granica przestrzeni, wypowiedź performatywna, milczenie, rytm, dotyk, przejście przez próg, zamknięcie oczu, praca z bólem, światło skierowane na ciało, dokumentacja filmowa – może przypadkowo przypominać strukturę dawnych sytuacji utraty wpływu. Dlatego trauma-informed nie wymaga, aby psychoperformer znał czyjąś historię. Wymaga, aby nie zakładał niewinności własnych środków. Gest może być prosty formalnie, ale silny psychicznie. Obiekt może być neutralny dla autora, ale obciążający dla uczestnika. Cisza może być kontemplacyjna dla jednej osoby, a groźna dla innej. Dotyk może być opiekuńczy dla prowadzącego, a naruszający dla uczestnika. Właśnie dlatego psychoperformans musi projektować warianty, a nie jedną obowiązkową ścieżkę.

Najważniejszym pojęciem praktycznym jest tutaj bezpieczeństwo odczuwane, a nie tylko bezpieczeństwo deklarowane. Bezpieczeństwo deklarowane oznacza, że prowadzący mówi: „tu jest bezpiecznie". Bezpieczeństwo odczuwane oznacza, że ciało uczestnika ma warunki, aby rzeczywiście nie musieć wchodzić w tryb obronny. Te dwie rzeczy nie zawsze się pokrywają. Można wielokrotnie zapewniać o bezpieczeństwie, a jednocześnie ustawić ludzi w ciasnej przestrzeni, zgasić światło, mówić zbyt cicho, nie pokazać wyjścia, nie wyjaśnić prawa do przerwania i wprowadzić obiekt o silnej symbolice. Wtedy ciało może nie uwierzyć w deklarację, bo architektura sytuacji mówi coś innego. Stephen Porges, mimo sporów wokół niektórych popularnych uproszczeń teorii poliwagalnej, trafnie zwrócił uwagę na zjawisko neurocepcji, czyli pozawerbalnego rozpoznawania przez układ nerwowy sygnałów bezpieczeństwa i zagrożenia. Dla psychoperformansu najważniejsze jest praktyczne zastosowanie tego pojęcia: uczestnik ocenia sytuację nie tylko rozumem, ale także przez ton głosu, dystans, światło, możliwość ruchu, przewidywalność, twarz świadka, rytm instrukcji i dostęp do wyjścia. Dlatego plan sytuacyjny w podejściu trauma-informed powinien zawierać widoczne i realne sygnały bezpieczeństwa: jasne rozpoczęcie, prostą instrukcję, zgodę na nieuczestniczenie, możliwość obserwacji zamiast działania, prawo do przerwania bez tłumaczenia, strefę neutralną, brak obowiązku dotyku, brak obowiązku zamykania oczu, brak obowiązku mówienia o sobie, jasne domknięcie, oszczędny język i przewidywalną rolę świadka. Bezpieczeństwo nie powinno być oparte na zaufaniu do charyzmy psychoperformera, lecz na strukturze. Struktura jest etyczniejsza niż charyzma, bo nie wymaga podporządkowania się osobie prowadzącej. Uczestnik nie musi „wierzyć", że psychoperformer go ochroni; powinien widzieć, jak procedura chroni jego granice.

Podejście trauma-informed szczególnie mocno zmienia rozumienie intensywności. W wielu praktykach artystycznych i rytualnych intensywność bywa traktowana jako wartość: im mocniejsze przeżycie, tym większa ranga aktu. W psychoperformansie taki skrót jest niebezpieczny. Intensywność może otwierać uwagę i znaczenie, ale może też uruchamiać reakcje obronne, zamrożenie, dysocjację, podporządkowanie, dezorientację albo późniejszą ruminację. Dysocjacja oznacza osłabienie spójnego kontaktu z własnym ciałem, emocją, pamięcią albo sytuacją; może przyjmować formę odrealnienia, „odpłynięcia", poczucia bycia obok siebie, pustki, automatycznego wykonywania poleceń albo braku pamięci fragmentów doświadczenia. W psychoperformansie dysocjacja może zostać błędnie uznana za skupienie, trans, głębię albo zgodę. To bardzo ważne ostrzeżenie. Osoba, która milczy i wykonuje instrukcje, niekoniecznie jest w kontakcie z procesem. Może być w reakcji przetrwania. Dlatego psychoperformer musi patrzeć nie na spektakularność reakcji, ale na orientację: czy uczestnik wie, gdzie jest, czy może wybrać, czy może powiedzieć „stop", czy może zmienić pozycję, czy rozumie instrukcję, czy ma kontakt z podłożem, czy potrafi wrócić do neutralnego bodźca, czy po działaniu orientuje się w czasie i przestrzeni. Peter Levine, opisując stopniowanie pobudzenia w Somatic Experiencing, używał między innymi logiki titration, czyli dawkowania kontaktu z trudnym materiałem w małych porcjach, oraz pendulation, czyli przechodzenia między aktywacją a zasobem. Psychoperformans może korzystać z tej ogólnej zasady bez udawania terapii: nie wrzucać uczestnika w pełne napięcie, lecz dopuszczać małe dawki trudności i wracać do stabilizacji. W praktyce oznacza to: mniej czasu w ekspozycji, więcej pauz; mniej symboli naraz, więcej czytelności; mniej przymusu mówienia, więcej prawa do milczenia; mniej „głębi", więcej orientacji; mniej dramatycznego otwarcia, więcej domknięcia.

W podejściu trauma-informed szczególnie ważne są przeciwwskazania wdrożeniowe, czyli sytuacje, w których psychoperformans nie powinien być wdrażany w planowanej formie albo powinien zostać radykalnie uproszczony. Przeciwwskazanie wdrożeniowe nie zawsze oznacza całkowity zakaz działania. Czasem oznacza zakaz konkretnego środka: nie używać ciemności, nie używać dotyku, nie używać zamkniętych oczu, nie używać publicznej wypowiedzi, nie używać silnego dźwięku, nie używać pracy z bólem, nie używać intensywnego oddechu, nie pracować z obiektem biograficznym, nie prowadzić działania w grupie. Przeciwwskazaniem może być stan uczestnika, charakter tematu, relacja w grupie, asymetria władzy, brak zgody, brak możliwości przerwania, brak kompetencji prowadzącego, niewłaściwa przestrzeń, brak domknięcia, zbyt duża liczba osób, obecność dokumentacji, niejasny status działania albo presja instytucjonalna. Jeśli psychoperformans odbywa się w szkole, instytucji, projekcie społecznym, warsztacie, wydarzeniu publicznym albo grupie zależnej, trzeba bardzo uważać, aby uczestnictwo nie było pozornie dobrowolne. Pozorna dobrowolność pojawia się wtedy, gdy formalnie można odmówić, ale społecznie jest to trudne, zawstydzające albo karzące. Trauma-informed wymaga realnej dobrowolności: można nie wejść, można wyjść, można obserwować, można milczeć, można wykonać wariant zastępczy, można nie dotykać obiektu, można nie oddawać zapisu, można nie zgadzać się na dokumentację. W psychoperformansie

z osobami neuroatypowymi, dziećmi, młodzieżą, osobami zależnymi instytucjonalnie, osobami po kryzysach, osobami chorymi albo osobami z niepełnosprawnościami standard musi być jeszcze wyższy: instrukcje prostsze, bodźce łagodniejsze, wyjścia bardziej widoczne, prawo do nieuczestnictwa wyraźniejsze, a znaczenia mniej narzucające.

Trauma-informed zmienia też sposób użycia obiektu–klucza. Obiekt–klucz może być narzędziem stabilizacji, ale może też stać się wyzwalaczem. Wyzwalacz to bodziec, który uruchamia silną reakcję obronną, emocjonalną lub somatyczną, często nieproporcjonalną do aktualnej sytuacji, ale zrozumiałą w świetle wcześniejszych doświadczeń. Obiektem wyzwalającym może być nie tylko rzecz oczywiście „mocna", jak lina, maska, nóż, lustro, zamknięte pudełko, pas, bandaż czy krzesło ustawione jak w przesłuchaniu. Wyzwalająca może być także tkanina, zapach, kolor, dźwięk, rodzaj światła, ton głosu, układ krzeseł, drzwi zamknięte na klucz, kamera, mikrofon, prośba o położenie się, polecenie zamknięcia oczu albo gest zbliżenia. W podejściu trauma-informed obiekt–klucz powinien mieć warianty i dystanse: można patrzeć, ale nie dotykać; można dotknąć przez tkaninę; można użyć obiektu neutralnego zamiast biograficznego; można wybrać spośród kilku rzeczy; można odłożyć; można odmówić; można zmienić znaczenie przez przesunięcie, a nie przez konfrontację. Psychoperformer powinien też unikać zbyt szybkiego „odsłaniania prawdy" obiektu. Jeśli obiekt ma działać odczarowująco, nie musi od razu wejść w centrum pola. Może najpierw pojawić się na marginesie, potem zostać nazwany neutralnie, potem zyskać funkcję praktyczną, dopiero później symboliczne przesunięcie. W pracy z traumą i przeciwwskazaniami wdrożeniowymi najbezpieczniejsza jest zasada: najpierw orientacja, potem kontakt, potem znaczenie. Nigdy odwrotnie. Jeśli zaczyna się od znaczenia, ciało może zostać zmuszone do przyjęcia interpretacji, zanim zdąży rozpoznać, czy jest bezpiecznie.

Wreszcie podejście trauma-informed wymaga innego rozumienia domknięcia. Domknięcie nie jest ostatnim pięknym gestem ani symboliczną pointą. Jest procedurą przywrócenia orientacji, granicy i sprawczości po kontakcie z pobudzeniem. W działaniach niskiego ryzyka domknięcie może być krótkie: odłożenie obiektu, zapalenie neutralnego światła, wydech, zapis decyzji „po", powrót do zwykłego miejsca. W działaniach o większym ładunku afektywnym domknięcie musi być bardziej wyraźne: nazwanie końca, sprawdzenie orientacji, możliwość ruchu, kontakt z podłożem, neutralne bodźce, brak natychmiastowej interpretacji, informacja, co zrobić po wyjściu, oraz zakaz przedłużania procesu przez niekontrolowaną rozmowę. Bardzo ważne jest, aby domknięcie nie otwierało kolejnego poziomu ekspozycji. Częstym błędem jest końcowe pytanie: „kto chce się podzielić tym, co przeżył?". W grupie może to zniszczyć wcześniejsze bezpieczeństwo, bo w chwili powrotu uczestnik zostaje ponownie wystawiony na widzialność i ocenę. W podejściu trauma-informed lepsze są formy nieinwazyjne: „możesz zapisać jedno słowo dla siebie", „możesz zostawić kartkę pustą", „możesz tylko odłożyć obiekt", „możesz wrócić do miejsca", „nie omawiamy cudzych znaczeń", „kończymy bez interpretacji". Domknięcie powinno zmniejszać saliencję trudnego materiału, a nie utrwalać go jako centrum. Powinno przekierować uwagę z powrotem do

teraźniejszości, ciała, przestrzeni i decyzji możliwej do wykonania. W tym sensie trauma-informed jest jednym z najważniejszych sprawdzianów dojrzałości psychoperformansu: pokazuje, czy metoda potrafi pracować z mocą symbolu bez uzależnienia od intensywności, czy potrafi szanować granice bez utraty głębi, czy potrafi prowadzić doświadczenie bez zawłaszczania uczestnika. Najprostsza definicja końcowa brzmi: psychoperformans trauma-informed to taki psychoperformans, który zakłada możliwość ukrytej historii przeciążenia i dlatego projektuje więcej wyboru, więcej czytelności, więcej przerwania i więcej domknięcia niż wynikałoby to z samej ambicji formy.

Przeciwwskazania wdrożeniowe w podejściu trauma-informed trzeba rozumieć jako system decyzji, a nie jako prostą listę zakazów. Przeciwwskazanie oznacza, że określona forma psychoperformansu, określony bodziec, określona skala albo określony sposób prowadzenia może być w danym kontekście nieadekwatny, ryzykowny albo zbyt obciążający. Nie zawsze oznacza to, że psychoperformans w ogóle nie może się odbyć. Często oznacza to konieczność zmiany wariantu: z grupowego na indywidualny, z publicznego na kameralny, z ekspozycyjnego na regulacyjny, z symbolicznie mocnego na neutralny, z ruchowego na statyczny, z werbalnego na niewerbalny, z ciemności na półcień, z dotyku na dystans, z pracy z obiektem biograficznym na obiekt zastępczy. Najważniejsze pytanie brzmi więc nie: „czy ten temat jest trudny?", lecz: „czy ta konkretna forma działania jest możliwa do przeprowadzenia bez utraty orientacji, wyboru, zgody, prawa do przerwania i domknięcia?". Trauma-informed nie wyklucza trudnych tematów. Wyklucza nieodpowiedzialne warunki pracy z trudnymi tematami. Jeżeli psychoperformans dotyczy wstydu, utraty, przemocy, lęku, choroby, zależności, żałoby, winy, wykluczenia, religijnego obciążenia, seksualności, ciała albo pamięci rodzinnej, nie musi automatycznie zostać odrzucony, ale musi przejść przez ostrzejsze bramkowanie: rozpoznanie ryzyka, uproszczenie bodźców, ograniczenie liczby świadków, wprowadzenie wariantów, wyjaśnienie praw uczestnika, przygotowanie domknięcia i rezygnację z wszystkiego, co mogłoby działać jak przymus. Pat Ogden, rozwijając podejście sensomotoryczne w pracy z traumą, podkreślała znaczenie ciała, granic, orientacji i małych dawek pracy z pobudzeniem; psychoperformans może z tego czerpać nie jako z protokołu terapii, lecz jako z zasady bezpieczeństwa: jeśli ciało traci orientację, znaczenie przestaje być narzędziem przemiany, a zaczyna być kolejnym obciążeniem.

Pierwsza grupa przeciwwskazań dotyczy stanu uczestnika. Jeśli osoba znajduje się w ostrym kryzysie psychicznym, jest silnie zdysocjowana, ma aktywne myśli samobójcze, dokonuje samouszkodzeń, jest w stanie psychozy, manii, skrajnego pobudzenia, głębokiej depresji, świeżej traumy, przemocy aktualnie trwającej, silnego uzależnienia albo nie jest w stanie świadomie wyrazić zgody, psychoperformans nie powinien być prowadzony jako działanie transformacyjne. Możliwe są co najwyżej bardzo proste, niskobodźcowe działania orientujące, o ile nie zastępują pomocy specjalistycznej: zapalenie neutralnego światła, nazwanie aktualnej przestrzeni, kontakt stóp z podłożem, odłożenie ostrego bodźca, znalezienie osoby wspierającej, przerwanie wydarzenia, wyjście z tłumu, uspokojenie warunków. To nie jest

„mniejszy psychoperformans”, lecz procedura bezpieczeństwa. Psychoperformer nie powinien próbować w takim momencie pracować symbolem, ponieważ intensywne znaczenia mogą zwiększyć chaos i podatność na sugestię. Druga grupa przeciwwskazań dotyczy ciała: chorób neurologicznych, padaczki, omdleń, zaburzeń równowagi, poważnych chorób sercowo-naczyniowych, problemów oddechowych, silnych migren, chorób okulistycznych, ostrego bólu, świeżych urazów, ciąży, zaburzeń czucia, przewlekłego zmęczenia, nadwrażliwości sensorycznej albo stanów po zabiegach medycznych. W takich przypadkach przeciwwskazaniem może być nie cały psychoperformans, lecz konkretne środki: migające światło, głośny dźwięk, szybki obrót, zamykanie oczu, intensywny oddech, długie stanie, praca z bólem, silny kontrast, tłum, wysiłek, dotyk, pozycje odwrócone, działanie w ciemności. Trzecia grupa dotyczy relacji i władzy: nauczyciel wobec ucznia, terapeuta wobec pacjenta, przełożony wobec pracownika, kurator wobec artysty, instytucja wobec osoby zależnej, grupa wobec jednostki. Tam, gdzie istnieje asymetria, zgoda łatwo staje się pozorna. Trauma-informed wymaga wtedy szczególnego zabezpieczenia: udział nie może wpływać na ocenę, status, relację zawodową, dostęp do zasobów ani poczucie przynależności. Jeśli osoba może czuć, że „musi” uczestniczyć, to psychoperformans już na wejściu pracuje w polu przemocy strukturalnej, nawet jeśli forma wydaje się łagodna.

Drugim wymiarem jest projektowanie zgody. Zgoda w psychoperformansie nie może być jednorazowym podpisem ani zdaniem wypowiedzianym przed wejściem. Zgoda musi być procesualna, czyli możliwa do podtrzymania, zmiany albo wycofania w trakcie działania. To szczególnie ważne w działaniach ucieleśnionych, symbolicznych i grupowych, ponieważ uczestnik przed rozpoczęciem nie zawsze wie, co uruchomi ciało, obiekt, dźwięk, świadek albo przestrzeń. Zgoda procesualna wymaga jasnych sygnałów: gestu przerwania, słowa stop, możliwości odejścia, wariantu obserwacyjnego, prawa do milczenia, prawa do niedotykania, prawa do nieoddawania zapisu, prawa do niezgody na dokumentację, prawa do zmiany pozycji ciała, prawa do otwarcia oczu, prawa do wyjścia z grupowego rytmu. W praktyce dobrze jest oddzielić zgodę na udział od zgody na poszczególne warstwy: udział w przestrzeni, udział w ruchu, udział w wypowiedzi, udział w dotyku, udział w dokumentacji, udział w rozmowie po działaniu. Każda z tych warstw ma inny ciężar. Ktoś może zgodzić się na bycie świadkiem, ale nie na bycie uczestnikiem. Może zgodzić się na ruch, ale nie na dotyk. Może zgodzić się na gest, ale nie na publiczne mówienie. Może zgodzić się na dokumentację obiektu, ale nie twarzy. Może zgodzić się na zapis anonimowy, ale nie na film. W podejściu trauma-informed brak zgody nie jest zakłóceniem formy. Jest częścią formy. Jeżeli plan sytuacyjny rozpada się dlatego, że jedna osoba mówi „nie”, to znaczy, że plan był źle zaprojektowany. Dobrze zaprojektowany psychoperformans zawiera odmowę jako pełnoprawny wariant działania. W niektórych przypadkach odmowa może być nawet najważniejszym aktem psychoperformatywnym: osoba nie dotyka obiektu, nie przekracza linii, nie wypowiada formuły, nie wchodzi w światło, nie oddaje kartki, nie poddaje się rytmowi grupy. Jeżeli ta odmowa zostaje uszanowana i domknięta bez zawstydzenia, ciało może nauczyć się nowej relacji z granicą.

Trzecim wymiarem jest praca z ekspozycją. Ekspozycja oznacza wystawienie osoby na bodziec, sytuację, widzialność, wspomnienie, obiekt, emocję albo relację, które mogą wywoływać napięcie. W psychoterapii ekspozycja ma własne protokoły i warunki kliniczne; psychoperformans nie powinien ich udawać. Może jednak używać ekspozycji w sensie artystyczno-sytuacyjnym, jeśli jest ona mała, odwracalna, dobrowolna i jasno domykana. Najbardziej ryzykowna jest ekspozycja społeczna, czyli bycie widzianym, ocenianym albo potencjalnie interpretowanym przez innych. Dla wielu osób to właśnie świadkowanie jest mocniejsze niż obiekt, słowo czy gest. Dlatego psychoperformer powinien bardzo ostrożnie dobierać liczbę świadków, ich dystans, kierunek spojrzenia, możliwość komentowania, układ krzeseł, światło i dokumentację. W działaniu indywidualnym jeden spokojny świadek może wspierać regulację. W działaniu grupowym krąg patrzących osób może być już bardzo silnym bodźcem. W działaniu masowym ekspozycja może stać się niemożliwa do bezpiecznego monitorowania. Trauma-informed wymaga więc stopniowania widzialności: najpierw działanie bez świadka, potem jeden świadek, potem świadkowanie pośrednie przez obiekt, potem mała grupa, dopiero później większe pole. Można też stosować ekspozycję pośrednią: uczestnik nie pokazuje siebie, lecz ślad, obiekt, gest dłoni, zapis bez podpisu, ustawienie rzeczy, zmianę przestrzeni. Takie rozwiązania są bardzo ważne, bo pozwalają pracować z obecnością bez przemocowej nagości psychicznej. Nie każda przemiana wymaga mówienia o sobie. Nie każda praca z wstydem wymaga ujawnienia wstydu. Nie każda praca z traumą wymaga opowieści. Czasem najbardziej trauma-informed działaniem jest właśnie umożliwienie sensownej, sprawczej niejawności.

Czwarty wymiar dotyczy języka. W podejściu trauma-informed język powinien być prosty, nieoceniający, niediagnostyczny i nienarzucający przeżycia. Nie należy mówić: „to cię otworzy”, „tu może wyjść trauma”, „nie uciekaj”, „zaufaj procesowi”, „wejdź głębiej”, „ciało wie”, „to jest twój opór”, „musisz to poczuć”, „jeśli się boisz, to znaczy, że to ważne”. Takie zdania mogą brzmieć efektownie, ale odbierają uczestnikowi prawo do własnego tempa i własnej interpretacji. Bezpieczniejsze są sformułowania: „możesz sprawdzić”, „możesz przerwać”, „możesz wybrać wariant”, „nie musisz tego nazywać”, „zatrzymujemy się przy sygnale ciała”, „to nie jest test”, „nie interpretujemy reakcji bez twojej zgody”, „wystarczy mały ruch”, „możesz zostać przy obserwacji”. Język powinien również unikać katastrofizacji i obietnic. Zamiast „to może być bardzo trudne”, lepiej powiedzieć: „jeśli pojawi się trudność, mamy procedurę przerwania”. Zamiast „to może głęboko zadziałać”, lepiej: „to działanie może pomóc zauważyć jedną różnicę”. Zamiast „to domknie proces”, lepiej: „to jest gest domknięcia tego konkretnego działania”. W języku trauma-informed ogromne znaczenie ma tryb możliwości. Słowo „możesz” reguluje inaczej niż „musisz”. Słowo „sprawdź” reguluje inaczej niż „wejdź”. Słowo „zauważ” reguluje inaczej niż „poczuj”. Słowo „przerwij” jako prawo reguluje inaczej niż „wytrzymaj” jako nakaz. Psychoperformans pracuje wypowiedzią performatywną, ale w podejściu trauma-informed wypowiedź performatywna musi być zgodna z ciałem i prawem wyboru. Formuła „wybieram granicę” ma sens tylko wtedy, gdy uczestnik naprawdę może wybrać. Formuła „kończę” ma sens tylko wtedy, gdy koniec jest

respektowany. Formuła „nie muszę mówić” ma sens tylko wtedy, gdy prowadzący nie dopytuje po chwili, co to znaczyło.

Piąty wymiar dotyczy przestrzeni. Przestrzeń trauma-informed jest czytelna, dostępna i nienachalna. Uczestnik powinien wiedzieć, gdzie jest wejście, gdzie wyjście, gdzie można usiąść, gdzie można się wycofać, gdzie odkłada się obiekt, gdzie jest strefa działania, a gdzie strefa neutralna. Nie oznacza to, że przestrzeń musi być banalna albo pozbawiona estetycznej siły. Oznacza, że jej siła nie może opierać się na dezorientacji, osaczeniu albo braku wyjścia. Ciemność, labirynt, ciasnota, ostre światło, zamknięte drzwi, nagły dźwięk, ukryci świadkowie, niespodziewany dotyk, niejasny układ ról – to środki wysokiego ryzyka. Mogą mieć miejsce w sztuce, ale w psychoperformansie wymagają bardzo mocnego uzasadnienia, kompetencji i zgody, a często powinny zostać wykluczone. Przestrzeń powinna zawierać elementy orientujące: stabilny punkt wzroku, neutralny obiekt, możliwość oparcia, widoczną granicę, przewidywalne światło, niezbyt gęste bodźce, możliwość regulacji dystansu. W działaniach grupowych dobrze działają strefy: strefa aktywnego udziału, strefa obserwacji, strefa odpoczynku, strefa wyjścia. Taki układ pozwala uczestnikom regulować poziom ekspozycji bez konieczności proszenia o specjalne traktowanie. To ważne, ponieważ prośba o przerwę sama może być dla kogoś trudna. Jeśli przestrzeń zawiera afordancje przerwania, uczestnik może z nich skorzystać dyskretnie. W działaniach z osobami neuroatypowymi trzeba dodatkowo zwrócić uwagę na hałas, migotanie, zapachy, tłum, faktury, zmienność instrukcji, czas oczekiwania i możliwość przeciążenia sensorycznego. Trauma-informed i dostępność sensoryczna często się spotykają: obie perspektywy wymagają, aby ciało nie musiało walczyć z polem, zanim jeszcze rozpocznie się działanie.

Szósty wymiar dotyczy dokumentacji, która w psychoperformansie trauma-informed jest jednym z najbardziej wrażliwych obszarów. Kamera, aparat, mikrofon, notatnik, rejestr obecności, ankieta, zapis wypowiedzi albo publikacja zdjęć mogą radykalnie zmienić oczekiwania i poczucie bezpieczeństwa. Dokumentacja wzmacnia widzialność, a widzialność może być regulująca albo przemocowa. Dlatego zgoda na dokumentację musi być osobna, konkretna i możliwa do wycofania w zakresie ustalonym przed działaniem. Nie wystarczy ogólna informacja, że „wydarzenie będzie dokumentowane”. Trzeba określić, co będzie rejestrowane: twarz, ciało, dłonie, obiekty, głos, przestrzeń, ślady, teksty, reakcje grupy. Trzeba określić, po co: archiwum, badanie, promocja, dokumentacja projektowa, film, analiza wewnętrzna. Trzeba określić, gdzie materiał może trafić. Trzeba zapewnić wariant bez dokumentacji albo z dokumentacją nieidentyfikującą. W działaniach trauma-informed szczególnie wartościowa jest dokumentacja śladu zamiast dokumentacji osoby: zdjęcie obiektu po akcie, zapis układu przestrzeni, anonimowe notatki parametrów, rysunek planu sytuacyjnego, opis decyzji „po” bez danych osobowych. Taka dokumentacja pozwala zachować proces, nie zabierając uczestnikowi twarzy, historii i kontroli nad wizerunkiem. W działaniach z dziećmi, osobami zależnymi, osobami z niepełnosprawnościami i grupami wrażliwymi standard musi być jeszcze ostrzejszy. Trzeba pamiętać, że dokumentacja może być

powtórną ekspozycją: ktoś może przeżyć działanie bezpiecznie, ale później poczuć naruszenie, gdy zobaczy swoje ciało, twarz albo gest w obiegu publicznym. Psychoperformans, który pracuje z prawem do granicy, nie może tej granicy naruszać na poziomie archiwum.

Siódmy wymiar dotyczy pracy z grupą po działaniu. Podejście trauma-informed nie oznacza, że po psychoperformansie zawsze trzeba robić rozmowę. Czasem rozmowa jest pomocna, ale czasem jest kolejną ekspozycją. Szczególnie ryzykowne są kręgi dzielenia, w których uczestnicy czują społeczną presję, aby powiedzieć coś osobistego, mądrego, wzruszającego albo zgodnego z tonem grupy. Jeśli rozmowa jest potrzebna, powinna mieć jasne zasady: można nie mówić, można mówić tylko o faktach, nie interpretujemy innych, nie komentujemy cudzych reakcji, nie dajemy rad, nie dopytujemy, nie porównujemy przeżyć, nie uznajemy mocnych emocji za wyższe od braku emocji. Można stosować neutralne pytania: „czy instrukcja była jasna?", „czy przerwanie było dostępne?", „czy domknięcie wystarczyło?", „czy coś było za mocne?", „czy potrzebny jest wariant łagodniejszy?". Jeśli pojawia się potrzeba indywidualnej rozmowy, powinna odbywać się poza presją grupy i w granicach kompetencji psychoperformera. Warto też przewidzieć procedurę po wyjściu: co uczestnik może zrobić, jeśli po kilku godzinach pojawi się napięcie; do kogo może się zwrócić w ramach organizacji; kiedy należy skorzystać z pomocy specjalistycznej; jak nie nakręcać interpretacji. Domknięcie trauma-informed nie kończy się w chwili ostatniego gestu. Kończy się wtedy, gdy uczestnik wie, jak wrócić do codzienności bez przymusu dalszego przeżywania. To szczególnie ważne po działaniach wieczornych, silnie sensorycznych, grupowych albo związanych z pamięcią i stratą.

Ósmy wymiar dotyczy psychoperformera i zespołu prowadzącego. Podejście trauma-informed wymaga od nich nie tylko wiedzy o uczestnikach, ale także samoregulacji i świadomości własnego wpływu. Prowadzący, który sam jest pobudzony, chaotyczny, głodny efektu, zbyt mocno związany z własnym symbolem albo zależny od reakcji publiczności, może nieświadomie zwiększać ryzyko. Psychoperformer powinien przed działaniem sprawdzić własny stan: czy mam cierpliwość do odmowy, czy nie potrzebuję, aby uczestnicy przeżyli coś mocnego, czy potrafię zatrzymać własny plan, czy umiem przyjąć brak efektu, czy nie będę interpretował oporu jako potwierdzenia swojej koncepcji, czy znam procedurę przerwania, czy wiem, kto odpowiada za bezpieczeństwo. W działaniach kolektywnych warto rozdzielać role: osoba prowadząca, osoba monitorująca bezpieczeństwo, osoba odpowiedzialna za przestrzeń, osoba odpowiedzialna za dokumentację, osoba dostępna po działaniu. Jedna osoba nie powinna jednocześnie wykonywać intensywnego aktu, prowadzić grupy, obserwować przeciążenia, dokumentować i domykać procesu. To przekracza realną pojemność uwagi. Trauma-informed oznacza także projektowanie zespołu, nie tylko projektowanie gestu. Jeśli psychoperformer wie, że nie ma kompetencji do określonego tematu albo grupy, powinien zrezygnować, uprościć plan albo zaprosić specjalistę. To nie jest osłabienie autorstwa, lecz jego dojrzałość.

Dziewiąty wymiar dotyczy różnicy między psychoperformansem trauma-informed a psychoperformansem o temacie traumy. Psychoperformans trauma-informed może dotyczyć

każdego tematu, ale jest projektowany tak, by nie naruszać osób z historią przeciążenia. Psychoperformans o temacie traumy dotyczy bezpośrednio przemocy, urazu, pamięci, lęku, żałoby, naruszenia granic albo systemów opresji. Ten drugi typ wymaga znacznie wyższego standardu i często nie powinien być prowadzony bez wsparcia osób o kompetencjach klinicznych, edukacyjnych lub społecznych – zależnie od kontekstu. Można robić psychoperformans krytyczny o przemocy instytucjonalnej, ale nie należy w nim wymuszać osobistych świadectw ofiar. Można pracować z tematem granicy ciała, ale nie należy używać dotyku bez jednoznacznej, procesualnej zgody. Można tworzyć działanie żałobne, ale nie należy nakładać jednej formy żałoby na wszystkich. Można pracować z pamięcią społeczną, ale nie należy estetyzować cierpienia innych. Można tworzyć działanie odczarowujące, ale nie należy ośmieszać przesądów, które dla kogoś były sposobem radzenia sobie z lękiem. To rozróżnienie jest niezbędne: trauma-informed to standard formy; temat traumy to osobne pole ryzyka. Każdy psychoperformans może i powinien być trauma-informed w minimalnym sensie. Nie każdy psychoperformans powinien dotykać traumy jako tematu.

Dziesiąty wymiar można ująć jako praktyczny algorytm decyzji. Jeżeli działanie ma być wdrożone, psychoperformer powinien przejść przez kolejne pytania. Po pierwsze: czy temat może uruchomić materiał traumatyczny lub silne reakcje obronne? Po drugie: czy skala jest adekwatna – intymna, indywidualna, kameralna, grupowa, masowa? Po trzecie: czy uczestnik lub grupa mają realną możliwość odmowy i przerwania? Po czwarte: czy istnieją przeciwwskazania dotyczące ciała, zmysłów, relacji, zdrowia, wieku, neuroatypowości albo zależności instytucjonalnej? Po piąte: czy obiekt, światło, dźwięk, przestrzeń, dotyk, ruch, słowo i dokumentacja mają warianty łagodniejsze? Po szóste: czy prowadzący ma kompetencje adekwatne do poziomu ryzyka? Po siódme: czy domknięcie nie otwiera kolejnej ekspozycji? Po ósme: czy po działaniu uczestnik wie, jak wrócić do codzienności? Jeśli na którymś etapie odpowiedź jest niejasna, plan trzeba uprościć. Jeśli nadal jest niejasna, działanie trzeba odroczyć. Jeśli ryzyko dotyczy zdrowia lub kryzysu, trzeba włączyć specjalistyczną pomoc. Taki algorytm może wydawać się surowy, ale w praktyce daje psychoperformansowi większą wolność, bo pozwala działać mocno tam, gdzie warunki są wystarczająco bezpieczne, i działać łagodnie tam, gdzie intensywność byłaby nadużyciem. Podejście trauma-informed nie jest więc hamulcem twórczości. Jest inteligencją formy, która wie, że prawdziwa przemiana wymaga nie tylko symbolu, lecz także warunków, w których człowiek może pozostać podmiotem.

Podejście trauma-informed trzeba domknąć nie tylko jako zestaw zabezpieczeń, lecz jako sposób myślenia o sprawczości uczestnika. Psychoperformans jest metodą działania symbolicznego, ale działanie symboliczne ma sens tylko wtedy, gdy osoba nie traci podmiotowości w kontakcie z formą. Podmiotowość oznacza tu realną możliwość wpływu: mogę wejść, mogę nie wejść, mogę zmienić wariant, mogę przerwać, mogę nie mówić, mogę odmówić dotyku, mogę nie ujawniać znaczenia, mogę nie zgodzić się na dokumentację, mogę wrócić do pozycji neutralnej, mogę zakończyć bez uzasadniania. W obszarze traumy

szczególnie często naruszone było właśnie to: wpływ, granica, przewidywalność, prawo do własnego tempa, prawo do własnej interpretacji. Dlatego psychoperformans trauma-informed nie polega na tym, że „delikatniej" prowadzi się mocne działanie. Polega na tym, że cała konstrukcja działania zostaje przeprojektowana wokół odzyskiwania wpływu. Każdy element pola – obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie – powinien zostać sprawdzony pod kątem tego, czy zwiększa, czy zmniejsza sprawczość uczestnika. Obraz może zwiększać sprawczość, jeśli pozwala zobaczyć problem z dystansu; może ją zmniejszać, jeśli zalewa widzialnością. Słowo może zwiększać sprawczość, jeśli daje język granicy; może ją zmniejszać, jeśli narzuca interpretację. Gest może zwiększać sprawczość, jeśli jest wybieralny; może ją zmniejszać, jeśli jest obowiązkowy. Światło może zwiększać orientację; może też działać jak ekspozycja. Dźwięk może stabilizować rytm; może też osaczać. Obiekt może dawać uchwyt; może też stać się fetyszem zależności. Przestrzeń może prowadzić; może też zamykać. Czas może porządkować; może też wywoływać presję. Ciało może odzyskać głos; może też zostać użyte jako materiał intensyfikacji. Znaczenie może domykać; może też kolonizować doświadczenie. To dlatego trauma-informed jest w psychoperformansie czymś więcej niż „ostrożnością wobec traumy". Jest testem całej metody: jeśli psychoperformans potrafi pracować z osobą potencjalnie obciążoną historią utraty wpływu bez powtarzania tej utraty, to jego struktura jest dojrzała.

W praktyce takim testem jest procedura orientacji. Orientacja oznacza przywracanie kontaktu z aktualnym miejscem, czasem, ciałem i możliwością wyboru. W psychoperformansie trauma-informed orientacja powinna pojawiać się na początku, w trakcie i na końcu działania. Na początku służy temu, aby uczestnik wiedział, gdzie jest, co się wydarzy, czego nie musi robić, gdzie może przerwać i jaki jest zakres działania. W trakcie orientacja pozwala sprawdzić, czy ciało nadal jest w kontakcie z teraźniejszością, czy nie odpływa w reakcję obronną, czy nie wykonuje poleceń automatycznie. Na końcu orientacja domyka przejście i przywraca zwykły porządek świata. Proste techniki orientujące mogą być bardzo skuteczne: rozejrzenie się po przestrzeni, nazwanie trzech neutralnych elementów otoczenia, poczucie stóp, dotknięcie stabilnej powierzchni, powrót do naturalnego oddechu, zmiana światła na neutralne, otwarcie drzwi, odsunięcie obiektu, wypowiedzenie zdania „działanie zostało zakończone". Nie są to dodatki. To elementy konstrukcyjne. Jeśli psychoperformans uruchamia silne znaczenie bez orientacji, może wejść w obszar zalania afektywnego. Jeśli uruchamia pamięć bez orientacji, może wzmacniać ruminację. Jeśli uruchamia ciało bez orientacji, może pogłębiać dezorganizację. W podejściu trauma-informed orientacja jest ważniejsza niż efekt dramaturgiczny, ponieważ to ona pozwala uczestnikowi pozostać w relacji z działaniem zamiast zostać przez nie pochłoniętym. Babette Rothschild, pisząc o pracy z traumą, szczególnie mocno akcentowała potrzebę stabilizacji i kontroli pobudzenia przed wchodzeniem w trudny materiał. Dla psychoperformansu oznacza to zasadę: najpierw orientacja, potem znaczenie; najpierw możliwość wyjścia, potem próg; najpierw ciało w teraźniejszości, potem symbol.

Podejście trauma-informed wymaga także rozumienia zasobów. Zasób to wszystko, co pomaga organizmowi utrzymać albo odzyskać regulację: osoba, przedmiot, miejsce, rytm, gest, wspomnienie, światło, dźwięk, pozycja ciała, zdanie, obraz, oddech, dystans, możliwość wyjścia, przewidywalna sekwencja, obecność świadka, cisza, zwierzę, roślina, okno, krzesło, ciężar, podłoże, woda. W psychoperformansie zasób nie musi być „pozytywnym symbolem" ani źródłem wzniosłego sensu. Czasem zasobem jest bardzo zwykła rzecz: stabilny stół, ściana za plecami, możliwość siedzenia, miękka tkanina, półcień, brak muzyki, kartka bez konieczności oddania jej prowadzącemu. Zasoby powinny być zaprojektowane przed kontaktem z trudnością, a nie dopiero po przeciążeniu. Jeśli plan dotyczy tematu wstydu, zasobem może być prawo do milczenia. Jeśli dotyczy ciała, zasobem może być wariant bez dotyku. Jeśli dotyczy żałoby, zasobem może być obiekt stabilizujący niezwiązany bezpośrednio ze stratą. Jeśli dotyczy przemocy instytucjonalnej, zasobem może być jasny kontrakt, że nikt nie musi opowiadać osobistej historii. Jeśli dotyczy choroby, zasobem może być wyraźne rozdzielenie działania symbolicznego od leczenia. Zasób musi być dostępny w czasie działania. Nie wystarczy powiedzieć „możesz się uregulować", jeśli pole nie daje żadnej realnej drogi regulacji. W praktyce każdy plan sytuacyjny o podwyższonym ryzyku powinien mieć co najmniej jeden zasób cielesny, jeden zasób przestrzenny i jeden zasób proceduralny. Zasób cielesny to np. stopy, oddech, dłonie, pozycja siedząca, mikroruch. Zasób przestrzenny to np. strefa neutralna, wyjście, krzesło, ściana, punkt wzroku, półcień. Zasób proceduralny to np. sygnał stop, wariant obserwacyjny, prawo do niekomentowania, domknięcie, osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo. Dopiero taki układ pozwala mówić o odpowiedzialnym wejściu w trudniejsze znaczenie.

Trzeba też wyjaśnić różnicę między wyzwalaczem a punktem pracy. Wyzwalacz to bodziec, który uruchamia reakcję obronną lub silne pobudzenie w sposób zagrażający orientacji i wyborowi. Punkt pracy to bodziec albo temat, który może uruchomić napięcie, ale pozostaje w zakresie możliwej regulacji. Psychoperformans nie powinien bezrefleksyjnie zamieniać wyzwalaczy w punkty pracy. To częsty błąd praktyk intensywnych: skoro coś mocno działa, uznaje się, że właśnie z tym trzeba pracować. W podejściu trauma-informed obowiązuje odwrotna logika: jeśli coś działa zbyt mocno, trzeba zmniejszyć dawkę, oddalić bodziec, znaleźć obiekt zastępczy, przejść przez metaforę, użyć śladu zamiast źródła, wejść przez gest peryferyjny albo zrezygnować. Jeśli ktoś reaguje silnie na zamknięte drzwi, nie zaczyna się od zamykania go w przestrzeni „dla przełamania". Można pracować z otwartymi drzwiami jako znakiem prawa do wyjścia. Jeśli ktoś reaguje na światło punktowe, nie ustawia się go od razu w centrum ekspozycji. Można zacząć od pracy z półcieniem i kontrolą natężenia. Jeśli ktoś reaguje na dotyk, nie proponuje się kontaktu improwizacji. Można pracować z odległością, gestem równoległym albo dotykiem obiektu zamiast osoby. Jeśli ktoś reaguje na publiczne mówienie, nie zaczyna się od kręgu zwierzeń. Można zacząć od zapisu prywatnego, kartki odwróconej tekstem do dołu albo wypowiedzi performatywnej wypowiedzianej wewnętrznie. To nie jest unikanie przemiany. To jest projektowanie warunków, w których przemiana nie

będzie powtórzeniem przemocy. Punkt pracy musi być na tyle blisko trudności, aby miał znaczenie, i na tyle daleko od zalania, aby możliwa była decyzja.

W podejściu trauma-informed bardzo ważna jest również praca z czasem. Trauma często zaburza doświadczenie czasu: przeszłość może nagle stawać się teraźniejszością, oczekiwanie może być przeżywane jak zagrożenie, a brak końca może zwiększać bezradność. Psychoperformans powinien więc szczególnie starannie oznaczać czas działania. Początek powinien być jasny. Czas trwania powinien być znany albo przynajmniej ograniczony. Przerwy powinny być dozwolone. Domknięcie powinno być wyraźne. Po działaniu nie należy tworzyć atmosfery, że „proces będzie teraz pracował" w niekontrolowany sposób, bo takie zdanie może wzmacniać lęk antycypacyjny. Lepiej powiedzieć: „działanie zostało zakończone; jeśli pojawią się reakcje, możesz wrócić do prostych elementów domknięcia; nie musisz rozwijać znaczeń". Czas może też działać jako zasób przez krótkie sekwencje. Działanie trzyminutowe z jasnym początkiem i końcem bywa bezpieczniejsze niż długa, płynna praktyka bez granic. W grupach wrażliwych warto podawać czas prostym językiem: „ta część potrwa około dwóch minut", „po tym geście wrócimy do siedzenia", „nie będzie rundy osobistych wypowiedzi", „na końcu każdy może zapisać coś tylko dla siebie". Takie komunikaty nie niszczą poetyki działania. One obniżają koszt niepewności. Niepewność bywa twórcza, ale w pracy z możliwą traumą zbyt duża niepewność uruchamia obronę. Psychoperformans powinien odróżniać niepewność znaczenia od niepewności bezpieczeństwa. Pierwsza może być twórcza. Druga jest ryzykowna.

Osobnej uwagi wymaga dotyk, ponieważ jest jednym z najbardziej regulujących i jednocześnie najbardziej ryzykownych kanałów. Dotyk może stabilizować propriocepcję, dawać poczucie ciężaru, uziemienia, oparcia i relacji. Może też być naruszeniem granicy, szczególnie gdy pojawia się niespodziewanie, w relacji asymetrycznej albo w grupie. W psychoperformansie trauma-informed domyślną zasadą powinien być brak dotyku osoby przez osobę, chyba że istnieje wyraźna, świadoma, procesualna zgoda, kompetencje prowadzącego, wariant bezdotykowy i możliwość wycofania. Bardzo często wystarczy dotyk pośredni: dłonie na własnych kolanach, nacisk stóp na podłogę, trzymanie obiektu, docisk dłoni do ściany, tkanina jako granica, ciężar przedmiotu, praca z fakturą. Dotyk obiektu może pełnić wiele funkcji, które w innych praktykach pełni dotyk drugiej osoby: stabilizować, rytmizować, dawać opór, pozwalać odróżnić granicę, przywracać czucie dłoni, obniżać rozproszenie. W działaniach grupowych dotyk między uczestnikami powinien być stosowany wyjątkowo ostrożnie. Wiele osób zgadza się na dotyk społecznie, ale nie wewnętrznie. Dlatego lepiej projektować synchronizację bez dotyku: wspólny rytm, ruch równoległy, gest w tej samej chwili, praca z własnym obiektem, kontakt wzrokowy opcjonalny, krąg z zachowaniem dystansu. Jeżeli dotyk jest potrzebny jako temat – na przykład w pracy z granicą – można pracować z odmową dotyku, z linią, z tkaniną, z gestem zatrzymania, a nie z samym dotykaniem. Podejście trauma-informed uczy, że czasem najważniejszym gestem ciała jest właśnie niewpuszczenie bodźca.

W działaniach z dziećmi, młodzieżą, osobami neuroatypowymi i osobami zależnymi szczególnego znaczenia nabiera komunikacja alternatywna i różne formy zgody niewerbalnej. Nie każdy uczestnik powie „stop” wprost. Niektórzy będą milczeć, odsuwać ciało, zasłaniać uszy, patrzeć w dół, śmiać się, wykonywać polecenia mechanicznie, szukać wzrokiem opiekuna, wychodzić z rytmu, manipulować przedmiotem w sposób samoregulacyjny. Psychoperformer powinien traktować takie sygnały poważnie. W działaniach dostępnościowych można wprowadzić karty lub gesty: „stop”, „pauza”, „nie chcę”, „obserwuję”, „za dużo”, „potrzebuję ciszy”, „chcę wyjść”. Można przygotować strefę sensoryczną o niższej intensywności. Można używać prostych instrukcji wizualnych. Można ograniczyć metafory, jeśli grupa może je rozumieć zbyt dosłownie lub zbyt niejasno. Można dać uczestnikom możliwość wcześniejszego obejrzenia przestrzeni i obiektów. Można zapowiedzieć dźwięki, zmiany światła i ruchy grupy. Takie rozwiązania nie są dodatkiem pedagogicznym. Są częścią psychoperformatywnego projektowania pola, ponieważ trauma, neuroatypowość i przeciążenie sensoryczne spotykają się w obszarze przewidywalności, kontroli bodźców i prawa do wycofania. Podejście trauma-informed nie powinno być więc elitarne ani wyłącznie psychologiczne. Musi być także sensoryczne, komunikacyjne i dostępnościowe.

Warto również doprecyzować, jak wygląda psychoperformans trauma-informed w różnych wariantach. W wariancie intymnym osoba pracuje sama, więc głównym ryzykiem jest nadinterpretacja, brak zewnętrznego stopu i wejście w zbyt mocny materiał bez wsparcia. Dlatego plan powinien być krótki, mieć zapisany koniec, neutralny obiekt stabilizujący i prostą decyzję „po”. W wariancie indywidualnym 1:1 najważniejsze są zgoda, asymetria i rola świadka lub psychoperformera. Tu trzeba szczególnie pilnować, aby prowadzący nie interpretował reakcji i nie stawał się źródłem prawdy. W wariancie kameralnym najważniejsze jest bezpieczeństwo małej grupy: brak przymusu dzielenia się, możliwość obserwacji, warianty ruchu, jasne granice dotyku, brak zawstydzającej ekspozycji. W wariancie grupowym trzeba myśleć o presji większości: czy osoba może nie uczestniczyć bez zwracania na siebie uwagi, czy rytm grupy nie wymusza uległości, czy nie powstaje emocjonalna konkurencja. W wariancie kolektywnym, gdzie działa kilku psychoperformerów, trzeba rozdzielić role bezpieczeństwa, aby intensywność artystyczna jednego działania nie przykryła sygnałów przeciążenia. W wariancie masowym należy zrezygnować z pracy głębokiej na rzecz czytelnego, niskoinwazyjnego świadkowania: prosty znak, jasna rama, brak dotyku, brak wymuszania reakcji, możliwość odejścia, brak osobistego ujawnienia. Rodzaj psychoperformansu także zmienia ryzyko. Autoregulacyjny wymaga ochrony przed nadmonitorowaniem siebie. Żałobny wymaga ochrony przed wymuszonym domknięciem. Krytyczny wymaga ochrony przed reprodukcją przemocy, którą krytykuje. Duchowo-egzystencjalny wymaga ochrony przed mistyfikacją i zależnością. Odczarowujący wymaga ochrony przed ośmieszeniem tego, co dla uczestnika miało funkcję obronną. Edukacyjny wymaga ochrony przed zawstydzaniem niewiedzy. Instytucjonalny wymaga ochrony przed pozorną dobrowolnością. Badawczy wymaga ochrony przed traktowaniem uczestnika jak materiału danych.

W podejściu trauma-informed ważna jest także zasada naprawy. Nawet dobrze zaprojektowany psychoperformans może zawierać moment błędu: bodziec okaże się zbyt silny, obiekt uruchomi nieoczekiwaną reakcję, grupa zamilknie w sposób napięciowy, ktoś poczuje presję, instrukcja zostanie źle zrozumiana, domknięcie okaże się zbyt krótkie. Dojrzałość metody nie polega na tym, że błędów nigdy nie ma. Polega na tym, że są rozpoznawane i naprawiane bez obronnej narracji prowadzącego. Naprawa może wyglądać prosto: „zatrzymujemy", „to było za mocne", „wracamy do prostszego wariantu", „nie musimy tego interpretować", „przerwanie jest prawidłowe", „zmieniamy światło", „odkładamy ten obiekt", „kończymy tę część". Takie zdania są bardzo ważne, ponieważ uczą uczestników, że błąd nie musi prowadzić do zawstydzenia albo eskalacji. Naprawa jest też częścią rekonsolidacji relacyjnej: osoba może doświadczyć, że gdy coś przekracza granicę, sytuacja zostaje skorygowana, a nie wymuszona. W wielu historiach traumatycznych brakuje właśnie tego doświadczenia – ktoś sygnalizował za dużo, ale nikt nie zatrzymał. Psychoperformans trauma-informed może więc być sprawczy nie przez mocny symbol, lecz przez bardzo prosty fakt: granica została zauważona i uszanowana. To może być głębsze niż najbardziej spektakularny gest.

Na końcu trzeba wyraźnie ustawić przeciwwskazania wdrożeniowe jako żywy element planu, a nie załącznik. Każdy plan sytuacyjny o podwyższonym ryzyku powinien mieć część „nie robimy, jeśli…". Nie robimy, jeśli uczestnik nie rozumie celu. Nie robimy, jeśli nie ma realnego prawa do przerwania. Nie robimy, jeśli temat wymaga kompetencji klinicznych, których nie mamy. Nie robimy, jeśli grupa jest przymusowa. Nie robimy, jeśli dokumentacja jest ważniejsza niż bezpieczeństwo. Nie robimy, jeśli przestrzeń nie daje wyjścia. Nie robimy, jeśli prowadzący potrzebuje efektu bardziej niż uczestnik wyboru. Nie robimy, jeśli symbol jest zbyt obciążający i nie ma wariantu łagodniejszego. Nie robimy, jeśli domknięcie nie jest przygotowane. Nie robimy, jeśli po działaniu nie wiadomo, kto odpowiada za sytuację trudną. To „nie robimy" jest częścią metody, nie jej zaprzeczeniem. Psychoperformans ma siłę, bo potrafi ustanawiać akty znaczące. Ale odpowiedzialność polega także na zdolności nieustanawiania aktu, gdy warunki nie pozwalają utrzymać podmiotowości uczestnika. W tym sensie trauma-informed jest jednym z najważniejszych standardów całego podręcznika: przypomina, że żadna przemiana symboliczna nie jest warta powtórzenia logiki utraty wpływu. Jeśli po psychoperformansie człowiek ma więcej wyboru, więcej orientacji, większą zgodę na własne tempo, jaśniejszą granicę i bezpieczniejszy powrót do codzienności, metoda zbliża się do swojego celu. Jeśli ma tylko silniejsze przeżycie, większą zależność od prowadzącego albo więcej niejasnych znaczeń, trzeba wrócić do planu i zmniejszyć roszczenie formy.

4.9. Psychoperformans a funkcje wykonawcze

Funkcje wykonawcze to zespół zdolności, dzięki którym człowiek może planować działanie, utrzymywać cel, hamować impuls, przełączać uwagę, aktualizować informacje, korygować

błąd i doprowadzać rozpoczętą sekwencję do końca. W psychoperformansie są one kluczowe, ponieważ każda przemiana symboliczna musi ostatecznie przejść przez działanie: ktoś ma nie tylko coś zrozumieć, poczuć albo nazwać, lecz także wykonać inny gest, inaczej wejść w przestrzeń, przerwać automatyzm, odłożyć obiekt, przyjąć obecność świadka, zmienić rytm, domknąć akt i przenieść decyzję „po" do codzienności. Bez funkcji wykonawczych psychoperformans może pozostać silnym doświadczeniem, ale nie stanie się zmianą wzorca. Najprostsza definicja brzmi: funkcje wykonawcze są systemem zarządzania działaniem. Nie chodzi o jeden „ośrodek woli", lecz o sieć procesów poznawczych i neuronalnych, w których ważną rolę odgrywają kora przedczołowa, przednia część zakrętu obręczy, jądra podstawy, sieci uwagowe i układ dopaminergiczny. Kora przedczołowa wspiera planowanie, hamowanie i utrzymywanie celu; przednia część zakrętu obręczy pomaga monitorować konflikt i błąd; jądra podstawy uczestniczą w wyborze i automatyzacji działań; dopamina nie jest tutaj prostym „hormonem przyjemności", lecz ważnym mediatorem uczenia, motywacji, przewidywania nagrody i wyboru reakcji. Adele Diamond, badając funkcje wykonawcze, szczególnie mocno podkreślała trzy podstawowe składniki: hamowanie, pamięć roboczą i elastyczność poznawczą. W psychoperformansie można je przełożyć bardzo konkretnie. Hamowanie pozwala nie wykonać automatycznego gestu. Pamięć robocza pozwala utrzymać intencję w czasie działania. Elastyczność poznawcza pozwala zmienić wariant, gdy pierwszy sposób reagowania okazuje się zbyt sztywny, zbyt intensywny albo nieadekwatny.

Hamowanie reakcji jest jedną z najważniejszych funkcji wykonawczych w psychoperformansie, ponieważ większość wzorców, które metoda próbuje przeorganizować, uruchamia się szybciej niż świadoma decyzja. Hamowanie nie oznacza tłumienia emocji ani zamrażania ciała. Oznacza zdolność wprowadzenia pauzy między bodźcem a reakcją. Jeśli ktoś automatycznie przeprasza, zanim rozpozna winę, psychoperformans może wprowadzić gest zatrzymania dłoni, zanim padnie słowo. Jeśli ktoś natychmiast się tłumaczy, można użyć kartki, na której zapisuje zdanie, ale go nie wypowiada. Jeśli ktoś odruchowo chwyta obiekt związany z kontrolą, można zaprojektować moment zawieszenia dłoni nad obiektem. Jeśli ktoś ucieka wzrokiem przed świadkiem, można pracować nie nad wymuszeniem kontaktu wzrokowego, lecz nad łagodnym wyborem dystansu: spojrzenie na obiekt między osobami, spojrzenie na linię na podłodze, spojrzenie w bok zamiast natychmiastowej ucieczki. Hamowanie jest w psychoperformansie czynnością cielesną, nie tylko poznawczą. Można je wzmacniać przez pauzę, oddech, rytm, obiekt, próg przestrzenny, formułę performatywną i wyraźne domknięcie. Russell Barkley, pisząc o samoregulacji i ADHD, wskazywał, że hamowanie reakcji jest warunkiem bardziej złożonych form działania ukierunkowanego na cel. Dla psychoperformansu ma to duże znaczenie również poza kontekstem ADHD: jeżeli osoba nie może zatrzymać pierwszego automatyzmu, nie ma jeszcze miejsca na symboliczne przekształcenie. Dlatego wiele planów sytuacyjnych powinno zaczynać się nie od „mocnego aktu", lecz od ustanowienia mikroprzerwy. Mikroprzerwa może trwać sekundę, trzy oddechy, jedno spojrzenie, jeden kontakt z obiektem, jeden krok w tył. Właśnie w tej małej przerwie pojawia się możliwość wyboru.

Pamięć robocza jest drugim kluczowym składnikiem. To zdolność podtrzymywania w umyśle informacji potrzebnej do aktualnego działania, mimo bodźców rozpraszających, emocji, presji świadków i automatycznych skojarzeń. W psychoperformansie pamięć robocza utrzymuje intencję: „po co tu jestem", „co mam sprawdzić", „gdzie jest granica", „co oznacza przerwanie", „jaki jest mój gest domknięcia", „czego nie muszę robić". Bez pamięci roboczej uczestnik może zostać przechwycony przez saliencję bodźca: obiekt staje się zbyt znaczący, grupa zbyt obecna, światło zbyt mocne, słowo zbyt obciążone, emocja zbyt dominująca. Wtedy cel znika, a zostaje reakcja. Dlatego plan sytuacyjny powinien odciążać pamięć roboczą, a nie przeciążać ją nadmiarem instrukcji. Im bardziej intensywny temat, tym prostsza powinna być struktura: jeden cel, jeden obiekt główny, jedna sekwencja, jedno prawo do przerwania, jedno domknięcie. Złożone działania wielokanałowe są możliwe, ale tylko wtedy, gdy uczestnik nie musi jednocześnie pamiętać zbyt wielu reguł. George Miller, a później badacze pamięci roboczej, pokazywali ograniczoną pojemność przetwarzania informacji; w psychoperformansie to nie jest abstrakcyjna teoria, lecz konkretna zasada projektowa. Jeśli uczestnik ma pamiętać instrukcję ruchu, formułę słowną, znaczenie obiektu, kolejność gestów, reakcję na dźwięk, zasady grupy i własne sygnały ciała, łatwo powstaje przeciążenie poznawcze. Wtedy działanie nie jest głębsze, lecz mniej sterowalne. Dobry psychoperformans często przenosi część pamięci roboczej do środowiska. Linia na podłodze przypomina o granicy. Obiekt przypomina o intencji. Tablica z prostymi rzeczami–kluczami i działaniami–kluczami przypomina świadkom, jak czytać pole. Zmiana światła przypomina o przejściu do domknięcia. Rytm dźwięku przypomina o tempie. Dzięki temu uczestnik nie musi wszystkiego „trzymać w głowie"; sytuacja sama podtrzymuje cel.

Elastyczność poznawcza jest trzecią podstawową funkcją wykonawczą i polega na zdolności zmiany perspektywy, strategii albo reakcji, gdy dotychczasowy sposób działania nie wystarcza. W psychoperformansie elastyczność poznawcza jest warunkiem korekty. Jeśli plan zakłada kontakt z obiektem, ale ciało uczestnika wyraźnie się wycofuje, elastyczność pozwala przejść do wariantu bezdotykowego. Jeśli wypowiedź performatywna okazuje się zbyt mocna, można zastąpić ją gestem albo wewnętrzną intencją. Jeśli grupa reaguje śmiechem obronnym, można uprościć strukturę i wrócić do neutralnego rytmu. Jeśli działanie prezentacyjne zaczyna działać zbyt ekspozycyjnie, można przesunąć świadków, zmienić światło, skrócić czas albo domknąć wcześniej. Sztywność poznawcza jest jednym z najczęstszych zagrożeń psychoperformansu: prowadzący przywiązuje się do własnego planu, uczestnik przywiązuje się do jednego znaczenia, grupa przywiązuje się do oczekiwanego efektu, a obiekt zaczyna mieć „jedyną właściwą" funkcję. Elastyczność oznacza zdolność zachowania celu przy zmianie środka. Jeżeli celem jest odzyskanie granicy, nie musi to być koniecznie przekroczenie lub nieprzekroczenie linii; może to być gest dłoni, odłożenie obiektu, słowo „nie", zmiana odległości, milczenie albo wyjście z pola. Jeżeli celem jest samoregulacja, nie musi to być oddech; może to być ciężar, krok, światło, głos, dotyk stołu, półcień. Jeżeli celem jest odczarowanie, nie musi to być zniszczenie obiektu; może to być zmiana jego funkcji, przeniesienie, neutralne nazwanie, umieszczenie w codziennym kontekście. Miyake i współpracownicy, opisując strukturę funkcji

wykonawczych, wyróżniali między innymi hamowanie, aktualizację i przełączanie. Psychoperformans można potraktować jako praktykę, która uczy tych funkcji w działaniu symbolicznym: hamuję automatyzm, aktualizuję cel, przełączam strategię, domykam działanie.

Funkcje wykonawcze są szczególnie ważne dlatego, że psychoperformans często pracuje w warunkach konfliktu: między impulsem a intencją, między ciałem a normą, między prywatnym znaczeniem a publiczną widzialnością, między potrzebą kontroli a potrzebą odpuszczenia, między chęcią wejścia w działanie a prawem do przerwania. Konflikt nie jest błędem planu. Może być jego właściwym materiałem. Trzeba jednak umieć go prowadzić. Przednia część zakrętu obręczy, zaangażowana w monitorowanie konfliktu i błędu, jest tu dobrym neurokognitywnym punktem odniesienia: organizm musi rozpoznać, że stary wzorzec nie pasuje do nowego celu. W praktyce oznacza to momenty takie jak: dłoń chce chwycić, ale intencja mówi „zatrzymaj"; głos chce się tłumaczyć, ale plan mówi „milcz przez chwilę"; ciało chce się wycofać, ale cel mówi „zostań przy granicy, nie przy zagrożeniu"; grupa chce przyspieszyć, ale rytm mówi „zwolnij"; psychoperformer chce interpretować, ale etyka mówi „nie zawłaszczaj sensu". Właśnie te momenty są wykonawczo cenne, bo uczą zarządzania konfliktem bez natychmiastowego powrotu do automatyzmu. Trzeba jednak wyraźnie odróżnić konflikt regulowalny od konfliktu przeciążającego. Konflikt regulowalny zostawia możliwość wyboru, oddechu, pauzy i korekty. Konflikt przeciążający zawęża pole, odbiera orientację i zmusza ciało do obrony. Psychoperformans powinien projektować pierwszy, a unikać drugiego. Z tego powodu każdy plan powinien mieć wbudowany mechanizm redukcji konfliktu: uproszczenie instrukcji, odsunięcie obiektu, zmniejszenie liczby świadków, skrócenie czasu, powrót do pozycji neutralnej, przerwanie bez konsekwencji.

Funkcje wykonawcze są także silnie zależne od stanu organizmu. Głód, brak snu, przewlekły stres, ból, przeciążenie sensoryczne, lęk, wstyd, choroba, hałas, nadmiar bodźców, presja czasu i niejasność społeczna osłabiają zdolność planowania, hamowania, przełączania i utrzymywania celu. To znaczy, że psychoperformans nie może zakładać, iż uczestnik zawsze ma taki sam dostęp do samokontroli. Roy Baumeister pisał o ograniczonych zasobach samokontroli, choć szczegóły tej koncepcji były później dyskutowane; dla psychoperformansu wystarczy ostrożny, praktyczny wniosek: kontrola wykonawcza ma koszt i łatwo ją przeciążyć. Dlatego odpowiedzialny plan nie powinien wymagać zbyt wielu decyzji naraz. Uczestnik nie powinien jednocześnie regulować oddechu, pamiętać kolejności gestów, interpretować symboli, obserwować ciała, odpowiadać świadkom, pilnować czasu i jeszcze „przeżywać głęboko". To jest projekt przeciążenia, nie przemiany. Funkcje wykonawcze wspiera się przez uproszczenie. Jedna z najważniejszych zasad brzmi: im trudniejszy afekt, tym prostsza procedura. Jeśli temat jest lekki, można pozwolić sobie na większą złożoność estetyczną. Jeśli temat jest trudny, forma powinna być bardziej oszczędna. Dotyczy to zwłaszcza pracy z traumą, chorobą, wstydem, bólem i grupami wrażliwymi. W takich przypadkach funkcje wykonawcze uczestnika muszą być chronione przez środowisko. Przestrzeń powinna

podpowiadać, co robić. Obiekt powinien mieć jasną funkcję. Czas powinien być ograniczony. Instrukcja powinna być krótka. Przerwanie powinno być proste. Domknięcie powinno być oczywiste.

W psychoperformansie warto mówić także o funkcjach wykonawczych psychoperformera. To nie tylko uczestnik potrzebuje hamowania, pamięci roboczej i elastyczności. Psychoperformer również. Musi hamować własną potrzebę efektu, interpretacji, przedłużenia działania, potwierdzenia własnej koncepcji i estetycznej kulminacji. Musi utrzymywać w pamięci roboczej cel, granice, przeciwwskazania, sygnały ciała uczestnika, czas, role świadków i procedurę domknięcia. Musi przełączać się między planem a rzeczywistością: jeśli pole działa inaczej, niż przewidywał, powinien zmienić środek, a nie forsować scenariusz. Musi monitorować błędy bez obrony: gdy coś jest za mocne, trzeba to uznać; gdy coś nie działa, trzeba uprościć; gdy uczestnik odmawia, trzeba potraktować odmowę jako pełnoprawny element metody. W tym sensie psychoperformer wykonuje metapracę wykonawczą, czyli zarządza nie tylko własnym działaniem, lecz także warunkami, w których inni mogą zarządzać sobą. To wymaga pokory poznawczej. Psychoperformer nie powinien myśleć: „mam plan, więc wiem, co się stanie". Powinien myśleć: „mam plan, więc wiem, co obserwować, gdzie korygować i kiedy przerwać". To bardzo ważna różnica. Plan sytuacyjny nie jest sztywną instrukcją wykonawczą; jest strukturą podtrzymującą funkcje wykonawcze w warunkach afektu i znaczenia.

W tym miejscu można już sformułować podstawową zasadę podrozdziału: psychoperformans jest skuteczny wykonawczo wtedy, gdy zwiększa zdolność do celowego działania w obecności pobudzenia. Nie chodzi o działanie w idealnym spokoju. Chodzi o działanie wtedy, gdy pojawia się napięcie, wstyd, lęk, impuls, niepewność, świadek, obiekt, próg albo znaczenie. W codzienności człowiek rzadko zmienia wzorce w warunkach pełnego komfortu. Zmiana jest potrzebna właśnie tam, gdzie coś zakłóca sterowność. Psychoperformans może więc działać jak trening funkcji wykonawczych osadzony w symbolu: osoba uczy się zatrzymać, wybrać, przełączyć, odłożyć, powiedzieć, nie powiedzieć, wejść, nie wejść, wrócić, domknąć. Nie jest to trening poznawczy w wąskim sensie, lecz ucieleśniona praktyka zarządzania działaniem. Jej miarą nie jest to, czy uczestnik potrafi pięknie opisać sens doświadczenia, lecz czy ma większą możliwość wykonania nowej odpowiedzi. Jeżeli po psychoperformansie człowiek szybciej rozpoznaje impuls, łatwiej wprowadza pauzę, pamięta o decyzji „po", potrafi wybrać wariant łagodniejszy, nie myli przerwania z porażką i może domknąć działanie bez nadmiaru interpretacji, funkcje wykonawcze zostały wsparte. Jeśli natomiast po działaniu ma więcej chaosu, więcej powinności, więcej samokontroli i więcej lęku przed błędem, plan był wykonawczo zbyt obciążający. Funkcje wykonawcze są więc nie tylko tematem psychoperformansu, ale jednym z jego najważniejszych kryteriów jakości.

Funkcje wykonawcze w psychoperformansie trzeba teraz przełożyć na procedury, ponieważ sama wiedza o hamowaniu, pamięci roboczej i elastyczności poznawczej nie wystarcza do budowania przemiany. Procedura wykonawcza to taki układ działań, który pomaga

człowiekowi zrobić to, czego nie potrafi zrobić samą decyzją. Jeśli uczestnik mówi „chcę przestać reagować automatycznie”, psychoperformans nie powinien odpowiadać hasłem „reaguj inaczej”, lecz stworzyć sekwencję: rozpoznaj bodziec, zatrzymaj dłoń, oprzyj stopy, wydłuż wydech, dotknij obiektu, nazw wybór, wykonaj mikroruch, domknij akt, przenieś decyzję do codzienności. To jest podstawowa różnica między deklaracją a procedurą. Deklaracja wyraża intencję. Procedura podtrzymuje intencję wtedy, gdy pojawia się afekt, presja, widzialność, zmęczenie albo konflikt. W psychologii wykonawczej często mówi się o intencjach implementacyjnych, opisywanych przez Petera Gollwitzera, czyli prostych formułach typu „jeśli wystąpi X, zrobię Y”. Dla psychoperformansu jest to wyjątkowo użyteczne, ponieważ pozwala przenieść zmianę z poziomu ogólnego pragnienia na poziom konkretnej reakcji. Nie „będę bardziej spokojny”, lecz „jeśli poczuję zacisk szczęki, położę dłoń na stole i zrobię jeden dłuższy wydech”. Nie „przestanę się tłumaczyć”, lecz „jeśli poczuję impuls natychmiastowego wyjaśniania, zapiszę jedno zdanie i odczekam trzy oddechy”. Nie „będę stawiał granice”, lecz „jeśli ktoś przekroczy mój czas, powiem jedno przygotowane zdanie i zakończę rozmowę”. Psychoperformans może wzmacniać takie intencje implementacyjne przez obiekt–klucz, wypowiedź performatywną i gest. Obiekt przypomina, gest uruchamia ciało, słowo ustanawia kierunek, a domknięcie utrwala decyzję. Dzięki temu funkcje wykonawcze nie są trenowane w abstrakcji, ale w sytuacji znaczącej – dokładnie tam, gdzie zwykle zawodzą.

W praktyce plan sytuacyjny powinien wspierać funkcje wykonawcze przez odciążanie decyzji. Decyzja jest kosztowna, szczególnie w stanie pobudzenia. Gdy człowiek jest zmęczony, zawstydzony, przestraszony, obserwowany albo przeciążony bodźcami, jego zdolność wyboru maleje. Dlatego psychoperformans nie powinien mnożyć możliwości w samym momencie kulminacji. W punkcie największego afektu uczestnik nie powinien dopiero zastanawiać się, co zrobić, gdzie pójść, jaki gest wybrać, co powiedzieć i jak zakończyć. To musi być przygotowane wcześniej. Plan sytuacyjny działa wtedy jak rusztowanie wykonawcze: część decyzji zostaje podjęta przed wejściem, a w trakcie działania uczestnik korzysta z gotowych ścieżek. Rusztowanie wykonawcze oznacza zestaw zewnętrznych podpór dla działania: linia na podłodze wskazuje próg, krzesło wskazuje możliwość odpoczynku, obiekt wskazuje punkt skupienia, światło wskazuje fazę działania, cisza wskazuje pauzę, kartka wskazuje zapis, gest dłoni wskazuje przerwanie. Takie podpory są szczególnie ważne u osób z trudnościami wykonawczymi, u osób neuroatypowych, przeciążonych, lękowych, w żałobie, po kryzysie, w chorobie albo w grupach o wysokim napięciu. Lev Wygotski opisywał uczenie jako proces wspierany przez narzędzia i relacje, a nie wyłącznie przez wewnętrzną wolę jednostki; w psychoperformansie tę zasadę można zastosować bardzo konkretnie: środowisko powinno przejąć część ciężaru samokontroli. Jeśli ktoś ma trudność z przerwaniem, niech przerwanie będzie widocznym gestem i realnie uznanym elementem procedury. Jeśli ktoś ma trudność z pamiętaniem intencji, niech intencja będzie zapisana na obiekcie, kartce albo w prostym znaku przestrzennym. Jeśli grupa ma trudność z utrzymaniem rytmu, niech rytm będzie słyszalny lub widzialny. Jeśli uczestnik ma trudność z domknięciem, niech koniec działania będzie

materialny: złożenie tkaniny, zgaszenie światła, odłożenie kamienia, zamknięcie pudełka, wyjście przez próg. Dobra procedura nie sprawdza, czy człowiek ma silną wolę. Dobra procedura pomaga mu działać mimo ograniczeń woli.

Szczególnie ważne jest rozróżnienie między kontrolą a sterownością. Kontrola oznacza próbę utrzymania pełnego panowania nad przebiegiem, znaczeniem, emocją i efektem. Sterowność oznacza możliwość wpływania na kierunek działania bez konieczności panowania nad wszystkim. Psychoperformans nie powinien wzmacniać kontroli, jeśli celem jest większa elastyczność. Osoba perfekcjonistyczna, lękowa albo nadodpowiedzialna może bardzo dobrze wykonywać instrukcje, ale niekoniecznie dzięki temu się reguluje. Może po prostu przekształcać psychoperformans w kolejne zadanie do wykonania poprawnie. Dlatego w planie sytuacyjnym warto czasem celowo zostawiać małe, bezpieczne marginesy niedoskonałości: gest nie musi być identyczny, słowo może zostać zmienione, obiekt można odłożyć wcześniej, pauza może być krótsza, uczestnik może wybrać wariant łatwiejszy. Taki margines uczy elastyczności wykonawczej. Nie chodzi o chaos, lecz o zdolność korekty. W neuropsychologii funkcje wykonawcze są ściśle związane z monitorowaniem błędu, ale błąd może być przeżywany dwojako: jako informacja albo jako klęska. Psychoperformans powinien projektować błąd jako informację. Jeśli uczestnik nie wykona gestu, to nie znaczy, że „nie dał rady”; to znaczy, że plan ujawnił próg. Jeśli grupa przyspieszy rytm, to nie znaczy, że proces się zepsuł; to znaczy, że tempo było zbyt pobudzające albo instrukcja zbyt niejasna. Jeśli świadek zacznie interpretować, to nie znaczy, że trzeba brnąć dalej; to znaczy, że trzeba wrócić do zasad świadkowania. Donald Norman, analizując projektowanie działań i błędy użytkownika, pokazywał, że wiele pomyłek wynika nie ze złej osoby, lecz ze źle zaprojektowanego systemu. Dla psychoperformansu to bardzo ważna lekcja: jeśli uczestnicy „nie wykonują” planu, najpierw trzeba sprawdzić plan, nie charakter uczestników. Metoda odpowiedzialna nie zawstydza osoby za to, że procedura była źle skalibrowana.

Funkcje wykonawcze mają też wymiar czasowy. Planowanie, inicjowanie, utrzymywanie i kończenie działania to różne kompetencje. Niektóre osoby potrafią dobrze zaplanować, ale nie zaczynają. Inne zaczynają szybko, ale nie utrzymują kierunku. Jeszcze inne potrafią działać intensywnie, ale nie potrafią zakończyć. Psychoperformans powinien rozpoznawać, na którym etapie funkcja wykonawcza wymaga wsparcia. Jeśli problemem jest inicjowanie, potrzebny może być wyraźny próg wejścia: zapalenie światła, dotknięcie obiektu, pierwszy krok, krótkie słowo startowe, obecność świadka, ograniczony czas. Jeśli problemem jest utrzymanie działania, potrzebny jest rytm, powtórzenie, prosty układ faz, obiekt podtrzymujący uwagę, dźwięk odmierzający czas, widoczna struktura. Jeśli problemem jest hamowanie, potrzebna jest pauza, prawo do przerwania, gest stop, opóźnienie reakcji, dystans od bodźca. Jeśli problemem jest przełączanie, potrzebne są warianty, sygnały zmiany fazy, neutralne przejścia, obiekt zastępczy, zmiana pozycji ciała. Jeśli problemem jest kończenie, potrzebne jest domknięcie mocniejsze niż samo „to już koniec”: odłożenie, zapis, zgaszenie, wyjście, nazwanie decyzji „po”, powrót do zwykłego światła i zwykłego rytmu. Wiele osób ma

szczególną trudność właśnie z kończeniem, ponieważ zakończenie oznacza zgodę na niedoskonałość, stratę potencjalnych znaczeń i przejście z intensywności do codzienności. W psychoperformansie niedomknięcie może prowadzić do ruminacji, zależności od kolejnego aktu albo przekonania, że „proces nadal pracuje" w sposób niekontrolowany. Dlatego funkcja wykonawcza kończenia jest kategorią etyczną. Domknięcie nie jest estetyczną pointą, lecz ochroną układu poznawczego przed nieskończonym przetwarzaniem.

W tym podrozdziale trzeba też uwzględnić relację funkcji wykonawczych z ADHD, neuroatypowością i różnicami poznawczymi, ale bez diagnostycznego zawłaszczania. Psychoperformans nie diagnozuje ADHD, autyzmu, dyspraksji, zaburzeń lękowych ani trudności wykonawczych, lecz powinien zakładać, że uczestnicy mogą mieć bardzo różne profile uwagi, pamięci roboczej, hamowania, planowania, tolerancji bodźców i przełączania. Osoba z wysoką impulsywnością może potrzebować bardzo jasnych sygnałów zatrzymania i krótkich sekwencji. Osoba z wysoką wrażliwością sensoryczną może potrzebować mniejszej liczby bodźców i możliwości wyjścia. Osoba autystyczna może potrzebować przewidywalności, konkretu, jawnych reguł, braku presji na kontakt wzrokowy i możliwości regulacji sensorycznej. Osoba z lękiem może potrzebować mniejszej niepewności i bardziej jawnych granic. Osoba z perfekcjonizmem może potrzebować wariantów, które uczą wystarczająco dobrego wykonania zamiast poprawności. Osoba po przemęczeniu może mieć znacznie obniżoną pamięć roboczą i większą drażliwość wykonawczą, nawet jeśli zwykle funkcjonuje bardzo dobrze. Thomas Brown, opisując funkcje wykonawcze w kontekście ADHD, podkreślał ich związek z motywacją, aktywacją i regulacją emocji; dla psychoperformansu z tego wynika, że problemy wykonawcze nie są „brakiem chęci". Często są problemem uruchomienia, organizacji, przeciążenia lub regulacji. Dlatego procedura powinna być dostępna poznawczo: krótka, czytelna, etapowa, z widocznymi punktami orientacyjnymi. Nie każda osoba skorzysta z metafory. Nie każda osoba skorzysta z ciszy. Nie każda osoba skorzysta z improwizacji. Nie każda osoba skorzysta z grupowej synchronizacji. Dostępność wykonawcza oznacza, że plan wspiera różne sposoby uczestnictwa, zamiast wymagać jednego modelu uwagi i samokontroli.

Funkcje wykonawcze pozwalają również lepiej zrozumieć, dlaczego decyzja „po" jest tak ważna. Decyzja „po" jest mostem między aktem a codziennym wykonaniem. Bez niej psychoperformans może zakończyć się w polu znaczenia, ale nie przejść do zmiany zachowania. Decyzja „po" powinna być mała, konkretna, osadzona w sytuacji i możliwa do sprawdzenia. Nie „od teraz będę bardziej dbał o siebie", lecz „dziś po pracy wyłączę ekran o 21:30". Nie „będę stawiać granice", lecz „jutro odpowiem na jedną wiadomość dopiero po dziesięciu minutach pauzy". Nie „nie będę już się bać", lecz „jeśli pojawi się lęk, użyję gestu odłożenia i wrócę do stóp". Nie „kończę etap życia", lecz „przenoszę ten przedmiot do pudełka i nie wracam do niego przez tydzień". Decyzja „po" działa wykonawczo, bo zmniejsza liczbę przyszłych decyzji. W momencie codziennego napięcia osoba nie musi od nowa wymyślać strategii; ma przygotowany akt. Jeżeli decyzja „po" jest zbyt ogólna, staje się hasłem. Jeżeli jest zbyt ambitna, staje się źródłem porażki. Jeżeli jest zbyt symboliczna, może nie przejść do

działania. Najlepsza decyzja „po” jest drobna, ale powtarzalna. W języku uczenia zachowań można powiedzieć, że tworzy nowy punkt wejścia do pętli nawyku. W języku psychoperformansu: przenosi sens z pola aktu do pola życia. To przeniesienie jest krytyczne, ponieważ metoda ma prowadzić do przemiany stylu działania, a nie tylko do intensywnego momentu.

Warto też opisać najczęstsze błędy wykonawcze psychoperformansu. Pierwszy błąd to zbyt wiele elementów naraz. Plan zawiera obraz, dźwięk, ruch, tekst, obiekt, świadków, dokumentację, wiele faz, silną symbolikę i oczekiwanie głębokiej reakcji. Uczestnik nie ma wtedy zasobów, aby działać celowo; zaczyna reagować na nadmiar. Drugi błąd to zbyt niejasny cel. Jeśli nie wiadomo, czy działanie ma regulować, konfrontować, odczarowywać, integrować, uczyć granicy czy budować świadectwo, funkcje wykonawcze nie mają czego podtrzymać. Trzeci błąd to brak wariantów. Gdy istnieje tylko jedna właściwa ścieżka, przerwanie lub zmiana są przeżywane jako porażka. Czwarty błąd to zbyt późne domknięcie. Prowadzący czeka, aż nastąpi „mocniejszy moment”, i przegapia najlepszy czas zakończenia. Piąty błąd to nadmiar rozmowy po akcie, który ponownie przeciąża pamięć roboczą i uruchamia ruminację. Szósty błąd to mylenie posłuszeństwa z funkcjami wykonawczymi. Uczestnik wykonujący polecenia niekoniecznie działa sprawczo; może po prostu podporządkowywać się ramie. Siódmy błąd to mylenie kontroli z regulacją. Osoba bardzo kontrolująca może sprawiać wrażenie „dobrze prowadzonej”, podczas gdy w rzeczywistości wzmacnia stary wzorzec. Ósmy błąd to brak transferu. Działanie jest sensowne w polu psychoperformansu, ale nie ma najmniejszej wersji codziennej, więc znika po zakończeniu. Każdy z tych błędów można korygować przez zasadę prostoty wykonawczej: mniej elementów, jaśniejszy cel, łatwiejsze przerwanie, krótszy czas, wyraźniejsza decyzja „po”, mniej interpretacji, więcej afordancji.

Funkcje wykonawcze są szczególnie istotne w psychoperformansach większej skali, bo tam nie da się prowadzić każdego uczestnika indywidualnie. W działaniach grupowych i masowych plan musi być zaprojektowany tak, aby pole samo wspierało orientację. Instrukcje powinny być krótkie, powtarzalne i widoczne. Ruchy powinny mieć warianty. Przerwanie powinno być możliwe bez zwracania na siebie uwagi. Role powinny być czytelne: kto prowadzi, kto świadkuje, kto pomaga, gdzie jest strefa neutralna, kiedy następuje koniec. Obiekty powinny mieć prostą funkcję. Dźwięk i światło powinny wskazywać fazy, a nie tylko budować atmosferę. Czas powinien być ograniczony. W dużej skali skuteczność wykonawcza nie polega na tym, że każdy uczestnik przeżywa dokładnie to samo, ale na tym, że każdy może zrozumieć, jak uczestniczyć bez przeciążenia. Jeżeli duży psychoperformans wymaga skomplikowanej interpretacji, wysokiej pamięci roboczej, odwagi społecznej, tolerancji silnych bodźców i szybkiego przełączania, stanie się dostępny tylko dla części osób, a dla innych będzie chaosem lub presją. Dlatego większa skala wymaga prostszych funkcji wykonawczych: jeden gest, jeden rytm, jedna granica, jedna możliwość odmowy, jedno domknięcie. Głębia większej skali nie wynika z komplikacji, lecz z czytelności wspólnego działania. W małej skali można pracować

na subtelnych mechanizmach jednostki. W dużej – na architekturze warunków, które nie niszczą możliwości wyboru.

Z punktu widzenia całej metody funkcje wykonawcze łączą wcześniejsze podrozdziały rozdziału czwartego w jedną praktyczną oś. Uwaga wskazuje figurę. Saliencja nadaje jej wagę. Pamięć i uczenie wyjaśniają, dlaczego stary wzorzec wraca. Ciało i samoregulacja pokazują, jak organizm przechodzi przez pobudzenie. Oczekiwania, placebo i nocebo pokazują, jak rama wpływa na gotowość. Granice kliniczne i trauma-informed wyznaczają bezpieczeństwo. Funkcje wykonawcze odpowiadają na pytanie: jak w tych warunkach wykonać nową odpowiedź? To pytanie jest praktycznym centrum psychoperformansu. Metoda nie może zatrzymać się na rozumieniu, wzruszeniu, symbolu ani wspólnym przeżyciu. Musi doprowadzić do aktu, który jest choć trochę inaczej wykonany niż stary automatyzm. Czasem będzie to akt bardzo mały: niewysłanie wiadomości od razu, niepodniesienie obiektu, zatrzymanie kroku, niewypowiedzenie usprawiedliwienia, wyjście z pola światła, odmowa udziału, powrót do oddechu. Czasem będzie to akt publiczny: wspólne milczenie, widzialna granica, odłożenie znaku, zmiana układu przestrzeni, performatywne „nie". W każdym przypadku funkcje wykonawcze decydują, czy przemiana zostaje wykonana, czy tylko pomyślana. Psychoperformans jest więc metodą ucieleśnionej sprawczości: pomaga człowiekowi nie tylko odkryć znaczenie, ale utrzymać cel, zatrzymać automatyzm, przełączyć strategię, wykonać gest, przyjąć korektę, zakończyć akt i przenieść jedną nową możliwość do życia.

4.10. Indywiduacja i IndywiduAkcja jako proces długiego trwania

Indywiduacja jest jednym z najważniejszych pojęć, które psychoperformans może przejąć, przekształcić i przełożyć na praktykę długiego trwania, ale trzeba ją od razu objaśnić bez skrótu, który sprowadzałby ją do „rozwoju osobistego" albo „stawania się sobą". W klasycznym ujęciu Carla Gustava Junga indywiduacja oznacza proces różnicowania i integrowania psychiki, w którym człowiek stopniowo rozpoznaje własne nieświadome treści, konflikty, cienie, napięcia, obrazy, kompensacje, relacje z personą (społeczną maską), cieniem (wypartymi lub nieakceptowanymi aspektami siebie), animą i animusem (symbolicznymi figurami wewnętrznej inności) oraz jaźnią (szerszą zasadą organizacji psychiki niż samo świadome ego). Nie chodzi tu o proste „ulepszanie siebie", lecz o proces, w którym człowiek przestaje być wyłącznie zlepkiem cudzych oczekiwań, obron, automatyzmów, rodzinnych scenariuszy, społecznych masek i nieprzepracowanych reakcji, a zaczyna rozpoznawać własną strukturę wewnętrzną oraz odpowiedzialniej żyć w zgodzie z tym, co odkrywa. W psychoperformansie to pojęcie jest ważne, ale nie może zostać przyjęte bezkrytycznie jako metafizyczna mapa gotowa do zastosowania. Trzeba je przełożyć na język działania, uczenia, ciała, pamięci, funkcji wykonawczych, samoregulacji, relacji ze świadkami i planów sytuacyjnych. Indywiduacja w sensie psychoperformatywnym nie jest więc jedynie refleksją nad sobą ani symbolicznym rozpoznaniem głębokiego obrazu własnej psychiki. Jest procesem,

w którym rozpoznanie musi stać się możliwe do wykonania: w geście, rytmie, decyzji, zmianie relacji z obiektem, nowym sposobie reagowania, domknięciu, odmowie, zgodzie, przerwaniu, powtórzeniu i codziennym mikrowdrożeniu. To właśnie tutaj pojawia się IndywiduAkcja – pojęcie przesuwające akcent z samego procesu indywiduacji na akcję, czyli realnie wykonywaną, zaplanowaną, ucieleśnioną i powtarzalną serię działań, które mają prowadzić do głębszej, długofalowej przemiany. IndywiduAkcja nie oznacza, że działanie zastępuje refleksję. Oznacza, że refleksja bez działania pozostaje niewystarczająca. Człowiek może zrozumieć, że żyje w masce, że jego ciało stale reaguje lękiem, że powtarza rodzinny scenariusz, że nadaje zbyt wielką władzę określonemu obiektowi, że nie potrafi kończyć, że myli obowiązek z wartością albo że jego sposób pracy niszczy zdrowie – ale dopóki to rozpoznanie nie przejdzie w zmieniony rytm działania, nadal pozostaje głównie interpretacją. IndywiduAkcja mówi: przemiana musi zostać wykonana.

To przesunięcie akcentu jest fundamentalne, bo w psychoperformansie „stawanie się sobą" nie może oznaczać zanurzenia w nieskończonej analizie znaczeń. Wcześniejsze podrozdziały pokazały, że uwaga, saliencja, pamięć, ciało, oczekiwania, trauma-informed i funkcje wykonawcze muszą kończyć się możliwością nowej odpowiedzi. IndywiduAkcja scala te mechanizmy w proces długiego trwania. Jeżeli pojedynczy psychoperformans jest planem sytuacyjnym od kilkudziesięciu sekund do kilkudziesięciu godzin, to IndywiduAkcja jest serią planów sytuacyjnych powiązanych wspólnym kierunkiem przemiany. Ta seria może trwać dni, tygodnie, miesiące albo lata, a jej logika nie polega na powtarzaniu tego samego rytuału, lecz na spiralnym powracaniu do kluczowych tematów na coraz innym poziomie. Spiralność oznacza, że człowiek wraca do podobnego problemu – granicy, wstydu, lęku, choroby, widzialności, żałoby, kontroli, relacji z ciałem, pracy, duchowości, obrazem siebie – ale za każdym razem z inną wiedzą, inną dawką, inną procedurą i inną decyzją „po". To różni IndywiduAkcję od spontanicznej serii działań samopomocowych. W IndywiduAkcji każdy akt ma miejsce w większej architekturze: najpierw dochodzenie, potem pierwszy plan sytuacyjny, potem obserwacja skutków, korekta, kolejny plan, mikrowdrożenie, ponowna ocena, zmiana parametrów, praca z obiektem–kluczem, z ciałem, z językiem, z otoczeniem, ze świadkami, z czasem, z przeciwwskazaniami i z codziennym transferem. Jeżeli indywiduacja w sensie jungowskim pyta: „jak człowiek może integrować to, co w nim nieuświadomione, wyparte, jednostronne albo sprzeczne?", to IndywiduAkcja pyta dodatkowo: „jak ten proces ma zostać przeprowadzony przez realne działania, aby nie pozostał wyłącznie narracją o sobie?". W tym sensie IndywiduAkcja jest bardziej operacyjna, bardziej proceduralna i bardziej odpowiedzialna wobec ciała oraz środowiska. Zamiast wielkiej deklaracji „przechodzę przemianę" pojawia się seria pytań technicznych: jaki stary wzorzec ma zostać rozpoznany, jaki obiekt go stabilizuje, jaki gest może go przerwać, jaka wypowiedź performatywna może ustanowić nowy kierunek, jaki świadek jest potrzebny albo zbędny, jaka dawka afektu jest bezpieczna, jakie przeciwwskazania obowiązują, jaka decyzja „po" przeniesie akt do życia, po czym poznamy, że wzorzec rzeczywiście się zmienia.

Indywiduacja wymaga w psychoperformansie szczególnej ostrożności, ponieważ łatwo uczynić z niej pojęcie zbyt wielkie, zbyt patetyczne i zbyt totalizujące. Człowiek nie „staje się sobą" raz na zawsze po jednym przełomowym akcie. Nie istnieje jeden obiekt, jedna formuła, jedno światło, jedna ceremonia albo jedna konfrontacja, która domknie całą złożoność życia psychicznego. W ujęciu długiego trwania bardziej adekwatne jest myślenie o stopniowej reorganizacji dominujących wzorców: jak człowiek odpowiada na lęk, jak traktuje ciało, jak reaguje na spojrzenie innych, jak używa głosu, jak znosi niepewność, jak odpoczywa, jak kończy, jak wybiera, jak odmawia, jak opiekuje się własnym zdrowiem, jak obchodzi się z obrazami przeszłości, jak porządkuje relacje, jak wraca po przeciążeniu, jak nie zamienia każdego sygnału w katastrofę ani każdego znaczenia w absolut. Dla psychoperformansu szczególnie ważne jest to, że indywiduacja nie odbywa się tylko w psychice rozumianej wewnętrznie. Odbywa się w środowisku: w pokoju, pracowni, ciele, kalendarzu, telefonie, świetle, trasie spaceru, porze snu, relacji z ekranem, sposobie mówienia do siebie, wyborze świadków, porządku obiektów, praktyce oddechu, organizacji pracy i rytmie powrotu. Jeżeli ktoś rozpoznaje, że jego „persona" polega na nieustannej produktywności, IndywiduAkcja nie może skończyć się na opisie tej maski. Musi przejść w działania: wygaszenie powiadomień, ustanowienie progu końca pracy, odłożenie narzędzia, zmianę światła wieczorem, gest odmowy wobec kolejnego zadania, rytuał domknięcia dnia, mikropraktykę odpoczynku, dziennik przeciążeń, decyzję „po" powtarzaną przez tygodnie. Jeżeli ktoś rozpoznaje cień w postaci tłumionej złości, IndywiduAkcja nie polega na spektakularnym wybuchu, ale na uczeniu ciała i głosu bezpiecznych form stanowczości: krótkiej wypowiedzi, gestu granicy, pracy z ciężarem, nacisku dłoni, odmowy bez tłumaczenia, rozróżnienia złości od przemocy. Jeżeli ktoś rozpoznaje, że choroba oczu wymaga zmiany całej gospodarki widzeniem, IndywiduAkcja nie może być tylko symbolicznym aktem „uzdrowienia spojrzenia". Musi stać się reorganizacją światła, ekranów, przerw, odpoczynku, stresu, relacji z pracą, dokumentacji objawów, współpracy z medycyną i sposobu, w jaki znaczenie choroby nie przejmuje całej tożsamości. Właśnie dlatego w IndywiduAkcji akcja jest tak ważna: przemiana musi zejść do rytmu dnia.

Akcja w IndywiduAkcji nie oznacza aktywizmu ani ciągłego robienia więcej. To bardzo istotne. Akcja oznacza czynność znaczącą, wykonaną w odpowiednim czasie, z odpowiednią dawką, w odpowiedniej ramie i z odpowiednim domknięciem. Czasem akcją jest ruch, czasem zatrzymanie; czasem wypowiedź, czasem milczenie; czasem wejście w przestrzeń, czasem wyjście; czasem dotknięcie obiektu, czasem odmowa dotyku; czasem zapalenie światła, czasem jego zgaszenie; czasem spotkanie świadka, czasem rezygnacja ze świadków; czasem zapisanie decyzji, czasem nieinterpretowanie. Przesunięcie na akcję oznacza więc przejście od „wiem" do „robię inaczej", ale niekoniecznie do większej zewnętrznej aktywności. Dla osoby przeciążonej najważniejszą akcją może być przerwanie. Dla osoby zamrożonej – minimalne rozpoczęcie. Dla osoby nadkontrolującej – dopuszczenie wariantu niedoskonałego. Dla osoby zależnej od spojrzenia innych – wykonanie gestu bez publicznego potwierdzenia. Dla osoby uciekającej od odpowiedzialności – świadome wejście w widzialność. Dla osoby przeżywającej

żałobę – ustanowienie miejsca pamięci, które ma początek i koniec. Dla osoby zmagającej się z chorobą – działanie wspierające zgodność z leczeniem, rytm regeneracji i ochronę przed nocebo. W tym sensie IndywiduAkcja jest nie tyle „wielkim projektem transformacyjnym", ile długotrwałą technologią małych, precyzyjnych aktów. Jej siła polega na kumulacji. Pojedynczy akt może poruszyć wzorzec, ale dopiero seria aktów tworzy nowe prawdopodobieństwo zachowania. Neuroplastyczność, uczenie proceduralne, rekonsolidacja pamięci, allostaza, funkcje wykonawcze i regulacja afektywna nie działają zwykle przez jeden symboliczny błysk, lecz przez powtarzalne doświadczenia, w których ciało otrzymuje nową możliwość. IndywiduAkcja jest więc sposobem długofalowego organizowania tych doświadczeń: każdy plan sytuacyjny jest jednym węzłem, ale przemiana powstaje z relacji między węzłami.

Z tego powodu IndywiduAkcja wymaga innego modelu skuteczności niż pojedynczy psychoperformans. Pojedynczy psychoperformans można ocenić po tym, czy miał jasny cel, bezpieczne wejście, adekwatną dawkę bodźców, możliwość przerwania, czytelne domknięcie i choć jedną nową odpowiedź. IndywiduAkcję trzeba oceniać po trajektorii: czy w czasie zwiększa się repertuar działań, czy maleje automatyzm, czy uczestnik wcześniej rozpoznaje progi przeciążenia, czy decyzje „po" stają się bardziej realne, czy obiekty–klucze nie tworzą zależności, lecz pomagają przejść do codziennych zachowań, czy świadkowie wspierają sprawczość, a nie nadzór, czy język staje się mniej noceboidalny, czy ciało szybciej wraca do orientacji, czy relacja z problemem jest bardziej sterowna, czy nie pojawia się inflacja znaczeń. Inflacja znaczeń to sytuacja, w której każdy gest, sen, przypadek, objaw, zbieg okoliczności albo odczucie zostaje natychmiast wciągnięte w wielką narrację przemiany. IndywiduAkcja musi przed tym chronić, bo proces długiego trwania szczególnie łatwo staje się systemem samopotwierdzającym. Dlatego potrzebuje prostych zapisów, korekt i miar funkcjonalnych. Nie chodzi o redukowanie przemiany do tabeli, lecz o utrzymanie kontaktu z rzeczywistością działania. Jeśli celem jest większa zdolność do domykania pracy, trzeba sprawdzać, czy dni rzeczywiście kończą się inaczej. Jeśli celem jest relacja z ciałem, trzeba sprawdzać, czy osoba szybciej rozpoznaje sygnały i mniej je katastrofizuje. Jeśli celem jest praca z widzialnością, trzeba sprawdzać, czy zmienia się realne zachowanie wobec świadków, a nie tylko narracja o odwadze. Jeśli celem jest ochrona zdrowia, trzeba sprawdzać, czy działania wspierają zalecenia specjalistyczne, sen, przerwy, higienę bodźców i redukcję przeciążenia, a nie konkurują z nimi symboliczną ambicją. IndywiduAkcja jest więc procesem, w którym psychoperformans uczy się własnych skutków w czasie.

Na poziomie strukturalnym IndywiduAkcja powinna składać się z kilku powracających faz: rozpoznania, aktu, obserwacji, korekty, wdrożenia i ponownego aktu. Rozpoznanie jest dochodzeniem: co naprawdę jest problemem, jakie są jego mechanizmy, jakie są granice kliniczne, jakie ciało i środowisko biorą w tym udział, jakie znaczenia są prywatne, jakie społeczne, jakie obiekty–klucze mają wagę, jakie zachowania utrzymują wzorzec. Akt jest pojedynczym planem sytuacyjnym: ma początek, przebieg, przerwanie i domknięcie. Obserwacja sprawdza skutki bez nadinterpretacji: co się zmieniło w zachowaniu, ciele, rytmie,

uwadze, emocjach, relacjach, decyzji „po". Korekta zmienia parametry: mniej światła, krótszy czas, inny obiekt, bez świadka, z jednym świadkiem, więcej przerwy, mniej słów, prostszy gest, inne domknięcie. Wdrożenie przenosi różnicę do życia: mała decyzja, stały rytm, reorganizacja przestrzeni, ograniczenie bodźców, nowa forma odmowy, praktyka oddechu, zmiana relacji z obiektem. Ponowny akt nie powtarza poprzedniego mechanicznie, lecz testuje, czy nowa możliwość jest stabilniejsza. Taka fazowość sprawia, że IndywiduAkcja nie jest ani chaotyczną improwizacją, ani sztywnym programem samodoskonalenia. Jest żywym procesem, w którym plan i doświadczenie stale się korygują. Właśnie tutaj akcja ma znaczenie największe: każde rozpoznanie musi sprawdzić się w działaniu, a każde działanie musi wrócić do rozpoznania. Bez akcji indywiduacja grozi narcystycznym krążeniem wokół własnych znaczeń. Bez rozpoznania akcja grozi impulsywnością. IndywiduAkcja łączy oba bieguny: głęboką pracę sensu i konkretną praktykę wykonania.

W perspektywie rozdziału czwartego IndywiduAkcja jest więc modelem integrującym mechanizmy psychologiczne, kognitywne i neurologiczne. Uwaga decyduje, co w procesie zostaje wyodrębnione. Intencja utrzymuje kierunek przez długi czas. Afekt nadaje wagę i energię. Saliencja wskazuje, które obiekty, gesty, osoby i sytuacje stają się punktami pracy. Pamięć i uczenie pokazują, jak stare wzorce wracają i jak można je aktualizować. Ciało i samoregulacja wyznaczają progi pobudzenia. Placebo i nocebo pokazują, jak oczekiwania mogą wspierać albo uszkadzać proces. Granice kliniczne i poznawcze pilnują, aby przemiana nie została pomylona z leczeniem ani fałszywą przyczynowością. Podejście trauma-informed chroni podmiotowość i prawo do przerwania. Funkcje wykonawcze umożliwiają przejście od sensu do działania. IndywiduAkcja zbiera to wszystko w długą sekwencję. Właśnie dlatego nie jest zwykłą „serią ćwiczeń" ani „projektem rozwojowym". Jest metodologiczną odpowiedzią na pytanie, jak psychoperformans może realnie trwać po zakończeniu pojedynczego aktu. Przemiana nie polega na tym, że człowiek przeżył mocny moment. Polega na tym, że po tym momencie inaczej organizuje dzień, inaczej reaguje na bodziec, inaczej traktuje ciało, inaczej używa słowa, inaczej wchodzi w relację ze świadkiem, inaczej rozpoznaje granicę, inaczej kończy i inaczej wraca. Indywiduacja daje szeroką perspektywę dojrzewania psychiki. IndywiduAkcja dodaje do niej warunek wykonawczy: to, co ma zostać zintegrowane, musi zostać przeżyte, przeprowadzone, powtórzone i ucieleśnione w świecie.

IndywiduAkcja wymaga narzędzi, które potrafią utrzymać proces w czasie, ponieważ długotrwała przemiana nie rozpada się zwykle z braku jednego wielkiego aktu, lecz z powodu braku powtarzalnej architektury codzienności. Człowiek może przeżyć bardzo silny psychoperformans, może rozpoznać ważny cień, może poczuć realną ulgę, może wykonać znaczący gest wobec świadka, ale jeśli po kilku dniach wraca do tych samych bodźców, tych samych rytmów, tych samych przeciążeń, tych samych wypowiedzi wewnętrznych, tych samych relacji z obiektem i tych samych odruchów działania, proces zaczyna tracić siłę. Dlatego IndywiduAkcja powinna być rozumiana jako system retencji przemiany. Retencja oznacza zatrzymywanie i podtrzymywanie zmiany w czasie, nie przez napiętą kontrolę, lecz

przez takie ułożenie środowiska, aby nowa odpowiedź miała gdzie się powtarzać. W psychologii poznawczej i badaniach nad nawykami mówi się często o wskazówkach środowiskowych, czyli bodźcach, które przypominają organizmowi o określonym działaniu. James Clear spopularyzował tę logikę w języku nawyków, ale dla psychoperformansu ważniejsze jest jej głębsze zakorzenienie w psychologii uczenia i ekologii działania: środowisko nie jest tłem, lecz współautorem zachowania. W IndywiduAkcji obiekt–klucz może więc przestać być jednorazowym operatorem aktu i stać się stabilnym punktem powrotu; światło może nie tylko budować atmosferę psychoperformansu, lecz wyznaczać rytm pracy i odpoczynku; gest może nie tylko symbolicznie domykać działanie, lecz stać się codziennym sygnałem przerwania automatyzmu; słowo może nie tylko otwierać formułę performatywną, lecz funkcjonować jako krótka instrukcja wykonawcza; przestrzeń może nie tylko eksponować sens, lecz realnie zmniejszać liczbę bodźców wywołujących stary wzorzec. Przesunięcie akcentu na akcję oznacza zatem także przesunięcie z interpretacji na infrastrukturę. Człowiek nie ma tylko „pamiętać, co zrozumiał". Ma mieć ustawiony pokój, kalendarz, przedmioty, światło, czas, rytm powrotu, mikrogesty, słowa i granice tak, aby zrozumienie mogło stać się zachowaniem. Jeśli IndywiduAkcja dotyczy odzyskiwania granic, infrastruktura może obejmować przygotowane zdania odmowy, materialną linię pracy i odpoczynku, obiekt przypominający o przerwaniu, rytuał nieodpisywania natychmiast, jednego świadka potwierdzającego prawo do opóźnienia reakcji. Jeśli dotyczy zdrowia oczu i stabilizacji funkcjonowania wzrokowego, infrastruktura może obejmować higienę światła, rytm przerw, zmniejszenie ekspozycji ekranowej, dziennik obciążeń, neutralizację nocebo w języku opisu objawów i codzienne mikrodziałania sprzyjające regeneracji, bez udawania leczenia. Jeśli dotyczy wyjścia z maski produktywności, infrastruktura musi obejmować nie tylko symboliczne odłożenie narzędzia pracy, ale realną zmianę czasu, powiadomień, dostępności dla innych, sposobu planowania dnia i domykania zadań. IndywiduAkcja jest więc psychoperformansem rozciągniętym na warunki życia: jeśli warunki nie zostaną zmienione, zmiana pozostaje przeciążona wolą.

Drugim kluczowym elementem IndywiduAkcji jest praca z tożsamością wykonawczą, czyli z tym, kim człowiek staje się przez powtarzane działania, a nie tylko przez opowieść o sobie. Tożsamość wykonawcza nie jest oficjalnym tytułem ani deklarowanym obrazem własnej osoby, lecz praktycznym wzorcem: jestem kimś, kto potrafi przerwać; jestem kimś, kto nie musi natychmiast odpowiadać; jestem kimś, kto może być widziany bez tłumaczenia; jestem kimś, kto szanuje sygnał ciała; jestem kimś, kto kończy; jestem kimś, kto nie oddaje całej władzy obiektowi, przesądowi, cudzej ocenie, chorobie, ekranowi, instytucji albo dawnemu lękowi. Tak rozumiana tożsamość nie powstaje przez afirmację, lecz przez powtarzalne dowody działania. Albert Bandura, pisząc o poczuciu własnej skuteczności, pokazał, że wiara w możliwość działania rośnie przede wszystkim przez doświadczenie sprawstwa, a nie przez samą zachętę. IndywiduAkcja powinna więc wytwarzać małe dowody sprawczości, które są na tyle konkretne, że ciało może je uznać za wiarygodne. Jeżeli ktoś przez lata nie stawiał granic, jedna wielka deklaracja „od dziś wybieram siebie" może być mniej skuteczna niż piętnaście

małych aktów: nieodbieranie telefonu w czasie odpoczynku, jedno zdanie odmowy, odłożenie cudzej sprawy na jutro, wyjście z rozmowy po przekroczeniu czasu, niewytłumaczenie się z każdej decyzji, zapisanie granicy i jej wykonanie. Jeżeli ktoś boi się widzialności, jedna publiczna ekspozycja może być zbyt gwałtowna; skuteczniejsza może być seria stopniowanych aktów: spojrzenie na własny obraz bez komentarza, pokazanie obiektu świadkowi, wypowiedzenie jednego zdania w obecności jednej osoby, wejście w światło na kilka sekund, odmowa interpretacji, dopiero później większa forma prezentacyjna. Jeżeli ktoś pracuje z przesądem albo zabobonem, nie wystarczy wyśmiać go lub „obalić racjonalnie", bo przesąd często działa na poziomie afektu, pamięci i automatyzmu. IndywiduAkcja może wymagać serii działań odczarowujących: neutralnego nazwania obiektu, zmiany jego miejsca, dotknięcia w bezpiecznej dawce, użycia go w funkcji codziennej, wykonania gestu bez „kary", zapisania obserwacji, powtórzenia bez eskalacji. Właśnie tu akcja staje się ważniejsza niż sama interpretacja: człowiek nie tylko „rozumie, że przesąd nie ma mocy", ale wielokrotnie doświadcza, że może wobec niego działać inaczej. To powtarzane doświadczenie zmienia predykcję organizmu. Z czasem mózg przestaje przewidywać dawną konsekwencję z taką samą siłą, a ciało zyskuje nową odpowiedź. W tym sensie IndywiduAkcja jest długotrwałym treningiem sprawczości symbolicznej: nie magicznej władzy nad światem, lecz zdolności człowieka do zmiany własnej relacji z bodźcem, znaczeniem, obiektem, ciałem, świadkiem i decyzją.

Trzecim wymiarem IndywiduAkcji jest relacja między samotnością procesu a świadkowaniem. Indywiduacja bywa opisywana jako proces głęboko wewnętrzny, ale psychoperformans nie może traktować wnętrza jako izolowanego od relacji. Człowiek różnicuje się wobec innych: wobec rodziny, wspólnoty, instytucji, partnerów, widzów, świadków, norm kulturowych, oczekiwań zawodowych i języków, które mówią mu, kim ma być. Dlatego IndywiduAkcja musi precyzyjnie dobierać świadków. Nie każdy akt wymaga świadka, a niektóre akty muszą pozostać intymne, bo zbyt wczesna widzialność zamieniłaby proces w performans dla cudzej reakcji. Jednocześnie są akty, które bez świadkowania nie uzyskają pełnej mocy, ponieważ dotyczą właśnie relacji z byciem widzianym, uznanym, usłyszanym, zatrzymanym albo nieocenionym. Świadek w IndywiduAkcji nie jest publicznością głodu efektu. Jest elementem pola, który może stabilizować fakt wykonania. W niektórych etapach wystarczy świadek bierny: obecny, milczący, nieinterpretujący. W innych potrzebny jest świadek funkcjonalny: ktoś, kto potwierdza przerwanie, przypomina o granicy, przyjmuje decyzję „po", pomaga utrzymać domknięcie. W jeszcze innych potrzebna jest grupa świadków, jeśli przemiana dotyczy społecznej widzialności, krytycznego ujawnienia problemu albo zmiany ramy wspólnotowej. Donald Winnicott, pisząc o znaczeniu środowiska podtrzymującego, pokazywał, że rozwój wymaga przestrzeni, w której jednostka może eksperymentować bez natychmiastowego zniszczenia spontaniczności przez cudzą ingerencję. W IndywiduAkcji podobną funkcję może pełnić dobrze dobrane świadkowanie: ma podtrzymywać, nie przejmować; widzieć, nie zawłaszczać; stabilizować, nie oceniać; potwierdzać fakt, nie narzucać znaczenia. To szczególnie ważne, bo IndywiduAkcja rozciąga się

w czasie i może wywoływać pokusę budowania wokół siebie coraz większej narracji. Świadek może wtedy pełnić funkcję korekcyjną: przypominać, czy działanie rzeczywiście zwiększa sprawczość, czy tylko produkuje kolejne sensy; czy rytuał wspiera życie, czy odrywa od życia; czy obiekt–klucz pomaga przejść dalej, czy staje się nową zależnością. W tym sensie świadek jest nie tylko osobą patrzącą, ale także zabezpieczeniem epistemicznym, czyli ochroną przed błędnym wnioskowaniem. Nie musi komentować głęboko. Czasem wystarczy, że zapyta: „co zrobiłeś inaczej?", „czy to da się powtórzyć w codzienności?", „czy to nie było za mocne?", „czy domknięcie wystarczyło?".

Czwartym wymiarem jest rytm IndywiduAkcji. Proces długiego trwania nie powinien być ani ciągłym napięciem przemiany, ani przypadkowym zbiorem aktów. Potrzebuje rytmu aktywacji, integracji i odpoczynku. Aktywacja to moment, w którym wzorzec zostaje poruszony: obiekt otrzymuje wagę, gest przełamuje automatyzm, słowo ustanawia decyzję, świadek potwierdza akt, ciało wchodzi w nową odpowiedź. Integracja to czas, w którym organizm i codzienność sprawdzają, co z tego aktu zostaje: czy pojawia się inny wybór, inny oddech, inna granica, inny rytm pracy, inna relacja z bodźcem. Odpoczynek jest nie mniej ważny, ponieważ bez niego przemiana staje się kolejnym projektem produktywności. IndywiduAkcja nie może zamienić się w permanentny stan „pracy nad sobą". To byłaby pułapka, szczególnie dla osób skłonnych do perfekcjonizmu, ruminacji i autokontroli. W procesie długiego trwania musi istnieć czas bez interpretowania, bez rytuału, bez sprawdzania efektów, bez kolejnego aktu. W języku biologii i psychofizjologii można powiedzieć, że organizm potrzebuje konsolidacji, a nie stałej aktywacji. Badania nad snem i pamięcią, nad obciążeniem allostatycznym oraz nad uczeniem pokazują, że zmiana wymaga okresów przetwarzania i regeneracji. IndywiduAkcja powinna więc mieć nie tylko działania, ale także przerwy między działaniami, w których nic nie trzeba „pogłębiać". To bardzo ważne metodologicznie: nie każdy dzień procesu musi być psychoperformansem. Czasem najważniejszym elementem IndywiduAkcji jest powstrzymanie się od kolejnego aktu, aby sprawdzić, czy poprzedni przeszedł do życia. Zbyt częste działania mogą stać się uzależniające: człowiek zaczyna potrzebować rytuału, aby czuć sprawczość, zamiast przenosić sprawczość do zwykłych sytuacji. Dlatego w IndywiduAkcji trzeba planować wygaszanie intensywności. Na początku obiekt–klucz może być bardzo wyraźny, świadek potrzebny, gest formalny, domknięcie rozbudowane. Z czasem część tych elementów powinna przechodzić w prostsze formy codzienne: mniejszy obiekt, krótszy gest, wewnętrzna formuła, mniej świadków, mniej ceremonii, więcej realnego zachowania. Proces dojrzewa wtedy, gdy człowiek potrzebuje coraz mniej oprawy, aby wykonać nową odpowiedź.

Piątym wymiarem jest relacja IndywiduAkcji z cieniem, czyli z tym, czego człowiek nie chce lub nie potrafi uznać w sobie, a co mimo to wpływa na jego działanie. W psychoperformansie cień nie powinien być traktowany jako efektowny symbol „mrocznej strony", ale jako praktyczne pole nieuświadomionych lub wypieranych funkcji: złości, zależności, zazdrości, lęku, potrzeby uznania, agresji, bezradności, pragnienia odpoczynku, ambicji, wstydu, niechęci, czułości, egoizmu, pychy, słabości, kruchości. Praca z cieniem w IndywiduAkcji nie

polega na tym, aby wszystko ujawnić publicznie albo dramatycznie „zintegrować". Polega na stopniowym rozpoznawaniu, jak wyparta funkcja działa przez ciało, język, relacje, obiekty i decyzje. Jeśli ktoś wypiera złość, może stale chorować na „spokój", czyli pozorną łagodność okupioną napięciem, uległością i cichą wrogością. IndywiduAkcja może wprowadzać bezpieczne mikroakty stanowczości: nacisk dłoni, wypowiedź graniczną, przesunięcie obiektu, odmowę udziału, krótkie „nie". Jeśli ktoś wypiera słabość, może budować personę niezniszczalności, aż ciało zacznie wymuszać zatrzymanie. IndywiduAkcja może wprowadzać akty przyznania ograniczenia: odłożenie zadania, przygaszenie światła, prośbę o pomoc, przerwę bez usprawiedliwienia. Jeśli ktoś wypiera potrzebę widzialności, może udawać obojętność wobec świadków, a jednocześnie zależeć od ich uznania. IndywiduAkcja może stopniować widzialność tak, aby osoba mogła być widziana bez natychmiastowego grania roli. Jungowska praca z cieniem staje się tu nie tyle interpretacją snu lub symbolu, ile długotrwałą praktyką odzyskiwania funkcji działania. Cień przestaje być „ciemną treścią", a staje się nieużywaną lub zniekształconą możliwością: możliwością złości bez przemocy, odpoczynku bez winy, widzialności bez popisu, granicy bez agresji, czułości bez zależności, ambicji bez samozniszczenia. IndywiduAkcja jest formą, która pozwala te możliwości ćwiczyć w świecie.

Szóstym wymiarem jest relacja między IndywiduAkcją a zdrowiem, szczególnie tam, gdzie proces psychoperformatywny ma charakter adjuwantowy wobec medycyny, rehabilitacji lub profilaktyki. W takim przypadku trzeba zachować wyjątkową precyzję języka. IndywiduAkcja nie leczy choroby, ale może porządkować warunki, które wpływają na funkcjonowanie człowieka w chorobie: rytm snu, zgodność z zaleceniami, redukcję przeciążenia, język opisu objawów, relację z lękiem, organizację środowiska, higienę bodźców, granice pracy, strukturę obserwacji, sposób proszenia o pomoc, unikanie nocebo i powrót do codzienności po pogorszeniu. W przypadku chorób związanych z narządami zmysłów, takich jak choroby oczu, IndywiduAkcja może mieć szczególne znaczenie, bo codzienność jest pełna bodźców, które trzeba regulować: światło, kontrast, ekran, ruch, zmęczenie, napięcie szyi, sen, stres, czas pracy, przerwy, lęk przed nawrotem, skanowanie objawów. Psychoperformans może pomóc stworzyć plan, w którym widzenie nie jest eksploatowane bez końca, lecz traktowane jako zasób wymagający ochrony i regeneracji. W takiej IndywiduAkcji akcją może być bardzo proste działanie: wcześniejsze wyłączenie ekranu, rytuał ciemnej pauzy, zmiana światła, odłożenie telefonu, zapis obciążenia bez katastrofizacji, gest ochronny wobec oka, przerwanie pracy zanim pojawi się przeciążenie, wykonanie zaleconych konsultacji medycznych, oddzielenie danych klinicznych od lękowej interpretacji. To są akty psychoperformatywne, jeśli zostają włączone w plan sytuacyjny, znaczenie, świadomą intencję i długofalową strukturę. Ich wartość nie polega na zastępowaniu leczenia, lecz na tym, że pomagają ciału i psychice żyć w warunkach choroby bez dodatkowego chaosu. IndywiduAkcja w takim ujęciu może sprzyjać stabilizacji funkcjonowania i redukcji obciążeń chorobowych pośrednio – przez lepszą regulację, higienę bodźców, zgodność z opieką specjalistyczną i mniejszy koszt stresu – ale nie wolno przedstawiać jej jako procedury medycznej. To rozróżnienie jest konieczne, bo

długotrwała praca z chorobą jest szczególnie podatna na nadzieję, lęk i błędne przypisywanie przyczynowości.

Siódmym wymiarem IndywiduAkcji jest ekonomia energii. Każda przemiana kosztuje. Koszt może być poznawczy, emocjonalny, społeczny, sensoryczny, czasowy, fizyczny albo finansowy. Psychoperformans, który tego nie uwzględnia, łatwo staje się kolejnym obciążeniem. IndywiduAkcja musi zatem pytać nie tylko „co warto zrobić?", ale także „ile to kosztuje organizm i życie?". Jeśli proces wymaga codziennych długich rytuałów, wielu zapisów, ciągłego monitorowania, częstych świadków, złożonych obiektów i intensywnych analiz, może być nie do utrzymania. Długotrwała metoda musi być ekonomiczna. Ekonomia nie oznacza ubóstwa formy, lecz adekwatność dawki. Czasem jeden powtarzalny gest dziennie jest lepszy niż rozbudowany rytuał raz w tygodniu, jeśli celem jest przebudowa nawyku. Czasem jeden większy akt miesięcznie jest lepszy niż codzienne mikrodziałania, jeśli temat wymaga czasu integracji. Czasem proces potrzebuje fazy bez nowych działań, aby nie zamienić się w przymus pracy nad sobą. Ekonomia energii dotyczy też świadków: nie należy angażować ludzi częściej, niż to potrzebne; nie należy publicznie wystawiać procesu, jeśli jego logika jest intymna; nie należy tworzyć grupy tam, gdzie wystarczy jeden stabilny świadek. Dotyczy również obiektów: im więcej obiektów–kluczy, tym większe ryzyko rozproszenia saliencji. W IndywiduAkcji obiektów powinno być tyle, ile proces potrafi realnie unieść. Jeden obiekt może towarzyszyć przez długi czas i zmieniać funkcję: najpierw aktywuje temat, później stabilizuje granicę, potem staje się przypomnieniem decyzji, w końcu może zostać odłożony jako znak, że nie jest już potrzebny. To odłożenie obiektu bywa bardzo ważnym etapem. Jeśli obiekt–klucz nigdy nie może zostać odłożony, istnieje ryzyko zależności od narzędzia. Dojrzała IndywiduAkcja powinna przewidywać nie tylko wybór rzeczy–kluczy, ale także ich wygaszanie, zastępowanie, neutralizowanie albo przenoszenie do zwykłej funkcji.

Ósmym wymiarem jest ochrona przed mitologizacją własnego procesu. IndywiduAkcja, ponieważ trwa długo i pracuje na znaczeniach, może łatwo stać się prywatnym mitem, w którym każdy przypadek potwierdza kierunek, każdy opór oznacza ważność, każdy ból oznacza przemianę, każdy zbieg okoliczności jest znakiem, a każda porażka zostaje wciągnięta do narracji jako konieczny etap. Taka mitologizacja może być psychicznie atrakcyjna, bo daje poczucie sensu i wyjątkowości, ale może też odrywać od realnych skutków działania. Psychoperformans powinien pozostawiać miejsce dla symbolu, ale jednocześnie wymagać prostego pytania: co się zmieniło w sposobie życia? Czy ciało jest bardziej bezpieczne, czy tylko bardziej obciążone znaczeniem? Czy relacje są bardziej odpowiedzialne, czy tylko bardziej dramatyczne? Czy praca jest bardziej zrównoważona, czy tylko opowiadana jako duchowa próba? Czy choroba jest lepiej zaopiekowana, czy bardziej symbolicznie interpretowana? Czy osoba ma więcej wyboru, czy tylko większą narrację o przeznaczeniu? W tym sensie IndywiduAkcja potrzebuje okresowego audytu, czyli przeglądu procesu. Audyt nie musi być formalny. Może polegać na kilku pytaniach zadawanych co pewien czas: jakie akty rzeczywiście zmieniły moje zachowanie; które rytuały stały się puste; które obiekty nadal pomagają; które

zaczęły mnie wiązać; gdzie przekraczam własne kompetencje; czy potrzebuję specjalisty; czy moje decyzje „po” są wykonywane; czy proces mnie stabilizuje, czy rozregulowuje; czy potrzebuję mniej, czy więcej świadków; co należy zakończyć. Taki audyt jest antyinflacyjny. Chroni przed rozrostem symboli i utrzymuje IndywiduAkcję jako metodę, nie jako prywatną religię skuteczności.

Dziewiątym wymiarem jest różnica między IndywiduAkcją indywidualną, relacyjną i społeczną. IndywiduAkcja indywidualna dotyczy przede wszystkim jednego człowieka i jego wzorców: ciała, pamięci, działania, znaczenia, zdrowia, pracy, granic, relacji z własną historią. IndywiduAkcja relacyjna dotyczy układu między osobami: pary, rodziny, zespołu, wspólnoty, małej grupy. Tutaj akcja nie może być projektowana wyłącznie pod jedną psychikę, bo zmiana jednej osoby wpływa na pole drugiej. Jeśli celem jest zmiana relacji, plan sytuacyjny musi uwzględnić wzajemne prawa, asymetrie, granice, język, rytm dialogu, możliwość odmowy i domknięcie bez zwycięzcy. IndywiduAkcja społeczna lub instytucjonalna dotyczy wzorców widzialności, władzy, milczenia, presji, wykluczenia, norm i obiegów znaczenia. W takiej skali nie należy obiecywać głębokiej przemiany jednostkowej wszystkich osób, lecz można projektować serie działań, które zmieniają ramę wspólnej uwagi i praktyk: sposób mówienia o problemie, układ przestrzeni, procedury zgody, rytuały kończenia pracy, formy świadkowania, instytucjonalne gesty uznania albo odmowy. Tutaj IndywiduAkcja zbliża się do praktyk społecznych i krytycznych, ale musi zachować rygor: im większa skala, tym mniejsze indywidualne profilowanie i tym większe znaczenie afordancji, dostępności, jasności, braku przymusu i etyki dokumentacji. W tym sensie metaindywiduAkcja, rozumiana jako możliwy poziom wielkoskalowy, pozostaje obszarem ostrożnym i częściowo niezbadanym. Można myśleć o niej jako o potencjalnej serii działań wpływających na pola zbiorowej uwagi i praktyk, ale nie wolno mówić o gotowej technologii przemiany świadomości zbiorowej. Dla podręcznika ważna jest więc zasada skali: IndywiduAkcja może rozszerzać się od jednostki ku relacjom i wspólnocie, ale wraz z rozszerzeniem musi zmniejszać roszczenia wobec głębi jednostkowej i zwiększać odpowiedzialność proceduralną.

Wreszcie, IndywiduAkcja pokazuje, że psychoperformans nie kończy się wraz z aktem, lecz wraz z przeniesieniem jego skutków w powtarzalne życie. To przeniesienie nie musi być efektowne. Może być ciche, dyskretne i małe. Człowiek inaczej siada do pracy. Inaczej gasi światło. Inaczej dotyka przedmiotu. Inaczej mówi „nie”. Inaczej kończy dzień. Inaczej reaguje na sygnał ciała. Inaczej prosi o świadka. Inaczej nie interpretuje objawu. Inaczej odkłada telefon. Inaczej wraca do oddechu. Inaczej nie wchodzi w dawną rolę. Właśnie te drobne, powtarzalne różnice są sednem przesunięcia z indywiduacji ku IndywiduAkcji. Indywiduacja daje horyzont sensu: integrację, różnicowanie, dojrzewanie, spotkanie z cieniem, wyjście poza maskę, relację z głębszą organizacją psychiki. IndywiduAkcja daje technologię wykonania: plan sytuacyjny, obiekt–klucz, działanie–klucz, świadkowanie, decyzję „po”, korektę, wariantowanie, domknięcie, mikrowdrożenie, audyt i powtórzenie. Jeśli pierwsza mówi „rozpoznaj, kim się stajesz”, druga mówi „sprawdź, co robisz inaczej, aby to stawanie się nie

pozostało tylko opowieścią". W ten sposób psychoperformans nie przeciwstawia głębi i działania. Łączy je. Głębia bez działania może stać się kontemplacją bez skutku. Działanie bez głębi może stać się aktywizmem bez przemiany. IndywiduAkcja jest próbą utrzymania obu wymiarów naraz: sens ma zostać wykonany, a działanie ma zostać nasycone sensem, ale tylko w granicach bezpieczeństwa, odpowiedzialności i realnej zmiany życia.

W odpowiedzi psychoperformansu na współczesne nurty rozwijające psychologię analityczną najważniejsze jest to, aby nie przejmować ich jako zamkniętych systemów wyjaśniania człowieka, lecz wydobyć z nich narzędzia użyteczne dla IndywiduAkcji jako procesu długiego trwania. Psychoperformans nie staje się psychologią jungowską, terapią jungowską ani praktyką analityczną. Może jednak korzystać z wybranych pojęć psychologii analitycznej, jeśli zostają one przełożone na działanie, ciało, obiekt, przestrzeń, czas, świadkowanie, decyzję „po" i codzienny transfer. To rozróżnienie jest zasadnicze: psychologia analityczna bada i opisuje proces psychiczny, natomiast psychoperformans projektuje sytuacje, w których wybrane mechanizmy tego procesu mogą zostać wykonane symbolicznie, ucieleśnione i przetestowane w praktyce. Z nurtu klasycznego, najwierniejszego Jungowi, psychoperformans bierze przede wszystkim pojęcia cienia, persony, jaźni, archetypu, snu, symbolu i aktywnej wyobraźni, ale nie przenosi ich wprost jako dogmatycznej mapy wnętrza. Cień staje się w psychoperformansie nie tyle tajemniczą „ciemną stroną", ile zbiorem wypartych, niedopuszczonych, zablokowanych lub zniekształconych możliwości działania: złości, odmowy, odpoczynku, słabości, ambicji, zależności, czułości, agresji, potrzeby widzialności albo potrzeby zniknięcia. Persona nie jest tylko maską społeczną, lecz powtarzalnym układem gestów, słów, napięć, ról, ubioru, przestrzeni, rytmów pracy i reakcji wobec świadków. Jaźń nie jest w podręczniku traktowana jako twierdzenie metafizyczne, lecz jako użyteczne pojęcie większej organizacji psychiki, która przekracza doraźny interes ego i domaga się bardziej zintegrowanego sposobu życia. Archetyp nie jest gotowym obrazem do „odegrania", lecz głębokim wzorcem rozpoznawalności, który może organizować doświadczenie: próg, droga, cień, rana, powrót, ofiara, maska, dom, oko, światło, woda, drzewo, krąg, śmierć, odrodzenie. Psychoperformans bierze z klasycznego jungizmu wrażliwość na symbol, ale natychmiast dodaje pytanie operacyjne: co z tym symbolem można zrobić, w jakiej dawce, z jakim ciałem, w jakiej przestrzeni, przy jakim świadku, z jakim prawem do przerwania i jaką decyzją „po"? Symbol nie ma tu pozostać obrazem do kontemplacji. Ma zostać przekształcony w obiekt–klucz, działanie–klucz, próg, gest, formułę, rytm, zmianę miejsca albo codzienną praktykę, która pozwala człowiekowi wykonać choćby minimalnie nową odpowiedź wobec dawnego wzorca.

Z klasycznej pracy ze snem i aktywną wyobraźnią psychoperformans bierze szczególnie ważną zasadę: treści psychiczne nie muszą być od razu tłumaczone pojęciowo, aby mogły pracować. Sen, obraz wewnętrzny, natrętna figura, powracający motyw albo fantazja mogą zostać potraktowane jako materiał psychoperformatywny, ale nie w sensie dosłownego „urzeczywistniania" wszystkiego, co pojawia się w wyobraźni. Aktywna wyobraźnia u Junga

polegała na świadomym wejściu w relację z obrazami psychicznymi, bez ich natychmiastowego tłumienia lub racjonalizacji. Psychoperformans przekłada tę zasadę na kontrolowaną, bezpieczną i ograniczoną sytuację działania. Jeżeli w snach powraca zamknięty pokój, psychoperformans nie musi pytać od razu, „co ten pokój naprawdę oznacza". Może zaprojektować plan sytuacyjny z progiem, kluczem, światłem, prawem do nieotwierania drzwi i decyzją „po" dotyczącą jednej realnej granicy. Jeżeli powraca obraz ciemnej wody, nie trzeba natychmiast tworzyć wielkiej interpretacji nieświadomości; można pracować z miską wody, odbiciem, zanurzeniem dłoni lub odmową dotyku, jeśli ciało nie jest gotowe. Jeżeli powraca figura maski, można sprawdzić, kiedy uczestnik zakłada głos persony, kiedy mówi własnym tonem, kiedy milczy, kiedy pokazuje obiekt zamiast twarzy. W każdym takim przypadku psychoperformans bierze z klasycznej psychologii analitycznej szacunek dla autonomii obrazu, ale zabezpiecza go przed inflacją znaczenia. Obraz nie jest dowodem, diagnozą ani rozkazem. Jest figurą pracy. Może zostać wyrażony przez rysunek, obiekt, gest, układ światła, sekwencję ruchu, krótką wypowiedź performatywną albo rytuał domknięcia, ale tylko w granicach bezpieczeństwa i rzeczywistej przydatności. To szczególnie ważne, ponieważ klasyczna psychologia analityczna bywa podatna na fascynację wielkimi symbolami. Psychoperformans musi ją równoważyć minimalną skuteczną dawką działania: czasem wystarczy jeden bardzo mały gest wobec obrazu, aby nie zamienić procesu w teatr archetypowej grandilokwencji.

Z nurtu rozwojowego, związanego przede wszystkim z Michaelem Fordhamem i szkołą londyńską, psychoperformans bierze korektę wobec zbyt abstrakcyjnego rozumienia indywiduacji. Fordham łączył myśl Junga z teorią relacji z obiektem, czyli nurtem psychoanalitycznym badającym, jak wczesne relacje z opiekunami kształtują późniejsze sposoby przeżywania siebie, innych, zależności, separacji, bezpieczeństwa i pragnienia. Dla psychoperformansu jest to bardzo ważne, bo proces stawania się sobą nie odbywa się wyłącznie wobec wewnętrznych archetypów, lecz także wobec konkretnych relacji, obiektów przywiązania, doświadczeń bycia widzianym, zawstydzanym, chronionym, opuszczanym, kontrolowanym albo wspieranym. Nurt rozwojowy przypomina, że symbol nie spada z nieba gotowy i uniwersalny; często zostaje naładowany przez historię relacji. Krzesło może być miejscem odpoczynku, ale może też przypominać przesłuchanie, szkołę, karę, oczekiwanie. Drzwi mogą być progiem rozwoju, ale mogą też oznaczać zamknięcie, porzucenie albo brak ucieczki. Świadek może być stabilizatorem, ale może też uruchamiać dawną relację z oceną. Psychoperformans bierze z nurtu rozwojowego szczególną uwagę na skalę zależności, wczesne wzorce regulacji i relacyjne znaczenie obiektu. Oznacza to, że IndywiduAkcja nie może być projektowana wyłącznie jako samotna heroiczna droga jednostki ku jaźni. Często musi obejmować naprawę sposobów wchodzenia w relację: jak proszę o pomoc, jak znoszę obecność świadka, jak odmawiam bez utraty więzi, jak wychodzę z roli dziecka wobec autorytetu, jak nie mylę opieki z kontrolą, jak nie zamieniam każdego spojrzenia w ocenę. W praktyce psychoperformatywnej nurt rozwojowy prowadzi do takich działań, w których obiekt–klucz jest nie tylko symbolem, lecz także zastępczym polem relacji: można go przyjąć, odłożyć, oddać, zatrzymać, zwrócić, odmówić, chronić, przesunąć dalej lub bliżej. Każdy z tych

gestów może testować wzorzec zależności i separacji, ale bez wchodzenia w terapię relacji, jeśli nie ma ku temu kompetencji klinicznych.

Największe znaczenie nurtu rozwojowego dla IndywiduAkcji polega na tym, że wprowadza on czas dzieciństwa, zależności i stopniowego dojrzewania tam, gdzie klasyczna narracja o indywiduacji mogłaby zbyt szybko mówić o symbolicznej pełni. Człowiek nie staje się bardziej zintegrowany wyłącznie dlatego, że rozpozna archetypowy sens swojego snu albo odnajdzie figurę cienia. Musi jeszcze mieć dość stabilne warunki, aby tę integrację unieść. Jeśli ktoś ma głęboki wzorzec lęku przed porzuceniem, psychoperformans nie powinien zaczynać od gwałtownego rytuału samotnego przejścia. Może zacząć od małych aktów bezpiecznej separacji: uczestnik oddala obiekt od siebie na niewielką odległość, świadek pozostaje obecny, potem obiekt wraca lub zostaje odłożony w widocznym miejscu, a działanie kończy się jasnym domknięciem. Jeśli ktoś ma wzorzec podporządkowania autorytetowi, psychoperformans może projektować mikrosytuacje odmowy wobec prowadzącego, ale w sposób uzgodniony i bez zawstydzenia: psychoperformer proponuje gest, uczestnik wybiera wariant, odmawia lub modyfikuje, a odmowa zostaje uznana jako prawidłowe użycie procedury. Jeśli ktoś ma wzorzec nadmiernej samowystarczalności, IndywiduAkcja może wprowadzać akty proszenia o świadkowanie albo o techniczną pomoc, ale w bardzo małej dawce, aby nie uruchomić obrony. W takim ujęciu psychoperformans bierze z nurtu rozwojowego nie tylko zainteresowanie dzieciństwem, lecz także zasadę stopniowalności relacyjnej. Nie każdy akt może być natychmiast samodzielny, publiczny, głęboki i domknięty. Czasem przemiana wymaga najpierw bezpiecznego doświadczenia zależności, potem różnicowania siebie od drugiego, potem dopiero bardziej autonomicznego działania. IndywiduAkcja jest wtedy serią przejść od zależności nieświadomej do zależności rozpoznanej, od zależności rozpoznanej do negocjowanej, od negocjowanej do bardziej sprawczej.

Psychoperformans odpowiada więc na nurt klasyczny i rozwojowy w sposób podwójny. Z nurtu klasycznego bierze głębię symboliczną, pracę z cieniem, personą, snem, archetypem, aktywną wyobraźnią i horyzont jaźni, ale od razu przekłada je na działanie, ciało, obiekt, próg, rytm i decyzję „po". Z nurtu rozwojowego bierze relacyjność, znaczenie dzieciństwa, zależności, świadkowania, wczesnych wzorców regulacji i obiektów relacyjnych, ale nie zamienia tego w diagnozę psychodynamiczną. W obu przypadkach metoda zachowuje własny status: nie interpretuje człowieka z pozycji analityka, lecz projektuje sytuacje, w których człowiek może bezpiecznie sprawdzić, czy dawny wzorzec ma jeszcze absolutną władzę nad jego działaniem. Jeśli klasyczna psychologia analityczna pyta, jaki obraz duszy domaga się rozpoznania, psychoperformans pyta: jaki gest pozwoli temu obrazowi nie tylko zaistnieć, lecz zmienić sposób życia? Jeśli nurt rozwojowy pyta, jak wczesne relacje ukształtowały proces indywiduacji, psychoperformans pyta: jaka mała sytuacja relacyjna pozwoli dziś wykonać inny wariant zależności, odmowy, bliskości, dystansu albo bycia widzianym? W tym sensie IndywiduAkcja jest praktyczną odpowiedzią psychoperformansu na współczesne jungowskie myślenie o indywiduacji: symbol ma zostać uszanowany, ale nie ubóstwiony; relacja ma zostać

uwzględniona, ale nie zdiagnozowana bez kompetencji; cień ma zostać rozpoznany, ale przede wszystkim ma zostać przełożony na bezpieczne formy działania; jaźń może pozostać horyzontem integracji, ale codzienna akcja jest miejscem, w którym sprawdza się rzeczywistość przemiany.

Nurt archetypowy, rozwinięty przede wszystkim przez Jamesa Hillmana, jest dla psychoperformansu szczególnie interesujący, ponieważ przesuwa uwagę z indywiduacji rozumianej jako droga ku zintegrowanej jaźni na bardziej pluralistyczne, obrazowe i mityczne rozumienie psychiki. Hillman krytykował zbyt prosty model psychologii jako leczenia, naprawiania i doprowadzania człowieka do jednego centrum; zamiast tego mówił o „robieniu duszy", czyli pogłębianiu zdolności do życia z obrazami, mitami, sprzecznościami, figurami i wielością sensów. Dla psychoperformansu ten nurt jest ważny, ale wymaga bardzo precyzyjnego przekształcenia. Psychoperformans nie może przejąć archetypowego języka w sposób czysto poetycki, bo wtedy groziłoby mu odpłynięcie w mitologiczną interpretację każdego gestu. Może jednak przejąć z Hillmana trzy bardzo cenne elementy: szacunek dla obrazu, nieufność wobec zbyt szybkiego „leczenia" oraz rozumienie codzienności jako miejsca działania głębokich wzorców wyobraźni. Obraz w tym ujęciu nie jest dekoracją ani ilustracją pojęcia. Jest wydarzeniem psychicznym, które ma własną siłę organizowania uwagi. Jeśli ktoś stale powraca do obrazu pustego domu, pękniętego lustra, chorego oka, zalanego pokoju, ciemnego lasu, zatopionego przedmiotu, rozpalonej lampy albo niemożliwej drogi, psychoperformans nie powinien natychmiast tłumaczyć tego obrazu na jedną interpretację. Powinien zapytać: jak ten obraz może zostać uczciwie przeprowadzony przez działanie? Czy powinien zostać narysowany, zbudowany, oświetlony, obejrzany z dystansu, przykryty, przeniesiony, rozebrany na elementy, zestawiony z obiektem–kluczem, pozostawiony bez komentarza, czy może tylko zapisany jako punkt dalszego dochodzenia? Nurt archetypowy uczy psychoperformans, że niektóre obrazy tracą moc, gdy zostają zbyt szybko wyjaśnione. Psychoperformans dodaje jednak własny rygor: obraz nie może rosnąć bez końca. Musi zostać osadzony w skali, bezpieczeństwie, ciele, czasie i decyzji „po". W przeciwnym razie „robienie duszy" może zamienić się w niekontrolowaną produkcję znaczeń, która zwiększa ruminację zamiast wspierać przemianę.

Najważniejszą korektą, jaką psychoperformans wprowadza wobec nurtu archetypowego, jest przejście od wyobrażeniowej wielości do działania w dawce możliwej do uniesienia. Hillmanowska wrażliwość na mit może pomóc zobaczyć, że człowiek nie żyje wyłącznie w świecie racjonalnych decyzji, lecz także w świecie powracających figur: bohatera, wygnańca, opiekuna, ofiary, oszusta, dziecka, starca, wojownika, uzdrowiciela, sędziego, pielgrzyma, strażnika progu. Psychoperformans nie powinien jednak mówić uczestnikowi: „jesteś w archetypie bohatera" albo „to jest twoja figura ofiary", bo byłoby to zbyt łatwe zawłaszczenie sensu. Może natomiast pracować z archetypową strukturą sytuacji: kto stoi na progu, co jest przeszkodą, co jest maską, co jest ciężarem, kto świadkuje, co zostaje oddane, co zostaje odzyskane, co nie może zostać przekroczone, co wymaga pochówku, co wymaga światła, co

wymaga ciszy. Archetyp w psychoperformansie działa najlepiej wtedy, gdy pozostaje strukturą głębokiej rozpoznawalności, a nie etykietą naklejoną na człowieka. Przykładowo, jeśli IndywiduAkcja dotyczy wyjścia z persony nieustannej dzielności, można użyć figury zbroi, ciężkiego płaszcza, maski, metalicznego dźwięku, napiętej postawy i aktu zdjęcia jednego elementu, ale nie trzeba ogłaszać tego „rytuałem porzucenia archetypu wojownika". Jeśli proces dotyczy żałoby, można pracować z motywem drogi, progu, miejsca pamięci, światła i ziemi, ale nie trzeba narzucać mitycznej opowieści o zejściu do podziemi. Jeśli proces dotyczy choroby oka, można pracować z obrazami widzenia, ciemności, nadmiaru światła, zasłony, odbicia, punktu skupienia, regeneracyjnej pauzy i ochrony spojrzenia, ale bez zamieniania choroby w wielką mitologię przeznaczenia. Psychoperformans bierze więc z nurtu archetypowego zdolność widzenia życia jako układu figur, ale broni się przed mitologiczną inflacją przez pytanie: co z tego można bezpiecznie wykonać, co można powtórzyć i co realnie zmienia sposób życia?

Psychologia procesu Arnolda Mindella jest kolejnym nurtem, który wyrasta z psychologii analitycznej i szczególnie mocno zbliża się do psychoperformansu przez zainteresowanie ciałem, sygnałem, konfliktem, snem, relacją i grupą. Process Work rozszerza pojęcie nieświadomości poza sen i symbol w stronę drobnych sygnałów cielesnych, ruchowych, głosowych, relacyjnych i społecznych. Sygnał to tutaj coś, co pojawia się na marginesie uwagi: tik, zmiana głosu, nagły ból, powracające słowo, obraz, napięcie, przypadkowy ruch, zakłócenie rozmowy, konflikt w grupie, dziwny szczegół przestrzeni. Psychoperformans może bardzo wiele wziąć z tej wrażliwości na sygnały, ponieważ sam pracuje na perfonemach, czyli minimalnych jednostkach działania znaczącego. Różnica polega na tym, że psychoperformans nie musi podążać za każdym sygnałem tak daleko, jak mogłaby to robić praca procesowa. Musi pytać, czy sygnał jest bezpieczny, czy należy do celu, czy nie przekracza kompetencji psychoperformera, czy nie otwiera materiału klinicznego i czy da się go włączyć w plan sytuacyjny. Z Process Work psychoperformans bierze przede wszystkim cztery rzeczy: uwagę na sygnały marginalne, pracę z progiem, rozumienie konfliktu jako materiału oraz możliwość pracy z polem grupowym. Próg oznacza granicę między tym, co już znane, możliwe i akceptowalne, a tym, co jeszcze obce, trudne, zawstydzające, lękowe albo nieprzyswojone. W psychoperformansie próg może być bardzo dosłowny: linia, drzwi, światło, obiekt, pauza, pierwszy dźwięk, spojrzenie świadka. Może też być funkcjonalny: moment, w którym ciało mówi „dalej nie", mimo że umysł deklaruje gotowość. Process Work uczy, że próg nie jest przeszkodą do brutalnego przełamania, lecz miejscem negocjacji między starym a nowym sposobem bycia. Psychoperformans dodaje: próg musi mieć procedurę wejścia, wyjścia i przerwania.

Z psychologii procesu psychoperformans może szczególnie czerpać w działaniach grupowych, krytycznych i społecznych, ale znów z istotnym ograniczeniem. Mindell rozszerzał pracę z nieświadomością na konflikty społeczne, role grupowe, napięcia zbiorowe, polaryzacje i marginalizowane głosy. Dla psychoperformansu jest to ważne, ponieważ metoda nie dotyczy

wyłącznie jednostki. Może pracować z grupą, instytucją, wspólnotą, konfliktem społecznym, wykluczeniem, milczeniem, hierarchią i widzialnością. Z Process Work psychoperformans bierze tu pojęcie pola, czyli układu ról, napięć, głosów, emocji, pozycji i niewypowiedzianych konfliktów obecnych w grupie. Jednak psychoperformans nie powinien w dużej skali obiecywać głębokiego rozwiązania konfliktu zbiorowego. Może natomiast zaprojektować sytuację, w której określone role i napięcia staną się widzialne bez natychmiastowego przymusu ich rozwiązania. Przykładowo, w psychoperformansie instytucjonalnym można ustawić przestrzeń tak, aby pokazać, kto zwykle mówi, kto milczy, kto stoi na progu, kto trzyma dokument, kto ma dostęp do światła, kto zostaje w cieniu. Można użyć obiektów oznaczających role, ale nie przypisywać ich osobom przemocowo. Można pozwolić uczestnikom zmienić miejsce, oddać obiekt, odmówić roli, przesunąć krzesło, przerwać rytm. W psychoperformansie krytycznym można wydobyć konflikt bez eskalowania go w publiczne starcie: zamiast debaty pełnej obron, użyć ruchu, dystansu, milczenia, światła, kolejności wejścia, mapy przestrzennej i gestu odmowy. Psychoperformans bierze więc z Process Work zainteresowanie procesem, progiem, sygnałem i grupą, ale dodaje większy nacisk na plan sytuacyjny, minimalną skuteczną dawkę, przeciwwskazania wdrożeniowe, trauma-informed i domknięcie. Nie każdy konflikt powinien być „pogłębiany". Nie każdy sygnał powinien być rozwijany. Nie każda marginalizowana treść powinna zostać natychmiast wypowiedziana publicznie. Czasem najbardziej odpowiedzialnym działaniem jest stworzenie widzialnej formy napięcia bez wymuszania osobistych wyznań.

Psychologia transpersonalna stanowi dla psychoperformansu pole najbardziej obiecujące i jednocześnie najbardziej ryzykowne, ponieważ dotyczy doświadczeń przekraczania zwykłego poczucia „ja": duchowości, jedności, sensu egzystencjalnego, doświadczeń szczytowych, głębokiej medytacji, przemiany świadomości, relacji z sacrum, śmiercią, kosmosem, wspólnotą albo tym, co człowiek przeżywa jako większe od siebie. Stanislav Grof, Abraham Maslow czy Roberto Assagioli należą do ważnych nazwisk tego obszaru, choć ich koncepcje mają różny status naukowy i wymagają ostrożnego języka. Psychoperformans może wziąć z psychologii transpersonalnej przekonanie, że człowiek nie jest wyłącznie systemem objawów, funkcji poznawczych i zachowań, lecz także istotą poszukującą sensu, przekroczenia, wartości, duchowej orientacji i głębokiego doświadczenia więzi ze światem. W IndywiduAkcji ten wymiar może być ważny, ponieważ niektóre przemiany nie dotyczą tylko skuteczniejszego działania, lecz zmiany miejsca człowieka wobec życia, śmierci, choroby, cierpienia, sztuki, natury, wspólnoty, wiary albo niewiary. Psychoperformans może korzystać z tego wymiaru przez symbole przejścia, ciszę, światło, rytm, praktyki kontemplacyjne, gesty oddania, działania żałobne, pracę z przestrzenią sakralną lub quasi-sakralną, medytacyjne formy uważności, powolny ruch, oddech, obecność świadków i obiekty niosące wartości egzystencjalne. Musi jednak zachować granice metodologiczne. Doświadczenie duchowe może być prawdziwe dla osoby, ale psychoperformans nie powinien zamieniać go w twierdzenie o rzeczywistości nadnaturalnej, diagnozę duszy ani dowód skuteczności metody. Może powiedzieć: „to działanie może pomóc nadać sens, uporządkować przejście, stworzyć

przestrzeń kontemplacji, wesprzeć poczucie więzi". Nie powinien mówić: „to działanie uruchamia wyższą świadomość", „oczyszcza energię", „uzdrawia duchowo", jeśli nie zostaje to wyraźnie oznaczone jako język symboliczny lub osobiste przekonanie uczestnika. Psychoperformans bierze z transpersonalności horyzont sensu przekraczającego ego, ale zabezpiecza go przed mistyfikacją przez język ostrożności, zgodę, brak obietnic i prawo do świeckiego odczytania działania.

W praktyce IndywiduAkcja może korzystać z psychologii transpersonalnej wtedy, gdy proces długiego trwania dotyczy nie tylko zmiany zachowania, ale także zmiany aksjologicznej, czyli zmiany relacji do wartości. Człowiek może potrzebować nie tylko nauczyć się przerywać pracę, lecz także zrozumieć, że jego życie nie może być zorganizowane wyłącznie wokół produktywności. Może potrzebować nie tylko obniżyć lęk przed chorobą, lecz także przebudować relację do kruchości, zależności, śmiertelności i opieki. Może potrzebować nie tylko przepracować wstyd, lecz także odzyskać poczucie godności. Może potrzebować nie tylko odczarować przesąd, lecz także zachować prawo do duchowej wrażliwości bez popadania w magiczny przymus. W takich sytuacjach psychoperformans może tworzyć działania o charakterze duchowo-egzystencjalnym: zapalenie i zgaszenie światła, przejście przez próg, przeniesienie obiektu do miejsca pamięci, milczenie wobec świadka, gest oddania, rytm powrotu, praca z oddechem, kontemplacja natury, działanie z wodą, ziemią, kamieniem, drzewem, cieniem, niebem, pustką, głosem. Ale każde z tych działań musi pozostawać podwójnie czytelne: może być głębokie dla osoby wierzącej lub duchowo zorientowanej, a zarazem może być zrozumiałe świecko jako akt organizacji uwagi, ciała, wartości i znaczenia. To podwójne kodowanie jest jedną z najważniejszych zasad psychoperformansu wobec transpersonalności. Metoda nie powinna wykluczać duchowego doświadczenia, ale nie może go wymuszać ani udawać, że jest koniecznym warunkiem skuteczności. IndywiduAkcja może prowadzić do przemiany duchowo-egzystencjalnej, ale jej minimalnym kryterium pozostaje realna zmiana sposobu życia: większa odpowiedzialność, mniejsza przemoc wobec siebie, głębsza zgoda na granice, lepsza opieka nad ciałem, uczciwsza relacja z innymi, mniej nocebo, więcej zdolności domykania.

Ekopsychologia i współczesne jungowskie myślenie o relacji człowieka z naturą wprowadzają do IndywiduAkcji jeszcze jeden niezbędny wymiar: psychika nie jest zamknięta w jednostkowej głowie ani nawet w relacjach międzyludzkich, lecz jest kształtowana przez środowisko, krajobraz, rytmy przyrody, materialne otoczenie, degradację ekologiczną, utratę kontaktu z ziemią, światłem, ciemnością, porami roku, temperaturą, wodą, roślinami i zwierzętami. Jerome Bernstein pisał o „granicznym" obszarze między psychiką a naturą, wskazując, że nowoczesna świadomość często odcina się od żywego świata, a skutkiem może być nie tylko kryzys ekologiczny, ale także kryzys psychicznego zakorzenienia. Psychoperformans może wziąć z ekopsychologii przekonanie, że IndywiduAkcja nie musi odbywać się wyłącznie w pracowni, gabinecie, galerii lub pokoju. Może obejmować relację z miejscem: lasem, parkiem, rzeką, kamieniem, światłem poranka, ciemnością nocy, rytmem sezonów, pogodą, ciepłem,

zimnem, ziemią, oddechem na zewnątrz, drogą powrotu, materialną ekologią codzienności. Nie chodzi o romantyczne hasło „natura leczy”. Trzeba mówić precyzyjniej: kontakt ze środowiskiem naturalnym może regulować uwagę, obniżać przeciążenie bodźcowe, wspierać rytmy biologiczne, przywracać proporcje ciała, zwiększać poczucie osadzenia, zmieniać skalę problemu i dostarczać afordancji, których nie ma przestrzeń cyfrowa. Psychoperformans bierze z ekopsychologii wrażliwość na to, że obiekt–klucz nie musi być wytworzony przez człowieka; może nim być kamień, gałąź, liść, cień, ścieżka, woda, ziemia, wiatr, światło, horyzont. Jednak natychmiast dodaje zasady odpowiedzialności: nie wolno zawłaszczać tradycji rdzennych, nie wolno udawać rytuałów kultur, których się nie rozumie, nie wolno niszczyć środowiska, nie wolno nadawać naturze fałszywej magicznej funkcji ani obiecywać uzdrowienia przez kontakt z nią. Natura może być współuczestniczącym środowiskiem psychoperformansu, ale nie powinna być używana jako dekoracja duchowej autentyczności.

W IndywiduAkcji ekopsychologicznej akcja może polegać na długotrwałej zmianie relacji z miejscem i rytmem życia. Jeżeli człowiek funkcjonuje wyłącznie w sztucznym świetle, ekranach, presji natychmiastowości i odcięciu od ciała, jednym z planów sytuacyjnych może być codzienny akt powrotu do światła naturalnego, spaceru bez zadania, kontaktu z jednym miejscem, obserwacji pory dnia, pracy z oddechem w przestrzeni zewnętrznej, dotknięcia drzewa albo kamienia jako stabilnego punktu proprioceptywnego. Jeżeli IndywiduAkcja dotyczy choroby oczu, ekopsychologiczny wymiar może obejmować higienę światła i ciemności, kontakt z łagodnym horyzontem, przerwy od bliskiej pracy wzrokowej, obserwację zieleni, redukcję ekranowego przeciążenia, ale zawsze jako wsparcie funkcjonowania, nie leczenie. Jeżeli proces dotyczy żałoby, miejsce naturalne może stać się przestrzenią pamięci i powrotu, ale bez przymusu „zamknięcia” straty. Jeżeli proces dotyczy kryzysu sensu, natura może dać skalę większą niż indywidualna narracja, ale psychoperformans powinien unikać prostego pocieszania. Z ekopsychologii psychoperformans bierze więc środowiskową korektę wobec zbyt wewnętrznego rozumienia indywiduacji: człowiek nie staje się sobą poza światem, lecz w relacji ze światem. IndywiduAkcja może prowadzić nie tylko do integracji psychiki, ale także do bardziej odpowiedzialnego stylu obecności w środowisku: mniej eksploatacyjnego wobec siebie, innych i natury; bardziej rytmicznego, zmysłowego, uważnego, materialnie osadzonego. To nie jest dodatek ekologiczny. To konsekwencja psychoperformansu jako metody pracy z polem: polem jest nie tylko przestrzeń aktu, ale także szersze środowisko, w którym przemiana ma dalej żyć.

Odpowiedź psychoperformansu na nurt archetypowy, Process Work, psychologię transpersonalną i ekopsychologię można więc uporządkować przez jedno pytanie: co z danego podejścia staje się działaniem, a co musi pozostać ostrożnie oznaczoną inspiracją? Z nurtu archetypowego psychoperformans bierze obraz, mit, figurę i wielość sensów, ale nie bierze dowolności interpretacji. Z Process Work bierze sygnał, próg, ciało, konflikt i pole grupowe, ale nie bierze bezgranicznego podążania za każdym procesem. Z psychologii transpersonalnej bierze horyzont duchowo-egzystencjalny, doświadczenie przekroczenia ego, wartości i sensu,

ale nie bierze nieuprawnionych roszczeń metafizycznych ani obietnic wyższej świadomości. Z ekopsychologii bierze relację z naturą, miejscem, rytmem i środowiskiem, ale nie bierze romantycznej mistyfikacji natury ani kulturowego zawłaszczania. W każdym przypadku IndywiduAkcja działa jak filtr metodologiczny: inspiracja musi przejść przez dochodzenie, skalę, obiekt–klucz, działanie–klucz, ciało, świadkowanie, zgodę, przeciwwskazania, domknięcie i decyzję „po". Jeśli nie da się jej przełożyć na bezpieczne, uczciwe i wykonalne działanie, pozostaje inspiracją, nie elementem metody. Jeśli da się ją przełożyć, wzbogaca psychoperformans o głębszą warstwę rozumienia człowieka: symbolicznego, relacyjnego, procesualnego, duchowego i środowiskowego. Właśnie ta zdolność do selektywnego, odpowiedzialnego włączania różnych nurtów odróżnia psychoperformans od eklektycznej mieszanki technik. Psychoperformans nie zbiera pojęć, aby brzmieć głębiej. Bierze z nich tylko to, co może pomóc człowiekowi wykonać realną, bezpieczną i długofalową przemianę.

W ostatnim kroku tego podrozdziału trzeba zbudować pomost między psychologią analityczną, jej współczesnymi rozwinięciami i właściwą dla psychoperformansu kategorią IndywiduAkcji. Najważniejsza różnica polega na tym, że psychologia jungowska i jej nurty opisują głębokie struktury przemiany psychicznej, natomiast psychoperformans pyta, jak te struktury mogą stać się możliwe do wykonania w czasie, przestrzeni, ciele, działaniu i codzienności. Jungowska indywiduacja pokazuje, że człowiek nie jest gotową jednością, lecz procesem różnicowania, integrowania i konfrontowania się z tym, co nieświadome, wyparte, archetypowe, relacyjne, duchowe i symbolicznie znaczące. IndywiduAkcja przesuwa ten proces z poziomu rozpoznania i integracji ku serii ucieleśnionych aktów: jeśli pojawia się cień, trzeba zapytać, jaką zablokowaną funkcję działania niesie; jeśli pojawia się persona, trzeba sprawdzić, w jakich gestach, słowach, światłach, rytmach pracy i zachowaniach społecznych jest codziennie wykonywana; jeśli pojawia się archetypowy obraz, trzeba zapytać, jak można z nim pracować bez mitologicznej inflacji; jeśli pojawia się relacyjny wzorzec z dzieciństwa, trzeba zobaczyć, jak odtwarza się w obecności świadka, autorytetu, grupy albo obiektu; jeśli pojawia się doświadczenie duchowe, trzeba rozróżnić jego wartość egzystencjalną od nieuprawnionych obietnic; jeśli pojawia się natura i środowisko, trzeba zobaczyć, jak realnie współorganizują uwagę, ciało, rytm i regenerację. W tym sensie psychoperformans nie konkuruje z psychologią analityczną, lecz tworzy wobec niej praktyczną odpowiedź: nie pyta jedynie, co symbol oznacza, lecz co symbol pozwala wykonać; nie pyta jedynie, jaka treść domaga się świadomości, lecz jaka nowa odpowiedź może zostać przećwiczona, utrwalona i przeniesiona do życia. Marie-Louise von Franz, rozwijając jungowskie rozumienie symbolu i baśni, pokazywała, że obrazy psychiczne mogą organizować proces dojrzewania świadomości; psychoperformans dodaje do tego własne pytanie techniczne: jak taki obraz ma zostać przełożony na bezpieczną sekwencję działania, która nie zatrzyma się w fascynacji znaczeniem, ale doprowadzi do zmiany rytmu, granicy, decyzji, relacji z ciałem i sposobu funkcjonowania.

Z każdego z omawianych nurtów psychoperformans bierze więc coś innego, ale przepuszcza to przez własny filtr metodologiczny. Z nurtu klasycznego bierze symbol, cień, personę, jaźń,

archetyp, sen i aktywną wyobraźnię; przekształca je jednak w obiekty–klucze, działania–klucze, progi, gesty, formuły performatywne, decyzje „po” i serie planów sytuacyjnych. Z nurtu rozwojowego bierze relacyjność, wczesne wzorce zależności, znaczenie obiektu i świadkowania, a następnie pyta, jak w konkretnym działaniu można bezpiecznie przećwiczyć odmowę, bliskość, dystans, separację, proszenie o pomoc, wyjście z roli dziecka wobec autorytetu albo niepodporządkowywanie się spojrzeniu. Z nurtu archetypowego bierze szacunek dla obrazu, mitu, wielości i „duszy” codzienności, ale nie pozwala, aby obraz stał się samowystarczalną mitologią; musi on zostać osadzony w dawce, czasie, ciele, granicy i domknięciu. Z psychologii procesu bierze wrażliwość na sygnały marginalne, próg, ciało, konflikt, role grupowe i pole społeczne, ale nie przyjmuje zasady bezwarunkowego podążania za każdym sygnałem, ponieważ psychoperformans musi stale pytać o bezpieczeństwo, kompetencje, skalę i przeciwwskazania. Z psychologii transpersonalnej bierze horyzont sensu, duchowości, wartości, przekroczenia ego i doświadczenia większego porządku, ale nie zamienia tego w twierdzenia metafizyczne ani obietnice przemiany świadomości. Z ekopsychologii bierze relację z miejscem, naturą, światłem, ciemnością, rytmem sezonów, krajobrazem, materialnością i środowiskiem, ale nie romantyzuje natury ani nie zawłaszcza cudzych tradycji rytualnych. Ten filtr jest kluczowy: psychoperformans może korzystać z różnych nurtów tylko wtedy, gdy wybrany element da się przełożyć na uczciwe działanie, zgodne z dochodzeniem, kompetencjami psychoperformera, zgodą uczestników, minimalną skuteczną dawką, prawem do przerwania, domknięciem i realnym transferem do codzienności. Jeżeli element pozostaje wyłącznie inspirującą metaforą, nie należy przedstawiać go jako narzędzia metody. Jeżeli staje się możliwy do wykonania bez przemocy i mistyfikacji, może wejść do IndywiduAkcji jako moduł procesu.

W praktyce IndywiduAkcja może być zaprojektowana jako sekwencja, w której różne nurty jungowskie dostarczają kolejnych warstw rozpoznania, ale żadna z nich nie przejmuje całości. Pierwszy etap może być klasyczny: rozpoznanie dominującego obrazu, cienia, persony, snu, powracającego symbolu albo obiektu–klucza. Drugi może być rozwojowy: sprawdzenie, z jakimi relacjami, zależnościami, świadkami, autorytetami albo wczesnymi sposobami regulacji wiąże się dany wzorzec. Trzeci może być archetypowy: zobaczenie, czy problem ma większą figurę – próg, maskę, ranę, drogę, dom, oko, wodę, cień, światło, ciężar – i jak nie zredukować go do banalnego „objawu”. Czwarty może być procesowy: obserwacja sygnałów ciała, mikrogestów, tonu głosu, konfliktów, progów i tego, co pojawia się na marginesie uwagi. Piąty może być transpersonalny lub egzystencjalny: pytanie, jak proces dotyczy wartości, sensu, kruchości, śmierci, duchowości, odpowiedzialności lub relacji z czymś większym niż doraźne ego. Szósty może być ekopsychologiczny: sprawdzenie, jakie środowisko, miejsce, światło, rytm dnia, natura, architektura, ekran, hałas lub brak kontaktu z otoczeniem współtworzą problem. Dopiero po takim rozpoznaniu powstaje plan sytuacyjny: nie „teraz wykonujemy rytuał przemiany”, lecz „projektujemy konkretny akt, który w tej skali, z tym ciałem, z tym obiektem, z tym świadkowaniem i z tym domknięciem może przesunąć jeden wzorzec”. Jeśli problemem jest persona niezniszczalnej sprawczości, akt może polegać na publicznym

niewykonaniu zadania i domknięciu bez tłumaczenia. Jeśli problemem jest cień złości, akt może polegać na bezpiecznym geście nacisku, krótkiej wypowiedzi granicznej i odmowie natychmiastowego łagodzenia. Jeśli problemem jest mitologizacja choroby, akt może polegać na oddzieleniu danych medycznych od lękowych interpretacji i wprowadzeniu higieny bodźców. Jeśli problemem jest utrata kontaktu z naturą i ciałem, akt może polegać na regularnym powrocie do miejsca, światła i rytmu, który nie jest ucieczką od problemu, lecz reorganizacją warunków regulacji. W każdym przypadku psychoperformans pyta: jaka akcja jest najmniejsza, prawdziwa, bezpieczna i powtarzalna, a zarazem dostatecznie znacząca, aby uruchomić proces?

Trzeba też jasno powiedzieć, że IndywiduAkcja nie jest liniową drogą ku idealnej spójności. Współczesne nurty jungowskie pokazują, że psychika nie jest prostym mechanizmem naprawy: ma wiele głosów, obrazów, ról, historii, konfliktów, cieni, fantazji, lęków, pragnień i sposobów obrony. Psychoperformans nie powinien więc obiecywać, że seria planów sytuacyjnych doprowadzi do całkowitej harmonii. Bardziej uczciwym celem jest większa sterowność, głębsza rozróżnialność, lepsze domykanie, mniejsze zniewolenie automatyzmem, bardziej odpowiedzialna relacja z ciałem, bardziej świadoma praca z symbolami, większa zdolność do życia z ambiwalencją i mniej przemocowe obchodzenie się z własnymi granicami. To jest bardzo ważne przesunięcie wobec uproszczonych wyobrażeń o indywiduacji. Psychoperformans nie ma produkować „zintegrowanej osobowości" jako gotowego produktu. Ma projektować warunki, w których człowiek stopniowo uczy się wykonywać bardziej własne, mniej automatyczne i bardziej odpowiedzialne odpowiedzi. Czasem będzie to oznaczało integrację. Czasem różnicowanie. Czasem rozstanie z dawną rolą. Czasem uznanie zależności. Czasem rezygnację z działania. Czasem przejście z mitu osobistego do prostego faktu: trzeba spać, ograniczyć ekran, pójść do lekarza, powiedzieć „nie", przestać interpretować każdy objaw, wrócić do ciała, odłożyć obiekt, zakończyć pracę, poprosić o świadka. Właśnie tu IndywiduAkcja najpełniej odróżnia się od abstrakcyjnej indywiduacji: nie pozwala, aby wielkie pojęcia przesłoniły małe, realne akty, bez których nie zmienia się życie. James Hillman mógłby przypomnieć wartość obrazu i duszy, Mindell – wartość sygnału i procesu, Fordham – wartość relacji rozwojowej, Bernstein – wartość natury i świata pozaludzkiego; psychoperformans odpowiada: każdy z tych wymiarów jest ważny tylko wtedy, gdy pomaga zbudować działanie, które nie niszczy podmiotowości i daje się przenieść poza sam moment aktu.

Na końcu należy podkreślić, że IndywiduAkcja jako odpowiedź psychoperformansu na współczesne rozwinięcia psychologii analitycznej pozostaje metodą świecką, otwartą, symboliczną, ucieleśnioną i odpowiedzialną, a nie zamkniętą doktryną psychologiczną czy duchową. Może korzystać z archetypów, ale nie musi wierzyć w nie jako obiekty metafizyczne. Może korzystać z aktywnej wyobraźni, ale nie musi traktować obrazów jako nieomylnych komunikatów nieświadomości. Może korzystać z myślenia relacyjnego, ale nie diagnozuje dzieciństwa bez kompetencji. Może korzystać z pracy z procesem, ale nie rozwija każdego sygnału bez granic. Może korzystać z transpersonalności, ale nie wymusza duchowego języka.

Może korzystać z natury, ale nie romantyzuje jej i nie zawłaszcza tradycji. Jej własny rdzeń pozostaje psychoperformatywny: dochodzenie, plan sytuacyjny, obiekt–klucz, działanie–klucz, ciało, znaczenie, świadkowanie, zgoda, przerwanie, korekta, domknięcie, decyzja „po" i długotrwały transfer do życia. W tym sensie IndywiduAkcja jest jednocześnie kontynuacją i przekształceniem idei indywiduacji. Kontynuacją – bo uznaje, że człowiek dojrzewa przez konfrontację z tym, co nieświadome, symboliczne, relacyjne, cielesne, duchowe i środowiskowe. Przekształceniem – bo mówi, że żadna taka konfrontacja nie wystarczy, jeśli nie zostanie wykonana w realnym świecie. Przemiana nie jest tylko obrazem, snem, analizą, mitem, konfliktem, procesem, przeżyciem duchowym ani powrotem do natury. Jest serią konkretnych aktów, w których człowiek stopniowo zmienia sposób bycia w ciele, w przestrzeni, wobec innych, wobec własnych objawów, wobec pamięci, wobec pracy, wobec świata i wobec znaczeń, które dotąd nim rządziły. Indywiduacja daje temu procesowi głębię. IndywiduAkcja daje mu wykonanie.

4.11. Niedoskonałość, słabość i niegotowość jako pełnoprawne źródła psychoperformatywnej sprawczości

Niedoskonałość, słabość i niegotowość trzeba w psychoperformansie potraktować nie jako braki do natychmiastowego usunięcia, lecz jako pełnoprawne dane egzystencjalne, cielesne, poznawcze i społeczne. To zdanie powinno wybrzmieć jasno: człowiek nie jest projektem optymalizacyjnym. Nie jest aplikacją do aktualizowania, marką do nieustannego ulepszania, maszyną do maksymalizacji wydajności ani zbiorem funkcji, które należy doprowadzić do najwyższego standardu. Jest istotą żywą, ograniczoną, podatną na zmęczenie, zależną od ciała, czasu, relacji, historii, błędów, pamięci, środowiska, przypadku, choroby, wieku, nastroju, bodźców i własnych nieciągłości. Współczesny świat bardzo często myli rozwój z presją nieustannego poprawiania siebie. Merytokracja, czyli przekonanie, że pozycja człowieka powinna wynikać przede wszystkim z jego osiągnięć, talentu, wysiłku i kompetencji, bywa opisywana jako sprawiedliwa, ale w praktyce może produkować okrutny język winy: jeśli nie nadążasz, to znaczy, że za mało pracujesz; jeśli nie jesteś najlepszy, to znaczy, że nie wykorzystujesz potencjału; jeśli jesteś zmęczony, zwyczajny, dziwny, wolniejszy, mniej efektowny, niepewny albo nieumiejący, to znaczy, że jeszcze nie stałeś się „najlepszą wersją siebie". Michael Sandel krytykował współczesną merytokrację właśnie dlatego, że potrafi ona zamienić sukces w moralne potwierdzenie wartości człowieka, a porażkę w dowód osobistej winy. Psychoperformans powinien odpowiadać na ten problem nie przez kolejną metodę samodoskonalenia, lecz przez radykalne przesunięcie paradygmatu: celem nie jest produkowanie człowieka bezbłędnego, lecz odzyskiwanie sprawczości w warunkach ludzkiej niepełności. Błąd, słabość, niedoskonałość, inność, nieumiejętność, bezradność, dziwność, naiwność, zwyczajność, żenada, niewiedza, wadliwość, atypowość, nienadążanie, niemodność, prostota, codzienność, indywidualność i nieusuwalność nie są przeszkodami w

pracy psychoperformatywnej. Są materiałem tej pracy. Mogą stać się obiektami–kluczami, działaniami–kluczami, punktami dochodzenia, tematami planu sytuacyjnego, miejscami odczarowania, sposobami rozbrajania nocebo społecznego i drogami do bardziej realnego życia.

Szczególnie ważne jest tu podwójne znaczenie słowa performance. W sztuce performance oznacza działanie obecne, cielesne, czasowe, sytuacyjne, często niepowtarzalne i zakorzenione w relacji z miejscem, świadkiem, obiektem, gestem i kontekstem. W języku późnokapitalistycznym performance coraz częściej oznacza wydajność, wynik, skuteczność, produktywność, mierzalny rezultat, optymalizację i zdolność spełniania standardów. Psychoperformans wyrasta z pierwszego pola, ale musi świadomie bronić się przed kolonizacją przez drugie. Jeżeli psychoperformans zostałby pomylony z technologią poprawiania performance w sensie wydajnościowym, stałby się narzędziem presji: jeszcze lepiej reguluj emocje, jeszcze sprawniej pracuj, szybciej domykaj, bardziej świadomie oddychaj, lepiej stawiaj granice, efektywniej odpoczywaj, piękniej przeżywaj, głębiej się transformuj. To byłaby zdrada metody. Psychoperformans nie ma uczyć człowieka, jak stać się bardziej konkurencyjnym egzemplarzem siebie. Ma tworzyć warunki, w których człowiek może rozpoznać, że jego wartość nie zależy od pełnej sprawności, atrakcyjności, płynności, szybkości, aktualności, wyjątkowości i kompetencyjnej nieskazitelności. W świecie standaryzującym i unifikującym, który spłaszcza różnice do rankingu, profilu, portfolio, wyniku, algorytmicznej widzialności i zgodności z modnym językiem, psychoperformans może pełnić funkcję odczarowującą: pokazuje, że nie wszystko, co ważne, jest „na topie”; nie wszystko, co wartościowe, jest szybkie; nie wszystko, co prawdziwe, jest efektowne; nie wszystko, co dojrzałe, wygląda jak sukces; nie wszystko, co sprawcze, jest mocne. Bycie wolniejszym, mniej gotowym, bardziej niepewnym, mniej widowiskowym, bardziej zwyczajnym lub mniej „sprzedawalnym” nie musi oznaczać braku przemiany. Może oznaczać odmowę uczestnictwa w fałszywej ekonomii wartości, w której człowiek ma istnieć tylko jako projekt stale udoskonalany. W tym sensie psychoperformans powinien chronić doświadczenie ludzkiej niegotowości jako przestrzeń wolności. Nie wszystko musi być natychmiast przepracowane. Nie wszystko musi być przekroczone. Nie wszystko musi stać się kompetencją. Nie wszystko musi być zamienione w efekt.

Błąd jest w tym podrozdziale jednym z najważniejszych pojęć. Błąd można rozumieć jako rozbieżność między zamiarem a wykonaniem, między przewidywaniem a skutkiem, między normą a realnym przebiegiem działania. W systemie wydajności błąd jest zwykle kosztem, porażką, stratą czasu, dowodem braku profesjonalizmu albo sygnałem, że należy zwiększyć kontrolę. W psychoperformansie błąd może być czymś innym: informacją z pola. Gregory Bateson, myśląc systemowo o komunikacji i uczeniu, pokazywał, że różnica jest podstawową jednostką informacji. Błąd jest właśnie różnicą, która ujawnia, że plan, ciało, środowisko, oczekiwanie albo znaczenie nie zadziałały tak, jak przewidywano. Jeśli uczestnik nie wykonał gestu, to nie musi znaczyć, że „zawiódł”; może znaczyć, że gest był za mocny, obiekt zbyt

obciążający, świadek zbyt blisko, instrukcja zbyt skomplikowana, ciało zbyt zmęczone, a plan zbyt ambitny. Jeśli psychoperformer pomylił rytm, zgubił słowo, nie utrzymał formy, spóźnił domknięcie albo źle oszacował intensywność, to nie musi oznaczać kompromitacji; może stać się punktem korekty i uczenia metody. Błąd w psychoperformansie nie powinien być estetyzowany jako „piękna porażka" ani fetyszyzowany jako dowód autentyczności. Powinien być traktowany proceduralnie: co ujawnił, czego nauczył, jak zmienić plan, gdzie była zbyt duża presja, co trzeba uprościć, czy domknięcie wystarczyło, czy błąd nie został obciążony wstydem. W ten sposób błąd staje się przeciwwagą dla perfekcjonizmu. Perfekcjonizm chce działania bez reszty, bez zakłócenia, bez niedokończenia, bez żenady i bez ryzyka. Psychoperformans wie, że żywe działanie zawsze zawiera resztę: drżenie głosu, opóźnienie, zbyt mocny ruch, niezręczną ciszę, wstyd, pomyłkę, brak słowa, niezdarność, zmęczenie, zbyt późne zrozumienie. Nie chodzi o to, aby te elementy idealizować. Chodzi o to, aby nie oddawać im władzy upokorzenia. Jeżeli błąd zostaje odczarowany, może przestać być znakiem niewartościowości, a stać się normalnym składnikiem procesu.

Słabość i bezradność wymagają podobnego odczarowania. Słabość nie jest zawsze brakiem charakteru, a bezradność nie jest zawsze porażką woli. Czasem są realistycznym rozpoznaniem granicy zasobów. Organizm może być słaby, bo jest chory, przeciążony, niedospany, przebodźcowany, w żałobie, po długim stresie, w konflikcie, po wysiłku, w stanie hormonalnej zmienności, w bólu, w lęku, w depresyjnym obniżeniu energii, w wypaleniu albo w sytuacji, w której wymagania przekraczają dostępne środki. Psychoperformans nie powinien uczyć człowieka, że każdą słabość należy natychmiast przekształcić w siłę. To zbyt łatwo powtarza przemocowy język produktywności. Czasem właściwą akcją jest uznanie słabości bez jej heroizacji: usiąść zamiast stać, skrócić działanie, zmniejszyć światło, nie mówić, poprosić o świadka, odłożyć obiekt, odroczyć plan, zrezygnować z publiczności, wrócić do leczenia, odpocząć, nie zamieniać zmęczenia w duchową lekcję. W fenomenologii Maurice Merleau-Ponty opisywał ciało nie jako rzecz, którą posiadamy, ale jako podstawowy sposób bycia w świecie. Z tej perspektywy słabość ciała nie jest tylko awarią narzędzia; zmienia cały sposób dostępności świata. Psychoperformans musi to rozumieć: człowiek słaby nie potrzebuje zawsze mobilizacji, często potrzebuje zmiany pola. Jeżeli osoba nie może nadążyć za rytmem grupy, problemem nie zawsze jest jej „nienadążanie"; może nim być rytm zaprojektowany jak przemoc normy. Jeżeli ktoś nie rozumie instrukcji, problemem nie zawsze jest brak kompetencji; może nim być instrukcja zbudowana pod jeden typ poznawczy. Jeżeli ktoś nie umie wejść w działanie „tak jak inni", psychoperformans powinien zapytać, czy „tak jak inni" w ogóle jest właściwym kryterium. W tym sensie słabość i bezradność mogą ujawniać nie tylko stan jednostki, ale także przemoc układu, który uznaje tylko jeden styl sprawności.

Inność, atypowość, dziwność, nieumiejętność i nienadążanie są w psychoperformansie szczególnie ważne, ponieważ metoda ma pracować z realnym człowiekiem, a nie z modelem uczestnika idealnego. Człowiek idealny rozumie instrukcję od razu, jest komunikatywny, refleksyjny, stabilny emocjonalnie, umiarkowanie ekspresyjny, gotowy do pracy z ciałem,

zdolny do symbolizacji, otwarty na świadkowanie, nieprzeciążony sensorycznie, wystarczająco sprawny, wystarczająco odważny, wystarczająco elastyczny i wystarczająco atrakcyjny w odbiorze. Taki człowiek jest fantazmatem projektowym. Realni ludzie bywają neuroatypowi, zawstydzeni, przeciążeni, impulsywni, dosłowni, wolni, chaotyczni, nadmiernie analityczni, zbyt ufni, zbyt nieufni, drażliwi sensorycznie, mało sprawni ruchowo, nieumiejący nazwać stanów, zbyt gadatliwi, zbyt milczący, zmęczeni, „niemodni", zwyczajni, niezgrabni albo pozornie nieciekawi. Psychoperformans nie powinien tych cech wygładzać, aby człowiek lepiej pasował do formy. To forma ma być na tyle inteligentna, aby mogła pracować z człowiekiem rzeczywistym. W tym sensie psychoperformans jest antyunifikacyjny. Nie dlatego, że celebruje różnicę jako pusty slogan, lecz dlatego, że różnica zmienia mechanikę działania. Osoba dosłowna może potrzebować mniej metafor i bardziej konkretnych obiektów. Osoba neuroatypowa może potrzebować przewidywalności, mniejszej gęstości bodźców i prawa do własnej regulacji. Osoba zawstydzona może potrzebować działania pośredniego przez obiekt, a nie przez twarz. Osoba niemająca języka dla emocji może pracować przez ciężar, dystans, światło, rytm i gest. Osoba nienadążająca może potrzebować wolniejszego czasu jako pełnoprawnej jakości, a nie „ułatwienia". Psychoperformans pokazuje więc, że atypowość nie jest tylko odstępstwem od normy. Może być źródłem innego sposobu poznania, innej organizacji uwagi, innej wrażliwości na bodźce, innej precyzji, innego rytmu, innej prawdy o polu.

Żenada, naiwność, prostota i zwyczajność są kolejnymi cechami, które świat wydajności próbuje wypierać, a psychoperformans może przywracać jako wartościowe. Żenada to doświadczenie społecznego odsłonięcia: coś wydaje się za proste, za szczere, za niezgrabne, za mało profesjonalne, za mało ironiczne, za mało modne, za mało estetycznie zabezpieczone. W kulturze, która wymaga nieustannej samoświadomości, dystansu i atrakcyjnej prezentacji, żenada bywa jednym z ostatnich miejsc autentycznego ryzyka. Nie chodzi jednak o jej fetyszyzowanie ani o wymuszanie kompromitacji. Chodzi o odczarowanie lęku przed zwyczajnością. Psychoperformans może pozwolić człowiekowi wykonać gest prosty bez natychmiastowego ozdabiania go teorią; powiedzieć zdanie naiwne bez ironicznego zabezpieczenia; zrobić coś małego bez udawania wielkiej koncepcji; przyznać „nie wiem" bez utraty wartości; pokazać obiekt banalny jako ważny, bo naprawdę działa w jego życiu. Erving Goffman opisywał życie społeczne jako nieustanne zarządzanie wrażeniem i prezentacją siebie. Psychoperformans może pokazać, jak dużo energii pochłania ta prezentacja i jak wyzwalające bywa czasowe zawieszenie obowiązku bycia interesującym. Zwyczajność nie jest tu brakiem głębi. Czasem właśnie zwyczajność jest najbardziej radykalna: zwykły kubek, zwykłe krzesło, zwykłe światło, zwykłe zdanie „nie mogę", zwykłe położenie się spać, zwykłe nieodebranie telefonu, zwykłe zamknięcie laptopa, zwykły spacer. W świecie, który wymaga nieustannego performowania wyjątkowości, zwyczajna czynność wykonana świadomie może stać się aktem oporu. Psychoperformans nie musi zawsze prowadzić do spektakularnej formy. Może prowadzić do odzyskania małego, codziennego działania jako miejsca sprawczości.

Ten podrozdział musi więc wprowadzić do rozdziału czwartego ważną korektę: mechanizmy psychologiczne, kognitywne i neurologiczne nie powinny być używane do budowania nowego ideału człowieka doskonale regulującego siebie. Wiedza o uwadze, saliencji, pamięci, ciele, placebo, funkcjach wykonawczych i traumie może łatwo zostać zawłaszczona przez kulturę optymalizacji: skoro znam mechanizmy, mam obowiązek działać lepiej, czuć lepiej, reagować lepiej, odpoczywać lepiej, komunikować lepiej, przekształcać siebie lepiej. Psychoperformans musi temu przeciwdziałać. Mechanizmy są po to, aby zwiększać wolność, a nie produkować nowy przymus samodoskonalenia. Wiedza o układzie nerwowym nie ma zawstydzać człowieka, że źle oddycha. Wiedza o funkcjach wykonawczych nie ma oskarżać go, że źle planuje. Wiedza o placebo nie ma zmuszać go do pozytywnych oczekiwań. Wiedza o traumie nie ma nakazywać mu idealnej świadomości granic. Wiedza o indywiduacji nie ma robić z życia wiecznego projektu głębokiej transformacji. Psychoperformans powinien używać wiedzy po to, aby człowiek mógł odetchnąć w swojej niepełności i znaleźć działanie adekwatne do własnego realnego stanu. Czasem będzie to ambitna IndywiduAkcja. Czasem pojedynczy mikroakt. Czasem tylko projekt artystyczny. Czasem nieudana próba, która uczciwie pokazuje granicę. Czasem odmowa dalszego pogłębiania. Czasem decyzja, że dziś niczego nie trzeba przemieniać. Właśnie w tym miejscu psychoperformans nabiera szczególnej etycznej wartości: przypomina, że człowiek nie musi stać się idealny, aby jego działanie było znaczące.

Skoro błąd, słabość, dziwność, nieumiejętność i zwyczajność nie są w psychoperformansie odpadami procesu, lecz jego pełnoprawnym materiałem, trzeba teraz pokazać, jak mogą zostać przełożone na praktykę. Psychoperformans nie polega na tym, aby braki człowieka natychmiast zamienić w efektowną narrację o wyjątkowości. To byłaby tylko odwrotna forma tej samej presji: zamiast „musisz być najlepszy” pojawiłoby się „musisz uczynić swoją niedoskonałość inspirującą”. Tymczasem niedoskonałość ma prawo pozostać niedoskonałością. Błąd ma prawo być błędem. Bezradność ma prawo być stanem, w którym człowiek nie wie, co zrobić. Naiwność ma prawo być prostym sposobem zbliżenia się do świata bez natychmiastowego cynizmu. Żenada ma prawo odsłaniać społeczne napięcie, ale nie musi być zaraz przekształcona w triumf odwagi. Psychoperformans powinien raczej tworzyć warunki, w których człowiek może wejść w relację z tymi cechami bez automatycznego wstydu, bez konieczności natychmiastowej kompensacji i bez przymusu estetycznego „uratowania twarzy”. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny może zostać zbudowany wokół prostego, niedoskonałego aktu: wypowiedzenia zdania zająkniętego, niepełnego albo niegotowego; pokazania obiektu banalnego; wykonania gestu niezgrabnego; przyznania „nie wiem”; pozostawienia czegoś niedokończonego; wejścia w przestrzeń bez pełnego przygotowania; odłożenia ambicji poprawności; zaakceptowania opóźnienia; nieukrywania drżenia ręki; niepoprawiania każdego szczegółu; pozwolenia, aby cisza była nieporadna, a nie głęboka. Donald Winnicott pisał o wystarczająco dobrej matce, przeciwstawiając realne, adaptujące się i nieidealne środowisko opiekuńcze fantazji doskonałego zaspokojenia; psychoperformans może przenieść tę logikę na działanie: potrzebny nie jest psychoperformans idealny, lecz wystarczająco dobry, czyli taki, który w danych warunkach

zwiększa orientację, sprawczość, zgodę na granice i możliwość domknięcia. Wystarczająco dobre działanie może mieć pomyłkę, chropowatość, przerwę, niezgrabność i prostotę, jeśli nie narusza bezpieczeństwa i nie fałszuje swojego statusu. To szczególnie ważne, bo metoda psychoperformansu nie może sama stać się nową normą perfekcyjności.

Praktyczna praca z błędem może przybrać formę psychoperformansu odczarowującego poprawność. Jego celem nie jest uczenie niechlujstwa ani lekceważenia jakości, lecz rozdzielenie wartości człowieka od bezbłędności wykonania. W takim planie sytuacyjnym można celowo wprowadzić mały, bezpieczny błąd: przesunięcie obiektu nie całkiem równo, zapisanie słowa z poprawką, wypowiedzenie zdania bez wygładzania, pozostawienie śladu skreślenia, wykonanie gestu dwa razy z widoczną korektą, pokazanie świadkowi niedokończonego fragmentu pracy, zakończenie działania bez pointy. Kluczowe jest to, aby błąd był skalibrowany. Zbyt duży błąd może zawstydzić, zbyt mały może nie dotknąć wzorca perfekcjonizmu. Celem jest dawka, w której układ nerwowy może przeżyć rozbieżność bez katastrofy: „coś nie jest idealne, a jednak sytuacja trwa; nie tracę godności; świadek nie karze; działanie może zostać domknięte". To jest bardzo konkretna korekta predykcyjna. Mózg, który przewidywał odrzucenie po pomyłce, otrzymuje nowe dane: błąd nie musi niszczyć relacji, aktu ani wartości. Carol Dweck, opisując nastawienie na rozwój, pokazywała, że sposób rozumienia błędów wpływa na uczenie; psychoperformans nie przejmuje z tego prostego hasła „ucz się na błędach", lecz tworzy cielesno-symboliczną sytuację, w której błąd może zostać przeżyty jako informacja, nie wyrok. Ważne jest jednak, aby nie zamienić tego w kolejną presję: „teraz musisz polubić błędy". Nie każdy błąd jest twórczy. Niektóre błędy ranią, kosztują, wymagają naprawy, przeprosin, korekty, odpowiedzialności. Psychoperformans powinien uczyć nie kultu błędu, lecz różnicowania: błąd techniczny, błąd poznawczy, błąd etyczny, błąd wynikający ze zmęczenia, błąd wynikający z presji, błąd wynikający z braku kompetencji, błąd ujawniający granicę planu. Każdy wymaga innej odpowiedzi. Niedoskonałość jest wartościowa nie dlatego, że wszystko usprawiedliwia, lecz dlatego, że pozwala uczyć się bez upokarzania człowieka.

Słabość, niegotowość i bezradność mogą stać się materiałem psychoperformansu wtedy, gdy zostają odróżnione od lenistwa, winy i moralnego defektu. Bezradność to stan, w którym dostępne strategie nie wystarczają, a organizm nie widzi skutecznego działania. Może być bolesna, ale zawiera ważną informację: dotychczasowy repertuar odpowiedzi się wyczerpał. W systemie wydajności bezradność jest często ukrywana, bo psuje obraz kompetencji. W psychoperformansie może zostać ustawiona w polu w sposób bezpieczny: pusty stół, nierozwiązany węzeł, przedmiot zbyt ciężki do podniesienia, zdanie zaczynające się od „nie wiem", linia, której dziś się nie przekracza, krzesło ustawione nie jako porażka, lecz jako miejsce uznania ograniczenia. Taki akt nie musi prowadzić od razu do rozwiązania. Może prowadzić do zmiany relacji z bezradnością: zamiast natychmiastowego wstydu pojawia się orientacja; zamiast chaotycznego szukania wyjścia – prawo do pauzy; zamiast udawania kompetencji – rozpoznanie potrzeby wsparcia, wiedzy, odpoczynku albo konsultacji. Martin

Seligman opisywał zjawisko wyuczonej bezradności jako stan, w którym organizm przestaje podejmować działanie po doświadczeniu braku wpływu; psychoperformans powinien korzystać z tej wiedzy bardzo ostrożnie. Nie chodzi o to, aby powiedzieć osobie bezradnej „odzyskaj kontrolę", bo to tylko zwiększa presję. Chodzi o zaprojektowanie bardzo małego aktu wpływu: przesunięcie jednego elementu, wybór wariantu łatwiejszego, wypowiedzenie jednego „nie wiem", poproszenie o jedną rzecz, zakończenie działania przed przeciążeniem. W tym sensie psychoperformans nie neguje bezradności, ale szuka w niej najmniejszego punktu sprawczości. Czasem tym punktem jest sama zgoda na to, że dziś nie ma dalszego kroku. To także może być akcja, jeśli zostaje świadomie ustanowiona, domknięta i przeniesiona do życia jako odmowa przymusu nieustannego radzenia sobie.

Inność, atypowość i nienadążanie wymagają w psychoperformansie szczególnego przesunięcia z normy na afordancję. Norma mówi: „tak powinno się działać". Afordancja mówi: „co ta sytuacja umożliwia temu konkretnemu ciału, w tym konkretnym stanie, w tej konkretnej przestrzeni?". W świecie standaryzacji człowiek atypowy jest często rozpoznawany przez brak dopasowania: za wolny, za szybki, za dosłowny, za cichy, za intensywny, za nadwrażliwy, za mało społeczny, za mało elastyczny, za bardzo skupiony na szczególe, za mało „naturalny". Psychoperformans powinien odwrócić perspektywę. Zamiast pytać, jak uczestnik ma dopasować się do formy, trzeba pytać, jak forma ma ujawnić jego rzeczywisty sposób bycia bez przemocy normy. Osoba, która nie nadąża za grupowym rytmem, może otrzymać własny rytm równoległy. Osoba, która nie chce kontaktu wzrokowego, może pracować przez obiekt pośredniczący. Osoba, która mówi zbyt dosłownie, może dostać instrukcję bez metafor. Osoba, która potrzebuje powtarzalności, może mieć stałą sekwencję wejścia i wyjścia. Osoba, która silnie reaguje sensorycznie, może mieć mniej bodźców i prawo do strefy neutralnej. Osoba, która nie umie nazwać emocji, może użyć ciężaru, koloru, dystansu albo gestu. To nie są „ułatwienia" wobec normy. To są różne drogi psychoperformatywnej sprawczości. Judy Singer, wprowadzając pojęcie neuroróżnorodności w debacie społecznej, pomogła przesunąć myślenie o atypowości z samego deficytu ku różnicy sposobów funkcjonowania. Psychoperformans może czerpać z tej zmiany, ale musi robić to konkretnie: atypowość nie jest ozdobnym hasłem inkluzywnym, tylko wymogiem projektowym. Jeśli działanie zakłada jeden sposób uwagi, jeden sposób ciała, jeden sposób komunikacji i jeden rytm, to realnie wyklucza. Jeśli pozwala na wiele wejść, wiele intensywności i wiele domknięć, wtedy inność nie jest tolerowana z łaski, lecz staje się jednym z warunków formy.

Zwyczajność i codzienność są natomiast miejscem, w którym psychoperformans może najmocniej przeciwstawić się globalnej presji wyjątkowości. W świecie algorytmicznej widzialności zwyczajność często wygląda jak przegrana: nie jest viralowa, nie jest spektakularna, nie daje natychmiastowego efektu, nie buduje marki, nie pokazuje „przełomu". A jednak to właśnie codzienność jest miejscem, w którym utrwalają się wzorce życia. Człowiek nie mieszka w wielkich symbolach, lecz w powtarzanych czynnościach: jak wstaje, jak patrzy w ekran, jak je, jak odpowiada na wiadomości, jak odpoczywa, jak kończy dzień, jak wchodzi

do pracy, jak reaguje na zmęczenie, jak mówi do siebie, jak układa przedmioty, jak używa światła, jak prosi albo nie prosi o pomoc. Michel de Certeau pisał o praktykach codzienności jako o sposobach działania zwykłych ludzi w strukturach narzuconych przez systemy; psychoperformans może rozwinąć tę intuicję w stronę mikrosprawczości. Codzienny gest może być aktem odzyskania pola: zamknięcie laptopa o ustalonej godzinie, przesunięcie krzesła bliżej okna, włączenie łagodniejszego światła, odłożenie telefonu przed snem, wypicie wody przed odpowiedzią na trudną wiadomość, postawienie obiektu–klucza w miejscu przypominającym o przerwie, niewykonanie niepotrzebnego usprawiedliwienia, zapisanie jednego zdania bez publikowania go. To są działania małe, ale nie błahe. W psychoperformansie codzienność nie jest przeciwieństwem sztuki. Jest najtrudniejszym polem wdrożenia, bo nie ma w niej dramaturgicznej oprawy, która podtrzymuje znaczenie. Jeśli gest działa tylko w scenicznej intensywności, jego sprawczość jest ograniczona. Jeśli potrafi przejść do zwykłego dnia, zaczyna zmieniać życie. Dlatego zwyczajność jest jednym z najważniejszych sprawdzianów IndywiduAkcji: czy przemiana umie istnieć bez publiczności, bez wzniosłości, bez wyjątkowego światła, bez silnej narracji, bez poczucia, że wydarza się coś wielkiego.

Naiwność i prostota również trzeba obronić przed pogardą świata eksperckości i ironicznej samoświadomości. Naiwność w złym sensie może oznaczać łatwowierność, brak krytycznego myślenia, podatność na manipulację i fałszywe obietnice. Tego psychoperformans nie powinien wzmacniać. Istnieje jednak naiwność w sensie pierwotnej gotowości do kontaktu: zdolność, by powiedzieć proste zdanie bez natychmiastowego zabezpieczenia się teorią, wykonać prosty gest bez ironii, uznać wzruszenie bez komentarza, potraktować banalny obiekt poważnie, zapytać „czego nie wiem?”, zamiast udawać kompetencję. Taka naiwność jest bliska fenomenologicznej redukcji, czyli próbie zawieszenia gotowych założeń, aby zobaczyć doświadczenie świeżej. Edmund Husserl proponował powrót „do rzeczy samych”, a psychoperformans może przełożyć tę zasadę na działanie: wrócić do kubka jako kubka, dłoni jako dłoni, oddechu jako oddechu, zmęczenia jako zmęczenia, słowa „nie” jako słowa „nie”, bez natychmiastowego obudowywania ich wielką interpretacją. Prostota jest tutaj nie brakiem wyrafinowania, lecz redukcją fałszywego nadmiaru. Proste działanie bywa trudniejsze niż złożona forma, bo nie ma gdzie ukryć lęku przed żenadą. Powiedzieć „nie wiem”, położyć kamień, usiąść, zamilknąć, odłożyć telefon, poprosić o przerwę – to brzmi banalnie tylko wtedy, gdy nie rozumie się, jak głęboko społeczne i cielesne automatyzmy blokują te czynności. Psychoperformans powinien przywracać prostocie rangę działania. Nie każdy plan sytuacyjny musi być wielowarstwowy. Czasem im większy ciężar kultury perfekcji, tym bardziej potrzebny jest akt prosty, niemal naiwny, który odmawia udziału w nadprodukcji znaczeń.

Nieumiejętność i niewiedza są z kolei szczególnie ważne dla samego procesu uczenia psychoperformatywnego. W kulturze eksperckiej niewiedza jest często traktowana jako kompromitacja, zwłaszcza gdy człowiek powinien „być profesjonalny”. Psychoperformans powinien uznać niewiedzę za początek dochodzenia, a nie za koniec wartości. Dochodzenie istnieje właśnie dlatego, że psychoperformer nie wie od razu, co należy zrobić. Gdyby wiedział,

nie potrzebowałby researchu, rozpoznania kontekstu, sprawdzania przeciwwskazań, rozmów wstępnych, obserwacji ciała, analizy skali, korekty i wersjonowania. Niewiedza jest więc metodologicznie uczciwa. Niebezpieczna jest nie niewiedza, lecz niewiedza udająca kompetencję. Psychoperformer może powiedzieć: „tego nie prowadzę, bo nie mam kompetencji klinicznych”; „tego nie wiem, więc muszę sprawdzić”; „ten temat wymaga konsultacji”; „ten plan trzeba uprościć”; „tu zostajemy na poziomie artystycznym”; „nie wchodzimy w terapię”. To są wypowiedzi performatywne pokory, a nie słabości. Paulo Freire, pisząc o edukacji dialogicznej, przeciwstawiał się modelowi, w którym wiedza jest tylko depozytem przekazywanym przez autorytet. Psychoperformans również powinien unikać autorytetu wszechwiedzącego. Wiedza ma powstawać w dochodzeniu, w relacji z materiałem, uczestnikiem, ciałem, przestrzenią i skutkami działania. Niewiedza uczestnika także nie jest defektem. Uczestnik nie musi znać terminologii, teorii, tradycji ani mechanizmów. Ma prawo wejść przez doświadczenie. Ma prawo nie rozumieć wszystkiego. Ma prawo pytać. Ma prawo nie umieć nazwać tego, co się dzieje. Właśnie dlatego psychoperformans musi być afordancyjny: sytuacja powinna sama podpowiadać możliwe działanie, zamiast wymagać wysokiej kompetencji interpretacyjnej.

Wadliwość i nieusuwalność prowadzą do jeszcze głębszego poziomu tego podrozdziału. Wiele współczesnych języków rozwoju zakłada, że każdą trudność można ostatecznie naprawić, jeśli dobierze się właściwą technikę, terapię, praktykę, dietę, trening, aplikację, rytuał albo strategię. Psychoperformans musi być bardziej uczciwy: nie wszystko da się usunąć. Niektóre choroby, ograniczenia, straty, cechy neurobiologiczne, historie, blizny, podatności, wrażliwości, żałoby i struktury świata pozostają. Nieusuwalność nie oznacza beznadziei. Oznacza konieczność zmiany pytania: nie „jak to wyeliminować?”, lecz „jak z tym żyć mniej przemocowo, bardziej świadomie, bardziej sprawczo, bardziej odpowiedzialnie?”. W tym punkcie psychoperformans zbliża się do etyki akceptacji, ale nie w płytkim sensie pogodzenia się ze wszystkim. Chodzi o rozróżnienie między zmianą możliwą, zmianą częściową, zmianą pośrednią i brakiem możliwości zmiany. W chorobie oczu nie zawsze można usunąć wszystkie objawy, lęki lub ryzyka; można jednak zmienić higienę bodźców, rytm pracy, język oczekiwań, relację z kontrolą, współpracę z medycyną, sposób domykania dnia, stopień ekspozycji na stres. W neuroatypowości nie chodzi o „naprawienie” innego sposobu przetwarzania, lecz o projektowanie środowisk, rytmów i działań, które nie traktują różnicy jak wady moralnej. W żałobie nie chodzi o usunięcie straty, lecz o znalezienie form obecności i powrotu. W niepełnosprawności nie chodzi o udawanie pełnej sprawności, lecz o odzyskiwanie sprawczości w realnych warunkach ciała i świata. Psychoperformans może tutaj korzystać z myśli Georges’a Canguilhema, który pokazywał, że norma biologiczna nie jest prostą średnią ani abstrakcyjnym ideałem, lecz zdolnością organizmu do ustanawiania własnych sposobów funkcjonowania w danych warunkach. Wadliwość w oczach systemu może być inną normą życia konkretnego ciała. Psychoperformans powinien pomagać tę normę rozpoznać, a nie przemocowo dostosowywać człowieka do standardu.

Indywidualność w tym ujęciu nie oznacza egoistycznego kultu wyjątkowości. Oznacza niepowtarzalną konfigurację ciała, historii, pamięci, zmysłów, rytmu, ograniczeń, pragnień, relacji, języka, lęków, nadziei, chorób, kompetencji i niewiedzy. W świecie globalnym indywidualność często zostaje paradoksalnie sformatowana: każdy ma być wyjątkowy w podobny sposób, ciekawy według tych samych wzorów, autentyczny zgodnie z estetyką platform, produktywny według podobnych narzędzi, zdrowy według tych samych rytuałów i rozwinięty według tych samych słów. Psychoperformans powinien bronić indywidualności nie jako marki, lecz jako nieusuwalnej różnicy sposobu istnienia. Oznacza to, że nie istnieje jeden idealny psychoperformans dla wszystkich. Nie istnieje jeden właściwy poziom głębi, jedna właściwa relacja z obiektem, jedna właściwa forma świadkowania, jeden właściwy język emocji, jedna właściwa ekspresja ciała. Ten sam cel może wymagać różnych planów sytuacyjnych. U jednej osoby granica pojawi się przez głośne „nie", u innej przez milczenie, u jeszcze innej przez zmianę dystansu, u kolejnej przez zapis, u kolejnej przez niewzięcie udziału. U jednej osoby odczarowanie wymaga dotyku, u innej dystansu. U jednej osoby prostota będzie wyzwoleniem, u innej ucieczką przed odpowiedzialnością. U jednej osoby błąd będzie miejscem uczenia, u innej wymaga najpierw ochrony przed wstydem. Psychoperformans musi więc działać idiograficznie, czyli z uwzględnieniem konkretnego przypadku, nawet jeśli korzysta z ogólnych zasad. Gordon Allport w psychologii osobowości podkreślał znaczenie podejścia idiograficznego, czyli badania jednostki w jej niepowtarzalności. Dla psychoperformansu jest to bardzo praktyczne: człowiek nie jest wariantem normy do uśrednienia, lecz polem, które trzeba rozpoznać.

Wszystkie te cechy – błąd, słabość, nieumiejętność, bezradność, dziwność, naiwność, zwyczajność, niewiedza, wadliwość, atypowość, nienadążanie, prostota, codzienność, indywidualność i nieusuwalność – mogą stać się źródłami psychoperformatywnej sprawczości, jeśli zostaną przekształcone nie w slogan akceptacji, lecz w konkretne akty. Akt błędu: zostawiam widoczną poprawkę i nie niszczę pracy. Akt słabości: siadam, zanim ciało mnie zatrzyma przemocowo. Akt niewiedzy: mówię „nie wiem" i rozpoczynam dochodzenie. Akt atypowości: wybieram wariant, który odpowiada mojemu sposobowi przetwarzania, zamiast udawać normę. Akt nienadążania: zwalniam rytm i sprawdzam, czy świat naprawdę się rozpada. Akt zwyczajności: wykonuję prostą czynność bez potrzeby jej estetycznego wywyższenia. Akt nieusuwalności: przestaję walczyć z tym, czego dziś nie da się usunąć, i projektuję warunki lepszego życia z tym faktem. Akt żenady: pozwalam gestowi być niezgrabnym i domykam go bez przeprosin. Akt prostoty: wybieram jeden obiekt, jedno światło, jeden oddech, jedno słowo. Tak rozumiane działania nie są mniejsze od wielkich psychoperformansów. Są często trudniejsze, bo uderzają w sam rdzeń społecznej presji bycia lepszym, ciekawszym, skuteczniejszym i bardziej dopracowanym. Psychoperformans ma tutaj przywracać powietrze: przestrzeń, w której człowiek może działać nie dlatego, że jest już gotowy, kompetentny, doskonały i godny pokazania, ale dlatego, że jest żywy, dziejący się, nieukończony i właśnie w tej nieukończoności zdolny do przemiany.

Ten podrozdział musi zostać domknięty przez zastosowanie tej samej zasady do psychoperformera i do samego psychoperformansu. Jeżeli metoda ma rzeczywiście przeciwstawiać się presji perfekcji, wydajności, ciągłej aktualności i bezbłędnego działania, nie może wymagać idealnego psychoperformera. Psychoperformer nie musi być mistrzem wszystkich technik ciała, znawcą wszystkich tradycji rytualnych, psychologiem, neurologiem, terapeutą, antropologiem, filozofem, reżyserem, performerem o najwyższej sprawności ani osobą o doskonale zintegrowanej psychice. Musi natomiast znać własny zakres kompetencji, nie udawać wiedzy, której nie ma, przeprowadzać dochodzenie, rozpoznawać ryzyka, formułować cele ostrożnie, dobierać środki adekwatnie do własnych możliwości, szanować granice uczestników i umieć zrezygnować z ambicji przekraczającej jego realne przygotowanie. To rozróżnienie jest zasadnicze: psychoperformer nie musi być idealny, ale musi być odpowiedzialny. Niedoskonałość psychoperformera nie zwalnia go z etyki, lecz chroni przed fałszywą charyzmą. Idealny psychoperformer byłby figurą niebezpieczną, bo sugerowałby, że istnieje ktoś, kto „wie", „czuje", „prowadzi", „widzi głębiej" i „potrafi przeprowadzić" cudzą przemianę bez własnych ograniczeń. Tymczasem psychoperformans potrzebuje raczej psychoperformera świadomego własnej niepełności: kogoś, kto potrafi powiedzieć „tego nie wiem", „tego nie prowadzę", „tu potrzebna jest osoba z innymi kompetencjami", „ten plan jest za mocny", „to pozostanie projektem artystycznym", „nie wchodzę w obszar kliniczny", „nie interpretuję tej reakcji", „przerywamy". Emmanuel Levinas, pisząc o etycznym pierwszeństwie odpowiedzialności wobec drugiego, może być tu ważnym punktem odniesienia: obecność drugiego człowieka nie jest materiałem do realizacji mojej koncepcji, lecz wezwaniem do ograniczenia własnej władzy. Psychoperformer, który wie, że nie jest idealny, łatwiej rezygnuje z przemocy formy. Nie musi udowadniać, że jego działanie było głębokie. Nie musi ratować swojej koncepcji kosztem uczestnika. Nie musi zamieniać błędu w mit. Może przyjąć, że psychoperformans czasem będzie chropowaty, częściowy, niepełny, zbyt prosty, lokalny, ograniczony, wyłącznie artystyczny albo dopiero przygotowawczy. Taka zgoda nie osłabia metody. Ona ją oczyszcza z fałszywej omnipotencji.

Tak samo nieidealny może być sam psychoperformans. Nie każdy psychoperformans musi być głęboki, transformacyjny, wielokanałowy, neuropsychologicznie dopracowany, duchowo-egzystencjalny, społecznie istotny, formalnie wybitny i długofalowo skuteczny. Psychoperformans może pozostać projektem artystycznym, jeśli taki jest realny zakres intencji i kompetencji psychoperformera. Może być działaniem symboliczno-estetycznym, które nie rości sobie prawa do prowadzenia czyjejś przemiany psychicznej. Może być badaniem formy, obiektu, obecności, świadkowania, czasu, gestu, błędu, śmieszności, zwyczajności albo nieporadności. Może aspirować do głębszego działania psychoperformatywnego, ale aspiracja nie jest jeszcze kompetencją. W dochodzeniu poprzedzającym psychoperformans psychoperformer może poszerzać wiedzę, uczyć się technik, konsultować ryzyka, rozpoznawać mechanizmy, sprawdzać przeciwwskazania, przygotowywać warianty, pogłębiać język naukowy i zwiększać odpowiedzialność planu. To jest możliwość rozwoju metody. Nie jest to jednak obowiązek, by każdy akt artystyczny natychmiast przerabiać na złożony proces

regulacyjno-transformacyjny. Jeżeli psychoperformer nie czuje się kompetentny, aby przekroczyć teren sztuki, powinien pozostać na terenie sztuki i jasno określić status działania. To jest uczciwsze niż udawanie procesu, którego nie potrafi bezpiecznie prowadzić. Psychoperformans jako metoda ma różne poziomy nasycenia: może być słabą jeszcze próbą, ćwiczeniem z obiektem, pojedynczym aktem odczarowania, prostą strukturą autoregulacyjną, działaniem prezentacyjnym, kameralnym procesem z uczestnikiem, częścią IndywiduAkcji albo rozbudowaną procedurą badawczo-edukacyjną. Nie każdy poziom musi spełniać ambicje wszystkich pozostałych. Najważniejsze jest, aby nie kłamał na temat własnego statusu. Działanie artystyczne może być tylko działaniem artystycznym i nadal być wartościowe. Psychoperformans wspierający może być tylko wspierający i nie musi udawać terapii. Psychoperformans badawczy może być tylko próbą rozpoznania parametrów. Psychoperformans nieudany może być źródłem wiedzy, jeśli zostanie uczciwie opisany i skorygowany. Takie rozwarstwienie wprowadza do metody powietrze: pozwala działać bez presji, że każdy akt musi być przełomem.

W tym miejscu warto wrócić do fenomenologicznej potęgi człowieka, który się dzieje. Człowiek nie jest skończonym obiektem, który można doprowadzić do finalnej wersji. Jest procesem ukazywania się sobie i światu przez ciało, działanie, relacje, język, pamięć, czas, błąd, chorobę, przypadek i środowisko. Fenomenologia przypomina, że doświadczenie nie jest gotową treścią zamkniętą w psychice, lecz sposobem bycia w świecie. Człowiek stale staje się w kontakcie z tym, co widzi, czego dotyka, co go boli, co go zawstydza, co go zatrzymuje, co go przyciąga, co mu się wymyka i co pozostaje niegotowe. Martin Heidegger pisał o byciu jako czymś rozgrywającym się w czasie, a nie o człowieku jako skończonej rzeczy; Merleau-Ponty pokazywał ciało jako warunek dostępu do świata; psychoperformans może przełożyć te intuicje na praktykę: człowiek nie musi być domknięty, aby działać. Właśnie dlatego psychoperformans nie powinien dążyć do wyprodukowania stabilnej, bezbłędnej, doskonale świadomej jednostki. Taka jednostka byłaby kolejną fantazją kontroli. Psychoperformans powinien raczej wspierać człowieka w tym, aby mógł być nieukończony bez utraty wartości, zmienny bez poczucia klęski, słaby bez upokorzenia, inny bez przymusu normalizacji, zwyczajny bez poczucia niewidzialności, naiwny bez utraty myślenia krytycznego, niekompetentny bez udawania kompetencji, wadliwy bez moralnej degradacji. Fenomenologiczna potęga nie polega na perfekcji. Polega na tym, że człowiek doświadcza, odpowiada, koryguje, waha się, próbuje, wycofuje, zaczyna od nowa, nie wie, dowiaduje się, nie nadąża, zatrzymuje, milknie, mówi, popełnia błąd i nadal jest podmiotem. Psychoperformans może tę potęgę wydobywać przez bardzo małe akty: uznanie drżenia jako realnego stanu, przyjęcie opóźnienia jako rytmu, pozostawienie niedokończenia jako granicy, pokazanie zwyczajnego obiektu jako centrum doświadczenia, uczynienie z niewiedzy początku dochodzenia, a z niegotowości – prawa do niewchodzenia dalej.

Ten sposób myślenia ma także konsekwencje polityczne i kulturowe, choć nie musi być wyrażany językiem manifestu. Świat merytokratyczny, zglobalizowany, standaryzujący i

algorytmiczny produkuje normę człowieka mierzalnego: skutecznego, dostępnego, aktualnego, komunikatywnego, elastycznego, atrakcyjnego, zdrowego, odpornego, twórczego, produktywnego, dobrze regulującego emocje i stale gotowego do poprawy. W takim świecie nawet języki troski mogą stać się językami przemocy: „zadbaj o siebie" zaczyna znaczyć „zarządzaj sobą lepiej"; „bądź autentyczny" zaczyna znaczyć „zaprezentuj autentyczność w atrakcyjnej formie"; „pracuj z ciałem" zaczyna znaczyć „optymalizuj ciało"; „stawiaj granice" zaczyna znaczyć „komunikuj granice w sposób sprawny i społecznie akceptowalny"; „rozwijaj się" zaczyna znaczyć „nie wolno ci pozostać takim, jaki jesteś". Psychoperformans powinien rozpoznawać to ryzyko również we własnym języku. Nie może bezrefleksyjnie powtarzać haseł o zmianie, sprawczości, regulacji i rozwoju, bo mogą zostać wchłonięte przez kulturę wydajności. Musi stale dodawać: sprawczość nie oznacza ciągłego działania; regulacja nie oznacza bycia spokojnym na żądanie; rozwój nie oznacza eliminacji słabości; zmiana nie oznacza obowiązku ulepszania wszystkiego; domknięcie nie oznacza wyparcia; aktywność nie oznacza wartości; niedziałanie może być działaniem; niewiedza może być początkiem uczciwości; niegotowość może być mądrą granicą. Być może dlatego psychoperformans jest szczególnie potrzebny właśnie teraz: nie jako kolejna metoda stawania się „lepszą wersją siebie", lecz jako metoda odzyskiwania prawa do bycia wersją niepełną, aktualną, żywą, zmienną, czasem nieefektywną, a mimo to zdolną do znaczącego działania.

W praktyce ten podrozdział prowadzi do bardzo konkretnych reguł projektowania. Po pierwsze, każdy plan sytuacyjny powinien rozróżniać, czy jego celem jest przemiana, czy presja przemiany. Jeśli działanie wzmacnia poczucie, że uczestnik musi być lepszy, głębszy, bardziej świadomy albo bardziej sprawny, trzeba je skorygować. Po drugie, plan powinien mieć miejsce na błąd i wariant nieidealny: pomyłka, przerwanie, milczenie, niedokończenie, prostszy gest, brak reakcji i odmowa muszą być możliwe bez zawstydzenia. Po trzecie, psychoperformer powinien jawnie odróżniać aspirację od kompetencji. Może powiedzieć: „to działanie pozostaje w polu sztuki", „nie wchodzimy w pracę kliniczną", „ta procedura jest próbą", „nie obiecujemy przemiany", „badamy jeden aspekt". Po czwarte, w działaniach z uczestnikami należy ograniczać język doskonałości: zamiast „prawidłowo wykonaj", lepiej „sprawdź możliwy wariant"; zamiast „wejdź głębiej", lepiej „zostań przy tym, co jest dostępne"; zamiast „przekrocz blokadę", lepiej „zobacz, gdzie jest granica"; zamiast „osiągnij spokój", lepiej „zauważ, czy pojawia się choć trochę więcej orientacji". Po piąte, dokumentacja psychoperformansu powinna dopuszczać chropowatość procesu. Jeżeli zapis pokazuje tylko efektowne, mocne i „udane" momenty, wzmacnia fałszywy obraz metody. Warto dokumentować także korekty, przerwania, uproszczenia, niejasności i decyzje o rezygnacji. Po szóste, IndywiduAkcja powinna zawierać etapy odpoczynku od przemiany. Człowiek ma prawo nie pracować nad sobą przez chwilę. Ma prawo żyć, a nie tylko przekształcać życie w projekt.

Na poziomie metody oznacza to, że psychoperformans nie jest sztywnym procesem realizacji wzorcowego scenariusza, lecz elastyczną praktyką świadomego działania w warunkach niepełności. Niepełność jest tu pojęciem kluczowym. Obejmuje brak wiedzy, brak siły, brak

gotowości, brak perfekcyjnej formy, brak pełnej kontroli, brak pewnego efektu, brak finalnej wersji siebie. Właśnie dlatego plan sytuacyjny nie jest partyturą do idealnego wykonania, lecz matrycą warunków brzegowych, punktów znaczących, uwag i sugestii. Psychoperformer w momencie wykonawczym reaguje na realne doświadczenie, a realne doświadczenie zawsze może okazać się mniej eleganckie niż plan. To nie jest wada metody. To jej zgodność z życiem. Jeżeli psychoperformans ma być narzędziem przemiany, musi przyjąć, że przemiana nie zawsze wygląda jak przemiana. Czasem wygląda jak niezręczne zatrzymanie. Czasem jak cisza bez sensu. Czasem jak rezygnacja. Czasem jak śmiech obronny, który nie zostaje zawstydzony. Czasem jak poprawka w zapisie. Czasem jak akt, który nie zadziałał i dlatego uczy więcej niż planowany sukces. Czasem jak przyznanie, że potrzebny jest lekarz, terapeuta, fizjoterapeuta, odpoczynek, sen, mniej bodźców, mniej ambicji, mniej znaczeń. Psychoperformans dojrzały nie boi się takich momentów, bo nie mierzy swojej wartości widowiskowością. Mierzy ją tym, czy zwiększa wolność, orientację, prawo do granicy i możliwość życia w realnym ciele.

Ostatecznie niedoskonałość, słabość i niegotowość są pełnoprawnymi źródłami psychoperformatywnej sprawczości dlatego, że ujawniają człowieka poza maską wydajności. W błędzie pojawia się informacja. W słabości pojawia się granica. W nieumiejętności pojawia się początek uczenia. W bezradności pojawia się potrzeba innego zasobu. W dziwności pojawia się indywidualna organizacja świata. W naiwności pojawia się możliwość świeżego kontaktu. W zwyczajności pojawia się codzienny fundament przemiany. W żenadzie pojawia się odsłonięcie społecznej presji. W niewiedzy pojawia się uczciwe dochodzenie. W wadliwości pojawia się sprzeciw wobec nieludzkiej normy. W atypowości pojawia się inny model poznania. W nienadążaniu pojawia się krytyka tempa. W niemodności pojawia się wolność od przymusu aktualności. W prostocie pojawia się odmowa nadprodukcji. W codzienności pojawia się pole wdrożenia. W indywidualności pojawia się niepowtarzalna konfiguracja działania. W nieusuwalności pojawia się mądrość życia z tym, czego nie da się wyeliminować. Psychoperformans nie ma tych cech „naprawiać", aby człowiek wrócił do normy. Ma pomóc zobaczyć, które z nich są sygnałem wymagającym opieki, które granicą, które zasobem, które materiałem odczarowania, które oporem wobec przemocy systemu, a które po prostu częścią ludzkiego bycia. Najgłębsza odpowiedź psychoperformansu na kulturę perfekcyjnego performance'u brzmi więc: człowiek nie musi działać najlepiej, aby działać prawdziwie; nie musi być kompletny, aby być wartościowy; nie musi być gotowy, aby rozpocząć; nie musi być niezwykły, aby jego zwyczajność miała moc; nie musi stać się idealnym sobą, bo żywe „sobą" nigdy nie jest skończone. Psychoperformans może dawać narzędzia przemiany, ale jego jeszcze ważniejszą funkcją jest przywracanie prawa do przemiany nieidealnej.

4.12. Mapa mechanizmów wspólnych: ucieleśnienie, kontakt, ekspresja, symbol, świadek i domknięcie w metodach pokrewnych

Metody pokrewne wobec psychoperformansu tworzą szerokie pole praktyk, które różnymi językami opisują podobne zjawisko: człowiek zmienia się nie tylko przez rozumienie, lecz także przez działanie, ciało, relację, obraz, gest, głos, rytm, symbol, przestrzeń i obecność drugiej osoby. Somatic Experiencing Petera A. Levine'a podkreśla znaczenie regulacji pobudzenia i pracy z reakcjami obronnymi organizmu; psychoterapia Gestalt akcentuje kontakt, świadomość „tu i teraz" oraz przejście od narracji do doświadczenia; Focusing Eugene'a Gendlina rozwija uważność na felt sense, czyli uchwytne, cielesne poczucie znaczenia przed jego pełnym nazwaniem; psychodrama Jacoba L. Moreno operuje sceną, rolą i działaniem jako sposobem ujawniania układów relacyjnych; Authentic Movement Mary Whitehouse i Janet Adler rozwija pracę między ruchem a świadkowaniem; Life-Art Process Anny Halprin i Darii Halprin łączy biografię, ciało, rysunek, ruch i sztukę jako proces przemiany; psychomagia Alejandro Jodorowsky'ego nadaje wysoką rangę aktowi symbolicznemu; performance studies Richarda Schechnera, Eriki Fischer-Lichte i Victora Turnera pozwalają rozumieć działanie jako zdarzenie, przejście, ramę i transformację. Psychoperformans pozostaje z tymi metodami spokrewniony, ponieważ pracuje w tym samym wielkim obszarze: w obszarze, gdzie doświadczenie psychiczne zostaje wyprowadzone poza czystą introspekcję i umieszczone w ciele, czasie, relacji oraz materii. Różni się jednak od każdej z nich tym, że nie przyjmuje jednego dominującego kanału ani jednej dyscyplinarnej tożsamości. Nie jest wyłącznie metodą somatyczną, psychoterapeutyczną, teatralną, taneczną, rytualną, arteterapeutyczną ani performansową. Jest metodą projektowania sytuacji transformacyjnej, w której wiele kanałów – obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie – może zostać dobranych zależnie od problemu, celu, ryzyka, możliwości uczestnika i etycznych warunków działania. To właśnie daje mu większą pojemność: psychoperformans nie musi rozstrzygać, czy podstawowym narzędziem jest ruch, słowo, rola, scena, oddech, kontakt, symbol czy obiekt, ponieważ może pracować ich układem, czyli kompozycją parametrów, która powstaje w planie sytuacyjnym.

Pierwszym mechanizmem wspólnym jest ucieleśnienie, czyli fakt, że doświadczenie psychiczne nie dzieje się poza ciałem, lecz przez ciało, w ciele i dzięki ciału. W metodach somatycznych ciało staje się podstawowym źródłem danych: napięcie mięśniowe, oddech, mikroruch, postawa, czucie głębokie, orientacja w przestrzeni, reakcje autonomiczne i progi pobudzenia nie są dodatkami do „prawdziwej" psychiki, lecz częścią samego procesu przeżywania. Levine pokazuje to przez pracę z reakcją obronną, oknem tolerancji i stopniowym rozładowywaniem pobudzenia; Feldenkrais przez uczenie się nowych wzorców ruchowych i zmianę organizacji działania; F. M. Alexander przez rozpoznanie nawykowych napięć i zmianę sposobu używania siebie; Bonnie Bainbridge Cohen przez Body-Mind Centering, w którym anatomia, rozwój ruchowy, oddech i świadomość tkanek stają się drogą do subtelnej reorganizacji doświadczenia. Psychoperformans może czerpać z tych podejść

niezwykle dużo: uważność na ciało, skalowanie intensywności, pracę z mikroruchem, szacunek dla granic pobudzenia, rolę pauzy, znaczenie orientacji, konieczność nieprzeciążania układu nerwowego. Nie przejmuje jednak ich tożsamości. W psychoperformansie ciało nie jest jedynym ośrodkiem metody, lecz jednym z kanałów i jednym z pól sprawczości. Ciało jest instrumentem działania, ale obiekt–klucz, słowo, światło, dźwięk, obraz, przestrzeń i świadek mogą mieć równie ważną funkcję. To istotne rozróżnienie. Gdy praktyka somatyczna pyta przede wszystkim, jak organizm reguluje napięcie i ruch, psychoperformans pyta dodatkowo: jaki symbol organizuje to napięcie, jaki obiekt je materializuje, jaka przestrzeń je podtrzymuje, jaki świadek je rozpoznaje, jaka decyzja „po" przenosi zmianę w codzienność. Dzięki temu praca z ciałem nie kończy się na regulacji stanu, lecz może zostać związana z rekontekstualizacją sensu, zmianą relacji, domknięciem aktu i wdrożeniem nowego wzorca działania.

Drugim mechanizmem wspólnym jest kontakt. Gestalt uczynił z kontaktu jedno z centralnych pojęć pracy doświadczeniowej: człowiek nie jest zamkniętym wnętrzem, lecz organizmem w polu, który stale styka się ze światem, wycofuje się, wybiera, unika, zniekształca albo odzyskuje możliwość pełniejszego uczestnictwa. Kontakt oznacza tu nie tylko rozmowę z drugą osobą, ale także kontakt z własnym oddechem, impulsem, napięciem, obrazem, wspomnieniem, pragnieniem, oporem, granicą i sytuacją. Psychodrama pracuje kontaktem przez scenę i rolę: człowiek może spotkać się z inną częścią siebie, z nieobecną osobą, z konfliktem, z przyszłą decyzją lub z relacją, której w codziennym języku nie umie inaczej uchwycić. Dramaterapia i teatr uciśnionych Augusto Boala pokazują, że rola i działanie mogą ujawniać ukryte układy władzy, presji, wstydu i możliwości odpowiedzi. Authentic Movement rozwija z kolei szczególną parę: osoba poruszająca się i świadek, gdzie kontakt nie polega na interpretowaniu ruchu z zewnątrz, lecz na obecności, która pozwala ruchowi stać się rozpoznawalnym doświadczeniem. Psychoperformans może korzystać z tych mechanizmów, ale wprowadza własną strukturę. Kontakt nie jest w nim celem samym w sobie ani wyłącznie warunkiem relacji terapeutycznej. Kontakt jest projektowany jako parametr planu sytuacyjnego: można go zwiększać, ograniczać, przenosić na obiekt, opóźniać, przerwać, zabezpieczać, milcząco utrzymywać albo zamykać przez akt symboliczny. Świadek w psychoperformansie nie musi być terapeutą, reżyserem, publicznością ani interpretatorem. Jest funkcją pola obecności: potwierdza, że coś się wydarzyło, stabilizuje ramę, pomaga utrzymać granicę i może współtworzyć warunek rozpoznania przemiany. To daje psychoperformansowi szczególną użyteczność tam, gdzie pełna ekspozycja relacyjna byłaby zbyt obciążająca. Zamiast natychmiastowego dialogu, odgrywania sceny albo werbalnego ujawnienia, można zaprojektować kontakt pośredni: przez obiekt–klucz, przez zapis, przez światło, przez gest wykonany wobec świadka, przez milczenie, przez pozostawienie śladu. W ten sposób psychoperformans potrafi pracować z relacją nawet wtedy, gdy bezpośrednia rozmowa byłaby przedwczesna, zbyt trudna albo nieadekwatna.

Trzecim mechanizmem wspólnym jest ekspresja, ale w psychoperformansie ekspresja zostaje od razu poddana krytycznemu ograniczeniu. W wielu metodach pokrewnych – arteterapii, dramaterapii, choreoterapii, terapii tańcem i ruchem, pisaniu ekspresyjnym, psychodramie, praktykach life-art – ekspresja pełni funkcję ujawnienia, rozładowania, uporządkowania albo symbolicznego przeniesienia treści psychicznej. Człowiek rysuje, porusza się, mówi, krzyczy, milczy, odgrywa, pisze, buduje obraz, dotyka materiału, zmienia rytm oddychania. To może być ważne, ponieważ ekspresja przenosi doświadczenie z niejasnego stanu wewnętrznego w formę, którą można zobaczyć, usłyszeć, odczuć, powtórzyć i przekształcić. Jednak psychoperformans nie utożsamia ekspresji ze zmianą. To jedno z jego najważniejszych rozróżnień. Samo wyrażenie lęku nie znaczy jeszcze, że lęk został przekształcony. Samo odegranie konfliktu nie znaczy jeszcze, że powstał nowy wzorzec działania. Samo narysowanie symbolu nie znaczy jeszcze, że symbol stał się operatorem przemiany. Ekspresja musi wejść w strukturę: mieć cel, kanał, dawkę, granicę, rytm, świadka, akt domknięcia i decyzję „po". Dlatego psychoperformans może być bardziej skuteczny operacyjnie niż spontaniczna ekspresja, ponieważ nie zatrzymuje się na wyładowaniu treści, lecz pyta, co z tą treścią ma się stać. Czy ma zostać oddzielona od osoby. Czy ma zostać nazwana. Czy ma zostać związana z obiektem. Czy ma zostać rozpuszczona w działaniu. Czy ma zostać przeniesiona do nowej ramy. Czy ma zostać poświadczona. Czy ma zostać zamknięta. Czy ma zostać przekształcona w praktyczną decyzję. W ujęciu neuronaukowym i kognitywnym chodzi o przejście od aktywacji do reorganizacji: nie wystarcza pobudzić sieci skojarzeń i afektów, trzeba jeszcze stworzyć warunki, w których może dojść do nowego kodowania znaczenia, osłabienia starego automatyzmu, rekonsolidacji pamięci (ponownego utrwalenia śladu pamięciowego w zmienionej postaci) albo wyuczenia nowej reakcji sensomotorycznej. Psychoperformans nie jest więc przeciw ekspresji. Przeciwnie – korzysta z niej intensywnie. Ale nie pozwala jej udawać przemiany, jeśli nie została przeprowadzona przez strukturę działania.

Czwartym mechanizmem wspólnym jest symbol. Symbol jest obecny w psychomagii Jodorowsky'ego, w rytuałach przejścia opisywanych przez Turnera, w performance art, w arteterapii, w psychodramie, w pracy z obiektem, w praktykach kontemplacyjnych i w codziennych gestach domykania znaczeń. Symbol działa dlatego, że pozwala związać wiele poziomów doświadczenia w jednym uchwytnym układzie. Może łączyć wspomnienie, afekt, przekonanie, napięcie, ciało, relację, wartość, stratę, winę, nadzieję, granicę i decyzję. W tym sensie symbol jest ekonomiczny: zamiast analizować wszystko oddzielnie, można skonstruować obraz, obiekt albo akt, który skupia wiele warstw naraz. Psychoperformans przyjmuje tę siłę symbolu, ale ją odczarowuje, czyli odbiera jej pozór automatycznej, magicznej skuteczności. Symbol nie działa dlatego, że „ma moc" niezależnie od warunków. Działa wtedy, gdy zostaje trafnie dobrany, osadzony w sytuacji, ucieleśniony w działaniu, rozpoznany przez uczestnika, zabezpieczony etycznie i domknięty. To zasadnicza różnica między psychoperformansem a niekontrolowanym użyciem rytuału lub psychomagii. Psychoperformans może użyć gestu spalenia, obmycia, rozdzielenia, związania, zakopania,

przeniesienia albo przekroczenia, ale zawsze musi zapytać: jaki mechanizm ma zostać uruchomiony, jaki jest próg bezpieczeństwa, co może pójść źle, czy symbol nie narzuca interpretacji, czy nie wzmacnia nocebo, czy nie zastępuje pomocy specjalistycznej, czy nie produkuje zależności od prowadzącego, czy nie zawłaszcza cudzego kodu kulturowego, czy po działaniu istnieje realna decyzja wdrożeniowa. Właśnie dlatego psychoperformans jest bardziej pojemny niż psychomagia i bardziej precyzyjny niż luźna symbolizacja. Może korzystać z aktu symbolicznego, ale wiąże go z planem sytuacyjnym, obserwowalnym przebiegiem, regulacją pobudzenia, rolą świadka, językiem ostrożności i możliwością korekty. Symbol staje się wtedy nie zaklęciem, lecz operatorem zmiany: narzędziem, które przestawia uwagę, zmienia mapę saliencji, organizuje ciało, wzmacnia poczucie sprawstwa i umożliwia nowe działanie. W tym sensie Ernst Cassirer, Charles Sanders Peirce, Turner, Schechner i Fischer-Lichte są dla psychoperformansu ważni nie jako dekoracyjne nazwiska, lecz jako różne drogi do rozumienia tego samego problemu: znak, jeśli zostaje wykonany, poświadczony i osadzony w ramie, może nie tylko oznaczać rzeczywistość, ale współorganizować jej przeżywanie.

Piątym mechanizmem wspólnym jest świadek. W wielu metodach pokrewnych świadek pełni funkcję stabilizującą: w psychodramie jest nim grupa, która widzi, współuczestniczy i poświadcza proces; w Authentic Movement świadek nie tyle ocenia ruch, ile utrzymuje uważną obecność wobec osoby poruszającej się; w terapii Gestalt terapeuta jest obecnością kontaktową, która pomaga rozpoznawać to, co dzieje się „tu i teraz”; w performance art świadkiem może być publiczność, kamera, instytucja, przypadkowy przechodzień albo wspólnota zgromadzona wokół zdarzenia. Psychoperformans przyjmuje tę zasadę, ale od razu ją precyzuje: świadek nie jest automatycznie terapeutą, publicznością, widzem, autorytetem ani interpretatorem. Świadek jest funkcją pola obecności, czyli kimś lub czymś, co stabilizuje fakt zaistnienia działania, wzmacnia jego realność, ogranicza rozmycie sensu i pomaga odróżnić akt wykonany od aktu tylko pomyślanego. Świadkiem może być druga osoba, grupa, zapis, kamera, obiekt, przestrzeń, tekst, a w mikro-psychoperformansie nawet świadoma samoobserwacja, o ile została wyraźnie wpisana w plan sytuacyjny. To rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ pozwala uniknąć dwóch błędów. Pierwszy błąd polega na utożsamieniu świadka z publicznością, co przesuwa psychoperformans w stronę pokazu i ryzyka autoprezentacji. Drugi błąd polega na utożsamieniu świadka z terapeutą, co może nieuprawnienie przenieść działanie w obszar kliniczny. W psychoperformansie świadek jest raczej operatorem odpowiedzialności: potwierdza ramę, pomaga utrzymać granicę, wzmacnia domknięcie i zabezpiecza przed tym, by działanie nie stało się samotną autointerpretacją bez punktu oparcia. Z perspektywy psychologii społecznej obecność świadka zmienia sposób kodowania doświadczenia, ponieważ człowiek inaczej działa, gdy wie, że jego gest jest poświadczony, a inaczej, gdy pozostaje w nieokreślonej prywatności. Z perspektywy neuronaukowej obecność drugiej osoby wpływa na pobudzenie, uwagę, predykcję społeczną, poczucie bezpieczeństwa i regulację autonomiczną. Z perspektywy fenomenologicznej, bliskiej Merleau-Ponty’emu, ciało nie jest samotnym mechanizmem, lecz ciałem widzącym i widzianym, ciałem w relacji. Psychoperformans wykorzystuje tę wiedzę praktycznie: świadek

nie ma przejmować znaczenia działania, lecz pomagać mu zaistnieć jako zdarzeniu, które można rozpoznać, zakończyć i przenieść dalej.

Szóstym mechanizmem wspólnym jest domknięcie. W wielu praktykach transformacyjnych właśnie domknięcie decyduje o tym, czy doświadczenie zostanie zintegrowane, czy pozostanie pobudzeniem bez kierunku. W rytuałach przejścia, analizowanych przez Victora Turnera, zmiana wymaga nie tylko wejścia w próg, lecz także wyjścia z progu i powrotu do świata w nowym statusie. W psychodramie domknięcie może przyjmować formę dzielenia się, powrotu do roli własnej i zdjęcia roli scenicznej. W Gestalcie domknięcie wiąże się z cyklem doświadczenia: figura wyłania się, zostaje przeżyta, a następnie może się cofnąć, ustępując miejsca kolejnej figurze. W metodach somatycznych domknięcie oznacza powrót organizmu do zakresu regulacji: oddech się stabilizuje, orientacja w przestrzeni wraca, napięcie nie pozostaje w zawieszeniu, układ nerwowy otrzymuje sygnał, że działanie zostało zakończone. Psychoperformans czyni z domknięcia kategorię techniczną. Domknięcie nie jest „ładnym zakończeniem", komentarzem, podsumowaniem ani emocjonalnym wygaszeniem. Jest sekwencją działań, które informują ciało, uwagę, pamięć i relację, że akt został wykonany, a jego konsekwencja zostaje przeniesiona w określoną decyzję. Dlatego w psychoperformansie tak ważna jest prozodia domknięcia, czyli rytm kończenia: spowolnienie, pauza, zmiana tonu głosu, odłożenie obiektu, zgaszenie światła, zamknięcie tekstu, wyjście z przestrzeni, umycie rąk, zapisanie decyzji, przekroczenie progu z powrotem. Każdy z tych elementów może działać na kilku poziomach naraz. Somatycznie obniża pobudzenie i porządkuje napięcie. Poznawczo kończy sekwencję zadania i redukuje niepewność. Symbolicznie ustanawia granicę między „przed" i „po". Relacyjnie daje świadkowi i uczestnikowi sygnał, że nie trzeba już utrzymywać wysokiej intensywności. To właśnie odróżnia psychoperformans od wielu spontanicznych praktyk ekspresyjnych: nie chodzi o to, by „coś mocno przeżyć", ale o to, by przeżycie zostało bezpiecznie przeprowadzone przez próg, nazwane w działaniu, zamknięte i przełożone na dalszy sposób życia.

Siódmym mechanizmem wspólnym jest przejście od stanu do wzorca. W metodach pokrewnych często pojawia się doświadczenie chwilowej zmiany: rozluźnienie po pracy z ciałem, ulga po ekspresji, wzruszenie po odgrywanej scenie, poczucie sensu po akcie symbolicznym, większa żywotność po ruchu, większa klarowność po kontakcie z obiektem lub świadkiem. Psychoperformans uznaje wartość takich stanów, ale nie uznaje ich za wystarczający dowód przemiany. Stan jest tymczasowy. Wzorzec jest powtarzalny. Przemiana psychoperformatywna zaczyna się dopiero wtedy, gdy nowa organizacja uwagi, ciała, znaczenia i decyzji może zostać powtórzona, przywołana albo wdrożona poza samym wydarzeniem. Tu pojawia się zasadnicza przewaga psychoperformansu jako metody: jego skuteczność nie opiera się na intensywności jednorazowego zdarzenia, lecz na możliwości przełożenia zdarzenia na plan sytuacyjny, a planu sytuacyjnego na IndywiduAkcję. Dzięki temu psychoperformans może korzystać z chwilowych przełączeń stanu, ale nie kończy pracy w miejscu ich wystąpienia. Zmiana ma zostać zorganizowana jako trajektoria. Jeśli obiekt–klucz

pomógł nazwać konflikt, powinien także pomóc rozpoznać, co zmienia się następnego dnia. Jeśli gest rozdzielenia przyniósł ulgę, powinien prowadzić do konkretnej granicy w relacji lub organizacji czasu. Jeśli ruch pomógł odzyskać kontakt z ciałem, powinien zostać wpisany w mikropraktykę, którą można powtarzać. Jeśli świadek poświadczył akt, powinno być jasne, co zostało poświadczone i jak długo ta rama obowiązuje. Z perspektywy uczenia się oznacza to przejście od jednorazowej aktywacji do konsolidacji. Z perspektywy pamięci oznacza to stworzenie warunków dla rekonsolidacji, czyli przepisania starego śladu w obecności nowej informacji i nowego działania. Z perspektywy funkcji wykonawczych oznacza to przejście od przeżycia do planowania, hamowania impulsu, monitorowania i korekty. Dlatego psychoperformans jest bardziej pojemny niż pojedyncza technika: nie rywalizuje z nią w jej specjalizacji, ale potrafi włączyć jej mechanizm w większą architekturę zmiany.

Ósmym mechanizmem wspólnym jest regulacja znaczenia przez materię. Metody pokrewne często pokazują, że człowiek łatwiej pracuje z doświadczeniem, gdy może je zobaczyć, dotknąć, przesunąć, narysować, odegrać, wypowiedzieć albo umieścić w przestrzeni. W arteterapii obraz pozwala zewnętrznie uporządkować treść psychiczną; w psychodramie scena pozwala rozstawić relacje; w Tamalpie rysunek i ruch umożliwiają przejście między biografią a ekspresją; w pracy somatycznej dotyk, ciężar, podparcie i orientacja stają się drogą do regulacji. Psychoperformans radykalizuje tę zasadę przez pojęcie obiektu–klucza. Obiekt–klucz nie jest rekwizytem, ilustracją ani symbolem o stałym znaczeniu. Jest materialnym operatorem sensu, który pozwala przenieść problem z poziomu abstrakcyjnego rozważania na poziom manipulowalnej relacji. To ma bardzo konkretne znaczenie psychofizyczne. Kiedy człowiek dotyka ciężkiego, zimnego, kruchego albo ostrego przedmiotu, układ nerwowy otrzymuje dane sensoryczne, które wpływają na uwagę, napięcie, ostrożność, rytm ruchu i przewidywanie konsekwencji. Kiedy ten obiekt zostaje powiązany z intencją, afektem i działaniem, znaczenie nie jest już tylko pojęciem. Staje się zdarzeniem sensomotorycznym. Psychoperformans może więc wydobywać z metod pokrewnych to, co najcenniejsze – pracę z obrazem, ruchem, rolą, oddechem, ciałem i świadkiem – ale spaja je przez materialną dramaturgię obiektu i planu. Właśnie dlatego jest metodą szczególnie przydatną w sytuacjach, w których samo mówienie nie wystarcza, samo myślenie zapętla problem, a sama ekspresja grozi rozproszeniem. Obiekt–klucz daje uchwyt. Pozwala widzieć, gdzie zaczyna się działanie, co zostaje przesunięte, co zostaje oddane, co zostaje zachowane, co zostaje rozdzielone, a co wymaga dalszej pracy. Tym samym psychoperformans nie tylko wyraża doświadczenie, ale je organizuje.

Dziewiątym mechanizmem wspólnym jest praca z progiem. W tradycjach rytualnych próg oddziela dawny stan od nowego; w performance art próg może oddzielać widza od uczestnika, prywatne od publicznego, obraz od działania; w Gestalcie próg pojawia się jako moment kontaktu lub wycofania; w Somatic Experiencing próg dotyczy tolerancji pobudzenia; w psychodramie próg wyznacza wejście w rolę i wyjście z niej; w praktykach somatycznych próg oznacza granicę ruchu, napięcia, wysiłku i bezpieczeństwa. Psychoperformans integruje te

znaczenia, ale nie pozostawia progu jako metafory. Próg staje się parametrem planu sytuacyjnego. Może być fizyczny, jak linia na podłodze, drzwi, krąg, światło, schody, brzeg stołu. Może być czasowy, jak minuta ciszy, dzwonek, koniec utworu, zgaszenie światła. Może być cielesny, jak pierwszy świadomy oddech, opuszczenie ramion, zamknięcie oczu, zatrzymanie ruchu. Może być językowy, jak wypowiedziana formuła, nazwanie decyzji lub odmowa jej wypowiedzenia. Może być relacyjny, jak spojrzenie świadka, podpisanie zgody, wejście w krąg, wyjście z pola obecności. Skuteczność progu wynika z tego, że mózg i ciało potrzebują różnic, aby rozpoznać zmianę stanu. Bez progu doświadczenie łatwo rozmywa się w ciągłości. Z progiem może zostać zakodowane jako „wydarzenie". Karl Friston i Anil Seth, opisując mózg jako system predykcyjny, pomagają rozumieć, dlaczego próg jest tak istotny: organizm stale przewiduje, co się wydarzy, a mocno zaznaczona zmiana warunków może wytworzyć błąd przewidywania, który otwiera możliwość uczenia się. Psychoperformans wykorzystuje tę zasadę nie po to, by szokować, lecz by tworzyć kontrolowaną różnicę. Próg ma być wystarczająco wyraźny, aby ciało rozpoznało zmianę, i wystarczająco bezpieczny, aby nie stał się przemocą intensywności.

Dziesiątym mechanizmem wspólnym jest integracja, ale psychoperformans rozumie ją inaczej niż wiele metod specjalistycznych. W podejściach terapeutycznych integracja często oznacza połączenie rozszczepionych części doświadczenia, zwiększenie kontaktu z emocjami, przywrócenie ciągłości narracji albo włączenie trudnego materiału w bardziej spójną tożsamość. W metodach somatycznych integracja dotyczy współpracy oddechu, ruchu, czucia, orientacji i pobudzenia. W sztuce integracja może oznaczać przełożenie doświadczenia na formę. W psychoperformansie integracja oznacza połączenie działania, znaczenia i konsekwencji. Nie wystarcza, że uczestnik coś zrozumiał. Nie wystarcza, że coś poczuł. Nie wystarcza, że coś wyraził. Nie wystarcza nawet, że wykonał mocny akt symboliczny. Integracja dokonuje się wtedy, gdy akt tworzy nowy układ między uwagą, ciałem, obiektem, relacją i decyzją „po". Dlatego psychoperformans może być bardziej użyteczny w codzienności niż metoda oparta wyłącznie na wglądzie lub ekspresji. Jego podstawowym pytaniem nie jest: „co to dla mnie znaczy?", lecz: „co to zmienia w moim działaniu?". Odpowiedź nie musi być wielka. Może dotyczyć sposobu rozpoczęcia dnia, przerwy od ekranu, relacji z jednym obiektem, rytmu snu, sposobu wejścia do pracowni, formy rozmowy, wycofania się z przeciążającej sytuacji, powtórzenia krótkiego gestu regulacyjnego, ograniczenia bodźców, zmiany układu przestrzeni. Właśnie w tej drobnej, ale realnej konsekwencji psychoperformans uzyskuje swoją skuteczność. Nie przez obietnicę totalnej przemiany, ale przez konsekwentne projektowanie warunków, w których przemiana ma szansę utrwalić się jako praktyka.

Z tej mapy mechanizmów wynika podstawowa zasada odróżniania psychoperformansu od metod pokrewnych. Psychoperformans nie powinien przejmować od Somatic Experiencing statusu pracy z traumą, jeśli nie prowadzi go osoba z odpowiednimi kompetencjami; może natomiast czerpać z niego szacunek dla okna tolerancji, stopniowania pobudzenia i orientacji. Nie powinien udawać psychoterapii Gestalt; może jednak czerpać z niej wagę kontaktu,

świadomości fenomenologicznej i eksperymentu. Nie powinien udawać psychodramy ani dramaterapii; może korzystać z logiki roli, sceny, pozycjonowania relacji i bezpiecznego dystansu. Nie powinien stawać się Tamalpą ani Authentic Movement; może przejmować wagę ruchu, świadkowania, autobiografii i pracy między obrazem a ciałem. Nie powinien kopiować psychomagii Jodorowsky'ego jako autorytatywnej „recepty symbolicznej"; może natomiast analizować akt symboliczny jako narzędzie rekontekstualizacji, jeśli zostanie ono zabezpieczone etycznie i metodologicznie. Nie powinien utożsamiać się z performance art; może jednak czerpać z niego realność działania, obecność, relację z publicznością, ryzyko i materialność zdarzenia. Nie powinien zastępować psychoterapii, psychiatrii, rehabilitacji ani medycyny; może natomiast funkcjonować jako metoda wspierająca samoregulację, sprawczość, organizację znaczenia, ekspresję, domknięcie i przeniesienie decyzji do życia. To rozróżnienie nie osłabia psychoperformansu. Przeciwnie – buduje jego siłę. Metoda, która zna swoje granice, może działać precyzyjniej niż praktyka, która obiecuje wszystko.

Psychoperformans jest więc bardziej pojemny nie dlatego, że jest „lepszy" od każdej metody specjalistycznej w jej własnym zakresie. Somatic Experiencing ma własną głębię pracy z traumą, Gestalt ma własną tradycję psychoterapeutyczną, psychodrama ma własną technologię sceny, Tamalpa ma własny system life-art, Authentic Movement ma własny etos świadkowania, Jodorowsky ma własną logikę aktu psychomagicznego, performance art ma własną historię ryzyka i obecności. Psychoperformans jest bardziej pojemny dlatego, że nie konkuruje z nimi w ich wąskich kompetencjach, lecz tworzy nad nimi ramę projektową. Potrafi zapytać, który mechanizm jest potrzebny w danej sytuacji: ucieleśnienie, kontakt, ekspresja, symbol, świadek, domknięcie, próg, obiekt, rola, ruch, słowo, pauza, światło, dźwięk, dokumentacja, decyzja. Potrafi dobrać minimalną skuteczną dawkę środka. Potrafi zrezygnować z intensywności, gdy byłaby szkodliwa. Potrafi przenieść ciężar z mówienia na obiekt, z obiektu na gest, z gestu na ciszę, z ciszy na decyzję, z decyzji na codzienny rytm. Jego skuteczność wynika z kompozycji, nie z pojedynczej techniki. Dlatego psychoperformans można rozumieć jako metodę integracyjnego projektowania przemiany: taką, która rozpoznaje naukowo opisane mechanizmy regulacji i uczenia, czerpie z tradycji sztuki i praktyk doświadczeniowych, ale utrzymuje własny rdzeń – działanie symboliczne, plan sytuacyjny, obiekt–klucz, świadka, domknięcie i decyzję „po". W tym właśnie miejscu zaczyna się jego odrębność.

Rozdział 5. Psychoperformans wobec sztuki, rytuału i kultury

5.1. Sztuka jako środowisko psychoperformansu

Sztuka jako środowisko psychoperformansu oznacza przede wszystkim, że psychoperformans nie wyrasta z abstrakcyjnej techniki samoregulacji, lecz z pola praktyk artystycznych, w których obraz, gest, przedmiot, słowo, obecność, czas, ciało, przestrzeń i świadek od dawna służą nie tylko ekspresji, ale także przekształcaniu sposobu poznawania świata. To rozróżnienie jest zasadnicze. Psychoperformans nie jest po prostu performance art, nie jest performansem rozumianym jako każdy rodzaj działania na żywo, nie jest teatrem, tańcem, rytuałem ani terapią ekspresyjną, choć może z tych obszarów korzystać. Jest metodą działania symbolicznego, która powstaje na przecięciu sztuki, poznania, cielesności i regulacji doświadczenia. W tym sensie najbliżej mu do tych tradycji sztuki, które nie traktowały dzieła jako zamkniętego obiektu, lecz jako sytuację poznawczą, relacyjną i egzystencjalną. Szczególnie ważny jest tu kontekstualizm Jana Świdzińskiego, ponieważ przesuwa on ciężar z autonomicznego dzieła na warunki jego zaistnienia: miejsce, czas, sytuację społeczną, język, relację, ramę interpretacji i realny kontekst użycia. Dla psychoperformansu to punkt styczny fundamentalny, bo działanie nie ma skuteczności „samo w sobie", oderwane od warunków. Ten sam gest, ten sam obiekt–klucz, ta sama fraza albo ta sama cisza mogą działać zupełnie inaczej zależnie od tego, kto je wykonuje, wobec kogo, w jakim miejscu, po jakim rozpoznaniu problemu, przy jakim poziomie pobudzenia, z jakim prawem do przerwania i z jakim domknięciem. Kontekstualizm pozwala więc zrozumieć, że psychoperformans nie jest kompozycją efektownych środków, lecz precyzyjnym ustawieniem sytuacji, w której znaczenie nie jest tylko „przekazywane", ale zostaje wytworzone, przeżyte, sprawdzone i przeniesione w dalsze działanie. Blisko tego znajduje się sztuka konceptualna, która pokazała, że najważniejszym materiałem dzieła może być nie marmur, farba, scena ani dźwięk, lecz operacja myślowa. Joseph Kosuth, Sol LeWitt, Lawrence Weiner, Art & Language, a w polskim kontekście m.in. Andrzej Partum, Ewa Partum, Natalia LL, Zbigniew Warpechowski, Jerzy Bereś, Akademia Ruchu czy Przemysław Kwiek – każdy w innym rejestrze – przesuwali sztukę w stronę idei, instrukcji, obecności, języka, relacji społecznej, działania i świadectwa. Psychoperformans korzysta z tej lekcji, ale idzie w inną stronę: nie zatrzymuje się na stwierdzeniu, że idea może być dziełem, tylko pyta, jak idea, gest, obiekt, słowo, obraz i sytuacja mogą realnie przeorganizować uwagę, afekt, pamięć, zachowanie i dalsze decyzje człowieka. Dlatego można powiedzieć, że psychoperformans opiera się w dużej mierze na przeżyciu epistemicznym, czyli takim doświadczeniu, w którym człowiek nie tylko coś czuje albo ogląda, lecz zaczyna inaczej wiedzieć, rozumieć, rozpoznawać, porządkować i interpretować. Jest to rodzaj sztuki umysłowej albo estetyki mentalnej, ale nie w sensie ucieczki w abstrakcję. Chodzi o sztukę, która działa w umyśle, ciele i sytuacji naraz: przesuwa kategorie, zmienia relację między znakiem a doświadczeniem, odczarowuje przesąd albo lęk, ujawnia mechanizm automatycznej interpretacji i pozwala przeżyć własne poznanie jako proces, a nie jako gotowy wynik.

Z tego powodu psychoperformans musi być osadzony zarówno w historii performance art, jak i szerzej – w sztukach pięknych, sztukach performatywnych, literaturze, muzyce, teatrze, tańcu, nowych mediach, filmie, grafice, rzeźbie, malarstwie, instalacji, sztuce dźwięku, sztuce wideo, sztuce site specific, sztuce procesualnej, działaniach partycypacyjnych i praktykach intermedialnych. Nie chodzi o to, aby każdorazowo korzystać ze wszystkich tych dziedzin. Chodzi o to, że każda z nich może stać się medium psychoperformansu, jeżeli na etapie dochodzenia okaże się adekwatna do problemu, celu, osoby, grupy, miejsca, ryzyka i potrzebnej formy domknięcia. Malarstwo może dostarczyć pracy z kolorem, plamą, figurą i tłem, a więc z organizacją pola widzenia i saliencji, czyli ważności bodźca dla układu nerwowego. Rzeźba może dostarczyć relacji z ciężarem, oporem, fakturą, stabilnością i przestrzennym położeniem obiektu. Grafika może pracować przez znak, powtarzalność, ślad, odbicie, odwrócenie i matrycę. Literatura może wprowadzać narrację, frazę, zapis, powtórzenie, formułę, decyzję językową i rekonstrukcję sensu. Muzyka może organizować czas, napięcie, oddech, synchronizację i rytm, od pojedynczego tonu po złożoną strukturę polifoniczną. Teatr może dostarczać świadomości roli, sytuacji, progu, maski, obecności i relacji z widzem, choć psychoperformans nie polega na odgrywaniu postaci. Taniec może stać się narzędziem pracy z ciężarem, równowagą, propriocepcją (czuciem położenia ciała), układem przedsionkowym (zmysłem równowagi i orientacji w ruchu), rytmem i wspólnotową synchronią. Nowe media mogą służyć pracy z obrazem, rejestracją, sprzężeniem zwrotnym, kamerą, ekranem, archiwum, projekcją, danymi i opóźnieniem percepcyjnym. Film i wideo mogą organizować spojrzenie, montaż, świadectwo, powtórzenie i dystans wobec własnego doświadczenia. Sztuka dźwięku może pracować na granicy słyszalności, ciszy, szumu, rezonansu i orientacji przestrzennej. Instalacja może wprowadzać uczestnika w środowisko, w którym sens nie jest „opowiedziany", lecz rozłożony w przestrzeni jako układ przejść, decyzji, obiektów i bodźców. Psychoperformans może więc używać dowolnych sztuk, ale żadnej nie używa automatycznie. Każdy wybór musi mieć funkcję. Jeżeli używa się głosu, trzeba wiedzieć, czy głos reguluje pobudzenie, nadaje ramę, wprowadza rytm, ustanawia granicę, czy uruchamia oczekiwanie. Jeżeli używa się światła, trzeba wiedzieć, czy światło intensyfikuje uwagę, czy przeciąża; czy prowadzi do skupienia, czy do obronnego zamknięcia. Jeżeli używa się obiektu, trzeba wiedzieć, czy obiekt jest operatorem sensu, oparciem dla ciała, nośnikiem pamięci, narzędziem odczarowania, czy tylko estetycznym dodatkiem. Właśnie w tym sensie sztuka staje się środowiskiem psychoperformansu: dostarcza mediów, form, tradycji, języków i narzędzi, ale psychoperformans podporządkowuje je rozpoznaniu sytuacji, a nie efektowności.

W historii performance art szczególnie ważne dla zrozumienia psychoperformansu są te praktyki, które traktowały działanie jako realne zdarzenie, a nie jako reprezentację. Fluxus – z George'em Maciunasem, Yoko Ono, Nam June Paikiem, Alison Knowles czy Dickiem Higginsem – wprowadził ogromnie istotną lekcję instrukcji, prostoty, codziennego gestu, zdarzeniowości, humoru, antymonumentalności i pracy między mediami. Dla psychoperformansu ważne jest tu nie tyle samo dziedzictwo awangardowe, ile odkrycie, że minimalna instrukcja może

uruchomić silne przeżycie poznawcze, jeśli zostanie osadzona w odpowiedniej ramie. Akcja może być krótka, niemal banalna, ale jej skutkiem może być przesunięcie uwagi, ujawnienie automatyzmu, zmiana relacji z przedmiotem albo doświadczenie własnego uczestnictwa w świecie. Joseph Beuys wniósł natomiast rozumienie sztuki jako procesu społecznego, pedagogicznego i transformacyjnego, zwłaszcza przez pojęcie rzeźby społecznej, czyli takiego działania, w którym formowana jest nie tylko materia, lecz także relacje, instytucje, język wspólnoty i wyobrażenia o sprawczości. Psychoperformans nie przejmuje od Beuysa mitologizacji artysty ani nie musi przyjmować jego języka duchowego, ale korzysta z ważnego rozpoznania: sztuka może być procedurą przekształcania pola społecznego, o ile jej narzędzia zostaną odpowiedzialnie zaprojektowane. Marina Abramović jest istotna jako artystka skrajnej obecności, wytrzymałości, ekspozycji ciała, relacji z publicznością i testowania granic, ale dla psychoperformansu jej praktyka jest zarazem inspiracją i ostrzeżeniem. Pokazuje siłę ramy, ciszy, trwania, spojrzenia, bólu, ryzyka i świadkowania, ale również unaocznia, że intensywność sama w sobie nie może być kryterium skuteczności. Psychoperformans nie ma produkować ekstremum. Ma projektować adekwatną dawkę działania. Dlatego doświadczenia związane z performansem duracyjnym, body artem i live art są ważne, ale muszą zostać przełożone przez filtr bezpieczeństwa, zgody, skali, domknięcia i granic odpowiedzialności. Podobnie akcje Black Market International – związane z długotrwałym, grupowym, często improwizowanym działaniem w realnym czasie – są ważne jako przykład praktyki, w której obecność, ryzyko, obiekt, czas i relacja między performerami tworzą pole wspólnego myślenia działaniem. Ich znaczenie dla psychoperformansu polega na pokazaniu, że akcja może być wieloosobową strukturą uwagi, napięcia i decyzji, ale także na przypomnieniu, że praca grupowa wymaga szczególnej ostrożności: w grupie rośnie siła sugestii, presji, naśladownictwa, dominacji i niejawnych hierarchii. Przemysław Kwiek i tradycje polskiej sztuki akcji są tu szczególnie istotne ze względu na silny związek sztuki z procesem, eksperymentem, komunikacją, codziennością, obrazem technicznym, działaniem na żywo i krytyką instytucjonalnego pola sztuki. Psychoperformans czerpie z tego nie jako z cytatu historycznego, ale jako z praktycznej lekcji: działanie artystyczne może być narzędziem badania rzeczywistości, a nie tylko jej komentowania. W tym miejscu pojawia się ważne rozróżnienie: performance art jest historycznym i artystycznym polem praktyk, natomiast performans w szerszym sensie, znany z performance studies u Richarda Schechnera, obejmuje znacznie więcej – rytuały, zachowania codzienne, gry społeczne, ceremonie, wystąpienia publiczne, praktyki religijne, sport, teatr i formy prezentacji siebie. Psychoperformans korzysta z obu porządków, ale nie jest z nimi tożsamy. Z performance art bierze wrażliwość na obecność, czas, ciało, obiekt, świadkowanie i ryzyko formy. Z szerszego rozumienia performansu bierze świadomość, że ludzkie życie jest pełne działań ramowanych, powtarzanych, społecznie czytanych i symbolicznie skutecznych. Następnie przekształca te rozpoznania w metodę projektowania przemiany.

Trzeba jednak od razu podkreślić, że plan sytuacyjny w psychoperformansie nie jest scenariuszem ani partyturą do odegrania. To bardzo ważne, bo bez tego rozróżnienia czytelnik

może pomylić psychoperformans z teatrem instrukcji, choreografią, happeningiem albo rekonstrukcją performansu. Plan sytuacyjny jest planem sytuacji do przeżycia. Oznacza to, że ustala warunki brzegowe, dominanty znaczeniowe, możliwe obiekty–klucze, działania–klucze, rytmy, zakazy, progi bezpieczeństwa, sposoby wejścia, drogi przerwania i procedury domknięcia, ale nie zastępuje realnej decyzji wykonującego. Psychoperformer nie „gra" planu. On wchodzi w zaprojektowaną sytuację i reaguje na to, co rzeczywiście zachodzi w ciele, uwadze, przestrzeni, afekcie, relacji i materiale. To odróżnia psychoperformans od działań, które mają przede wszystkim zrealizować zapis. W psychoperformansie zapis ma służyć przeżyciu, a przeżycie ma prowadzić do rozpoznania i działania, nie do poprawnego wykonania instrukcji. Dlatego nawet gdy używamy pojęcia partytury, trzeba rozumieć je ostrożnie: nie jako nakaz wykonawczy, lecz jako matrycę orientacyjną. W tym miejscu psychoperformans zbliża się do tradycji otwartych instrukcji Fluxusu i sztuki konceptualnej, ale odróżnia się od nich przez bardziej rozwinięty rygor dochodzenia, bezpieczeństwa, domknięcia i decyzji „po". Działanie nie kończy się w momencie, gdy „coś się wydarzyło". Właściwy sens ujawnia się dopiero wtedy, gdy uczestnik lub psychoperformer potrafi rozpoznać, co zmieniło się w sposobie uwagi, w relacji z obiektem, w gotowości do działania, w interpretacji siebie, w odczuciu granicy, w ciele albo w relacji ze świadkiem. Przeżycie epistemiczne nie jest więc samym olśnieniem. Jest poznaniem ucieleśnionym i sprawdzalnym w dalszym postępowaniu. Jeżeli ktoś po psychoperformansie „wie inaczej", ale nie zmienia żadnej mikrodecyzji, żadnego rytmu, żadnego sposobu obchodzenia się z bodźcem, lękiem, obiektem albo relacją, to mamy raczej intensywne doświadczenie estetyczne niż skuteczny proces psychoperformatywny. Jeżeli jednak zmienia się sposób przewidywania, reagowania, wyboru, hamowania impulsu, znoszenia niepewności, domykania działania albo ochrony własnych granic, wtedy można mówić o wejściu estetyki w funkcję praktyczną. W tym sensie psychoperformans jest sztuką przeżycia poznawczego: nie dlatego, że redukuje sztukę do psychologii, ale dlatego, że przywraca sztuce jej zdolność do organizowania sposobu, w jaki człowiek poznaje siebie, innych, materię, znak, czas i własne możliwości działania. W tym punkcie spotykają się Kantorowska realność przedmiotu i obecności, Grotowska dyscyplina pracy nad ciałem i uwagą, kontekstualizm Świdzińskiego, konceptualna praca z ideą, fluxusowa prostota zdarzenia, Beuysowskie myślenie o sztuce jako kształtowaniu życia społecznego, Abramovićowska intensywność obecności, Kwiekowska procesualność i eksperyment komunikacyjny, a także szerokie pole współczesnych praktyk intermedialnych. Psychoperformans nie jest sumą tych wpływów. Jest metodą, która z ich punktów stycznych wydobywa to, co może zostać użyte odpowiedzialnie: kontekst, obecność, ideę, obiekt, działanie, ciało, świadka, ramę, przeżycie poznawcze i decyzję, która zostaje po działaniu.

Dobór medium, techniki, stylu, rodzaju, gatunku, kierunku artystycznego albo ich połączeń w psychoperformansie nie wynika z gustu, efektowności ani ambicji pokazania szerokich kompetencji twórczych. Wynika z dochodzenia, czyli wcześniejszego rozpoznania problemu, celu, kontekstu, ryzyk, ograniczeń, zasobów i realnych możliwości wykonawczych. To doprecyzowanie jest bardzo ważne, ponieważ psychoperformans nie jest „sztuką wszystkiego

naraz”. Nie polega na tym, że do jednego działania można dowolnie dołożyć malarstwo, dźwięk, ciało, taniec, poezję, obiekt, światło, kamerę, tekst, instalację i rytuał, aby uzyskać wrażenie głębi. Każde medium wprowadza własną logikę percepcyjną, własne ryzyka, własne tempo, własny ciężar symboliczny i własny poziom wymagań wobec psychoperformera. Malarstwo operuje między innymi kolorem, powierzchnią, figurą, tłem, rytmem spojrzenia i gestem ręki. Rzeźba operuje masą, ciężarem, oporem, dotykiem, skalą i relacją przestrzenną. Grafika wprowadza ślad, matrycę, odbicie, powtarzalność, znak i napięcie między oryginałem a multiplikacją. Fotografia wprowadza spojrzenie, kadr, zatrzymanie czasu, indeksalność, czyli szczególny związek obrazu ze śladem realności. Film i wideo wprowadzają montaż, czasowość, powrót, dokumentację, możliwość świadkowania odroczonego i pracę z własnym obrazem. Teatr wprowadza obecność, rolę, sytuację, scenę, maskę, relację z widzem i próg między życiem a formą. Taniec i choreografia wprowadzają rytm, ciężar, wektor ruchu, orientację w przestrzeni, koordynację, relację z grawitacją i drugim ciałem. Muzyka wprowadza puls, napięcie, harmonię, dysonans, ciszę, oddech, synchronizację i afektywne torowanie uwagi. Literatura wprowadza narrację, metaforę, frazę, opis, dialog, monolog wewnętrzny, pamięć języka i możliwość przeformułowania doświadczenia. Nowe media wprowadzają interfejs, ekran, transmisję, zapis danych, obraz techniczny, opóźnienie, sprzężenie zwrotne i reżimy widzialności. Każde z tych pól może w psychoperformansie stać się narzędziem, ale tylko wtedy, gdy psychoperformer rozumie przynajmniej podstawowe zasady jego działania i potrafi zastosować je bez szkody dla osoby, grupy, miejsca i procesu. Kompetencje psychoperformera są więc jednym z warunków brzegowych planu sytuacyjnego. Jeśli ktoś nie zna pracy z dźwiękiem, może użyć prostej ciszy, oddechu, pojedynczego tonu albo zaplanowanego środowiska akustycznego, ale nie powinien udawać muzykoterapeuty ani projektować złożonej interwencji soniczej o nieznanym wpływie na uczestników. Jeśli ktoś nie ma kompetencji tanecznych, może używać podstawowego ruchu, chodzenia, zatrzymania, gestu i pracy z postawą, ale nie powinien prowadzić zaawansowanego procesu ruchowego w grupie bez rozumienia ryzyka przeciążenia, wstydu, porównywania, dysocjacji albo urazów. Jeśli ktoś nie zna teatru, może korzystać z obecności, głosu i ramy sytuacyjnej, ale nie powinien automatycznie wprowadzać ról, improwizacji dramatycznej albo ekspozycji biograficznej, bo takie narzędzia szybko dotykają pamięci, wstydu, relacji i granic. Na etapie dochodzenia kompetencje można oczywiście poszerzać: przez research, konsultacje, próby, współpracę ze specjalistą, ograniczenie zakresu środków, przygotowanie prostszego wariantu, testy bezpieczeństwa i wersjonowanie planu. Nie wolno jednak mylić poszerzenia kompetencji z ich deklaracją. Psychoperformer może się uczyć, ale musi wiedzieć, na jakim poziomie rzeczywiście umie użyć medium. W psychoperformansie dojrzałość polega często nie na wyborze środka najbardziej imponującego, lecz na rezygnacji z niego, jeśli przekracza aktualne kompetencje, zwiększa ryzyko albo rozmywa cel działania.

Środki sztuki w psychoperformansie trzeba rozumieć jako parametry działania, a nie jako ornamenty. Obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie tworzą układ, który wpływa na uwagę, afekt, przewidywanie, pamięć i decyzję. W języku

neuronauki można powiedzieć, że medium artystyczne nie jest tylko nośnikiem treści, ale narzędziem modulowania saliencji, czyli tego, co mózg uznaje za ważne, pilne, znaczące albo wymagające reakcji. Obraz o wysokim kontraście może przyciągać uwagę mimowolną szybciej niż spokojna powierzchnia barwna; powtarzalny rytm może stabilizować czas wewnętrzny i oddychanie; ciężki obiekt może wzmacniać poczucie realności i granicy; ciepła faktura może sprzyjać uziemieniu; zimny metal może wprowadzać dystans, ostrość albo mobilizację; niskie światło może wspierać skupienie, ale u części osób może uruchamiać niepokój; cisza może regulować, ale może też zwiększać napięcie, jeśli uczestnik nie ma poczucia bezpieczeństwa. Rudolf Arnheim, pisząc o myśleniu wzrokowym, pokazywał, że percepcja nie jest biernym odbiorem bodźców, lecz formą organizacji poznawczej. Dla psychoperformansu jest to rozpoznanie kluczowe: kiedy człowiek patrzy, słyszy, dotyka, porusza się, wypowiada słowo albo manipuluje obiektem, nie tylko „odbiera sztukę", ale porządkuje własne doświadczenie przez formę. Dlatego malarstwo, rzeźba, muzyka, literatura, teatr, taniec czy nowe media nie są w psychoperformansie osobnymi „działami inspiracji", lecz różnymi sposobami organizowania relacji między ciałem a znaczeniem. Medium jest tu zawsze także interfejsem, czyli powierzchnią kontaktu między osobą a procesem zmiany. Jeśli psychoperformans korzysta z malarstwa, nie musi tworzyć obrazu do oglądania; może tworzyć warunki, w których kolor staje się sposobem dozowania pobudzenia, linia staje się śladem decyzji, a puste pole papieru staje się przestrzenią konfrontacji z unikaniem. Jeśli korzysta z rzeźby, nie musi tworzyć rzeźby jako obiektu wystawienniczego; może użyć masy, lepienia, układania, rozbijania, składania albo przenoszenia materiału jako pracy z oporem i konsekwencją. Jeśli korzysta z literatury, nie musi pisać tekstu artystycznego; może użyć frazy, zdania, powtórzenia, zapisu, skreślenia, listu albo formuły jako narzędzia przeformułowania poznawczego. Jeśli korzysta z muzyki, nie musi komponować utworu; może użyć pulsu, ciszy, pauzy, pojedynczego dźwięku albo struktury powrotu jako sposobu stabilizowania czasu i ciała. Jeśli korzysta z tańca, nie musi prowadzić choreografii; może użyć prostego przejścia przez próg, zmiany ciężaru, obrotu, zatrzymania, opuszczenia ramion albo kroku w tył jako działania–klucza. Właściwe pytanie nie brzmi więc: „jaką sztukę tu dodać?", lecz: „jaki rodzaj formy jest potrzebny, aby osoba mogła bezpiecznie przeżyć rozpoznanie, przesunięcie znaczenia, próbę nowego działania i domknięcie?". To pytanie zawsze wraca do dochodzenia, ponieważ dopiero dochodzenie pokazuje, czy potrzebny jest obraz, słowo, gest, milczenie, obiekt, ruch, kontakt z materią, świadek, grupa, przestrzeń publiczna, samotna praca w domu, kamera, zapis, dźwięk, ciemność, jasność, rytm czy minimalna prawie niewidzialna czynność.

Właśnie tutaj ujawnia się różnica między intensywnością estetyczną a skutecznością psychoperformatywną. Sztuka potrafi bardzo łatwo wytworzyć intensywność: monumentalna przestrzeń, głośny dźwięk, nagość, ryzyko, ciemność, konfrontacyjny tekst, ostry kontrast, powtarzalny rytm, narastające tempo, symbolicznie obciążony obiekt, publiczne świadkowanie albo gest graniczny mogą szybko podnieść pobudzenie i sprawić, że uczestnik poczuje, iż „wydarzyło się coś ważnego". Ale poczucie ważności nie jest jeszcze przemianą. W psychoperformansie intensywność musi być podporządkowana funkcji. Jeżeli ma zwiększyć

uwagę, musi zwiększać ją do poziomu, na którym możliwa jest refleksja, a nie tylko alarm. Jeżeli ma uruchomić afekt, musi umożliwiać jego regulację, a nie zalew. Jeżeli ma pracować z pamięcią, musi tworzyć warunki rekonsolidacji, czyli ponownego zapisania znaczenia wspomnienia w nowych okolicznościach, a nie tylko powtórzenia bólu. Jeżeli ma działać na ciało, musi uwzględniać okno tolerancji, czyli zakres pobudzenia, w którym osoba może jednocześnie czuć, myśleć i działać bez przechodzenia w panikę, zamrożenie albo automatyczne domykanie. Antonio Damasio, opisując rolę markerów somatycznych, pokazywał, że decyzje i znaczenia są ściśle związane ze stanami ciała; psychoperformans korzysta z tego rozpoznania, ale nie redukuje człowieka do biologii. Chodzi o to, że forma artystyczna wpływa na organizm, a organizm współdecyduje o tym, jakie znaczenie zostanie uznane za możliwe, bezpieczne, prawdziwe albo zagrażające. Dlatego światło, dźwięk, rytm, kolor, tekst, dotyk materii i układ przestrzeni mogą działać jak regulatory poznawczo-afektywne. Mogą obniżać albo podnosić pobudzenie, zawężać albo poszerzać uwagę, wzmacniać albo osłabiać kontrolę, prowadzić do eksploracji albo do obrony. Psychoperformans nie powinien więc pytać, czy dane medium jest „mocne", lecz czy jest właściwie dawkowane. Minimalna skuteczna dawka formy jest jedną z najważniejszych zasad pracy. Czasem wystarczy jedna kartka, jeden kamień, jedna fraza, jedno przestawienie krzesła, jedna minuta ciszy, jeden krok poza dotychczasową linię ruchu. Czasem potrzebna jest instalacja, praca z przestrzenią, grupa świadków, kamera, długotrwały proces, seria działań, mapa obiektów i rytm powtórzeń. Skala nie wynika z ambicji artystycznej, lecz z adekwatności do celu, kompetencji i bezpieczeństwa.

Sztuka konceptualna i kontekstualna uczą psychoperformans szczególnie ważnej rzeczy: medium nie musi być ciężkie materialnie, aby działanie było głębokie. Czasem głównym medium jest pojęcie, instrukcja, decyzja, rama albo zmiana relacji między znakiem a działaniem. Przeżycie epistemiczne, o którym trzeba tu mówić wprost, polega na tym, że człowiek doświadcza zmiany poznania jako zdarzenia. Nie chodzi tylko o to, że „coś zrozumiał". Chodzi o to, że rozumienie staje się odczuwalne, sytuacyjne i sprawcze. W zwykłej refleksji można pomyśleć: „ten przedmiot przypomina mi lęk". W psychoperformansie można ten przedmiot położyć w określonym miejscu, obejść go, nazwać, odsunąć, zakryć, przenieść, rozmontować, opisać na tablicy dla świadków jako rzecz–klucz, a następnie podjąć decyzję „po", która zmienia sposób obchodzenia się z analogicznym napięciem w codzienności. Różnica polega na przejściu od myśli do sytuacji. Estetyka mentalna psychoperformansu nie jest więc czystym intelektualizmem. Jest sztuką organizowania poznania przez działanie, materię i świadkowanie. W tym sensie można ją zestawić z tradycją konceptualizmu, ale trzeba ją też od niej odróżnić. W klasycznej sztuce konceptualnej często wystarczało przesunięcie statusu dzieła: idea, dokument, instrukcja albo język mogły stać się właściwym miejscem sztuki. W psychoperformansie idea nie wystarcza, jeśli nie zostanie przełożona na zmianę sytuacji przeżywanej. Pojęcie musi wejść w ciało, rytm, decyzję, obiekt, czas albo relację. Jeżeli działanie ma odczarować przesąd, to nie wystarczy powiedzieć, że przesąd jest konstruktem poznawczym. Trzeba zbudować taką sytuację, w której osoba rozpozna mechanizm przesądu,

przeżyje jego osłabienie, wykona działanie–klucz, ustanowi nową relację z obiektem albo frazą i otrzyma możliwość domknięcia. Jeżeli działanie ma zmienić relację z wstydem, nie wystarczy objaśnić wstyd jako afekt społeczny. Trzeba zaprojektować bezpieczną ekspozycję na widzialność albo jej odmowę, dać prawo do nieujawniania, wprowadzić świadka w roli ochronnej, dobrać medium, które nie upokarza, lecz umożliwia rozpoznanie. Jeżeli działanie ma pracować z lękiem przed błędem, nie wystarczy afirmować niedoskonałość. Trzeba dopuścić błąd jako materiał działania: krzywą linię, nieczysty dźwięk, przerwany gest, niedokończone zdanie, obiekt ustawiony „źle", a następnie pokazać, że z tej nieidealności może wyniknąć nowa forma sprawczości. Tak działa przeżycie epistemiczne: wiedza nie zostaje podana, lecz wykonana i rozpoznana w przebiegu sytuacji.

Dlatego łączenie mediów w psychoperformansie wymaga szczególnej dyscypliny. Intermedia i multimedia nie są automatycznie głębsze od działania jednomedialnego. Złożoność może pomagać, ale może też zasłaniać brak precyzji. Jeżeli w jednym planie pojawia się obraz, głos, ruch, światło, obiekt, tekst i kamera, trzeba wiedzieć, który kanał pełni funkcję dominującą, który wspierającą, który regulacyjną, a który dokumentacyjną. Dominanta nie oznacza najgłośniejszego elementu, lecz element organizujący przebieg doświadczenia. W jednym psychoperformansie dominantą może być obiekt–klucz: kamień, krzesło, lustro, szklanka wody, ubranie, zdjęcie, kartka, narzędzie, roślina, fragment szkła, tkanina, stary dokument albo przedmiot codzienny. W innym dominantą może być głos: szept, powtarzana fraza, jedno słowo, instrukcja, oddech, pauza albo milczenie. W innym dominujący może być obraz: rysunek, projekcja, kolor, ciemność, światłocień, linia albo układ figur w przestrzeni. W jeszcze innym dominantą będzie ruch: chodzenie, obrót, skłon, zatrzymanie, przejście przez próg, wycofanie, dotknięcie ściany, wejście w światło albo wyjście z kadru. Plan sytuacyjny musi wskazywać tę dominantę, ale nie po to, aby psychoperformer odgrywał ją jak scenariusz. Ma ona orientować przeżycie i decyzje. Jeżeli w trakcie działania ciało, grupa, przestrzeń albo obiekt pokażą, że dominanta wymaga korekty, psychoperformer może ją przestroić, o ile nie narusza to bezpieczeństwa i tożsamości planu. Tutaj przydaje się myślenie z teorii systemów dynamicznych: psychoperformans jest układem, w którym drobna zmiana bodźca, czasu, dystansu albo słowa może zmienić trajektorię doświadczenia. Dlatego wielomedialność wymaga nie tyle większej odwagi, ile większej odpowiedzialności. Każdy dodatkowy kanał zwiększa liczbę sprzężeń zwrotnych. Więcej środków to więcej możliwości, ale także więcej punktów przeciążenia, rozproszenia i nadinterpretacji.

W psychoperformansie sztuki piękne i sztuki performatywne mogą pełnić kilka podstawowych funkcji. Pierwsza to funkcja regulacyjna: medium pomaga obniżyć, ustabilizować albo właściwie podnieść pobudzenie, na przykład przez rytm oddechu, powtarzalny gest, spokojną powierzchnię wizualną, kontrolę światła, miękką fakturę albo przewidywalną sekwencję dźwiękową. Druga to funkcja poznawcza: medium pozwala zobaczyć problem inaczej, na przykład przez mapę, rysunek, metaforę przestrzenną, zapis, układ obiektów albo powtórzenie frazy, które ujawnia ukryty schemat. Trzecia to funkcja

afektywna: medium umożliwia kontakt z emocją, ale w dawce, którą można utrzymać, nazwać, przenieść i domknąć. Czwarta to funkcja społeczna: medium organizuje obecność świadka, grupy, publiczności albo wspólnoty, określa, kto widzi, kto działa, kto potwierdza, kto chroni granice. Piąta to funkcja materializująca: medium przenosi coś nieuchwytnego w rzecz, ślad, obraz, ruch albo dźwięk, dzięki czemu można z tym pracować bez redukowania doświadczenia do słów. Szósta to funkcja domykająca: medium pozwala zakończyć proces w sposób czytelny dla układu nerwowego i dla sensu, na przykład przez zasłonięcie, odłożenie, podpisanie, złożenie, zgaszenie, wyciszenie, zatrzymanie, wypowiedzenie krótkiej formuły albo uporządkowanie przestrzeni. Tego rodzaju funkcjonalne rozumienie sztuki chroni psychoperformans przed fetyszyzacją stylów i kierunków. Nie wybiera się abstrakcji, ekspresjonizmu, minimalizmu, konceptualizmu, realizmu, symbolizmu, surrealizmu, teatru fizycznego, tańca współczesnego, ambientu, muzyki improwizowanej, poezji konkretnej, sztuki wideo, instalacji, land artu czy praktyk partycypacyjnych dlatego, że są „ciekawe". Wybiera się je dlatego, że ich logika odpowiada mechanizmowi pracy. Minimalizm może być potrzebny, gdy najważniejsze jest ograniczenie bodźców i precyzja decyzji. Ekspresyjny gest może być potrzebny, gdy zablokowany afekt wymaga bezpiecznego ujawnienia w ruchu lub śladzie. Konceptualna instrukcja może być potrzebna, gdy problem dotyczy schematu poznawczego, przesądu, zakazu albo fałszywego związku przyczynowego. Realistyczny obraz może być potrzebny, gdy trzeba przywrócić kontakt z konkretem i przeciwdziałać inflacji symbolicznej. Abstrakcja może być potrzebna, gdy zbyt literalny obraz zwiększa wstyd, lęk albo opór. Taniec może być potrzebny, gdy zmiana musi przejść przez ciało, równowagę i ciężar. Literatura może być potrzebna, gdy problem jest uwięziony w narracji i wymaga innego języka. Muzyka może być potrzebna, gdy trzeba ustawić czas, rytm i oddech. Nowe media mogą być potrzebne, gdy kluczowa jest relacja z ekranem, obrazem technicznym, autoobserwacją albo dokumentacją. Dobór kierunku artystycznego jest więc zawsze wyborem funkcji, a nie etykiety.

W tej perspektywie szczególnie ważna staje się kompetencja łączenia środków bez mieszania porządków. Psychoperformer może być artystą wizualnym, muzykiem, performerem, tancerzem, reżyserem, poetą, edukatorem, animatorem kultury, badaczem, osobą praktykującą autopracę albo kimś, kto porusza się między tymi polami. Każda z tych pozycji daje inne zasoby i inne ryzyka. Artysta wizualny może świetnie pracować z obrazem, obiektem, kolorem, kompozycją i dokumentacją, ale może przecenić widzialność i nie docenić dźwięku, oddechu albo relacji głosowej. Muzyk może rozumieć rytm, ciszę, napięcie i synchronizację, ale może nie docenić ciężaru wizualnej ekspozycji. Tancerz może czuć ciało, ciężar i przestrzeń, ale może nie zauważyć, że uczestnik nie ma wystarczającego poczucia bezpieczeństwa w ruchu. Osoba wywodząca się z teatru może rozumieć sytuację, rolę i obecność, ale może nieświadomie wprowadzić presję „wystąpienia". Osoba z praktyk literackich może precyzyjnie pracować ze słowem, ale może nadmiernie werbalizować proces i uruchamiać kontrolę poznawczą. Osoba związana z nowymi mediami może stworzyć silne sprzężenia zwrotne, ale może zwiększyć autoobserwację, porównywanie i przeciążenie ekranowe. Dlatego

dochodzenie musi obejmować także autoocenę kompetencji psychoperformera: co rzeczywiście umiem, czego nie umiem, z kim powinienem współpracować, które medium mogę zastosować samodzielnie, które tylko po konsultacji, które w wersji minimalnej, a którego w tym działaniu nie powinienem używać. To jest element etyki metody. Psychoperformans nie wymaga od jednej osoby mistrzostwa we wszystkich sztukach, ale wymaga prawdy o zakresie własnego działania. Jeżeli potrzebna jest praca z tańcem, można zaprosić osobę z kompetencją ruchową. Jeżeli potrzebna jest praca z muzyką, można skonsultować dźwięk. Jeżeli potrzebna jest praca z grupą wrażliwą, można ograniczyć intensywność, wprowadzić większą liczbę świadków ochronnych albo zrezygnować z narzędzia, które wymaga kompetencji klinicznych. Jeżeli medium przekracza kompetencje, można je uprościć do elementarnego perfonemu: jednego gestu, jednego obiektu, jednej frazy, jednego tonu, jednej zmiany światła. W psychoperformansie prostota bywa znakiem wysokiej odpowiedzialności, nie ubóstwa formy.

Sztuka jako środowisko psychoperformansu nie jest więc magazynem inspiracji, lecz ekosystemem narzędzi, których użycie wymaga trafnego rozpoznania. W tym sensie psychoperformans znajduje się blisko tradycji, które traktowały sztukę jako poznanie: od konceptualizmu i kontekstualizmu, przez Fluxus, sztukę akcji, performance art, działania grupowe i intermedialne, po współczesne praktyki partycypacyjne, nowe media i sztukę społeczną. Jednocześnie zachowuje odrębność, ponieważ jego głównym celem nie jest ustanowienie dzieła, komentarza, wydarzenia ani stylu, lecz stworzenie sytuacji, w której uczestnik, psychoperformer albo wspólnota mogą przeżyć zmianę relacji między znakiem, ciałem, uwagą, afektem i decyzją. Plan sytuacyjny pozostaje planem sytuacji do przeżycia, nie scenariuszem do odegrania. Medium pozostaje narzędziem, nie celem. Kompetencja pozostaje warunkiem, nie ozdobą biografii. Styl pozostaje środkiem, nie dowodem jakości. Kierunek artystyczny pozostaje językiem, nie autorytetem samym w sobie. Dopiero takie ustawienie pozwala psychoperformansowi korzystać z całego pola sztuki bez eklektycznej przypadkowości i bez przemocy symbolicznej. Można wtedy użyć obrazu, ale nie zostać uwięzionym w obrazie. Można użyć rytmu, ale nie przemocować rytmem. Można użyć słowa, ale nie narzucić interpretacji. Można użyć obiektu, ale nie zrobić z niego fetyszu. Można użyć ciała, ale nie przekroczyć jego granicy. Można użyć tradycji, ale nie zawłaszczyć jej bezmyślnie. Można użyć wielu mediów naraz, ale tylko wtedy, gdy każde z nich ma funkcję, dawkę, miejsce, czas i możliwość wycofania. Właśnie dlatego psychoperformans może być tak szeroki, a zarazem nie musi stać się chaosem. Jego szerokość wynika z dostępności sztuk jako narzędzi poznania i działania; jego rygor wynika z dochodzenia, kompetencji, bezpieczeństwa i domknięcia.

Odpowiedzialne korzystanie ze sztuki jako środowiska psychoperformansu zaczyna się od zrozumienia, że forma artystyczna nigdy nie jest niewinna. Obraz, gest, dźwięk, światło, obiekt, słowo, przestrzeń, ciało i czas nie tylko „coś wyrażają", lecz realnie ustawiają warunki przeżycia: zawężają albo poszerzają uwagę, regulują albo destabilizują pobudzenie,

wzmacniają albo osłabiają poczucie sprawczości, uruchamiają pamięć, wstyd, ciekawość, opór, pragnienie uznania, chęć wycofania albo gotowość do przekroczenia dotychczasowego schematu. Dlatego psychoperformans nie może traktować sztuki jako obszaru całkowitej dowolności. W performance art i sztuce akcji przez dziesięciolecia wysoko ceniono ryzyko, radykalność, przełamywanie granic, wejście w nieprzewidywalność, intensywność obecności i naruszenie zwyczajnych kodów zachowania. Te jakości były ważne u Mariny Abramović, w działaniach body artu, w praktykach grup takich jak Black Market International, u Josepha Beuysa, w Fluxusie, w kontekstualizmie Jana Świdzińskiego, w polskiej sztuce akcji, w doświadczeniach Przemysława Kwieka, Jerzego Beresia, Zbigniewa Warpechowskiego czy Akademii Ruchu. Psychoperformans nie odrzuca tego dziedzictwa, ale musi przełożyć je na język odpowiedzialności. Ryzyko artystyczne nie może automatycznie stawać się ryzykiem psychologicznym, somatycznym albo społecznym dla uczestnika. Radykalność formy nie jest dowodem trafności metody. Przełamanie tabu nie jest jeszcze przemianą. Publiczna ekspozycja nie jest jeszcze świadkowaniem. Milczenie nie jest jeszcze bezpieczeństwem. Nagość, ból, ciemność, głośny dźwięk, długie trwanie, bezruch, dotyk, wejście w tłum, praca z intymnym przedmiotem, zapis wideo, odczytanie tekstu albo gest destrukcji mogą mieć ogromną moc, ale mogą też uruchamiać wstyd, dysocjację (oddzielenie od przeżycia i ciała), reakcję zamrożenia, przeciążenie sensoryczne, nocebo (pogorszenie samopoczucia przez negatywne oczekiwania), zależność od prowadzącego albo pozorną „głębię" wynikającą wyłącznie z szoku. Dlatego sztuka w psychoperformansie wymaga ramy. Rama to zestaw warunków, które mówią, czym jest działanie, czym nie jest, kto za nie odpowiada, jakie są granice, co można przerwać, czego nie wolno wymuszać i jak doświadczenie zostanie domknięte. Erving Goffman, analizując ramy interakcji społecznej, pokazywał, że ludzie zawsze odczytują sytuację przez pewne reguły rozpoznawania „co tu się dzieje". Psychoperformans musi te reguły projektować świadomie. Jeśli uczestnik nie wie, czy jest widzem, świadkiem, materiałem, pacjentem, uczniem, performerem, osobą badaną, współtwórcą czy osobą poddawaną działaniu, rośnie ryzyko nadużycia. Jeżeli psychoperformer nie wie, czy działa jako artysta, edukator, prowadzący proces autopracy, badacz, koordynator grupy czy osoba wspierająca cudzy proces, rośnie ryzyko pomieszania kompetencji. Rama nie zabija sztuki. Rama pozwala sztuce działać bez przemocy.

Zgoda w psychoperformansie nie może być rozumiana płytko jako jednorazowe „tak" wypowiedziane przed działaniem. Zgoda jest procesem, który musi trwać przed wejściem, w trakcie działania i po nim. Obejmuje wiedzę o charakterze działania, prawo do odmowy, prawo do niepodawania powodów, prawo do przerwania, prawo do zmiany zakresu udziału, prawo do nieujawniania treści osobistych, prawo do odmowy dokumentacji oraz prawo do innej interpretacji własnego przeżycia niż ta, którą proponuje psychoperformer. W sztuce partycypacyjnej i społecznie zaangażowanej ten problem opisywali m.in. Claire Bishop i Grant Kester, pokazując napięcie między autonomią formy artystycznej a etyką relacji. Psychoperformans musi iść jeszcze krok dalej, ponieważ jego celem nie jest wyłącznie wytworzenie sytuacji artystycznej albo społecznej, lecz zaprojektowanie warunków przemiany

symbolicznej, poznawczej, afektywnej i somatycznej. Im głębiej działanie dotyka czyjejś pamięci, wstydu, lęku, ciała, tożsamości, duchowości, choroby, relacji rodzinnych, pozycji społecznej albo doświadczenia wykluczenia, tym bardziej zgoda musi być konkretna i odnawialna. Nie wolno zakładać, że skoro ktoś zgodził się na udział w warsztacie, wystawie, akcji, performansie, ćwiczeniu albo procesie grupowym, to zgodził się na wszystko, co psychoperformer uzna za „potrzebne". To jest jedna z głównych różnic między odpowiedzialnym psychoperformansem a przemocowym użyciem formy. W psychoperformansie szczególną rolę pełni świadek. Świadek nie jest publicznością w zwykłym sensie, nie jest sędzią, terapeutą ani biernym rejestratorem. Jest funkcją obecności, która potwierdza, że działanie się wydarza, ale zarazem stabilizuje jego granice. Może pełnić funkcję ochronną, regulacyjną, dokumentacyjną, społeczną albo symboliczną. W działaniu indywidualnym świadkiem może być druga osoba, kamera, zapis, obiekt, lustro, przestrzeń, rytuał podpisu albo nawet późniejszy akt odczytania własnej notatki. W działaniu grupowym świadek może pomagać utrzymać kontrakt, zauważać przeciążenie, przypominać prawo do przerwania, nie narzucać interpretacji i nie zamieniać cudzej ekspozycji w spektakl. Tu ważne jest rozróżnienie: widz patrzy, świadek uczestniczy w odpowiedzialności. W psychoperformansie widz może stać się świadkiem, ale tylko wtedy, gdy jego rola zostanie odpowiednio ustawiona. Publiczność nie jest automatycznie wspólnotą. Grupa nie jest automatycznie bezpieczna. Współobecność nie jest automatycznie opieką. Dlatego w planie sytuacyjnym trzeba określać, kto widzi, co widzi, po co widzi, czy może reagować, czy ma milczeć, czy ma prawo odmówić świadkowania, czy dokumentacja zostanie zachowana, czy usunięta, czy będzie publiczna, prywatna, robocza, archiwalna, badawcza albo całkowicie zakazana. W psychoperformansie dokumentacja nie jest neutralnym dodatkiem, ponieważ kamera, fotografia, notatka, formularz, zapis dźwiękowy, ślad obiektu albo relacja w mediach społecznościowych zmieniają samo działanie. Peggy Phelan i Philip Auslander inaczej opisywali relację performansu i dokumentu, ale dla psychoperformansu praktyczny wniosek jest prosty: dokumentacja jest częścią ramy, a nie tylko śladem po zdarzeniu. Może wspierać pamięć, ewaluację i decyzję „po", ale może też zwiększać autoprezentację, wstyd, kontrolę, pozowanie, lęk przed oceną albo wtórną ekspozycję. Dlatego dokumentuje się tylko to, co jest potrzebne, zgodne z celem, bezpieczne i objęte zgodą.

Obiekt–klucz w tej odpowiedzialnej strukturze ma szczególne znaczenie, ponieważ jest jednym z najłatwiejszych do nadużycia i jednocześnie jednym z najskuteczniejszych narzędzi psychoperformansu. Obiekt–klucz to rzecz, która w danym działaniu skupia znaczenie, uwagę, afekt i decyzję; nie jest zwykłym rekwizytem, choć może wyglądać zwyczajnie. Może być kamieniem, tkaniną, zdjęciem, listem, szklanką, krzesłem, ubraniem, rysunkiem, maską, światłem, narzędziem, resztką, rośliną, ekranem, fragmentem codziennego wyposażenia albo przedmiotem znalezionym. Jego siła nie wynika z magicznej właściwości samej rzeczy, lecz z relacji między rzeczą, osobą, kontekstem, działaniem i ramą. To bardzo ważne, bo psychoperformans pracuje blisko przesądu, rytuału, amuletu, tabu, zaklęcia, odczarowania, symbolu i fetyszu, ale nie może ich literalizować. Obiekt–klucz nie „ma mocy" w sensie

metafizycznej gwarancji. Ma sprawczość sytuacyjną, czyli może organizować uwagę, pamięć, ruch, oczekiwanie, decyzję i znaczenie. W tym punkcie przydatna jest fenomenologia Maurice'a Merleau-Ponty'ego, ponieważ ciało nie doświadcza rzeczy jako abstrakcyjnych danych, lecz jako elementów pola działania: coś można chwycić, odsunąć, zasłonić, podnieść, obejść, zostawić, naprawić, zniszczyć, ocalić, podpisać albo oddać. Obiekt–klucz działa właśnie przez taką możliwość czynności. Jego materialność ogranicza dowolność interpretacji. Jeżeli coś jest ciężkie, trzeba użyć siły albo poprosić o pomoc. Jeżeli coś jest kruche, trzeba zwolnić. Jeżeli coś jest ostre, trzeba zachować dystans. Jeżeli coś jest przezroczyste, można pracować z widzialnością i ukryciem. Jeżeli coś jest miękkie, może wspierać regulację dotykową. Jeżeli coś jest odziedziczone, może otworzyć pamięć rodzinną, ale także ryzyko nadinterpretacji. W psychoperformansie trzeba więc umieć projektować obiekt–klucz nie tylko semantycznie, ale też fizycznie, sensorycznie, kulturowo i etycznie. Obiekt zbyt obciążony może „zalać" działanie znaczeniem. Obiekt zbyt teatralny może zamienić doświadczenie w pozę. Obiekt zbyt prywatny może naruszyć granice. Obiekt zapożyczony z cudzej tradycji może wprowadzić zawłaszczenie. Obiekt religijny może uruchomić konflikt światopoglądowy albo nieuprawnioną sakralizację. Obiekt medyczny może wytworzyć fałszywe roszczenie leczenia. Obiekt technologiczny może zwiększyć kontrolę i autoobserwację. Dlatego czasem najbezpieczniejszy i najtrafniejszy jest przedmiot prosty, neutralny, lokalny, dostępny i łatwy do porzucenia. Rzeczy–klucze i działania–klucze mogą być także spisane dla świadków na tablicy, planszy albo w innej legendzie obecnej w polu psychoperformansu, jeśli zwiększa to czytelność i bezpieczeństwo. Taka legenda nie jest jednak obiektem–kluczem, lecz instrukcją interpretacyjną. Ma pomagać, a nie przejmować doświadczenie. Jeżeli wszystko zostanie objaśnione zbyt wcześnie, psychoperformans może stracić przeżycie epistemiczne, bo uczestnik zacznie odgrywać właściwe znaczenia zamiast je odkrywać. Jeżeli nic nie zostanie objaśnione, może powstać chaos, lęk albo nadinterpretacja. Odpowiedzialność polega na ustawieniu właściwej dawki jawności.

Najtrudniejszym ryzykiem sztuki jako środowiska psychoperformansu jest nadinterpretacja. Sztuka bardzo łatwo daje poczucie sensu. Kolor może wydawać się znakiem losu, przypadkowy dźwięk – komunikatem, pęknięcie obiektu – dowodem przełomu, reakcja ciała – potwierdzeniem ukrytej prawdy, łzy – dowodem oczyszczenia, a cisza grupy – znakiem głębokiego porozumienia. Psychoperformans musi stale odróżniać doświadczenie od wniosku. To, że coś zostało przeżyte silnie, nie oznacza jeszcze, że zostało trafnie zrozumiane. To, że coś się zbiegło w czasie, nie oznacza jeszcze związku przyczynowego. To, że uczestnik poczuł ulgę, nie oznacza jeszcze trwałej zmiany. To, że grupa była poruszona, nie oznacza jeszcze wspólnotowego uzdrowienia. To, że działanie przypomina rytuał, nie oznacza jeszcze, że ma status religijny, terapeutyczny albo medyczny. W tym miejscu psychoperformans potrzebuje języka ostrożności i higieny interpretacji. Interpretację trzeba traktować jako hipotezę roboczą, nie jako wyrok. Można powiedzieć: „ten gest mógł pomóc przesunąć uwagę", „ten obiekt mógł ułatwić materializację napięcia", „ta fraza mogła wzmocnić decyzję", „ta cisza mogła obniżyć pobudzenie", „ta sekwencja mogła otworzyć możliwość nowej reakcji". Nie

należy mówić: „ten gest uleczył”, „ten obiekt usunął problem”, „ta fraza przeprogramowała psychikę”, „ta akcja definitywnie zamknęła traumę”, „ten rytuał zmienił los”. Psychoperformans może być skuteczny, ale jego skuteczność jest warunkowa, sytuacyjna, procesualna i wymaga sprawdzenia w decyzji „po”, w zachowaniu, w zdolności do regulacji, w jakości relacji, w zmniejszeniu przymusu, w lepszej orientacji albo w bardziej świadomym kontakcie z ciałem. Właśnie tu przeżycie epistemiczne musi zostać odróżnione od iluminacji. Iluminacja może być nagła i uwodząca, ale bywa nietrwała. Przeżycie epistemiczne w psychoperformansie powinno przechodzić w praktykę: człowiek nie tylko „zrozumiał”, ale umie inaczej zrobić, inaczej przerwać, inaczej poprosić, inaczej odłożyć obiekt, inaczej nazwać granicę, inaczej wejść w światło, inaczej zareagować na wstyd, inaczej zorganizować pracę, inaczej potraktować własny błąd. Tu właśnie sztuka staje się czymś więcej niż ekspresją: staje się narzędziem reorganizacji poznawczo-somatycznej. Donald Schön, pisząc o refleksji w działaniu, wskazywał, że praktyk myśli nie tylko przed czynnością i po niej, lecz także w jej trakcie, korygując działanie wobec oporu materiału i sytuacji. Psychoperformer działa podobnie. Nie realizuje sztywnego scenariusza. Myśli ciałem, obiektem, przestrzenią, słowem, pauzą, zmianą światła, wycofaniem i domknięciem. Ale ta refleksja w działaniu musi mieć granice. Nie wolno rozwijać każdej intuicji, każdej reakcji ciała, każdego skojarzenia i każdego symbolu bez końca. Bez granicy psychoperformans może stać się maszyną produkcji znaczeń, która zamiast odciążać, zwiększa napięcie poznawcze i afektywne.

Odpowiedzialność kulturowa jest kolejnym warunkiem korzystania ze sztuki, rytuału i tradycji. Psychoperformans może uczyć się od obrzędów przejścia, praktyk żałobnych, działań inicjacyjnych, tradycji kontemplacyjnych, praktyk uzdrawiania symbolicznego, teatru wspólnotowego, śpiewu, tańca, masek, mandal, ikon, znaków ochronnych, procesji, ofiarowania, oczyszczania, błogosławieństwa, tabu, zakazów, wróżb, przesądów, zaklęć i aktów odczarowania, ale nie może ich bezrefleksyjnie przejmować. Victor Turner, opisując liminalność, pokazał, że rytuały przejścia mają strukturę separacji, progu i reintegracji. Richard Schechner rozwinął szerokie rozumienie performansu jako zachowania odtworzonego, czyli takiego, które jest powtarzane, ramowane i przenoszone między kontekstami. Dla psychoperformansu te rozpoznania są bardzo użyteczne, ale jednocześnie niebezpieczne, jeśli staną się usprawiedliwieniem dowolnego zapożyczania. Nie każdy gest z tradycji religijnej, etnicznej, duchowej albo leczniczej może zostać bezpiecznie użyty w świeckim, artystycznym albo warsztatowym planie sytuacyjnym. Trzeba pytać, czy dana forma jest czyjaś, czy ma status sakralny, czy wymaga inicjacji, czy jest związana z konkretną wspólnotą, czy jej użycie nie reprodukuje egzotyzacji, czy uczestnicy rozumieją jej sens, czy nie zostaje użyta wyłącznie jako efektowna dekoracja „głębi”. Etyka zapożyczeń nie polega na zakazie uczenia się od kultur, lecz na zakazie zawłaszczania bez rozpoznania, zgody, kontekstu i pokory. Psychoperformans może korzystać z uniwersalnych mechanizmów rytmu, progu, powtórzenia, świadkowania, obiektu, symbolicznego odłożenia, oczyszczenia rozumianego jako rekontekstualizacja, przejścia przez granicę albo aktu domknięcia, ale powinien unikać udawania konkretnych praktyk, których nie rozumie i do których nie ma prawa. Jeżeli korzysta z elementów

kulturowych, musi je przetłumaczyć na własną odpowiedzialną ramę, jasno określając, co jest inspiracją formalną, co mechanizmem psychologicznym, co metaforą, a co pozostaje poza zakresem metody. Dotyczy to także języków duchowości, energetyki, okultyzmu, magii, wróżby, czaru, zaklęcia i przesądu. Psychoperformans może je analizować jako realnie istniejące języki sensu i praktyki organizowania oczekiwań, ale nie powinien przedstawiać ich jako dowodów medycznych, biologicznych albo ontologicznych. Może użyć formuły słownej jako aktu organizującego intencję, ale nie powinien twierdzić, że słowo magicznie zmieniło strukturę świata. Może użyć odczarowania jako procedury rozbrajania lęku, tabu albo fałszywego związku przyczynowego, ale nie powinien wyśmiewać uczestnika ani odbierać mu sensu w sposób przemocowy. Może pracować z przesądem, ale po to, by ujawnić mechanizm oczekiwania, kontroli i nadawania znaczeń, a nie po to, by zamienić jeden przesąd na drugi.

Wreszcie sztuka jako środowisko psychoperformansu wymaga myślenia instytucjonalnego, dostępnościowego i domykającego. Psychoperformans może wydarzać się w pracowni, domu, lesie, galerii, teatrze, szkole, muzeum, sali warsztatowej, przestrzeni publicznej, internecie, przed kamerą, w relacji jeden na jeden albo w grupie. Każde z tych miejsc zmienia działanie. Galeria wprowadza kod ekspozycji i oceny estetycznej. Teatr wprowadza kod sceny, widowni i oczekiwania przedstawienia. Szkoła wprowadza hierarchię, ocenę, obowiązek i dynamikę grupy. Muzeum wprowadza autorytet instytucji i archiwum. Przestrzeń publiczna wprowadza przypadkowych świadków, prawo, ryzyko niezrozumienia, widzialność i możliwość konfliktu. Internet wprowadza trwałość zapisu, rozproszenie kontroli, komentarz, algorytm i wtórną publiczność. Dom wprowadza prywatność, ale także ryzyko pomieszania codzienności z działaniem bez wyraźnego progu. Dlatego plan sytuacyjny musi uwzględniać nie tylko środki artystyczne, lecz także infrastrukturę: dostępność dla osób neuroatypowych, osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi, ruchowymi lub poznawczymi, osób z różnymi progami bodźcowymi, osób z doświadczeniem traumy, osób z ograniczoną znajomością kodów sztuki współczesnej, osób zależnych od instytucji, prowadzącego albo grupy. Dostępność nie jest dodatkiem organizacyjnym. Jest częścią formy. Zbyt mocne światło, zbyt długi czas trwania, brak wyjścia, brak jasnej instrukcji, zbyt metaforyczny język, przymus patrzenia, przymus dotyku, przymus wypowiedzi, dokumentacja bez kontroli uczestnika albo brak możliwości odpoczynku mogą zniszczyć działanie, nawet jeśli jego koncepcja jest artystycznie interesująca. Shannon Jackson, pisząc o infrastrukturze sztuki społecznej i performansu, zwracała uwagę, że działania artystyczne zależą od warunków wsparcia, opieki, organizacji i instytucjonalnej odpowiedzialności. Psychoperformans musi tę lekcję przyjąć bardzo poważnie. Najbardziej elegancki plan sytuacyjny jest wadliwy, jeśli nie ma procedury przerwania, wariantu niskobodźcowego, języka zgody, sposobu ochrony danych, kryteriów dokumentacji, rozpoznania kompetencji psychoperformera i domknięcia. Domknięcie jest tu kategorią techniczną i etyczną jednocześnie. Techniczną, bo układ nerwowy potrzebuje sygnału zakończenia: spowolnienia, uporządkowania, odłożenia obiektu, wyciszenia dźwięku, zmiany światła, powrotu do orientacji w przestrzeni, krótkiej decyzji, zapisu albo gestu kończącego. Etyczną, bo uczestnik nie powinien zostać pozostawiony w stanie rozszczelnienia,

nadinterpretacji, pobudzenia, wstydu albo niejasnej zależności od prowadzącego. Domknięcie nie musi być spektakularne. Często najlepsze domknięcie jest proste: odstawienie rzeczy na miejsce, zapisanie jednego zdania, umycie rąk, zgaszenie lampy, zamknięcie notesu, wyjście z przestrzeni, wypowiedzenie decyzji „po", oddanie obiektu, zasłonięcie obrazu, przywrócenie zwykłego światła, wypicie wody, sprawdzenie stanu ciała, ustalenie następnego małego kroku. Dopiero domknięcie odróżnia psychoperformans od samego wywołania przeżycia. Sztuka może otwierać, rozszczelniać, intensyfikować i komplikować. Psychoperformans musi jeszcze umieć przeprowadzić przez próg i bezpiecznie sprowadzić z powrotem do życia. Właśnie dlatego sztuka jest jego środowiskiem, ale nie jego usprawiedliwieniem. Psychoperformans pozostaje sztuką działania, przeżycia epistemicznego i organizowania sensu, lecz jego miarą nie jest sama siła wrażenia. Miarą jest to, czy po działaniu człowiek ma więcej orientacji, więcej sprawczości, więcej uczciwego kontaktu z własnym ciałem, więcej zdolności wyboru, więcej szacunku dla własnych granic i bardziej odpowiedzialną relację z tym, co widzi, czuje, pamięta, robi i komunikuje innym.

Psychoperformans jest zatem rodzajem sztuki, ale też czymś więcej, bo sztuka nie definiuje go całkowicie. Definiuje go częściowo, ponieważ psychoperformans korzysta z języków sztuki, z historii performance art, z tradycji sztuki konceptualnej, kontekstualizmu, Fluxusu, sztuki akcji, happeningu, instalacji, teatru eksperymentalnego, tańca, muzyki, literatury, filmu, wideo, nowych mediów, malarstwa, rzeźby, grafiki i wszelkich innych form artystycznych, które mogą zostać użyte jako narzędzia działania. Nie jest jednak wyłącznie sztuką w klasycznym sensie, bo jego rdzeniem nie jest samo dzieło, pokaz, ekspresja, styl, obraz, forma ani estetyczne doświadczenie odbiorcy. Rdzeniem jest zaprojektowana przemiana symboliczna, poznawcza, afektywna, somatyczna, relacyjna lub egzystencjalna, przeprowadzona przez plan sytuacyjny i zakorzeniona w dochodzeniu. Można więc powiedzieć, że psychoperformans jest sztuką działania ukierunkowanego na zmianę, ale nie każda sztuka działania jest psychoperformansem. Performance art może koncentrować się na obecności, czasie, ciele, granicy, publiczności, polityczności, ryzyku albo krytyce instytucji. Sztuka konceptualna może koncentrować się na idei, języku, definicji, instrukcji, ramie i operacji myślowej. Kontekstualizm Jana Świdzińskiego może koncentrować się na warunkach znaczenia i zależności dzieła od sytuacji. Fluxus może rozszczelniać granicę między sztuką a życiem przez prosty gest, instrukcję, zdarzenie i humor. Joseph Beuys może ujmować sztukę jako rzeźbę społeczną, czyli formowanie relacji, wspólnoty i wyobraźni politycznej. Marina Abramović może pokazywać skrajną intensywność obecności, czasu, spojrzenia i granicy ciała. Black Market International może ujawniać, jak grupa performerów buduje pole działania przez improwizację, przedmiot, czas, wzajemną czujność i ryzyko współobecności. Przemysław Kwiek może być przywołany jako ważny punkt odniesienia dla myślenia o procesie, eksperymencie, komunikacji, obrazie technicznym i działaniu jako badaniu rzeczywistości. Psychoperformans może uczyć się od tych wszystkich tradycji, ale zachowuje odrębność, bo nie pyta wyłącznie: „co to znaczy jako sztuka?", lecz także: „co to robi z człowiekiem?", „jak moduluje uwagę?", „jak wpływa na ciało?", „jaką decyzję umożliwia?", „jakie ryzyko

uruchamia?", „jak zostaje domknięte?" i „co może zostać realnie przeniesione do życia codziennego?". W tym sensie sztuka jest jednym z jego najważniejszych środowisk, ale metoda psychoperformansu obejmuje także wymiar poznawczy, psychofizjologiczny, etyczny, społeczny, kulturowy i praktyczny.

Szczególne miejsce zajmuje manipulacja obiektami, ponieważ to właśnie ona pozwala psychoperformansowi przechodzić od abstrakcyjnego znaczenia do realnego działania. Manipulacja obiektem nie oznacza tu manipulacji człowiekiem, lecz świadome używanie rzeczy jako operatora sensu, uwagi i decyzji. Obiekt–klucz można podnieść, przesunąć, odłożyć, zakryć, odsłonić, złożyć, rozwiązać, związać, podpisać, obmyć, rozbić, naprawić, przenieść, oddać, zamknąć, otworzyć, pogrzebać, wynieść z przestrzeni, umieścić na progu, postawić między sobą a świadkiem albo zabrać jako znak decyzji „po". Każda z tych czynności jest prosta fizycznie, ale może być bardzo silna psychicznie, jeśli została poprzedzona dochodzeniem, osadzona w odpowiednim kontekście i połączona z właściwą ramą znaczenia. Człowiek często nie zmienia się dlatego, że usłyszał zdanie „masz odpuścić" albo „trzeba zamknąć przeszłość". Zmiana może stać się bardziej realna wtedy, gdy ciało wykonuje czynność domknięcia: odkłada przedmiot, który nosił znaczenie winy; zasłania obraz, który uruchamiał natrętne porównanie; rozwiązuje węzeł, który przez tygodnie był materialną figurą napięcia; przenosi kamień z miejsca ekspozycji do miejsca spoczynku; zapisuje jedno zdanie na odwrocie zdjęcia; przechodzi przez próg i nie wraca do poprzedniej pozycji; wyłącza światło, które było znakiem nadmiernej czujności; wycisza dźwięk, który wcześniej wzmacniał pobudzenie. W takim działaniu ciało, uwaga, pamięć i znaczenie zostają zestrojone. James J. Gibson pisał o afordancjach, czyli możliwościach działania sugerowanych przez środowisko i rzeczy. Psychoperformans wykorzystuje ten mechanizm bardzo konkretnie: obiekt nie jest biernym symbolem, lecz czymś, co proponuje działanie. Rzecz trzymana w dłoni inaczej organizuje uwagę niż pojęcie rozważane w głowie. Ciężar, faktura, temperatura, kruchość, wielkość i opór obiektu wpływają na propriocepcję, napięcie mięśniowe, rytm oddechu, poczucie sprawczości i jakość decyzji. Jeżeli manipulacja obiektem zostaje podparta językiem sztuki, środkami artystycznego wyrazu i kodami kulturowymi, może prowadzić do bardzo silnych przeżyć, ponieważ działa równocześnie na poziomie ciała, obrazu, pamięci, pojęcia, gestu i relacji ze świadkiem.

Nie wystarczy jednak wziąć obiektu i nadać mu „moc". Psychoperformans działa wtedy, gdy przeżycie zostaje przygotowane, ugruntowane i utorowane. Przygotowane – ponieważ dochodzenie rozpoznaje, jaki problem, lęk, pragnienie, konflikt, strata, blokada, nawyk, przesąd, ból albo schemat ma zostać przepracowany i jakiego rodzaju obiekt oraz działanie rzeczywiście mogą temu służyć. Ugruntowane – ponieważ działanie nie pojawia się znikąd, lecz dotyka wcześniejszych doświadczeń, pamięci ciała, historii relacji, utrwalonych interpretacji, rodzinnych lub kulturowych kodów, powtarzanych gestów, prywatnych mitologii, codziennych rytuałów i niejawnych przekonań. Utorowane – ponieważ psychoperformans nie kończy się na kulminacji, ale prowadzi do decyzji „po", mikrowdrożenia, zmiany zachowania, nowej praktyki

albo innego sposobu kontaktu z sytuacją. W neuronauce pojęcie torowania oznacza wcześniejsze przygotowanie układu do łatwiejszego uruchomienia określonej reakcji, skojarzenia albo drogi przetwarzania. W psychoperformansie torowanie ma sens praktyczny: działanie symboliczne powinno przygotować człowieka do tego, aby w codzienności łatwiej wykonał nową decyzję, łatwiej rozpoznał stary mechanizm, łatwiej przerwał destrukcyjny nawyk, łatwiej poprosił o pomoc, łatwiej odpuścił kontrolę, łatwiej ochronił granicę albo łatwiej wybrał mały krok zamiast powrotu do automatyzmu. To właśnie odróżnia psychoperformans od jednorazowej intensywności artystycznej. Jeżeli ktoś przeżył poruszający akt z obiektem, ale następnego dnia nie ma żadnego mostu do życia, żadnego gestu kontynuacji, żadnego języka dla zmiany i żadnego kryterium rozpoznania skutku, przeżycie może pozostać piękne, lecz niekoniecznie psychoperformatywnie skuteczne. Jeżeli jednak działanie zostało wpisane w szerszą serię decyzji, powtórzeń, świadectw, notatek, korekt, domknięć i praktyk codziennych, może realnie poprawić czyjeś życie – nie przez cudowną obietnicę, lecz przez zmianę relacji z tym, co wcześniej było zablokowane, chaotyczne, przemocowe, nieczytelne albo nadmiernie obciążające.

Psychoperformans może w tym celu korzystać z bardzo szerokiego pola artystycznych strategii, ale zawsze przez filtr funkcji, kompetencji i bezpieczeństwa. Może inspirować się kontekstualizmem Świdzińskiego, kiedy najważniejsze jest osadzenie działania w realnym miejscu, czasie, relacji i sytuacji społecznej. Może korzystać z konceptualizmu Kosutha, LeWitta, Weinera czy Art & Language, kiedy kluczowa jest operacja na pojęciu, instrukcji, definicji i przeżyciu epistemicznym. Może uczyć się od Fluxusu, gdy potrzebna jest prostota, codzienność, zdarzeniowość, partytura otwarta i antymonumentalny gest. Może czerpać z happeningu Allana Kaprowa, gdy działanie ma rozpuścić granicę między sztuką a sytuacją życia, ale bez utraty kontroli nad bezpieczeństwem. Może sięgać do sztuki procesualnej, arte povera, minimalizmu, land artu, sztuki ziemi, sztuki site specific, sztuki relacyjnej Nicolasa Bourriauda, estetyki dialogicznej Granta Kestera, krytyki partycypacji Claire Bishop, działań społecznych Tanii Bruguery, praktyk rzeźby społecznej Beuysa, teatru ubogiego i parateatru Jerzego Grotowskiego, realności obiektu u Tadeusza Kantora, sztuki akcji Jerzego Beresia i Zbigniewa Warpechowskiego, feministycznych praktyk Ewy Partum, Natalii LL, Carolee Schneemann czy Valie Export, body artu, mail artu, poezji konkretnej, sound artu, performansu dokamerowego, wideo artu Nam June Paika, praktyk intermedialnych Dicka Higginsa, strategii appropriation art, sztuki krytycznej, arteterapii jako punktu porównawczego, dramaterapii, psychodramy Jacoba L. Moreno, muzykoterapii, terapii tańcem i ruchem, teatru tańca Piny Bausch, eksperymentów Merce'a Cunninghama i Johna Cage'a, improwizacji, kontakt improwizacji, praktyk somatycznych, literatury eksperymentalnej, poezji dźwiękowej, praktyk archiwalnych, działań miejskich, sztuki publicznej, sztuki społecznej, ekologicznej i posthumanistycznej. Nie chodzi o stworzenie kanonu, który trzeba znać w całości. Chodzi o pokazanie, że psychoperformans może używać dowolnego języka artystycznego, jeśli ten język zostanie przekształcony w narzędzie planu sytuacyjnego: z określonym celem, dawką, ramą, rolą świadka, możliwością przerwania,

sposobem domknięcia i decyzją „po”. Malarstwo może stać się pracą z polem percepcji. Rzeźba – pracą z ciężarem i granicą. Grafika – pracą ze śladem i powtórzeniem. Poezja – pracą z frazą i przeprogramowaniem języka wewnętrznego. Muzyka – pracą z rytmem, napięciem i synchronizacją. Teatr – pracą z rolą i progiem, ale bez fałszywego odgrywania. Taniec – pracą z ciałem, ruchem i relacją z grawitacją. Film – pracą z obrazem siebie, czasem, montażem i świadectwem. Nowe media – pracą z reżimem widzialności, interfejsem, danymi i sprzężeniem zwrotnym. Literatura – pracą z opowieścią i możliwością napisania innego zdania o sobie. Każda sztuka może być użyta, ale żadna nie powinna zostać użyta bez powodu.

W odpowiednio zorganizowanym środowisku i polu psychoperformansu dzięki sztuce mogą dokonywać się rzeczy, które z perspektywy uczestnika bywają odczuwane jako cudowne – pod warunkiem, że słowo „cudowne” rozumiemy nie jako obietnicę nadnaturalnego efektu ani gwarancję uzdrowienia, lecz jako nazwę dla głębokiego, czasem zaskakującego przesunięcia w sposobie przeżywania, poznawania i działania. Cudowność w psychoperformansie polega na tym, że coś pozornie małego – przesunięty przedmiot, wypowiedziana fraza, światło padające inaczej, gest odłożenia, wspólne milczenie, przejście przez próg, narysowanie jednej linii, wyłączenie kamery, odwiązanie sznurka, oddanie przedmiotu świadkowi – może uruchomić nieproporcjonalnie duże poczucie odzyskania sprawczości. Dzieje się tak dlatego, że sztuka potrafi łączyć wiele porządków naraz: zmysłowy, symboliczny, pamięciowy, społeczny, cielesny i poznawczy. Jeżeli te porządki zostaną dobrze ustawione, człowiek nie tylko rozumie, że może coś zmienić, lecz doświadcza zmiany w działaniu. To doświadczenie może zmniejszyć bezradność, uporządkować chaos, osłabić przesąd, zamknąć niedomkniętą sytuację, pomóc w przejściu przez stratę, przywrócić kontakt z ciałem, uspokoić relację z obiektem lęku, wzmocnić decyzję, pozwolić odróżnić winę od odpowiedzialności, wstyd od granicy, intensywność od skuteczności, symbol od faktu, a przeżycie od diagnozy. To są właśnie „cudowne rzeczy” możliwe w psychoperformansie: nie magia w sensie obietnicy niemożliwego, lecz niezwykła skuteczność dobrze skomponowanej sytuacji artystyczno-symbolicznej. Sztuka ma tu przewagę nad samą instrukcją, ponieważ potrafi ominąć część oporu czysto deklaratywnego i dotrzeć do ciała, wyobraźni, afektu oraz pamięci proceduralnej, czyli pamięci sposobów działania. Może dać człowiekowi obraz, który pamięta; gest, do którego może wrócić; obiekt, który przypomina decyzję; frazę, która porządkuje; rytm, który stabilizuje; ciszę, która nie jest pustką; i świadectwo, które mówi: to się wydarzyło. Jeżeli potem zostanie to przeniesione do codzienności, psychoperformans nie pozostaje wydarzeniem artystycznym, ale staje się realnym narzędziem życia. Właśnie dlatego jest sztuką tylko częściowo, choć bez sztuki nie byłby sobą. Jego źródłem jest sztuka, jego językiem jest często sztuka, jego środowiskiem jest sztuka, ale jego miarą jest przemiana przeżycia w bardziej odpowiedzialne, sprawcze i możliwe życie.

5.2. Rytuał jako technologia porządkowania doświadczenia

Psychoperformans, jeśli ma być rozumiany jako rodzaj sztuki tylko częściowo, wymaga szerokiej mapy odniesień artystycznych, bo jego środowisko nie ogranicza się do performance art, konceptualizmu, kontekstualizmu, Fluxusu, Beuysa, Abramović, Black Market International czy polskiej sztuki akcji. Może czerpać z całej historii sztuki jako z archiwum strategii przeżycia, poznania, materializacji sensu i organizowania obecności. Z Yves'a Kleina może brać pracę z monochromem, pustką, rytuałem koloru i cielesnym śladem, ale bez mistyfikowania „energii" barwy; z Piera Manzoniego – krytyczną świadomość statusu obiektu i podpisu, czyli tego, jak nazwanie, gest autorski i rama instytucjonalna zmieniają rzecz w nośnik znaczenia; z Roberta Rauschenberga i Jaspera Johnsa – pracę z przedmiotem codziennym, znakiem, flagą, mapą, śladem i materialnym przenikaniem sztuki oraz życia; z Claesa Oldenburga – przesunięcie skali i znaczenia przedmiotu, użyteczne wtedy, gdy psychoperformans chce pokazać, że rzecz codzienna może urosnąć do roli obiektu–klucza; z Louise Bourgeois – pracę z pamięcią ciała, domem, macierzyńskością, lękiem, naprawą, tkaniną i formą jako archiwum emocjonalnym, przy zachowaniu granicy między sztuką a terapią; z Evy Hesse – kruchość, procesualność, nietrwałość materiału i organiczną niejednoznaczność formy; z Roberta Morrisa – świadomość ciała wobec obiektu, skali i przestrzeni; z Richarda Serry – ciężar, opór, nacisk, cięcie, równowagę i fizyczną odpowiedzialność za materiał; z Any Mendiety – relację ciała, ziemi, śladu, znikania i miejsca, ale z najwyższą ostrożnością wobec zapożyczeń rytualnych; z Nancy Holt i Roberta Smithsona – krajobraz, entropię, orientację, horyzont, czas geologiczny i możliwość projektowania psychoperformansu jako korekty relacji z miejscem; z Christo i Jeanne-Claude – gest zasłonięcia, opakowania, czasowej zmiany percepcji przestrzeni i wspólnotowego doświadczenia skali; z Jamesa Turrella i Olafura Eliassona – światło, kolor, mgłę, percepcję, immersję i architekturę widzenia, ale zawsze z kontrolą bodźców, bo intensywność wizualna może zarówno otwierać percepcję, jak i przeciążać układ nerwowy; z Anisha Kapoora – próg między wnętrzem a zewnętrzem, pustkę, pochłanianie spojrzenia i doświadczenie głębi; z Rachel Whiteread – odlew nieobecności, pamięć przestrzeni i negatyw jako forma tego, czego nie można już dotknąć. Wszystkie te odniesienia mogą uczyć psychoperformans pracy z materią jako czymś więcej niż rekwizytem: materia może być pamięcią, oporem, granicą, dowodem, śladem, ciężarem, pustką, narzędziem przeniesienia i sposobem odzyskiwania sprawczości. Psychoperformer nie musi ich cytować ani stylizować działania na którąkolwiek z tych praktyk. Może natomiast uczyć się od nich pytań: jak ciężar wpływa na decyzję? jak skala zmienia emocję? jak puste miejsce działa na pamięć? jak zasłonięcie może regulować widzenie? jak ślad ciała może stać się świadkiem bez nadmiernej ekspozycji osoby? jak obiekt codzienny może przestać być przypadkową rzeczą i stać się punktem zwrotnym procesu?

Z pola obrazu, zapisu i języka psychoperformans może czerpać jeszcze inaczej. Z Paula Klee i Wassilego Kandinsky'ego – nie metafizyczne absolutyzowanie koloru, lecz rozumienie rytmu, linii, napięcia, kierunku i kompozycji jako narzędzi organizacji przeżycia; z Pieta Mondriana –

redukcję, porządek, równowagę, napięcie między pionem i poziomem, przydatne w planach, które mają stabilizować chaos percepcyjny; z Kazimierza Malewicza – radykalne doświadczenie znaku granicznego, pustego pola i czerni jako progu, ale bez zamieniania tego w patos; z Władysława Strzemińskiego i Katarzyny Kobro – myślenie o widzeniu, rytmie przestrzeni, powidoku, relacji ciała, architektury i ruchu, szczególnie ważne dla psychoperformansu pracującego z percepcją, zmęczeniem wzroku, polem widzenia i ergonomią przestrzeni; z Henryka Stażewskiego – konstrukcję, geometrię i dyscyplinę abstrakcji jako narzędzie porządkowania uwagi; z Wojciecha Fangora – przestrzenność koloru, miękkie przejścia, oddychanie obrazu i relację między widzem a polem optycznym; z Romana Opałki – czas, liczba, powtarzanie i długie trwanie jako formy egzystencjalnej dyscypliny; z Edwarda Krasińskiego – linię jako interwencję w rzeczywistość, prosty znak przecinający przestrzeń, obiekt i życie; z Andrzeja Wróblewskiego – granicę między figurą, traumą historyczną i chłodem formalnym, przydatną do rozumienia, że obraz może przenosić pamięć zbiorową bez łatwego katharsis; z Teresy Pągowskiej, Marii Jaremy, Erny Rosenstein, Aliny Szapocznikow i Magdaleny Abakanowicz – ciało, ranę, fragment, organiczność, ślad, masę, tkaninę, powtórzenie i wielość jako języki pracy z pamięcią somatyczną oraz niejednoznacznością. W obszarze grafiki i znaku psychoperformans może uczyć się od Stanisława Fijałkowskiego dyscypliny symbolu i redukcji, od Henryka Tomaszewskiego skrótu wizualnego, od polskiej szkoły plakatu – syntetycznego łączenia obrazu i pojęcia, od typografii awangardowej – tego, że litera nie tylko przekazuje sens, ale sama działa przestrzennie, rytmicznie i cieleśnie. Z poezji konkretnej i wizualnej – u Eugen Gomringer, Ernsta Jandla, Stanisława Dróżdża – może brać pracę z rozmieszczeniem słowa, pauzą, pustką, powtórzeniem i przestrzenią kartki jako polem działania mentalnego. Dróżdż jest tu szczególnie ważny, bo jego „między” można czytać jako modelową lekcję przeżycia epistemicznego: sens nie jest tylko zapisany w słowie, ale powstaje w relacji przestrzeni, pojęcia, patrzenia i zatrzymania. Psychoperformans może używać takich strategii, gdy potrzebuje minimalnej, niskobodźcowej, ale głębokiej operacji na myśli: skreślenia jednego słowa, przestawienia zaimka, oddzielenia „ja” od „muszę”, zapisania decyzji nie jako deklaracji, lecz jako układu w przestrzeni. Z literatury może brać od Franza Kafki doświadczenie bezradności wobec systemu i przemianę człowieka w figurę własnego lęku; od Samuela Becketta – minimalizm, trwanie, niemożność i absurd jako przestrzeń działania mimo braku gwarancji; od Brunona Schulza – prywatną mitologię, materię pamięci, przedmiot nasycony snem i dzieciństwem; od Mirona Białoszewskiego – codzienność, mówienie, ciało języka i performatywność zwykłego zapisu; od Tadeusza Różewicza – powściągliwość po katastrofie, etyczny minimalizm i nieufność wobec patosu; od Wisławy Szymborskiej – precyzję zdziwienia i poznawczą skromność; od Zbigniewa Herberta – rzecz, postawę, pion moralny i ironię wobec wielkich gestów; od Julii Kristevej jako teoretyczki abiektu – rozumienie granicy między tym, co moje i obce, czyste i nieczyste, cielesne i symboliczne. Literatura może w psychoperformansie działać jako medium przepisywania relacji z doświadczeniem, ale nie przez ozdobność, tylko przez zmianę zdań, które człowiek powtarza o sobie i świecie.

Z teatru, tańca, muzyki i działań na żywo psychoperformans może czerpać ogromny zasób narzędzi, ale musi robić to precyzyjnie, bez mylenia sceny z planem sytuacyjnym. Z Jerzego Grotowskiego może brać dyscyplinę ciała, głosu, obecności, pracy nad sobą i ubogiego środowiska działania, ale bez imitowania treningu aktorskiego i bez mistyfikowania intensywności; z Tadeusza Kantora – przedmiot biedny, pamięć, klasę umarłą, realność sceny, powrót i obecność rzeczy jako świadków biografii; z Józefa Szajny – obraz po traumie, szczątki, konstrukcję przestrzeni i ciało w ruinie historii; z Krystiana Lupy – czas wewnętrzny, proces, ciszę, psychologiczną gęstość obecności; z Krzysztofa Warlikowskiego – współczesną pracę z tabu, tożsamością, tekstem kultury i widzialnością społeczną; z Piny Bausch – gest powtarzany aż do ujawnienia emocjonalnego mechanizmu, taniec jako pamięć relacji, ciało mówiące przez rytm i nawrót; z Merce'a Cunninghama – niezależność ruchu od narracji, przypadek jako struktura, a nie chaos; z Trishy Brown, Yvonne Rainer i Judson Dance Theater – zwyczajny ruch, chodzenie, ciężar, antywirtuozerię i ciało nieheroiczne; z Anny Halprin – ruch jako proces wspólnotowy, rytuał świecki i praca z życiem, przy zachowaniu ostrożności wobec terapeutyzacji; z Ohada Naharina – uwagę na świadomość ruchu, przyjemność, improwizację i inteligencję ciała, ale bez przymusu intensywności; z butō, reprezentowanego przez Tatsumiego Hijikatę i Kazuo Ohno – powolność, cień, deformację, ciało jako archiwum pamięci i nieoczywiste stany przejścia, ale bez egzotyzowania tradycji. Z muzyki psychoperformans może czerpać od Johna Cage'a ciszę, przypadek i słuchanie środowiska; od Pauline Oliveros – deep listening, czyli pogłębione słuchanie jako praktykę uwagi i obecności; od La Monte Younga i Terry'ego Rileya – dron, repetycję, trwanie i zmianę percepcji czasu; od Steve'a Reicha i Philipa Glassa – przesunięcia fazowe, powtórzenie, mikroodchylenie i proces słyszalny w czasie; od Meredith Monk – głos jako ciało, prejęzykowy dźwięk i rytualną prostotę bez literalnego rytuału; od Karlheinza Stockhausena – przestrzenność dźwięku i strukturę słuchania; od Krzysztofa Pendereckiego – masę brzmienia, napięcie, sonorystykę i cielesność dźwięku; od Bogusława Schaeffera – partyturę, eksperyment, formę otwartą i relację między zapisem a wykonaniem; od Eugeniusza Rudnika i Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia – montaż dźwięku, taśmę, głos technicznie przetworzony, akustyczne archiwum i słuchanie jako przestrzeń wyobraźni. Psychoperformans może używać muzyki nie po to, aby „upiększyć" działanie, lecz aby regulować czas, oddech, oczekiwanie, napięcie, synchronizację grupy, wejście w próg i wyjście z niego. Może używać teatru nie po to, by odgrywać, lecz by rozumieć rolę, maskę, próg, widzialność i kontrakt. Może używać tańca nie po to, by produkować sprawne ciało, lecz by odzyskać czucie, ciężar, orientację i prawo do ruchu nieidealnego. Może używać ciszy nie po to, by udawać głębię, lecz by dać układowi nerwowemu przestrzeń na reorganizację.

Z nowych mediów, fotografii, filmu i praktyk dokumentacyjnych psychoperformans może brać narzędzia szczególnie ważne w epoce reżimów widzialności. Z Nam June Paika może czerpać świadomość obrazu elektronicznego, telewizji, ekranu, zakłócenia i sprzężenia zwrotnego; z Billa Violi – spowolnienie, wodę, narodziny, śmierć, twarz, czas medytacyjny i granicę między obrazem a doświadczeniem; z Bruce'a Naumana – studio jako laboratorium

zachowania, powtórzenie, dyskomfort, głos, instrukcję i ciało w pętli; z Vito Acconciego – relację między głosem, przestrzenią, śledzeniem, intymnością i niepokojem, przy krytycznej świadomości ryzyka nadużycia; z Joan Jonas – maskę, projekcję, rysunek, gest, narrację i warstwowość obrazu; z Laurie Anderson – głos technologiczny, opowieść, muzykę, ironię i tożsamość w maszynie; z Pipilotti Rist – immersję, kolor, ciało, przyjemność, obraz płynny i zmysłowy; z Haruna Farockiego – analizę obrazów operacyjnych, pracy, nadzoru i technologii widzenia; z Chrisa Markera – esej filmowy, pamięć, obraz, czas i politykę wspomnienia; z Agnès Vardy – autoopis, czułość dokumentu, ślad codzienności i performatywne użycie kamery; z Jonas Mekasa – dziennik filmowy jako praktykę pamięci i obecności; z Dereka Jarmana – obraz, chorobę, kolor, intymność i politykę ciała; z Shirin Neshat – napięcie między obrazem, głosem, płcią, kulturą i władzą; z Hito Steyerl – krytykę krążenia obrazów, widzialności, cyfrowego chaosu i polityki rozdzielczości; z Trevora Paglena – niewidzialne infrastruktury patrzenia, nadzór i techniczne warunki percepcji; z Lynn Hershman Leeson – tożsamość, awatar, ciało technologiczne i granice prywatności. W polskim kontekście istotne mogą być Warsztat Formy Filmowej, Józef Robakowski, Wojciech Bruszewski, Paweł Kwiek, Zbigniew Rybczyński, Zofia Kulik i KwieKulik, ponieważ pokazują, że kamera, dokumentacja, zapis działania, eksperyment z obrazem i relacja między sztuką a życiem społecznym mogą stać się laboratorium percepcji i świadomości. Psychoperformans może używać kamery jako świadka, lustra, narzędzia dystansu, archiwum decyzji, elementu pracy z autoobrazem albo sposobu rozłożenia procesu w czasie. Musi jednak pamiętać, że kamera zmienia zachowanie, wzmacnia autoobserwację, może produkować wstyd i wtórną ekspozycję. Dlatego nowe media w psychoperformansie są szczególnie silne, ale również szczególnie ryzykowne: mogą umożliwiać precyzyjne sprzężenie zwrotne, ale mogą też zamienić przeżycie w materiał do kontroli, porównywania i autoprezentacji. W świecie nadmiaru ekranów psychoperformans może czerpać z mediów cyfrowych także przez ich ograniczanie: wyłączenie kamery, obrócenie ekranu, zanik transmisji, zapis bez publikacji, obraz bez twarzy, dokument jako prywatny ślad, a nie dowód dla publiczności.

Psychoperformans może czerpać również z praktyk społecznych, feministycznych, queerowych, dekolonialnych, ekologicznych, posthumanistycznych i instytucjonalnych, ponieważ praca z przemianą nie zawsze dotyczy wyłącznie jednostkowej psychiki. Z Suzanne Lacy może brać sztukę społeczną, organizowanie głosów, wspólnotowe świadkowanie i odpowiedzialność za proces publiczny; z Mierle Laderman Ukeles – maintenance art, czyli pracę utrzymania, sprzątania, opieki i niewidzialnych czynności jako sztukę, co jest niezwykle ważne dla psychoperformansu codzienności; z Adrian Piper – analizę rasy, tożsamości, obecności, dyskomfortu poznawczego i performatywnej pozycji „ja”; z Martą Rosler – krytykę domowości, wojny, mediów i codziennych obrazów władzy; z Jenny Holzer i Barbary Kruger – zdanie publiczne, komunikat, slogan, język w przestrzeni i możliwość użycia tekstu jako narzędzia przecięcia automatyzmu; z Félix González-Torresem – kruchość, stratę, miłość, udział widza i obiekt znikający w czasie; z Tani Bruguery – arte útil, czyli sztukę jako narzędzie realnej użyteczności społecznej, ale z koniecznością etycznej kontroli skutków; z Theastera

Gatesa – rewitalizację, archiwum, wspólnotę, materię budynku i sztukę jako pracę nad infrastrukturą; z Ricka Lowe'a – projekty społeczne jako długofalową przemianę środowiska; z Ai Weiweia – politykę widzialności, świadectwo i ryzyko publicznego gestu; z Ai-Da albo sztuki AI można ostrożnie brać pytanie o sprawczość, autorstwo i relację z narzędziem, ale bez fetyszyzacji technologii. Z obszaru ekologicznego psychoperformans może uczyć się od Agnes Denes myślenia o polu, czasie, wzroście i matematyce krajobrazu; od Mierle Laderman Ukeles i Helen Mayer Harrison oraz Newtona Harrisona – troski o systemy, środowisko i długie procesy; od Pierre'a Huyghe'a – środowisk hybrydowych i sytuacji, które żyją poza pełną kontrolą; od Tomása Saraceno – sieci, powietrza, współzależności, pajęczyn i skali planetarnej, przy zachowaniu ostrożności wobec zbyt wielkich roszczeń. Z disability arts i neurodiversity arts psychoperformans może brać zasadę, że ciało nieidealne, nienormatywne, zmęczone, chore, neuroatypowe, wolniejsze albo inaczej regulujące bodźce nie jest błędem formy, lecz źródłem wiedzy o środowisku. To jest szczególnie ważne, bo psychoperformans nie ma produkować człowieka wydajnego, ale człowieka bardziej sprawczego, lepiej zorientowanego i mniej przemocowo podporządkowanego normie. Z takich praktyk może wynikać praca z dostępnością jako formą estetyczną: ciszej, wolniej, jaśniej, ciemniej, krócej, z przerwą, bez przymusu patrzenia, bez przymusu dotyku, z prawem do odejścia, z wyborem intensywności.

Ta wielka mapa nazwisk, nurtów i strategii nie ma zamienić psychoperformansu w encyklopedię wpływów. Ma pokazać, że psychoperformans może używać sztuki jako ogromnego laboratorium możliwości: obrazu, ciała, materii, dźwięku, słowa, światła, czasu, przestrzeni, instrukcji, dokumentu, obiektu, roli, śladu, ruchu, głosu, koloru, pustki, milczenia, powtórzenia, skali, progu, wspólnoty i pamięci. Może brać od Duchampa gest przesunięcia statusu rzeczy, ale musi zapytać, co ta rzecz robi z uczestnikiem. Może brać od Pollocka ślad ciała w geście, ale musi zapytać, czy ekspresja nie staje się przymusem. Może brać od Rothki pole koloru, ale musi zapytać, czy kontemplacja nie przeciąża. Może brać od Warhola powtórzenie i obraz masowy, ale musi zapytać, czy powielenie nie wzmacnia alienacji. Może brać od Abramović trwanie, ale musi zapytać, czy trwanie nie przekracza okna tolerancji. Może brać od Cage'a ciszę, ale musi zapytać, czy cisza jest bezpieczna. Może brać od Kantora obiekt pamięci, ale musi zapytać, czy pamięć ma drogę wyjścia. Może brać od Grotowskiego dyscyplinę, ale musi zapytać, czy dyscyplina nie staje się przemocą. Może brać od Beuysa sztukę społeczną, ale musi zapytać, czy wspólnota nie staje się przymusem. Może brać od Świdzińskiego kontekst, ale musi zapytać, czy kontekst został naprawdę rozpoznany. Może brać od Fluxusu prostotę, ale musi zapytać, czy prosty gest ma właściwe domknięcie. Może brać od Black Market International grupową intensywność, ale musi zapytać, czy grupa nie narzuca własnej dynamiki na osobę. Może brać od Kwieka eksperyment komunikacyjny, ale musi zapytać, czy eksperyment nie zasłania odpowiedzialności. Psychoperformans jest więc sztuką, która po każdej inspiracji zadaje pytanie o funkcję, granicę i skutek. Nie cytuje historii sztuki dla prestiżu. Wydobywa z niej narzędzia przemiany.

I właśnie dlatego finał tego podrozdziału musi wybrzmieć mocno: psychoperformans zaczyna się tam, gdzie sztuka przestaje być tylko obiektem podziwu, a staje się środowiskiem decyzji. Zaczyna się tam, gdzie obraz nie tylko wisi, ale ustawia spojrzenie; gdzie dźwięk nie tylko brzmi, ale prowadzi oddech; gdzie słowo nie tylko znaczy, ale otwiera możliwość innego działania; gdzie ciało nie tylko występuje, ale odzyskuje własny ciężar; gdzie obiekt nie tylko symbolizuje, ale pozwala coś naprawdę odłożyć, przenieść, zamknąć, oddać, ocalić albo zakończyć; gdzie świadek nie tylko patrzy, ale utrzymuje granicę zdarzenia; gdzie przestrzeń nie tylko mieści akcję, ale sama staje się polem przejścia; gdzie czas nie tylko płynie, ale dzieli życie na „przed", „w trakcie" i „po". W takim polu sztuka nie jest dekoracją psychologii i nie jest luksusem kultury. Jest jednym z najstarszych i najprecyzyjniejszych sposobów, w jakie człowiek uczył się przetrwać zmianę: rysował, śpiewał, tańczył, budował, niszczył, opowiadał, zasłaniał, odsłaniał, nosił, grzebał, podpisywał, milczał, przechodził przez próg i wracał już trochę inny. Psychoperformans bierze tę pradawną, awangardową, konceptualną, cielesną, społeczną i mentalną moc sztuki i nadaje jej rygor: dochodzenie, plan sytuacyjny, kompetencję, zgodę, dawkę, świadka, domknięcie i decyzję „po". Dlatego w dobrze zorganizowanym polu psychoperformansu mogą wydarzać się rzeczy, które dla uczestnika mają wymiar niemal cudowny – nie dlatego, że łamią prawa świata, lecz dlatego, że po raz pierwszy od dawna świat układa się tak, aby człowiek mógł wykonać czyn, którego wcześniej nie umiał wykonać w sobie. Rzecz przesunięta o kilka centymetrów może przesunąć całe życie, jeśli była właściwą rzeczą, w właściwym czasie, w właściwej dłoni, przy właściwym świadku i z właściwą decyzją po wszystkim. Sztuka daje psychoperformansowi płomień, ale metoda daje temu płomieniowi naczynie. Bez płomienia nie ma przemiany. Bez naczynia jest tylko pożar. Psychoperformans jest sztuką takiego ognia, który nie spala człowieka, lecz pomaga mu zobaczyć drogę, podnieść własny ciężar, przejść przez próg i wrócić do życia z nową, spokojniejszą, bardziej własną sprawczością.

Rytuał jako technologia porządkowania doświadczenia należy rozumieć w psychoperformansie bardzo precyzyjnie: nie jako dekorację duchową, nie jako „magiczny" sposób wywoływania zmiany, nie jako archaiczną ciekawostkę antropologiczną i nie jako gotowy model, który można po prostu przejąć, lecz jako historycznie i kulturowo ukształtowany układ działań, który organizuje uwagę, ciało, czas, relację, wspólnotę, afekt, pamięć i znaczenie. Psychoperformans nie staje się przez to rytuałem i nie należy go nazywać „rytuałem psychoperformatywnym", ponieważ takie określenie zawęża metodę i zaciera jej właściwy status. Psychoperformans może korzystać z logiki rytuału, może analizować rytuał, może czerpać z jego mechanizmów, może projektować akty psychoperformatywne, sesje, spotkania, działania, cykle, mikroakty, gesty, plany sytuacyjne i IndywiduAkcje, które mają strukturę progu, przejścia, świadkowania, powtórzenia, domknięcia albo symbolicznego odłożenia, ale nie sprowadza się do rytuału. Rytuał jest jednym z najstarszych ludzkich narzędzi organizowania zmiany stanu i znaczenia; psychoperformans jest współczesną metodą, która ten potencjał bada, rozkłada na mechanizmy, filtruje przez bezpieczeństwo, kompetencje, zgodę, dochodzenie, odpowiedzialność kulturową i decyzję „po", a następnie używa go wtedy,

gdy jest potrzebny. Właśnie tu zaczyna się jego unikatowość: nie polega ona na tym, że psychoperformans „odkrywa rytuał" albo że powtarza znane antropologii rozpoznania Victora Turnera o liminalności (fazie przejściowej między dawnym a nowym statusem), Arnolda van Gennepa o rytach przejścia, Catherine Bell o rytualizacji jako strategii działania, Émile'a Durkheima o wspólnocie i energii zbiorowej, Mary Douglas o czystości, granicy i klasyfikacji czy Richarda Schechnera o zachowaniu odtworzonym. Nowość polega na tym, że psychoperformans traktuje te rozpoznania nie jako teorię obrzędu ani jako nostalgię za dawnymi formami wspólnoty, lecz jako materiał projektowy: bada, które elementy rytuału działają na człowieka, jak działają, w jakiej dawce, przy jakim ryzyku, z jakim rodzajem świadkowania, w jakim kontekście kulturowym i z jakim możliwym przełożeniem na codzienne życie. Rytuał zostaje więc przetłumaczony na język praktyczny, ale nie spłaszczony. W psychoperformansie liczy się zarówno jego warstwa symboliczna, jak i sieć reakcji psychicznych, kognitywnych, mentalnych, afektywnych, somatycznych, biologicznych, fizycznych, chemicznych, energetycznych i relacyjnych, które uruchamiają się w człowieku, gdy zostaje wprowadzony w uporządkowaną, znaczącą, powtarzalną i domkniętą sytuację. „Energetyczne" trzeba tu rozumieć ostrożnie: jako realnie przeżywany poziom pobudzenia, napięcia, dynamiki, żywotności, przepływu uwagi i subiektywnej mocy działania, a nie jako dowód na istnienie mierzalnej substancji metafizycznej, jeśli nie ma ku temu podstaw. Psychoperformans może uwzględniać języki energii obecne w kulturze, ale musi przekładać je na bezpieczne, możliwie sprawdzalne i odpowiedzialne parametry doświadczenia: napięcie mięśniowe, rytm oddechu, temperaturę ciała, pobudzenie autonomiczne, dynamikę grupy, intensywność afektu, poczucie sprawczości, kierunek uwagi, symboliczny ciężar obiektu i jakość domknięcia.

Rytuał działa dlatego, że porządkuje doświadczenie w warunkach, w których zwykły język bywa niewystarczający. Śmierć, choroba, żałoba, dojrzewanie, narodziny, rozstanie, wina, przeprosiny, przejście do nowej roli, katastrofa, lęk, poczucie skażenia, pragnienie oczyszczenia, inicjacja, wykluczenie, powrót, uznanie, przebaczenie, nowy początek – wszystkie te stany są zbyt gęste, aby dało się je obsłużyć samą informacją. Człowiek nie potrzebuje wtedy wyłącznie wyjaśnienia, lecz przejścia przez strukturę, która nada chaosowi kolejność: przed, próg, działanie, świadectwo, domknięcie, po. Antropologia od dawna pokazuje, że rytuały przejścia mają zdolność przekształcania statusu, ponieważ nie tylko mówią, że coś się zmieniło, ale organizują warunki, w których ciało, wspólnota i znaki potwierdzają zmianę. Psychoperformans bierze z tego nie gotową formę obrzędu, lecz mechanikę: separację (chwilowe wyjęcie z codziennego trybu), skupienie uwagi, powtórzenie, symboliczny próg, obiekt lub gest znaczący, świadkowanie, ograniczenie przypadkowych bodźców, kontrolowaną intensyfikację, zmianę relacji z czasem, a następnie reintegrację, czyli powrót do życia z decyzją albo nową regułą działania. Na poziomie kognitywnym taki układ zmniejsza nadmiar wyborów i obniża chaos interpretacyjny, ponieważ osoba nie musi w każdej sekundzie wymyślać, co ma robić; sytuacja prowadzi ją przez wybrane kanały. Na poziomie afektywnym rytuał może dawać kontener emocji, czyli bezpieczną formę dla pobudzenia,

które bez ramy mogłoby przejść w panikę, zamrożenie, wstyd albo impulsywność. Na poziomie somatycznym powtarzalny gest, rytm, oddech, krok, śpiew, klęknięcie, podniesienie, złożenie rąk, obmycie, dotknięcie ziemi, obejście obiektu albo przejście przez próg regulują napięcie mięśniowe, propriocepcję, układ przedsionkowy, oddech i autonomiczny układ nerwowy. Na poziomie biologicznym rytuał może wpływać na oś stresu HPA (układ podwzgórze–przysadka–nadnercza), układ współczulny i przywspółczulny, poziom kortyzolu, wydzielanie endorfin, oksytocyny i dopaminy w kontekście synchronizacji, ulgi, więzi, nagrody i domknięcia, choć trzeba mówić o tym ostrożnie, bo konkretne reakcje zależą od osoby, sytuacji, bezpieczeństwa i rodzaju działania. Na poziomie fizycznym rytuał pracuje ciężarem, temperaturą, światłem, dźwiękiem, ruchem, odległością i oporem materii. Na poziomie chemicznym i neurochemicznym znaczenie mają procesy związane z pobudzeniem, antycypacją, ulgą, bólem, śpiewem, ruchem, oddychaniem i wspólnotową synchronią. Na poziomie mentalnym rytuał zmienia status tego, co było bezkształtne: nadaje nazwę, miejsce, gest, rzecz, kolejność i zakończenie. Psychoperformans wykorzystuje tę sieć reakcji nie ideologicznie, lecz praktycznie: nie mówi uczestnikowi, w co ma wierzyć, ale projektuje warunki, w których ciało i umysł mogą inaczej przejść przez znaczenie.

Najważniejszy dowód na unikatowość psychoperformansu w tym obszarze nie polega na deklaracji, że jest on „totalny", lecz na sposobie scalania poziomów, które w innych praktykach często pozostają rozdzielone albo mieszane bez kontroli. Antropologia rytuału opisuje struktury przejścia, wspólnoty, liminalności, powtórzenia i symbolicznej skuteczności. Psychologia i kognitywistyka opisują uwagę, pamięć, oczekiwania, błędy poznawcze, uczenie, torowanie i zmianę ram interpretacyjnych. Neuronauka opisuje pobudzenie, saliencję, układ nagrody, sieci uwagi, ciało migdałowate, korę przedczołową, wyspę, zakręt obręczy, hipokamp, reakcje autonomiczne i neurochemię oczekiwania. Biologia i fizjologia opisują oddech, rytm, napięcie, zmęczenie, ból, regenerację, stan zapalny, reakcje stresowe i rytmy dobowe. Sztuka opisuje obraz, formę, obiekt, przestrzeń, kompozycję, gest, obecność i świadkowanie. Etyka opisuje zgodę, granice, odpowiedzialność, ochronę przed przemocą i prawo do przerwania. Psychoperformans nie wybiera jednego z tych poziomów jako nadrzędnego mitu wyjaśniającego. Jego totalność polega na tym, że potrafi je traktować jako współdziałające warstwy jednej sytuacji, a następnie przełożyć je na decyzje projektowe. Jeżeli w planie sytuacyjnym pojawia się gest obmycia rąk, psychoperformans nie musi rozstrzygać, czy jest to gest religijny, higieniczny, artystyczny, psychologiczny czy somatyczny. Może rozpoznać wszystkie te potencjały i wybrać te, które są adekwatne: dotyk wody jako bodziec termiczny i czuciowy, powtarzalność ruchu jako regulator rytmu, obmycie jako kod kulturowy oczyszczenia, dłonie jako narzędzie sprawczości, świadek jako potwierdzenie zmiany, słowo jako rama intencji, domknięcie jako sygnał zakończenia. Jednocześnie psychoperformans ma obowiązek jasno powiedzieć, czego ten gest nie robi: nie usuwa choroby, nie zdejmuje odpowiedzialności, nie gwarantuje przebaczenia, nie zastępuje rozmowy, leczenia, terapii ani realnej naprawy relacji. Taka zdolność jednoczesnego użycia i ograniczenia jest jednym z najważniejszych argumentów za nowością metody. Psychoperformans nie romantyzuje

rytuału i nie odczarowuje go brutalnie do „samej psychologii". Wydobywa z niego mechanizmy działania, zostawiając miejsce na przeżycie, sens, tajemnicę i duchowo-egzystencjalny wymiar doświadczenia, ale bez rezygnacji z faktografii, bezpieczeństwa i języka ostrożności.

Rytuał jako technologia porządkowania doświadczenia działa także przez powtarzalność, a powtarzalność ma głębokie znaczenie dla ciała i mózgu. Powtarzany gest nie jest tym samym co mechaniczne ćwiczenie. Jeżeli zostaje osadzony w sensie, staje się nośnikiem pamięci proceduralnej, czyli pamięci sposobu działania. Człowiek może wiedzieć deklaratywnie, że chce zostawić za sobą jakiś nawyk, ale jego ciało i środowisko codzienne nadal prowadzą go dawną ścieżką. Rytualna logika powtórzenia może utorować nową drogę: najpierw przez działanie w polu psychoperformansu, później przez mikroakt powtarzany w codzienności. Właśnie dlatego w psychoperformansie tak ważna jest decyzja „po". Bez niej działanie zostaje w polu przeżycia, ale niekoniecznie staje się zmianą. Rytuał tradycyjny często zawiera społeczne potwierdzenie nowego statusu: ktoś został przyjęty, pożegnany, oczyszczony, zobowiązany, rozgrzeszony, nazwany, ustanowiony w nowej roli. Psychoperformans może korzystać z tej logiki, ale w świeckiej, indywidualnej, relacyjnej albo instytucjonalnej ramie: po akcie psychoperformatywnym osoba nie musi otrzymać „nowej tożsamości", ale może otrzymać nowy sposób postępowania, nową granicę, nową minimalną regułę, nowy gest przerwania, nową formułę komunikacji, nowy układ przestrzeni pracy, nowy obiekt przypominający o decyzji, nową zgodę na niedoskonałość albo nowe prawo do odpoczynku. Na poziomie neuronalnym powtarzalność znaczącego działania może wspierać uczenie przez wzmacnianie połączeń między bodźcem, reakcją i konsekwencją; na poziomie psychologicznym zmniejsza niepewność, bo osoba wie, co zrobić w chwili napięcia; na poziomie somatycznym tworzy znajomy wzorzec ruchu; na poziomie kulturowym wpisuje zmianę w rozpoznawalną formę; na poziomie społecznym daje możliwość świadkowania i uznania. Nie trzeba twierdzić, że rytuał „magicznie" zmienia rzeczywistość, aby uznać, że dobrze skonstruowany akt może zmienić relację osoby z rzeczywistością, a przez to realnie wpłynąć na jej zachowanie, decyzje i jakość życia.

Trzeba jednak od razu odróżnić rytuał od rytualizacji, a rytualizację od psychoperformansu. Rytuał to utrwalona forma działania o znaczeniu kulturowym, religijnym, społecznym albo wspólnotowym, zwykle rozpoznawalna w danej tradycji. Rytualizacja to proces nadawania działaniu szczególnej ramy, powtarzalności, powagi, stylizacji, granicy i znaczenia. Psychoperformans może używać rytualizacji, ale nie staje się przez to rytuałem w sensie ścisłym. Może celowo spowolnić wejście, wyznaczyć próg, ograniczyć liczbę przedmiotów, ustawić światło, wprowadzić ciszę, wybrać jeden obiekt–klucz, nadać gestowi powtarzalność, zaprosić świadka, użyć formuły słownej, zakończyć działanie prozodią domknięcia i przenieść decyzję do dnia następnego. Taki akt może przypominać rytuał, ponieważ wykorzystuje podobne mechanizmy: separację, ramę, symbol, powtórzenie, świadkowanie i reintegrację. Ale jego status jest inny. Nie jest obrzędem religijnym, jeśli nie należy do religii. Nie jest terapią, jeśli nie prowadzi go terapeuta w ramach procesu terapeutycznego. Nie jest

medycyną, jeśli nie diagnozuje i nie leczy. Nie jest spektaklem, jeśli jego celem nie jest pokaz. Nie jest samą sztuką, jeśli jego funkcją jest zaprojektowana przemiana. Psychoperformans jest metodą, która może wykorzystywać rytualizację jako narzędzie organizacji doświadczenia. To rozróżnienie chroni zarówno tradycje rytualne przed zawłaszczeniem, jak i uczestników przed fałszywą obietnicą. Szczególnie ważne jest tu poszanowanie tradycji: jeżeli psychoperformans inspiruje się obrzędami przejścia, praktykami oczyszczania, śpiewem wspólnotowym, maską, procesją, mandalą, modlitwą, ofiarowaniem, wróżbą, zaklęciem albo formami szamańskimi, musi rozpoznać ich kontekst, status, możliwe ograniczenia i ryzyko użycia. Nie wolno brać z tradycji jedynie „mocy" estetycznej, ignorując jej wspólnotowy, religijny, historyczny albo kolonialny ciężar. Psychoperformans może natomiast uczyć się mechanizmów: rytmu, progu, powtórzenia, oczyszczenia jako symbolicznej rekontekstualizacji, ofiarowania jako aktu rezygnacji z czegoś, maski jako pracy z rolą, procesji jako przejścia przez przestrzeń, mandali jako organizacji uwagi, śpiewu jako synchronizacji oddechu i grupy, wróżby jako ujawnienia projekcji i potrzeby znaczenia, zaklęcia jako skondensowanej formuły intencji, ale każdy z tych elementów musi zostać przetłumaczony na etyczny, jawny i adekwatny plan sytuacyjny.

Mechanistyczne rozumienie rytuału nie oznacza pozbawienia go głębi. Przeciwnie – pozwala zobaczyć, dlaczego działa. Weźmy przykład prostego aktu przejścia przez próg. Fizycznie jest to zmiana położenia ciała w przestrzeni. Percepcyjnie – przekroczenie granicy między jednym polem bodźców a drugim. Kognitywnie – sygnał zmiany ramy: kończy się jeden tryb, zaczyna drugi. Afektywnie – możliwe napięcie, ulga albo mobilizacja. Somatycznie – krok, przeniesienie ciężaru, aktywacja równowagi, orientacja przedsionkowa. Społecznie – świadek może potwierdzić, że przejście nastąpiło. Symbolicznie – próg może oznaczać zmianę statusu, decyzję, pożegnanie, wejście w nowe zadanie albo opuszczenie starej roli. Biologicznie – jeśli sytuacja jest bezpieczna, układ nerwowy może po mobilizacji przejść w regulację; jeśli nie jest bezpieczna, próg może wywołać reakcję zagrożenia. Chemicznie – oczekiwanie, napięcie i ulga mogą wiązać się z układami dopaminergicznymi, opioidowymi i stresowymi, choć nie można przypisywać jednemu gestowi jednej prostej reakcji. Energetycznie w sensie doświadczeniowym – osoba może poczuć przypływ siły, zmniejszenie ciężaru, przejście impulsu przez ciało albo rozluźnienie. Duchowo-egzystencjalnie – może poczuć, że przekroczyła coś, co miało dla niej głębszy sens. Psychoperformans nie musi wybierać jednej interpretacji i usuwać pozostałych. Jego zadaniem jest zaprojektować sytuację tak, aby te poziomy wspierały się nawzajem, nie szkodziły sobie i nie produkowały fałszywych roszczeń. To jest właśnie jego totalność: nie suma wszystkiego, lecz zdolność koordynacji wielu poziomów jednego aktu.

W tym sensie psychoperformans korzysta z potencjału rytuału podobnie, jak korzysta z potencjału sztuki, placebo, autosugestii, przesądu, odczarowania, praktyk ciała, języka, obiektu, wspólnoty i środowiska – nie po to, aby komukolwiek narzucić ideologię, lecz po to, aby rozpoznać, co realnie działa na człowieka. Rytuał działa, ponieważ człowiek jest istotą ucieleśnioną, społeczną, symboliczną i przewidującą. Mózg nie przetwarza świata jak

neutralny aparat pomiarowy; nieustannie przewiduje, klasyfikuje, wartościuje i przygotowuje ciało do działania. Andy Clark i Karl Friston, rozwijając modele predykcyjne poznania, pokazują, że percepcja jest związana z przewidywaniem i korektą błędów przewidywania. Rytualna rama może zmniejszać niepewność, bo mówi: teraz dzieje się coś szczególnego, ma to początek, środek i koniec, wiesz, co możesz zrobić, wiesz, czego nie musisz robić, ktoś świadczy, istnieje droga wyjścia. Jednocześnie może wprowadzać kontrolowaną nowość, czyli różnicę potrzebną do uczenia. Psychoperformans wykorzystuje tę podwójną strukturę: bezpieczeństwo i różnicę. Bez bezpieczeństwa różnica staje się zagrożeniem. Bez różnicy bezpieczeństwo staje się powtórzeniem starego schematu. Rytuał tradycyjny często umiał łączyć te dwa elementy: znana forma pozwalała wejść w trudną zmianę. Psychoperformans może robić podobnie, ale musi za każdym razem projektować własną, adekwatną do sytuacji formę. Dlatego akt psychoperformatywny może być bardzo prosty: jedna świeca, jedno zdanie, jeden przedmiot, jeden świadek, jedno odłożenie, jedno przejście, jedna decyzja. Może też być rozbudowaną sesją, spotkaniem, działaniem grupowym, cyklem albo IndywiduAkcją. Skala zależy od celu, ryzyka, kompetencji psychoperformera, potrzeb uczestnika i warunków kontekstu, a nie od wyobrażenia, że „prawdziwa przemiana" musi być spektakularna.

Unikatowość psychoperformansu polega również na tym, że potrafi potraktować rytuał jako technologię bez redukowania człowieka do maszyny. Technologia oznacza tu uporządkowany sposób wywoływania pewnego typu procesów przy użyciu określonych środków. Rytuał jest technologią porządkowania doświadczenia, ponieważ ma narzędzia: rytm, powtórzenie, próg, gest, obiekt, słowo, wspólnotę, czas, zakaz, nakaz, strój, maskę, ciszę, muzykę, światło, dotyk, ofiarowanie, oczyszczenie, powrót. Psychoperformans bierze te narzędzia i pyta: które z nich są potrzebne, które są zbyt obciążone, które wymagają zgody, które mogą uruchomić nocebo, które są kulturowo nieadekwatne, które przekraczają kompetencje, które trzeba zastąpić prostszym odpowiednikiem, które można zastosować tylko w wersji symbolicznej, które należy odrzucić. Następnie sprawdza, jak te narzędzia pracują w sieci reakcji człowieka. Jeżeli pojawia się śpiew, liczy się nie tylko jego symbolika, ale też oddech, wibracja, rytm, synchronizacja i relacja z grupą. Jeżeli pojawia się ogień, liczy się nie tylko archetyp transformacji, ale też bezpieczeństwo, temperatura, światło, zapach, lęk, pamięć kulturowa i możliwość przerwania. Jeżeli pojawia się ciemność, liczy się nie tylko metafora wejścia w nieznane, ale też orientacja przestrzenna, osoby z lękiem, osoby neuroatypowe, osoby z traumą, ryzyko paniki i potrzeba punktów wyjścia. Jeżeli pojawia się dotyk, liczy się nie tylko wsparcie, ale też zgoda, granica, historia ciała, asymetria władzy i możliwość odmowy. Jeżeli pojawia się wspólnota, liczy się nie tylko poczucie jedności, ale też presja grupowa, konformizm, wstyd, dominacja i prawo do bycia osobno. Psychoperformans jest nowy właśnie dlatego, że nie wybiera między sacrum rytuału a chłodem procedury. Uczy się od rytuału głębi i struktury, od nauki mechanizmów i ostrożności, od sztuki formy i obecności, od etyki granic, od praktyki codziennej decyzji. Dopiero z tego splotu powstaje metoda, która może być totalna bez totalizacji: szeroka, ale nie zawłaszczająca; głęboka, ale nie mistyfikująca; praktyczna, ale nie banalna; zakorzeniona w kulturze, ale nie podporządkowana jednej tradycji; otwarta na

doświadczenia energetyczne, duchowe i symboliczne, ale bez rezygnacji z rozróżnienia między przeżyciem, interpretacją i dowodem.

Rytuał, rozumiany jako technologia porządkowania doświadczenia, działa nie dlatego, że człowiek „wierzy" w jego skuteczność w prostym, naiwnym sensie, lecz dlatego, że organizuje złożony układ przewidywań, uwagi, pobudzenia, pamięci, ruchu, relacji i znaczenia. W psychoperformansie najważniejsze jest właśnie to mechanistyczne rozłożenie: rytuał nie zostaje przyjęty jako gotowy autorytet, lecz zostaje potraktowany jak bardzo stary, kulturowo sprawdzany model pracy z ludzką plastycznością. Plastyczność oznacza zdolność układu nerwowego, psychiki, ciała i zachowania do zmiany pod wpływem doświadczenia. Rytuały od tysięcy lat wykorzystywały powtarzalność, rytm, ograniczenie pola bodźców, symboliczną sekwencję, obecność świadków, pracę z progiem, obiektem, głosem, ruchem i domknięciem, zanim nauki poznawcze, neurobiologia, psychologia społeczna czy teoria regulacji nazwały procesy, które za tym stoją. Psychoperformans nie powtarza rytuału jako systemu wierzeń, lecz wydobywa z niego architekturę działania. Jeśli człowiek wchodzi w sytuację oddzieloną od codzienności, jego mózg otrzymuje sygnał zmiany ramy. Jeśli ta sytuacja ma początek, rytm, środek, punkt kulminacyjny i zakończenie, łatwiej przewidywać jej przebieg. Jeśli w sytuacji pojawia się obiekt–klucz, uwaga otrzymuje materialny punkt zakotwiczenia. Jeśli obecny jest świadek, wzrasta znaczenie społeczne aktu. Jeśli gest zostaje powtórzony, ciało zaczyna go zapamiętywać proceduralnie. Jeśli akt zostaje domknięty, układ nerwowy dostaje sygnał przejścia z mobilizacji do integracji. To jest rdzeń praktycznego potencjału rytuału, który psychoperformans może wykorzystywać w aktach psychoperformatywnych, sesjach, spotkaniach, mikroaktach, gestach, działaniach grupowych, cyklach i IndywiduAkcjach. Nie ma potrzeby nazywać ich „rytuałami psychoperformatywnymi", bo wtedy metoda zostałaby błędnie sprowadzona do jednej ze swoich inspiracji. Lepiej mówić, że psychoperformans używa mechanizmów rytualnych: progu, ramy, powtórzenia, świadkowania, symbolicznej czynności, ograniczenia pola zachowań, przejścia i powrotu. Wtedy zachowuje swoją nowość i totalność: może korzystać z rytuału, sztuki, nauki, autopracy, edukacji, antropologii, neurokognitywistyki, psychofizjologii, duchowości i praktyk codziennych, ale nie musi stać się żadną z tych rzeczy w całości.

Najbardziej podstawową funkcją rytuału jest zmniejszenie chaosu przez nadanie mu formy. Chaos doświadczenia nie oznacza tylko zamętu myśli. Może oznaczać rozproszenie uwagi, nadmiar bodźców, konflikt sprzecznych znaczeń, niezdolność do decyzji, pętlę ruminacji (nawracającego myślenia), napięcie w ciele, społeczną niepewność, poczucie winy, bezradność albo brak języka dla tego, co się wydarzyło. Rytuał działa wtedy jak struktura kompresji: nie usuwa całej złożoności, ale układa ją w sekwencję możliwą do przejścia. W tradycyjnych obrzędach przejścia, opisanych przez Arnolda van Gennepa, można wyróżnić oddzielenie, fazę progową i ponowne włączenie. Psychoperformans może używać tej logiki w sposób świecki i praktyczny. Oddzielenie może oznaczać wyłączenie telefonu, ustawienie jednego przedmiotu na stole, zmianę światła, zdjęcie butów, wejście do wyznaczonego pola albo zapisanie celu.

Faza progowa może obejmować manipulację obiektem, wypowiedzenie formuły, ruch, ciszę, gest odłożenia, zamianę miejsca, rozmontowanie układu rzeczy, konfrontację z obrazem albo przejście przez przestrzeń. Ponowne włączenie może oznaczać powrót do zwykłego światła, wypicie wody, zapisanie decyzji „po", odłożenie obiektu–klucza w nowe miejsce, krótką rozmowę ze świadkiem albo ustalenie jednej małej czynności na następny dzień. Tak rozumiana struktura nie jest zabawą w obrzęd. Jest technologią zmiany ramy. Na poziomie poznawczym pomaga oddzielić stary stan od nowego zadania. Na poziomie somatycznym daje ciału czytelne sygnały początku i końca. Na poziomie afektywnym pozwala emocji pojawić się w ograniczonym, bezpieczniejszym polu. Na poziomie społecznym umożliwia potwierdzenie, że zmiana nie jest tylko prywatnym impulsem, lecz została zauważona. Na poziomie mentalnym tworzy przeżycie epistemiczne: uczestnik nie tylko wie, że „coś ma się zmienić", ale doświadcza struktury, w której zmiana staje się poznawalna i możliwa do wykonania. Victor Turner nazywał fazę liminalną stanem „pomiędzy", ale psychoperformans musi dodać do tego rygor: liminalność bez drogi powrotu jest ryzykowna. Nie wystarczy wyprowadzić człowieka z dawnej ramy; trzeba jeszcze przeprowadzić go do ramy zdolnej utrzymać dalsze życie. Dlatego w psychoperformansie domknięcie nie jest ozdobą – jest zabezpieczeniem neuropsychologicznym, społecznym i etycznym.

W praktyce psychoperformansu szczególnie ważne są rytualne mechanizmy powtórzenia, rytmu i synchronizacji, ponieważ działają na kilku poziomach równocześnie. Powtórzenie porządkuje przewidywania: mózg łatwiej rozpoznaje, co nastąpi, a to może zmniejszać niepewność i obniżać koszt poznawczy. Rytm porządkuje ciało: oddech, krok, głos, ruch dłoni, kołysanie, bębnienie, śpiew, recytacja, pisanie albo przesuwanie obiektu w stałym tempie mogą wpływać na pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, czyli układu regulującego mobilizację, odpoczynek, trawienie, napięcie i reakcję na zagrożenie. Synchronizacja porządkuje relację: kiedy ludzie śpiewają, chodzą, oddychają, klaszczą, milczą albo wykonują gest w podobnym rytmie, ich uwaga i afekt mogą zacząć układać się w bardziej wspólne pole. Émile Durkheim opisywał zbiorowe uniesienie jako siłę wspólnotową, ale psychoperformans musi przetłumaczyć tę intuicję na język ostrożności: grupa może regulować, ale może też wzmacniać presję, konformizm, lęk przed wyłamaniem się i utratę indywidualnej granicy. Dlatego synchronia nie jest automatycznie dobra. Czasem w działaniu grupowym potrzebny jest wspólny rytm, bo pomaga obniżyć napięcie i wytworzyć poczucie bezpieczeństwa. Czasem potrzebna jest asynchronia, czyli prawo do wykonywania gestu inaczej, wolniej, ciszej, w mniejszym zakresie albo w ogóle go nie wykonywać. Psychoperformans może więc korzystać z rytmu, ale musi zachować wybór. Może używać śpiewu, ale nie powinien wymuszać głosu. Może używać marszu, ale musi uwzględniać osoby z ograniczeniami ruchowymi. Może używać ciszy, ale musi pamiętać, że cisza dla jednej osoby jest odpoczynkiem, dla innej może być przestrzenią narastającego lęku. Może używać bębna, gongu, dzwonka, kamertonu, szumu, ambientu albo oddechu, ale każdy dźwięk ma dawkę, natężenie, częstotliwość, czas trwania i kontekst. W ciele rytm może wspierać koherencję, czyli bardziej uporządkowaną współpracę oddechu, serca i pobudzenia, ale może też doprowadzić do nadmiernej aktywacji, jeśli jest

zbyt szybki, głośny albo długotrwały. Dlatego psychoperformans nie pyta: „czy rytm jest rytualny?”, lecz: „co ten rytm robi z układem nerwowym, uwagą, grupą, ciałem i znaczeniem?”. Taka zmiana pytania jest jedną z najważniejszych różnic między fascynacją rytuałem a metodą psychoperformatywną.

Rytuał ma także ogromny potencjał w pracy z brudem, czystością, winą, skażeniem, zakazem, tabu i odczarowaniem. Mary Douglas pokazywała, że kategorie czystości i nieczystości nie są tylko higieną, ale systemami porządkowania świata: „brud” często oznacza coś nie na miejscu, coś, co narusza klasyfikację. Psychoperformans może wykorzystać to rozpoznanie w sposób bardzo praktyczny. Człowiek może przeżywać jakiś przedmiot, wspomnienie, słowo, miejsce, fragment ciała, zdjęcie, ubranie albo gest jako „skażony”, choć nie chodzi o realne zanieczyszczenie. Może to być skażenie wstydem, lękiem, poczuciem winy, przemocą symboliczną, utratą, chorobą, odrzuceniem albo przesądem. Rytualne formy oczyszczenia, obmycia, spalenia, zakopania, wyniesienia, przewietrzenia, oddzielenia, zasłonięcia albo zmiany miejsca od dawna służyły pracy z takimi stanami. Psychoperformans nie powinien obiecywać, że gest oczyszczenia usuwa winę, traumę czy chorobę. Może jednak zaprojektować akt psychoperformatywny, w którym osoba bezpiecznie zmienia relację z obiektem lub znaczeniem: obmywa ręce nie po to, by „zmyć grzech”, lecz by dać ciału doświadczenie rozpoczęcia innego sposobu działania; wynosi przedmiot nie po to, by magicznie usunąć przeszłość, lecz by przenieść ciężar symboliczny poza codzienne pole widzenia; zakrywa zdjęcie nie po to, by wymazać osobę, lecz by odzyskać prawo do regulowania ekspozycji na wspomnienie; rozwiązuje węzeł nie po to, by automatycznie rozwiązać problem, lecz by ucieleśnić możliwość innej relacji z napięciem. Odczarowanie w psychoperformansie oznacza rekontekstualizację znaczenia, czyli takie przemieszczenie znaku, przedmiotu, gestu lub frazy, aby przestały działać jak wyrok, tabu, przesąd albo automatyczny wyzwalacz. To może mieć realne skutki psychiczne, bo zmniejsza przymus interpretacji i otwiera nowe reakcje. Może mieć skutki somatyczne, bo ciało przestaje mobilizować się przy każdym kontakcie z danym bodźcem w takim samym stopniu. Może mieć skutki społeczne, bo osoba potrafi inaczej zakomunikować granicę lub decyzję. Może mieć skutki duchowo-egzystencjalne, bo zmienia poczucie sensu i miejsca w świecie. Ale wszystko to wymaga ostrożnego języka: psychoperformans pracuje ze znaczeniem, a nie unieważnia faktów. Nie wystarczy „odczarować” przemocowego doświadczenia – trzeba także uznać jego realność, odpowiedzialność sprawców, możliwą potrzebę terapii, prawa, wsparcia i czasu.

Z punktu widzenia neurokognitywnego rytuał jest szczególnie skuteczny tam, gdzie zwykła deklaracja nie wystarcza, ponieważ łączy poznanie deklaratywne z działaniem proceduralnym. Poznanie deklaratywne to wiedza, którą można wypowiedzieć: „chcę przestać reagować lękiem”, „chcę zamknąć ten etap”, „chcę przestać wracać do tej sytuacji”, „chcę inaczej traktować swoje ciało”. Działanie proceduralne to wiedza wykonywana: sposób oddychania, chodzenia, patrzenia, odkładania rzeczy, mówienia „nie”, przerywania, proszenia, zamykania komputera, odchodzenia z rozmowy, zmniejszania bodźców, powracania do rytmu dnia.

Rytuał, a za nim psychoperformans, może łączyć te dwa poziomy. Jeżeli ktoś tylko powie „zamykam ten etap”, zdanie może pozostać deklaracją. Jeżeli jednak wypowie je po wcześniejszym rozpoznaniu, wobec właściwego obiektu, w obecności świadka, po wykonaniu gestu odłożenia, w przestrzeni przygotowanej do domknięcia, a następnie zapisze decyzję „po” i wprowadzi mały codzienny odpowiednik tego gestu, rośnie szansa, że zmiana zostanie włączona do zachowania. To nie jest magia, lecz uczenie wielokanałowe. Donald Hebb sformułował zasadę, że neurony aktywujące się razem wzmacniają swoje połączenia – w uproszczeniu: układ nerwowy uczy się przez powtarzające się współwystępowanie stanów, bodźców i reakcji. W psychoperformansie nie chodzi o banalne „przeprogramowanie mózgu”, lecz o tworzenie warunków, w których nowa sekwencja: bodziec – znaczenie – gest – ulga – decyzja – powtórzenie, ma szansę stać się bardziej dostępna niż dawna sekwencja: bodziec – lęk – automatyzm – napięcie – wstyd – unikanie. Rytualna forma pomaga, bo nadaje tej sekwencji wyrazistość i pamiętność. Obiekt, światło, gest, słowo, rytm i świadek tworzą silniejszy ślad niż sama myśl. Jeżeli ten ślad zostaje później powtórzony w wersji codziennej, może wspierać trwałość zmiany.

Psychoperformans musi jednak chronić uczestnika przed pułapką rytualnej intensyfikacji. W wielu kulturach rytuały bywały projektowane tak, aby wywoływać silne stany: trans, ekstazę, płacz, zmęczenie, oszołomienie, katharsis, uniesienie, poczucie wspólnoty, zawieszenie zwykłej tożsamości. Takie stany mogą być znaczące, ale nie są automatycznie dobre, bezpieczne ani potrzebne. W psychoperformansie intensyfikacja jest narzędziem, nie celem. Nie wolno zakładać, że im silniejsze przeżycie, tym głębsza przemiana. Czasem najsilniejsze doświadczenie jest tylko przeciążeniem. Czasem człowiek płacze nie dlatego, że coś się uzdrawia, lecz dlatego, że nie ma drogi ucieczki. Czasem grupa czuje jedność, bo jednostki boją się sprzeciwu. Czasem cisza wydaje się głęboka, bo nikt nie wie, czy wolno mówić. Czasem rytm porusza ciało, ale po wszystkim zostaje wyczerpanie, wstyd albo dezorientacja. Dlatego psychoperformans powinien używać minimalnej skutecznej dawki rytualizacji. Wystarczy tyle progu, ile potrzeba, aby odróżnić działanie od codzienności. Wystarczy tyle powtórzenia, ile potrzeba, aby ciało mogło zapamiętać gest. Wystarczy tyle symbolu, ile potrzeba, aby znaczenie było uchwytne. Wystarczy tyle świadka, ile potrzeba, aby decyzja została potwierdzona, ale nie zamieniona w spektakl. Wystarczy tyle ciszy, ile pozwala usłyszeć własny stan, ale nie zamyka w napięciu. Wystarczy tyle grupy, ile daje oparcie, ale nie wywiera przymusu. To jest szczególnie ważne przy pracy z osobami neuroatypowymi, osobami po traumie, osobami w kryzysie, osobami z chorobami somatycznymi, osobami w żałobie, osobami zależnymi od instytucji albo prowadzącego. Psychoperformans może być głęboki bez ekstremum. Może być przemieniający bez szoku. Może być rytualizowany bez rytuału. Może być cudowny w skutkach dla czyjegoś życia, ale tylko wtedy, gdy nie obiecuje cudów zamiast odpowiedzialnej pracy.

Na tym tle widać wyraźnie, dlaczego psychoperformans jest nowy w sensie metodologicznym, choć korzysta ze starych form. Jego nowość nie polega na wynalezieniu

gestu, progu, obiektu, świadkowania, rytmu, symbolu czy domknięcia – te elementy są obecne w rytuałach, sztuce, teatrze, religiach, praktykach wspólnotowych i codziennych ceremoniach od dawna. Nowość polega na ich świadomym scaleniu w jedną metodę, która jednocześnie zachowuje język sztuki, precyzję planu sytuacyjnego, mechanistyczne rozumienie działania na człowieka, etykę zgody, ostrożność wobec terapii i medycyny, odpowiedzialność kulturową oraz obowiązek decyzji „po". Rytuał tradycyjny często działa w obrębie wspólnej wiary, ustalonej wspólnoty i odziedziczonej formy. Psychoperformans działa w świecie pluralistycznym, świeckim, zmediatyzowanym, przeciążonym bodźcami, zróżnicowanym neurologicznie, kulturowo i społecznie, w świecie, w którym nie można zakładać wspólnego sacrum ani wspólnego języka symboli. Dlatego musi projektować ramę od nowa, dla konkretnej sytuacji. Musi pytać: jaki potencjał rytualny jest tu potrzebny? Czy chodzi o przejście, oczyszczenie, pożegnanie, przyjęcie, odczarowanie, uznanie, zawieszenie starego schematu, wzmocnienie decyzji, urealnienie granicy, integrację wspólnoty, czy tylko o chwilowe uporządkowanie uwagi? Jakie medium jest adekwatne? Czy potrzebny jest obiekt, słowo, ruch, cisza, światło, dźwięk, zapis, grupa, czy samotność? Jakie kompetencje ma psychoperformer? Jakie tradycje mogą być użyte tylko jako analogia, a jakich nie wolno zapożyczać? Jakie reakcje psychiczne, afektywne, somatyczne, biologiczne, energetyczne w sensie przeżyciowym i społeczne mogą się pojawić? Jak zostaną zabezpieczone? Jak działanie zostanie domknięte? Co uczestnik zrobi następnego dnia? Dopiero ta całość czyni psychoperformans praktyką totalną w znaczeniu operacyjnym: obejmującą wiele poziomów człowieka, ale nie roszczącą sobie prawa do totalnej władzy nad człowiekiem. Totalność psychoperformansu nie jest totalizacją. Jest odpowiedzialną zdolnością widzenia całego układu – symbolu, ciała, umysłu, relacji, środowiska, kultury, czasu i działania – oraz projektowania takiego przejścia, które nie zamyka człowieka w rytuale, lecz pomaga mu wrócić do życia z większą orientacją, sprawczością i prawem do własnej przemiany.

Rytuał jako technologia porządkowania doświadczenia jest szczególnie istotny tam, gdzie człowiek styka się z czymś, czego nie potrafi w pełni przetworzyć samym rozumowaniem: stratą, winą, chorobą, zmianą roli, rozstaniem, wstydem, lękiem, przejściem w nowy etap życia, utratą kontroli, konfliktem z własnym ciałem albo doświadczeniem, które nie mieści się w dotychczasowym języku. Psychoperformans przejmuje z rytuału nie jego doktrynę, lecz jego zdolność do budowania przejścia między stanami. Tradycyjny rytuał często działał przez jasną strukturę: ktoś opuszczał dawną pozycję, przechodził przez czas lub przestrzeń zawieszenia, otrzymywał znak, gest, słowo, świadectwo lub obiekt, a następnie wracał do wspólnoty już inaczej nazwany. Arnold van Gennep opisał tę strukturę jako sekwencję separacji, liminalności i reintegracji, a Victor Turner pogłębił rozumienie liminalności jako fazy „pomiędzy", w której dawne role zostają zawieszone, a nowe mogą dopiero się uformować. Psychoperformans korzysta z tej struktury, ale nie powtarza jej jako obrzędu. W akcie psychoperformatywnym separacją może być zamknięcie drzwi, zdjęcie zegarka, wyłączenie telefonu, zasłonięcie lustra, ustawienie jednego obiektu–klucza na pustym stole albo wejście w wyznaczone pole obecności. Fazą progową może być manipulacja obiektem, przejście przez linię światła,

powtórzenie zdania, wykonanie gestu, rozmontowanie układu rzeczy, zapisanie słowa, dotknięcie ziemi, obmycie dłoni, milczenie, ruch, dźwięk, oddech lub spotkanie ze świadkiem. Reintegracją może być proste domknięcie: odłożenie obiektu, przywrócenie zwykłego światła, zapis decyzji „po", wypowiedzenie krótkiej formuły, powrót do normalnej pozycji ciała, sprawdzenie stanu pobudzenia, ustalenie następnego mikroaktu w codzienności. W tym sensie psychoperformans nie „robi rytuału", lecz projektuje przejście. Nie potrzebuje sakralnej legitymizacji, aby działać, ponieważ jego skuteczność opiera się na realnych mechanizmach: zmianie ramy uwagi, redukcji chaosu decyzyjnego, ucieleśnieniu znaczenia, społecznym potwierdzeniu aktu, kinestetycznym zapisaniu decyzji, modulacji pobudzenia i przeniesieniu nowego wzorca do dalszego działania. Gdy człowiek nie tylko mówi „kończę ten etap", lecz fizycznie odkłada przedmiot, zasłania obraz, przechodzi przez próg, wypowiada jedno zdanie w obecności świadka i następnego dnia wykonuje drobny czyn zgodny z tą decyzją, wtedy poznanie, ciało i życie zaczynają tworzyć jedną sekwencję. To jest zasadniczy potencjał rytualny w psychoperformansie: przemiana nie zostaje zamknięta w interpretacji, ale zostaje wprowadzona w strukturę działania.

Mechanistycznie można powiedzieć, że rytualne elementy psychoperformansu działają przez sprzężenie predykcji, afektu, ruchu i znaczenia. Mózg człowieka nieustannie przewiduje, co zaraz się stanie, porównuje przewidywania z bodźcami i koryguje reakcje. Kiedy sytuacja jest niejasna, zbyt szybka, społecznie ryzykowna albo emocjonalnie przeciążająca, układ nerwowy może wejść w tryb nadmiernej czujności: wzrasta napięcie mięśniowe, oddech się spłyca, uwaga zawęża się do zagrożeń, ciało migdałowate silniej reaguje na sygnały niebezpieczeństwa, kora przedczołowa ma trudniejsze zadanie w hamowaniu impulsów i planowaniu, a wyspa, związana z interocepcją, czyli odczuwaniem sygnałów z wnętrza ciała, może wzmacniać poczucie dyskomfortu. Rytualizacja w psychoperformansie może ten układ przeorganizować, ponieważ daje zdarzeniu przewidywalny kontur. Początek mówi ciału: „teraz wchodzimy w szczególną sytuację". Powtórzenie mówi: „to ma rytm, możesz się w nim odnaleźć". Obiekt–klucz mówi: „tu skupia się znaczenie, nie musisz rozpraszać się na wszystko". Świadek mówi: „to wydarza się w relacji, ale nie jesteś sam". Domknięcie mówi: „to się kończy, możesz wrócić". Na poziomie chemii organizmu takie uporządkowanie może pośrednio wpływać na reakcje stresowe, choć nigdy nie wolno obiecywać jednego automatycznego skutku. Bezpieczna rama może zmniejszać lęk antycypacyjny, a więc ograniczać podtrzymywanie pobudzenia przez oś HPA; rytmiczny oddech może wspierać aktywność przywspółczulną przez nerw błędny; ruch i głos mogą regulować napięcie mięśniowe i poczucie obecności; wspólne działanie może sprzyjać poczuciu więzi, w którym znaczenie mają mechanizmy oksytocynowe i opioidowe; oczekiwanie i domknięcie mogą angażować układy dopaminergiczne związane z przewidywaniem, nagrodą i uczeniem. Trzeba jednak stale pamiętać, że psychoperformans nie polega na prostym „uruchomieniu neurochemii". Organizm nie jest przyciskiem. To, co u jednej osoby uspokaja, u innej może podnieść napięcie. Ten sam dźwięk może być regulujący albo drażniący. Ta sama ciemność może dawać skupienie albo lęk. Ten sam dotyk obiektu może uziemiać albo przywoływać

pamięć przeciążenia. Dlatego rytualne składniki psychoperformansu muszą być dobierane na etapie dochodzenia, a nie na podstawie stereotypu „głębokiego rytuału". Dochodzenie rozpoznaje historię ciała, próg bodźcowy, kontekst kulturowy, aktualny poziom pobudzenia, ryzyko nocebo, relację ze świadkiem, kompetencje psychoperformera, przeciwwskazania i realny cel. Dopiero wtedy można odpowiedzialnie zdecydować, czy potrzebny jest rytm, cisza, światło, ciemność, głos, dotyk, obiekt, woda, ogień, zapis, ruch, samotność, grupa, kamera, przestrzeń publiczna czy działanie prawie niewidoczne. Psychoperformans jest nowy właśnie przez tę metodyczną ostrożność: nie bierze z rytuału „mocy" w sposób ogólny, lecz rozpoznaje, które parametry mogą w konkretnym układzie zadziałać i jak ograniczyć ich możliwe skutki uboczne.

Wielką siłą rytuału jest to, że potrafi organizować nie tylko jednostkę, ale także wspólnotę, a psychoperformans może używać tego potencjału w działaniach relacyjnych i grupowych, jeśli nie pomyli wspólnotowości z przymusem jednomyślności. Émile Durkheim pisał o zbiorowym uniesieniu, czyli stanie, w którym wspólne działanie, rytm, śpiew, gesty, symbole i obecność innych wzmacniają poczucie przynależności oraz realności wspólnych znaczeń. Randall Collins rozwijał później teorię rytuałów interakcyjnych, pokazując, że wspólna uwaga, granica sytuacji, rytmiczne współuczestnictwo i podzielony afekt mogą wytwarzać energię emocjonalną, czyli poczucie siły, gotowości, więzi i sensu. Psychoperformans może z tego korzystać w pracy z grupami, instytucjami, rodzinami, zespołami, wspólnotami lokalnymi albo uczestnikami wydarzeń kultury, ale musi wprowadzać bardzo jasne zabezpieczenia. Grupa potrafi leczyć samotność symbolicznie, bo daje świadectwo i uznanie, ale potrafi też zawstydzać, dyscyplinować, wymuszać ujawnienie, narzucać tempo i produkować fałszywą zgodę. Dlatego psychoperformans grupowy musi odróżniać synchronizację od uniformizacji. Synchronizacja oznacza, że ludzie mogą przez chwilę współdzielić rytm, uwagę, gest lub ciszę, zachowując własną granicę. Uniformizacja oznacza, że mają stać się tacy sami, reagować tak samo, czuć to samo albo pokazać wspólny efekt. Psychoperformans nie powinien dążyć do uniformizacji. Wspólny śpiew może zostać zastąpiony wspólnym słuchaniem, jeśli głos byłby dla kogoś zbyt ekspozycyjny. Wspólny ruch może mieć wariant siedzący, minimalny lub wyobrażeniowy. Wspólna cisza może mieć jasny czas trwania i prawo wyjścia. Wspólny obiekt może być dotykany tylko przez chętnych. Wspólna decyzja może zostać rozpisana na różne indywidualne decyzje „po". Tak rozumiana wspólnotowość nie niszczy indywidualności, lecz daje jej ramę świadkowania. W działaniach grupowych szczególnie ważne jest to, aby nie ukrywać relacji władzy. Prowadzący, artysta, nauczyciel, kurator, terapeuta, opiekun, dyrektor, rodzic, lider wspólnoty albo osoba o silnej charyzmie nie działa w próżni. Jej słowa i gesty mają większą wagę niż gesty innych. Psychoperformans musi to brać pod uwagę, bo rytualna forma bardzo łatwo wzmacnia autorytet prowadzącego. W tradycyjnych rytuałach autorytet bywał częścią struktury; w psychoperformansie autorytet musi być ograniczany przez jawność, zgodę, możliwość przerwania, prosty język, brak roszczeń klinicznych i prawo uczestnika do nieprzyjęcia interpretacji. To właśnie odróżnia odpowiedzialne użycie potencjału rytuału od manipulacji. Psychoperformans może używać sugestii, oczekiwania,

symbolu i grupowej energii, ale nie może ich ukrywać ani wykorzystywać przeciwko autonomii uczestnika.

Ważnym obszarem jest również praca z rytualnymi formami naprawy, przeprosin, przebaczenia, żałoby, pożegnania i zobowiązania. Kultura od dawna wie, że pewne akty muszą się wydarzyć, aby człowiek mógł przejść dalej: trzeba kogoś pożegnać, coś oddać, coś uznać, coś wypowiedzieć, coś pogrzebać, coś spalić, coś zostawić, coś naprawić, coś zwrócić, coś podpisać, coś przyjąć albo odmówić przyjęcia. Psychoperformans może projektować takie akty, ale musi robić to z ogromną precyzją etyczną. Symboliczne przeprosiny nie zastępują realnej odpowiedzialności. Gest przebaczenia nie może być wymuszony. Akt pożegnania nie unieważnia żałoby. Zniszczenie przedmiotu nie rozwiązuje automatycznie relacji z osobą. Spalenie listu nie usuwa konsekwencji zdarzenia. Oddanie rzeczy może być uwalniające, ale może też ponownie zranić. Właśnie dlatego dochodzenie musi obejmować pytanie, czy akt symboliczny jest wystarczający, czy wymaga realnego działania społecznego, rozmowy, wsparcia prawnego, terapii, naprawienia szkody albo po prostu czasu. Psychoperformans jest metodą uczciwą tylko wtedy, gdy nie myli symbolicznego domknięcia z całkowitym rozwiązaniem problemu. Może jednak bardzo mocno wspierać moment, w którym człowiek odzyskuje możliwość wykonania pierwszego kroku. W żałobie może to być stworzenie małego miejsca pamięci, a potem ustalenie rytmu kontaktu z nim, aby pamięć nie zalewała całego życia. W poczuciu winy może to być rozdzielenie winy realnej od winy neurotycznej, przez dwa obiekty, dwa zapisy i dwie różne decyzje: naprawiam to, co mogę naprawić, i przestaję karać się za to, czego nie mogę odwrócić. W lęku może to być przeniesienie nieokreślonego zagrożenia do konkretnego przedmiotu, a następnie praca z dystansem, oddechem i możliwością odłożenia. W przejściu do nowej roli może to być zmiana miejsca pracy, ubrania, światła, podpisu, sposobu wejścia do pokoju albo jednego zdania wypowiadanego przed rozpoczęciem działania. W chorobie może to być akt uznania ograniczenia bez utożsamienia się z nim: ciało nie jest wrogiem, ale wymaga protokołu. W każdym z tych przypadków rytualność polega na nadaniu czynności gęstości znaczeniowej, a psychoperformans dodaje do tego rygor: co ta czynność ma zmienić, jaką reakcję może uruchomić, co ją zabezpiecza, co następuje po niej, czego nie wolno obiecywać i kiedy należy odesłać do innej formy pomocy.

Szczególnie delikatna jest relacja między rytuałem a tym, co użytkownik lub uczestnik może nazywać energią, duchowością, intuicją, znakiem, losem, synchronicznością, błogosławieństwem, oczyszczeniem, klątwą, odcięciem, ochroną albo „mocą” przedmiotu. Psychoperformans nie powinien szydzić z takich języków, ponieważ dla wielu ludzi są one realnymi sposobami organizowania doświadczenia. Nie powinien też przyjmować ich jako faktów o świecie, jeśli nie ma ku temu potwierdzenia. Jego zadaniem jest stworzenie bezpiecznej translacji. Jeżeli ktoś mówi, że „ten przedmiot ma złą energię”, psychoperformer nie musi ani potwierdzać metafizycznej diagnozy, ani jej wyśmiewać. Może zapytać operacyjnie: co dzieje się z ciałem, gdy ten przedmiot jest w polu widzenia? jakie wspomnienie uruchamia? czy zwiększa napięcie? czy zawęża oddech? czy przywołuje wstyd? czy jest

powiązany z relacją, której nie da się domknąć? czy można zmienić jego miejsce, osłabić ekspozycję, nadać mu inną funkcję, oddać go, zapakować, opisać, sfotografować i usunąć z codzienności? Wtedy język energii zostaje potraktowany z szacunkiem jako fenomen doświadczenia, ale nie zostaje nadużyty jako dowód. Podobnie, jeśli ktoś mówi, że „rytuał oczyszczenia" jest mu potrzebny, psychoperformans może zaprojektować akt obmycia, przewietrzenia, uporządkowania, zmiany światła, odłożenia rzeczy albo zapisu decyzji, ale powinien jasno utrzymać status działania: jest to symboliczno-somatyczna procedura porządkowania doświadczenia, a nie gwarancja metafizycznego usunięcia skutków przeszłości. To rozróżnienie jest kluczowe dla nowości psychoperformansu. Metoda nie odrzuca języków duchowych, energetycznych i magicznych dlatego, że są nienaukowe w sensie ścisłym; rozpoznaje, że działają w kulturze i psychice jako potężne organizatory oczekiwań, afektu i sensu. Jednocześnie nie pozwala im przejąć odpowiedzialności, zastąpić diagnozy, wymusić wiary ani zablokować krytycznego myślenia. W tym sensie psychoperformans jest praktyką odczarowania bez odduchowienia: potrafi wydobyć mechanizmy działania z rytuału, magii, przesądu, zaklęcia, wróżby czy oczyszczenia, ale nie odbiera człowiekowi prawa do głębokiego przeżycia. Odbiera jedynie prawo do nieuczciwej obietnicy.

W tym miejscu trzeba podkreślić jeszcze jedną sprawę: rytualna technologia porządkowania doświadczenia działa najpełniej wtedy, gdy jest osadzona w całym cyklu psychoperformatywnym, a nie w pojedynczym geście. Psychoperformans zaczyna się przed aktem: w rozpoznaniu problemu, mapowaniu kontekstu, doborze medium, sprawdzeniu kompetencji, ustaleniu ryzyk, wyznaczeniu granic i przygotowaniu warunków. Następnie działa w samym akcie: przez obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie. Potem działa po akcie: przez domknięcie, dokumentację, decyzję „po", mikropraktykę codzienną, obserwację skutków, korektę i ewentualne powtórzenie. Rytuał tradycyjny często miał społeczny mechanizm utrwalania: wspólnota wiedziała, co się stało, status został potwierdzony, powtarzalność obrzędu wpisywała jednostkę w większy porządek. W psychoperformansie taki porządek trzeba zaprojektować odpowiedzialnie, bo nie zawsze istnieje wspólna wspólnota znaczeń. Decyzja „po" pełni tu funkcję świeckiego utrwalenia. Może być zapisana w dzienniku, wykonana jako codzienny mikrogest, przypisana do obiektu–klucza, potwierdzona przez świadka, powtórzona o określonej porze, sprawdzona po tygodniu, przeniesiona w zmianę przestrzeni albo włączona do IndywiduAkcji. Bez tego psychoperformans ryzykuje, że stanie się tylko intensywnym wydarzeniem. Z tym – może stać się technologią realnej zmiany wzorca. I właśnie dlatego psychoperformans jest totalny nie przez rozmiar ani patos, lecz przez ciągłość: obejmuje przed, w trakcie i po; obejmuje ciało, umysł, afekt, znaczenie, relację, środowisko i czas; obejmuje sztukę, rytuał, naukę i codzienność; obejmuje przeżycie, ale wymaga wdrożenia; dopuszcza cudowność doświadczenia, ale domaga się odpowiedzialności skutku. W tak rozumianym polu rytuał nie jest celem, lecz jednym z najbardziej pierwotnych i skutecznych wzorów organizacji przejścia. Psychoperformans bierze z niego potencjał i przekształca go w metodę, która nie każe wierzyć,

ale pozwala działać; nie obiecuje zbawienia, ale może przywrócić orientację; nie zastępuje terapii ani medycyny, ale potrafi zbudować sytuację, w której człowiek może przeżyć, nazwać, ucieleśnić i przenieść w życie zmianę, na którą wcześniej nie miał formy.

Rytuał jako technologia porządkowania doświadczenia musi zostać w psychoperformansie domknięty przez najważniejsze rozróżnienie: między formą, która prowadzi przez zmianę, a formą, która zaczyna zastępować zmianę własną teatralnością. Rytualność jest skuteczna wtedy, gdy tworzy przejrzysty układ przejścia: wejście, skupienie, intensyfikację, akt, świadkowanie, wyjście i decyzję „po". Staje się niebezpieczna wtedy, gdy sama siebie uznaje za wystarczającą, gdy produkuje poczucie wyjątkowości bez wdrożenia, gdy zastępuje realną naprawę symbolicznym gestem, gdy udaje terapię albo gdy podtrzymuje zależność od prowadzącego, grupy, obiektu lub tajemniczego języka. Psychoperformans nie może pozwolić sobie na taką inflację rytuału. Jeżeli korzysta z progu, to po to, aby człowiek mógł przejść. Jeżeli korzysta z obiektu, to po to, aby znaczenie stało się uchwytne i możliwe do przekształcenia. Jeżeli korzysta ze słowa, to po to, aby intencja, granica albo decyzja uzyskały formę. Jeżeli korzysta z milczenia, to po to, aby układ nerwowy i uwaga mogły odczytać stan, a nie po to, by wytworzyć przymus głębi. Jeżeli korzysta ze świadków, to po to, aby działanie zostało osadzone w relacji i odpowiedzialności, a nie po to, by wystawić uczestnika na ocenę. Jeżeli korzysta z powtórzenia, to po to, aby nowy wzorzec stał się bardziej dostępny w codzienności, a nie po to, by zahipnotyzować doświadczenie monotonią. Tu szczególnie przydatne jest rozróżnienie Catherine Bell między rytuałem jako obiektem a rytualizacją jako strategią działania: psychoperformans nie musi przejmować gotowego rytuału, lecz może rytualizować wybrane elementy sytuacji, czyli nadać im szczególną ramę, tempo, porządek, znaczenie i granicę. Ta rytualizacja powinna być zawsze odwracalna, skalowalna i uzasadniona. W mikroakcie może polegać na trzykrotnym oddechu przed wypowiedzeniem zdania, na odłożeniu telefonu poza pole widzenia, na krótkim dotknięciu obiektu–klucza albo na zapisaniu jednej decyzji. W sesji może obejmować przygotowanie przestrzeni, wybór światła, ustawienie świadków, pracę z obiektem, fazę ciszy, gest domknięcia i rozmowę integrującą. W cyklu albo IndywiduAkcji może tworzyć powracającą strukturę tygodniowych działań, w których uczestnik wraca do tego samego obiektu, modyfikuje jedną zmienną, obserwuje reakcję i przenosi wynik do życia. Ta skala jest ważna, bo pokazuje, że psychoperformans nie potrzebuje patosu obrzędu, aby korzystać z jego mechanizmów. Czasem najbardziej skuteczne przejście jest prawie niewidzialne: zamknięcie notesu, zgaszenie lampy, odsunięcie krzesła, wymiana jednego słowa, pozostawienie przedmiotu na parapecie, wyjście z pokoju innymi drzwiami niż zwykle.

Na poziomie praktycznym rytualizacja w psychoperformansie wymaga kilku zabezpieczeń, które powinny być traktowane jak elementy formy, a nie jak zewnętrzny regulamin. Pierwsze zabezpieczenie to jawność statusu działania: uczestnik musi wiedzieć, że bierze udział w akcie psychoperformatywnym, sesji, spotkaniu, mikroakcie, działaniu grupowym albo cyklu, a nie w terapii, obrzędzie religijnym, procedurze medycznej czy ezoterycznej inicjacji. Drugie

zabezpieczenie to prawo do przerwania: rytualna rama nie może być silniejsza niż autonomia osoby. Jeśli gest, cisza, dźwięk, światło, dotyk, obiekt albo obecność grupy zaczynają przekraczać okno tolerancji, działanie powinno mieć zaprojektowane wyjście bez wstydu i bez interpretowania przerwania jako porażki. Trzecie zabezpieczenie to kontrola języka. Słowa wypowiadane w sytuacji rytualizowanej mają podwyższoną moc sugestii, ponieważ uczestnik jest bardziej skupiony, bardziej podatny na ramę i często bardziej emocjonalnie otwarty. Dlatego nie wolno używać formuł katastroficznych, absolutnych, diagnostycznych ani cudotwórczych. Zamiast „to cię oczyści", uczciwiej powiedzieć: „ten gest ma pomóc uporządkować relację z tym znaczeniem". Zamiast „zostawisz to za sobą", lepiej: „sprawdzimy, czy ciało i uwaga mogą dziś wykonać mały akt odłożenia". Zamiast „ten przedmiot już nie ma nad tobą władzy", lepiej: „zmieniamy sposób, w jaki ten przedmiot jest obecny w twoim polu". Czwarte zabezpieczenie to rozdzielenie symbolu od faktu. Symboliczne spalenie listu może domknąć pewien etap przeżycia, ale nie usuwa faktów, odpowiedzialności, pamięci ani możliwych konsekwencji prawnych, relacyjnych czy klinicznych. Piąte zabezpieczenie to odpowiedzialność kulturowa: jeśli używa się elementów przypominających obrzęd, modlitwę, ofiarowanie, oczyszczenie, błogosławieństwo, maskę, śpiew, krąg, bęben, mandalę, znak ochronny albo gest inicjacyjny, trzeba rozpoznać, czy nie wchodzi się w cudzą tradycję bez prawa, wiedzy i zgody. Szóste zabezpieczenie to domknięcie, które musi być zaprojektowane tak samo starannie jak wejście. W rytuałach tradycyjnych domknięcie często było zapewniane przez wspólnotę i powtarzalny porządek kultury; w psychoperformansie nie można tego zakładać. Trzeba je wykonać technicznie: obniżyć pobudzenie, przywrócić orientację, nazwać granicę działania, odłożyć obiekt, ustalić decyzję „po", rozdzielić przeżycie od interpretacji, sprawdzić ciało, wskazać możliwość kontaktu lub wsparcia, jeśli działanie poruszyło coś trudnego. Właśnie te zabezpieczenia dowodzą, że psychoperformans nie jest uproszczonym rytuałem współczesnym. Jest metodą użycia potencjału rytualnego bez rezygnacji z odpowiedzialności.

Rytuał może porządkować doświadczenie także dlatego, że nadaje przeżyciu czasowy kształt. Człowiek cierpi nie tylko z powodu samego afektu, ale często z powodu jego bezczasowości: lęk wydaje się nie mieć końca, żałoba nie ma konturu, wstyd wraca w pętli, poczucie winy nie zna momentu odłożenia, napięcie nie ma rytmu, decyzja nie znajduje początku. Rytualizacja w psychoperformansie może wprowadzić czas tam, gdzie doświadczenie było rozlane. Początek aktu mówi: „teraz zajmujemy się tym, ale tylko w określonym polu". Środek mówi: „to ma przebieg, nie musisz wszystkiego rozwiązać natychmiast". Domknięcie mówi: „na dziś to zostaje zamknięte, a dalsze życie otrzymuje jedną wykonalną decyzję". W tym sensie psychoperformans może korzystać z rytuału żałobnego, inicjacyjnego, oczyszczającego, przejściowego, dziękczynnego, ochronnego, naprawczego czy wspólnotowego nie przez kopiowanie ich form, lecz przez rozpoznanie ich funkcji temporalnej. Żałoba potrzebuje powrotów, ale nie permanentnego zalania; inicjacja potrzebuje progu, ale nie przemocy próby; oczyszczenie potrzebuje gestu ulgi, ale nie zaprzeczenia faktom; dziękczynienie potrzebuje uznania, ale nie długu; ochrona potrzebuje granicy, ale nie paranoi; naprawa

potrzebuje aktu, ale nie pozoru odpowiedzialności. Psychoperformans może projektować działania, które spełniają podobne funkcje w nowoczesnym, świeckim, artystycznym albo edukacyjnym kontekście. Może stworzyć akt pożegnania przedmiotu po zakończonej relacji, ale nie powinien udawać, że przedmiot był przyczyną cierpienia. Może stworzyć spotkanie domknięcia po projekcie, konflikcie albo etapie pracy, ale nie powinien maskować realnych nadużyć estetyczną formą zgody. Może stworzyć mikroakt wejścia w nową rolę, ale nie powinien narzucać tożsamości, której osoba nie przyjmuje. Może stworzyć działanie odczarowujące przesąd, ale nie powinien upokarzać osoby, która w przesąd wierzyła. Może stworzyć cykl pracy z obiektem lęku, ale nie powinien zastępować ekspozycji klinicznej, jeśli problem wymaga terapii. W każdym z tych przypadków rytualny potencjał jest praktyczny: daje formę przejścia. Nowość psychoperformansu polega na tym, że forma przejścia zostaje świadomie zaprojektowana w relacji do mechanizmów poznawczych, somatycznych, afektywnych, społecznych, kulturowych, biologicznych, fizycznych i symbolicznych, a następnie osadzona w decyzji, która ma szansę trwać po zakończeniu działania.

To osadzenie w decyzji „po" jest najważniejszym punktem, w którym psychoperformans przekracza rytuał jako inspirację i staje się własną metodą. W wielu rytuałach tradycyjnych skutek był stabilizowany przez wspólnotę, mit, religię, normę, powtórzenie kalendarzowe albo status społeczny. Współczesny człowiek często żyje w rozpadzie tych wspólnych ram: ma wiele języków sensu, wiele tożsamości, różne relacje z tradycją, często wysoki poziom samotności, przeciążenie informacyjne i słabsze zakorzenienie w rytmach wspólnotowych. Psychoperformans odpowiada na tę sytuację przez projektowanie małych, sprawdzalnych i przenaszalnych struktur działania. Decyzja „po" nie jest moralnym postanowieniem ani afirmacją. Jest minimalnym, konkretnym, możliwym do wykonania ruchem w codzienności, który wynika z aktu. Jeśli działanie dotyczyło przeciążenia bodźcowego, decyzją „po" może być zmiana światła przy biurku, przerwa ekranowa o konkretnej godzinie albo usunięcie jednego drażniącego obiektu z pola widzenia. Jeśli dotyczyło wstydu, decyzją może być jedno zdanie graniczne wypowiadane w sytuacji społecznej. Jeśli dotyczyło żałoby, decyzją może być określony czas kontaktu z pamiątką, zamiast ciągłego noszenia jej w polu emocjonalnym. Jeśli dotyczyło lęku, decyzją może być mikrogest przerwania spirali: dotknięcie obiektu, wydłużenie wydechu, zapisanie faktu i interpretacji osobno. Jeśli dotyczyło relacji z własnym ciałem, decyzją może być codzienny akt nienaprawiania siebie przez kilka minut: bycie z ciałem bez oceny, bez optymalizacji, bez presji efektu. Takie decyzje są małe, ale ich siła polega na powtarzalności i zgodności z przeżyciem. B. F. Skinner, opisując uczenie przez konsekwencje, pokazywał, że zachowanie stabilizuje się nie przez jedną deklarację, ale przez powtarzalny układ bodźców, reakcji i wzmocnień. Psychoperformans nie redukuje zmiany do behawioryzmu, ale korzysta z tej prostej prawdy: doświadczenie musi znaleźć zachowanie, inaczej pozostaje wspomnieniem. Rytualny akt daje intensywność i znaczenie, ale decyzja „po" daje trajektorię. Bez decyzji „po" psychoperformans może być pięknym, nawet wstrząsającym wydarzeniem. Z decyzją „po" staje się początkiem nowego układu funkcjonowania.

Właśnie dlatego końcowa definicja rytuału w tym podrozdziale musi być praktyczna: rytuał jest dla psychoperformansu jednym z najstarszych ludzkich modeli organizowania przejścia, ale psychoperformans nie jest rytuałem. Rytuał dostarcza mechanizmów: ramy, progu, powtórzenia, symbolu, wspólnoty, ograniczenia, domknięcia, przejścia i powrotu. Sztuka dostarcza form: obrazu, dźwięku, gestu, obiektu, przestrzeni, światła, ciała, czasu, języka i kompozycji. Nauka dostarcza pojęć mechanistycznych: uwagi, predykcji, saliencji, uczenia, autonomicznego pobudzenia, pamięci proceduralnej, rekonsolidacji, nocebo, placebo, synchronizacji, regulacji afektu i okna tolerancji. Etyka dostarcza granic: zgody, prawa do przerwania, ochrony przed przemocą, poszanowania tradycji, rozdzielenia symbolu od faktu i zakazu udawania terapii albo medycyny. Psychoperformans scala te poziomy w planie sytuacyjnym, który nie jest scenariuszem ani partyturą do odegrania, lecz planem sytuacji do przeżycia i przekształcenia. Jego unikatowość polega na tym, że potrafi wydobyć z rytuału to, co w nim realnie działa na człowieka – psychicznie, kognitywnie, mentalnie, afektywnie, somatycznie, biologicznie, fizycznie, chemicznie, energetycznie w sensie przeżywanego pobudzenia i duchowo-egzystencjalnie w sensie orientacji ku wartościom – a następnie użyć tego bez zawłaszczenia, bez mistyfikacji i bez obietnicy cudu. A jednak, gdy środowisko psychoperformansu jest dobrze zorganizowane, mogą wydarzać się rzeczy odczuwane jako cudowne: człowiek odkłada ciężar, który przez lata nosił bez formy; wypowiada zdanie, którego nie umiał powiedzieć; przestaje bać się przedmiotu, który sam zamienił się w znak wyroku; przechodzi przez próg, który wcześniej istniał tylko jako lęk; wraca do ciała, które traktował jak przeciwnika; przyjmuje stratę bez zdrady pamięci; rozbraja przesąd bez pogardy dla siebie; znajduje gest, który następnego dnia może powtórzyć w kuchni, pracowni, szkole, galerii, gabinecie, lesie, przed komputerem albo przed drugim człowiekiem. To nie jest cud w sensie złamania praw natury. To cud formy, która wreszcie pasuje do doświadczenia. Psychoperformans bierze z rytuału ogień przejścia, ale nie pozwala mu spalić osoby. Bierze z nauki chłód rozróżnień, ale nie pozwala mu zamrozić sensu. Bierze ze sztuki moc obrazu, gestu i obiektu, ale nie pozwala jej stać się pustym spektaklem. Bierze z kultury pamięć dawnych przejść, ale nie pozwala jej zawłaszczać cudzych tradycji. W tym napięciu powstaje jego nowość: metoda, która nie każe wierzyć w rytuał, lecz pokazuje, jak rytualny potencjał może zostać odpowiedzialnie przełożony na akt, sesję, spotkanie, mikrogest, cykl albo IndywiduAkcję. Rytuał porządkuje doświadczenie, ale psychoperformans pyta jeszcze: po co, jakim kosztem, czyją mocą, w jakich granicach, z jakim świadkiem, z jakim domknięciem i co z tego zostanie jutro.

5.3. Symbol, próg i domknięcie

Symbol, próg i domknięcie tworzą w psychoperformansie triadę techniczną, bez której działanie łatwo rozpada się albo w estetyczną impresję, albo w nadinterpretowaną „głębię”, albo w niedomknięte pobudzenie. Symbol nie jest tu ozdobnym znakiem do odczytania, próg

nie jest tylko metaforą przejścia, a domknięcie nie jest grzecznym zakończeniem sesji. Symbol jest operatorem przełożenia doświadczenia na formę – pozwala nadać kształt temu, co niejasne, rozproszone, zbyt intensywne albo zbyt słabo uchwytne. Próg jest zaprojektowanym momentem zmiany trybu – oddziela zwykłe funkcjonowanie od aktu psychoperformatywnego, dawną ramę od nowej, rozproszenie od skupienia, chaos od sekwencji, bezruch obronny od działania. Domknięcie jest natomiast procedurą powrotu – przywróceniem granic ciała, czasu, przestrzeni, znaczenia i odpowiedzialności po tym, jak działanie otworzyło stan przejściowy. Ta triada łączy psychoperformans z antropologią rytuału Victora Turnera, Arnolda van Gennepa i Catherine Bell, z semiotyką Charlesa Sandersa Peirce'a, z fenomenologią Maurice'a Merleau-Ponty'ego, z psychologią symbolu Carla Gustava Junga, z teorią ram Ervinga Goffmana oraz z praktykami performance art i sztuki akcji, ale psychoperformans używa jej w sposób własny: nie po to, aby odtworzyć rytuał, zainscenizować misterium albo produkować wieloznaczną ekspresję, lecz po to, aby zaprojektować sytuację przeżycia, w której człowiek może rozpoznać, wykonać i przenieść zmianę. Symbol w psychoperformansie musi być praktyczny. Nie służy temu, aby ktoś „odgadł" ukryte znaczenie, ale temu, aby znaczenie mogło zostać uchwycone, przeniesione, ograniczone, odłożone, odczarowane, domknięte albo przekształcone. Dlatego symbol najczęściej potrzebuje ciała albo obiektu–klucza. Jeżeli symbolem jest kamień, jego ciężar ma znaczenie. Jeżeli symbolem jest tkanina, znaczenie ma jej miękkość, możliwość zasłonięcia, związania, owinięcia albo rozłożenia. Jeżeli symbolem jest światło, znaczenie ma natężenie, kierunek, czas ekspozycji, możliwość zgaszenia albo przyciemnienia. Jeżeli symbolem jest słowo, znaczenie ma brzmienie, rytm, ton, miejsce wypowiedzenia, możliwość zapisania, skreślenia albo powtórzenia. Jeżeli symbolem jest próg, znaczenie ma realny krok, przeniesienie ciężaru, zmiana osi ciała, wejście w inne pole widzenia. Właśnie dlatego psychoperformans nie może traktować symbolu jako czystej treści psychicznej. Symbol jest zdarzeniem relacyjnym między znakiem, ciałem, obiektem, pamięcią, kulturą, afektem i decyzją. Dobrze zaprojektowany symbol nie mnoży interpretacji bez końca. Skupia je tak, aby człowiek mógł przejść z nadmiaru sensów do jednego wykonalnego aktu.

W semiotyce Peirce'a znak może działać jako ikona, indeks albo symbol. Ikona działa przez podobieństwo, indeks przez ślad lub fizyczny związek, symbol przez regułę, konwencję i rozpoznanie kulturowe. W psychoperformansie to rozróżnienie ma znaczenie praktyczne, ponieważ ten sam obiekt–klucz może przechodzić między tymi funkcjami w czasie działania. Zdjęcie może początkowo działać jako indeks – ślad osoby, zdarzenia albo relacji; później jako ikona – obraz pewnego układu emocjonalnego; na końcu jako symbol – reguła nowego postępowania, na przykład decyzja, że pamięć będzie obecna w określonym miejscu i czasie, a nie w każdej chwili dnia. Sznurek może zacząć jako materialna rzecz, przejść w ikonę napięcia, potem stać się symbolem związania, a po rozwiązaniu – symbolem zmiany relacji z przymusem. Drzwi mogą być zwykłym elementem przestrzeni, ale w planie sytuacyjnym stać się progiem: indeksem realnego przejścia między pomieszczeniami, ikoną zmiany stanu oraz symbolem decyzji wejścia albo wyjścia. Ta przełączalność jest bardzo ważna, bo

psychoperformans nie polega na tworzeniu jednego „właściwego" znaczenia. Polega na kierowaniu ruchem znaczenia tak, aby nie zalało uczestnika i nie pozostało abstrakcją. Symbol jest tu narzędziem przejścia od nadmiaru do operacji. Jeżeli ktoś mówi: „to wszystko mnie przygniata", psychoperformans nie musi natychmiast analizować całej biografii tego ciężaru. Może zaprojektować akt, w którym ciężar zostanie chwilowo przeniesiony na obiekt: kamień, worek, książkę, metal, miskę z wodą, pudełko, tkaninę. Osoba może ten obiekt podnieść, przenieść, położyć, oddać świadkowi, oznaczyć, odstawić albo zamknąć. Wtedy symbol działa, bo wytwarza sprawdzalną różnicę: ciężar z pojęcia staje się czynnością, czynność staje się doświadczeniem, doświadczenie może stać się decyzją. Jungowska tradycja symbolu jest tu przydatna, ponieważ Jung odróżniał symbol od jednoznacznego znaku: symbol nie jest etykietą, lecz formą, która niesie napięcie i potencjał przemiany. Psychoperformans musi jednak chronić symbol przed inflacją, czyli nadmiernym rozrostem znaczenia, w którym jeden obraz zaczyna tłumaczyć całe życie, los, chorobę, relację, świat i przyszłość. Marie-Louise von Franz ostrzegała, że symbol musi być utrzymany w granicach, bo inaczej zamiast integrować, zaczyna pochłaniać psychikę. W psychoperformansie oznacza to prostą zasadę: jeden symbol – jedna funkcja dominująca – jeden akt – jedno domknięcie – jedna decyzja „po". Jeżeli symbol zaczyna się rozrastać w labirynt, trzeba wrócić do obiektu, ciała, oddechu, czasu i granicy.

Próg jest drugim elementem triady, ponieważ bez progu symbol często pozostaje znakiem zawieszonym w codzienności. Próg oznacza moment przełączenia: „teraz nie jesteśmy już w zwykłym trybie, ale też nie jesteśmy poza odpowiedzialnością". W psychoperformansie próg może być materialny, temporalny, sensoryczny, językowy, cielesny, społeczny albo mentalny. Próg materialny to drzwi, linia na podłodze, krąg z przedmiotów, stół, zasłona, światło, brama, schody, chodnik, próg pokoju, krawędź dywanu, granica między cieniem a jasnością. Próg temporalny to określona godzina, początek sesji, pierwsze trzy oddechy, minuta ciszy, zapalenie światła, dźwięk startu, zamknięcie notesu poprzedzające działanie. Próg sensoryczny to zmiana światła, dźwięku, temperatury, faktury, zapachu, przestrzennej odległości albo pozycji ciała. Próg językowy to formuła zgody, zdanie wejścia, nazwanie celu, wewnętrzna intencja, zapis na kartce albo wypowiedź performatywna w sensie Austina, czyli takie użycie słowa, które nie tylko opisuje, ale ustanawia działanie. Próg cielesny to zmiana postawy, przeniesienie ciężaru, uklęknięcie, wstanie, zamknięcie oczu, wyciągnięcie dłoni, dotknięcie obiektu, odwrócenie się, wejście w wolniejszy oddech. Próg społeczny to pojawienie się świadka, uzgodnienie kontraktu, moment, w którym grupa przechodzi z rozmowy do działania, albo chwila, w której publiczność przestaje być przypadkowym zbiorem osób i zaczyna pełnić funkcję świadków. Próg mentalny to rozpoznanie: „wchodzę w sytuację, w której coś zostanie wykonane, ale mogę przerwać". Psychoperformans potrzebuje progów dlatego, że ludzki układ poznawczy działa ramowo. Goffman pokazał, że człowiek odczytuje sytuację przez ramy: inne zachowania są możliwe na ulicy, inne w gabinecie, inne w teatrze, inne w domu, inne podczas obrzędu, inne podczas zabawy. Próg zmienia ramę. Bez progu działanie może zostać odebrane jako przypadkowe, niezrozumiałe, zbyt teatralne albo zbyt osobiste. Zbyt słaby próg nie uruchamia zmiany; zbyt silny próg może wywołać lęk, presję albo

poczucie przymusu. Dlatego próg musi być skalowany. W mikroakcie wystarczy jeden oddech i dotknięcie obiektu. W sesji indywidualnej może być potrzebna krótka formuła wejścia, ustawienie przestrzeni i prawo przerwania. W działaniu grupowym próg musi być wyraźniejszy: trzeba ustawić role, czas, sygnał stop, zasady widzialności, możliwość odmowy, warianty niskobodźcowe i sposób powrotu. W IndywiduAkcji próg może powracać cyklicznie jako znak rozpoczęcia kolejnych planów sytuacyjnych, ale nie powinien zamieniać życia w permanentny stan przejściowy. Człowiek nie może stale stać na progu. Psychoperformans ma uczyć przechodzenia, nie wiecznej liminalności.

Próg jest też technologią bezpieczeństwa, ponieważ pozwala zawczasu ustalić, co będzie uznane za wejście, co za przeciążenie, co za przerwanie, a co za powrót. W podejściu trauma-informed szczególnie ważne jest to, aby próg nie był pułapką. Nie wolno projektować wejścia w działanie tak, aby uczestnik poczuł, że skoro już przekroczył linię, nie może się wycofać. W psychoperformansie każdy próg powinien mieć drogę powrotną. Próg bez powrotu jest przemocą albo co najmniej błędem projektowym. Oznacza to, że w planie sytuacyjnym trzeba przewidzieć progi wejścia i progi redukcji: pierwszy gest wejścia, ale też gest przerwania; pierwsze słowo, ale też słowo stop; pierwszy kontakt z obiektem, ale też możliwość odłożenia; pierwszą ekspozycję na grupę, ale też możliwość niewidzialności; pierwszą intensyfikację, ale też przejście do ciszy, wody, ciężaru, oddechu, światła neutralnego albo odpoczynku. Taki sposób myślenia ma podstawy psychofizjologiczne. Jeżeli człowiek wchodzi w sytuację o podwyższonej saliencji, jego układ nerwowy mobilizuje zasoby: wzrasta czujność, ciało przygotowuje się do działania, uwaga selekcjonuje bodźce ważne, a pamięć zaczyna szybciej łączyć sygnały z wcześniejszymi doświadczeniami. Jeśli rama jest bezpieczna, mobilizacja może wspierać uczenie. Jeśli rama jest zbyt stroma, może uruchomić alarm, wstyd, zamrożenie albo dysocjację. Stephen Porges, opisując teorię poliwagalną, akcentował znaczenie stanów bezpieczeństwa i zagrożenia w regulacji społecznej, choć tę teorię należy stosować ostrożnie i bez uproszczeń. Dla psychoperformansu praktyczny wniosek jest jasny: próg powinien dawać sygnał szczególności, ale nie sygnał bezwyjściowego zagrożenia. Jeżeli działanie ma prowadzić do przemiany, uczestnik musi pozostać w zakresie, w którym może czuć, myśleć, działać i korygować. Próg nie ma wyrzucać poza siebie. Ma przesunąć do stanu, w którym możliwy jest inny układ uwagi, ciała i znaczenia.

Domknięcie jest trzecim elementem triady i zarazem warunkiem, dzięki któremu symbol oraz próg nie zostawiają człowieka w rozszczelnionym polu. Domknięcie w psychoperformansie nie jest „ładnym końcem", komentarzem, podsumowaniem ani ceremonialnym finałem. Jest technicznym aktem przywracania granic. Obejmuje stabilizację uwagi, obniżenie lub właściwe uporządkowanie pobudzenia, symboliczne potwierdzenie decyzji, oddzielenie działania od dalszego życia, powrót do ciała, rozdzielenie przeżycia od interpretacji i wyznaczenie najmniejszego możliwego kroku „po". Jeśli próg otwiera sytuację, domknięcie ją zamyka. Jeśli symbol skupia napięcie, domknięcie decyduje, co z tym napięciem stanie się dalej. Jeśli obiekt–klucz przejmuje część ciężaru znaczenia, domknięcie określa, czy obiekt zostaje odłożony,

zachowany, oddany, zasłonięty, zniszczony, opisany, zamknięty, przeniesiony albo włączony do codziennej praktyki. Domknięcie ma wymiar poznawczy, bo zatrzymuje pętlę nadinterpretacji. Ma wymiar afektywny, bo pomaga przejść z intensywności do regulacji. Ma wymiar somatyczny, bo ciało potrzebuje znaku końca: spowolnienia, wydechu, kontaktu z podłożem, wody, ciepła, obniżenia amplitudy ruchu, zmniejszenia bodźców. Ma wymiar społeczny, bo świadek lub grupa powinni wiedzieć, że nie wolno już dociskać, wypytywać, interpretować, fotografować ani przedłużać ekspozycji. Ma wymiar etyczny, bo uczestnik nie może zostać pozostawiony z otwartym znaczeniem, które działa jak rana. W tym sensie domknięcie jest jednym z najważniejszych dowodów odpowiedzialności psychoperformansu. Działanie bez domknięcia może być sztuką, może być doświadczeniem granicznym, może być nawet przeżyciem silnym i pamiętnym, ale jako psychoperformans pozostaje niekompletne. Domknięcie nie musi być długie. Może mieć postać trzech oddechów, zgaszenia światła, zamknięcia pudełka, odwrócenia obiektu, krótkiego zapisu, wypowiedzenia „na dziś koniec", dotknięcia podłoża, umycia rąk, schowania kartki, wyjścia z pola działania, zmiany dźwięku, podania wody, zdjęcia opaski, przywrócenia zwykłego układu krzeseł albo odłożenia rzeczy na półkę. Ważne, aby było jednoznaczne dla ciała, sensu i sytuacji. Domknięcie powinno także zawierać zakaz wtórnej eskalacji interpretacyjnej. Po domknięciu nie rozgrzebuje się od razu wszystkiego, nie pyta agresywnie „co to dla ciebie znaczyło?", nie domaga się deklaracji głębi, nie zamienia ciszy w analizę, nie publikuje obrazu bez zgody, nie przedłuża działania komentarzem prowadzącego. Najpierw ciało ma wrócić. Dopiero potem można, jeśli to potrzebne, krótko opisać fakty: co zostało zrobione, co było trudne, co zostało przerwane, co zostało domknięte, jaka jest decyzja „po". W psychoperformansie symbol, próg i domknięcie działają więc jako jedna sekwencja: symbol skupia znaczenie, próg wprowadza w zmianę ramy, domknięcie przenosi skutek z powrotem do życia. Bez symbolu działanie może być puste. Bez progu może być rozproszone. Bez domknięcia może być niebezpiecznie otwarte. Dopiero razem tworzą technologię przejścia, w której człowiek nie tylko coś przeżywa, ale może z tego przeżycia wrócić z czymś wykonalnym, bezpiecznym i własnym.

Symbol w psychoperformansie musi zostać zaprojektowany tak, aby nie stał się tyranią znaczenia. To jedna z najważniejszych zasad tego podrozdziału, ponieważ w praktykach artystycznych, rytualnych, terapeutycznych i duchowych bardzo często dochodzi do niekontrolowanego wzrostu symbolicznego ciężaru: jedna rzecz, jedno zdjęcie, jeden kolor, jedno słowo, jeden sen, jeden gest albo jedno zdarzenie zaczynają znaczyć „wszystko". Taki nadmiar może być pozornie fascynujący, ale psychoperformatywnie bywa niebezpieczny, bo zamiast porządkować doświadczenie, wprowadza jego kolejne rozszczelnienie. Symbol powinien skupiać napięcie, a nie mnożyć napięcia. Powinien dawać uchwyt, a nie hipnotyzować. Powinien prowadzić do aktu, a nie zastępować akt. W tym sensie psychoperformans różni się zarówno od czystej hermeneutyki, czyli sztuki interpretowania znaczeń, jak i od bezkrytycznego myślenia magicznego, w którym znakowi przypisuje się bezpośrednią moc sprawczą niezależnie od kontekstu, ciała, relacji i działania. Symbol jest skuteczny wtedy, gdy zostaje osadzony w planie sytuacyjnym jako element o określonej

funkcji. Może być funkcją skupienia uwagi, funkcją odłożenia ciężaru, funkcją przejścia przez próg, funkcją ustanowienia granicy, funkcją rozpoznania lęku, funkcją materializacji decyzji albo funkcją domknięcia. Jeżeli symbol nie ma funkcji, lecz tylko „jest głęboki", zaczyna działać jak mgła. Psychoperformer powinien więc na etapie dochodzenia określić, jaki rodzaj symbolu jest potrzebny: symbol reprezentujący problem, symbol wspierający zasób, symbol graniczny, symbol odczarowujący, symbol ochronny w sensie psychologicznym i regulacyjnym, symbol świadectwa, symbol przejścia, symbol pamięci, symbol rezygnacji, symbol zobowiązania albo symbol powrotu. Każdy z nich wymaga innej dawki i innej ostrożności. Symbol problemu może zbyt mocno uruchomić napięcie, jeśli zostanie użyty bez zasobu. Symbol ochronny może stać się amuletem lękowym, jeśli osoba zacznie wierzyć, że bez niego nie poradzi sobie w świecie. Symbol przejścia może stać się presją zmiany, jeśli uczestnik nie jest gotowy. Symbol pamięci może utrwalać żałobę, jeśli nie ma granicy kontaktu. Symbol odczarowujący może zawstydzać, jeśli zostanie użyty ironicznie albo z pozycji wyższości. Dlatego psychoperformans używa symboli ostrożnie, ale nie bojaźliwie. Symbol jest jednym z najpotężniejszych narzędzi metody, bo pozwala nadać formę temu, czego człowiek nie potrafi jeszcze wypowiedzieć wprost. Ernst Cassirer, opisując człowieka jako animal symbolicum, podkreślał, że żyjemy nie tylko w świecie bodźców, lecz także w świecie form symbolicznych. Psychoperformans przyjmuje to rozpoznanie praktycznie: skoro człowiek i tak żyje w symbolach, można nauczyć się projektować ich działanie odpowiedzialnie, zamiast być przez nie prowadzonym bez świadomości.

Symbol działa na kilku poziomach naraz. Na poziomie poznawczym upraszcza złożoność, ale nie przez banalizację, tylko przez skondensowanie. Jeżeli człowiek nie potrafi ogarnąć całego doświadczenia żałoby, może pracować z jedną pamiątką. Jeżeli nie potrafi zrozumieć całej struktury lęku, może pracować z jednym przedmiotem, miejscem, zdaniem albo kolorem, który ten lęk uruchamia. Jeżeli nie potrafi opisać konfliktu między pragnieniem a obowiązkiem, może ustawić dwa obiekty w przestrzeni i zobaczyć, gdzie stoi jego ciało. Na poziomie afektywnym symbol przenosi emocję z bezkształtnego pobudzenia do formy, z którą da się wejść w relację. To obniża chaos, bo emocja przestaje być „wszędzie" i zaczyna być „wobec czegoś". Na poziomie somatycznym symbol w obiekcie daje ciału możliwość działania: można go dotknąć, odsunąć, podnieść, odwrócić, zakryć albo zostawić. Na poziomie społecznym symbol może zostać pokazany świadkowi, co pozwala doświadczeniu wyjść z izolacji bez konieczności pełnego obnażenia biografii. Na poziomie duchowo-egzystencjalnym symbol może dać poczucie, że doświadczenie wpisuje się w większą opowieść, ale psychoperformans musi pilnować, aby ta większa opowieść nie stała się przymusem interpretacji. Paul Ricoeur, pisząc o symbolu i interpretacji, pokazywał, że symbol „daje do myślenia", ale psychoperformans dodałby: symbol daje też do działania, do odłożenia, do przejścia i do domknięcia. Dlatego dobrze zaprojektowany symbol nie kończy się na analizie. Jeśli po pracy z symbolem uczestnik ma tylko więcej skojarzeń, a mniej możliwości działania, symbol został prawdopodobnie przeciążony. Jeśli po pracy z symbolem pojawia się jeden prostszy gest, jedna bardziej jasna granica, jedno zdanie, które da się wypowiedzieć, jedna decyzja

środowiskowa, jeden sposób przerwania automatyzmu, wtedy symbol spełnił funkcję psychoperformatywną. Ten aspekt jest szczególnie ważny w pracy z obiektami–kluczami. Obiekt–klucz nie ma tylko „znaczyć". Ma umożliwić operację. Może być nośnikiem pamięci, ale powinien też pozwalać na manipulację. Psychoperformans opiera się na przekonaniu, że zmiana znaczenia często wymaga zmiany relacji przestrzennej, cielesnej i czynnościowej: to, co było noszone przy sobie, może zostać odłożone; to, co było ukryte, może zostać pokazane; to, co było stale widoczne, może zostać zasłonięte; to, co było ciężarem, może zostać rozdzielone na części; to, co było „zaklęte" w przesądzie, może zostać wpisane w nową ramę i pozbawione przymusu. Tak działa odczarowanie w sensie psychoperformatywnym: nie przez wyśmianie symbolu, lecz przez zmianę sposobu, w jaki symbol organizuje uwagę, ciało i decyzję.

Próg wymaga równie precyzyjnego projektowania, ponieważ to on wyznacza granicę intensywności. Psychoperformans nie może wejść w próg zbyt gwałtownie, jeśli celem jest regulacja, ani zbyt słabo, jeśli celem jest realna zmiana ramy. Próg musi być dostrojony do osoby, grupy, miejsca, celu i medium. W działaniach indywidualnych próg może być prawie niewidoczny dla kogoś z zewnątrz: zmiana pozycji krzesła, położenie dłoni na obiekcie, trzy spokojne wydechy, zapisanie daty, wyłączenie powiadomień, odsunięcie lustra, wejście na dywan albo zamknięcie drzwi. W działaniach relacyjnych próg musi być bardziej jawny: strony powinny wiedzieć, kiedy rozmowa przestaje być zwykłą wymianą zdań, a staje się działaniem psychoperformatywnym z określonym celem, granicą, czasem i prawem do przerwania. W działaniach grupowych próg powinien być szczególnie czytelny, bo grupa ma tendencję do produkowania niejawnych norm. Jeśli próg nie zostanie nazwany, uczestnicy mogą nie wiedzieć, czy mają zachowywać się jak widzowie, współwykonawcy, świadkowie, uczniowie, osoby badane czy osoby zaproszone do autopracy. Ta niejasność zwiększa ryzyko wstydu i podporządkowania. Dlatego próg grupowy może obejmować krótkie przedstawienie zasad, gest wejścia, wyznaczenie przestrzeni, wskazanie sygnału stop, wyjaśnienie roli świadków, nazwanie zakresu dokumentacji i podanie prostego zdania: „możesz uczestniczyć w takim zakresie, jaki jest dla ciebie bezpieczny". Próg działa również jako narzędzie antymistyfikacji. Jeżeli psychoperformer nie nazywa, że właśnie tworzy sytuację szczególną, uczestnik może zacząć przypisywać jej siłę czemuś ukrytemu, charyzmatycznemu albo nadnaturalnemu. Jeśli próg jest jawny, moc sytuacji nie znika, ale staje się uczciwie umiejscowiona: wynika z ramy, skupienia, obiektu, działania, świadkowania i decyzji. W tym sensie próg jest jednocześnie techniką estetyczną, psychologiczną i etyczną. Estetyczną, bo nadaje formie wyrazistość. Psychologiczną, bo przełącza uwagę i oczekiwanie. Etyczną, bo mówi uczestnikowi: „teraz wchodzimy w coś określonego, ale to coś ma granice".

W psychoperformansie próg ma także związek z pamięcią i uczeniem. Doświadczenia znaczące zostają lepiej zapamiętane, gdy mają wyraźny początek, odmienną ramę i emocjonalnie uchwytny przebieg. To nie znaczy, że trzeba produkować szok. Przeciwnie – szok może zaburzać integrację. Chodzi o wyrazistość bez przemocy. Jeśli człowiek chce zmienić

relację z pewnym nawykiem, próg może pomóc odróżnić nową sekwencję od starej. Na przykład osoba, która kompulsyjnie wraca do telefonu, może stworzyć mikroakt progowy: przed sięgnięciem po urządzenie dotyka małego obiektu–klucza i wykonuje jeden wydech. To nie jest rytuał w ścisłym sensie, ale psychoperformatywne użycie progu: między impulsem a czynnością pojawia się minimalna przestrzeń decyzji. Osoba pracująca z lękiem przed oceną może przed wejściem w sytuację publiczną wykonać krótki gest zakotwiczenia: dotknięcie materiału w kieszeni, powolne ustawienie stóp, jedno zdanie wypowiedziane wewnętrznie. Osoba w żałobie może ustalić próg kontaktu z pamiątką: nie przypadkowe otwieranie pudełka w stanie zalania, lecz określony czas, miejsce, światło, przedmiot i domknięcie. Osoba pracująca z przeciążeniem sensorycznym może ustanowić próg przejścia z pracy ekranowej do odpoczynku: zamknięcie laptopa, odłożenie okularów, wyłączenie intensywnego światła, dotknięcie chłodnej powierzchni, zapisanie jednego faktu bez interpretacji. W każdym z tych przykładów próg nie jest wielkim obrzędem. Jest mikrotechnologią przerwania automatyzmu. Michael Posner, badając uwagę, pokazywał, że orientowanie uwagi i przełączanie jej między zadaniami wymaga określonych mechanizmów kontrolnych. Psychoperformans używa progu właśnie jako narzędzia przełączania: z impulsu do intencji, z chaosu do sekwencji, z reakcji do działania, z bezkształtnego afektu do możliwego gestu. Im lepiej zaprojektowany próg, tym większa szansa, że nowa reakcja będzie dostępna także poza samą sesją.

Domknięcie natomiast musi być rozumiane jako aktywne działanie przeciwko trzem ryzykom: przeciążeniu, nadinterpretacji i rozproszeniu skutku. Przeciążenie pojawia się, gdy akt psychoperformatywny uruchomił zbyt dużo pobudzenia, obrazów, wspomnień, emocji albo napięcia w ciele. Nadinterpretacja pojawia się, gdy uczestnik albo prowadzący zaczyna natychmiast budować z działania zbyt szeroką teorię: „to znaczy, że zawsze…", „to dowodzi, że…", „teraz wszystko się zmieni…". Rozproszenie skutku pojawia się, gdy przeżycie było ważne, ale nie zostało przełożone na żaden konkretny gest codzienny. Domknięcie powinno odpowiedzieć na wszystkie trzy. Przeciążenie domyka się przez regulację: oddech, wodę, światło neutralne, kontakt z podłożem, przerwę, ruch rozładowujący, ciszę o określonym czasie, prosty opis stanu ciała. Nadinterpretację domyka się przez język ostrożności: „wiemy, co się wydarzyło, ale nie musimy jeszcze wiedzieć, co to wszystko znaczy"; „zapisujemy obserwację, nie ostateczny wniosek"; „to była reakcja w tej sytuacji, nie pełna diagnoza życia". Rozproszenie skutku domyka się decyzją „po": jedną czynnością, jednym zdaniem, jednym ograniczeniem, jednym przypomnieniem, jednym obiektem, jednym terminem powrotu albo jedną zmianą środowiskową. Domknięcie powinno więc zawierać trzy pytania: co trzeba uspokoić w ciele, co trzeba ograniczyć w interpretacji, co trzeba przenieść w działanie. Bez tych trzech pytań psychoperformans może pozostać przeżyciem bez struktury. W tym miejscu szczególnie ważne są badania nad rekonsolidacją pamięci, kojarzone m.in. z Josephem LeDoux i Karimem Naderem. Pokazują one, że przywołane wspomnienie lub wzorzec może stać się podatny na modyfikację, jeśli pojawi się nowy kontekst emocjonalny i poznawczy. Psychoperformans nie powinien upraszczać tego do hasła, że „można przepisać pamięć gestem", ale może korzystać z ostrożnej zasady: jeśli stare znaczenie zostaje przywołane w

bezpiecznej, dobrze domkniętej sytuacji, a następnie połączone z nową reakcją, może powstać warunek dla zmiany relacji z tym wspomnieniem albo wzorcem. Domknięcie jest tu kluczowe, bo bez niego nowy kontekst może nie zostać zintegrowany, a stary afekt może tylko ponownie się aktywować.

Domknięcie ma także wymiar społeczny i kulturowy, który często bywa lekceważony. W działaniach z udziałem świadków, grupy albo publiczności nie wystarczy domknąć przeżycia jednej osoby. Trzeba domknąć całe pole obecności. Świadkowie powinni wiedzieć, czy mogą mówić, czy mają milczeć, czy mają coś zapisać, czy mają oddać obiekt, czy mają opuścić przestrzeń, czy mają pozostać dostępni, czy dokumentacja zostaje zamknięta, czy zniszczona, czy archiwizowana. Grupa powinna otrzymać jasny sygnał końca, aby nie kontynuowała działania w kuluarach przez plotkę, nieuprawnioną interpretację, komentarz, porównywanie reakcji albo presję: „a ty co poczułeś?". W psychoperformansie komentarz po działaniu może być równie silny jak samo działanie. Źle przeprowadzona rozmowa po akcie może zniszczyć dobre domknięcie, bo ponownie otworzy wstyd, rywalizację, ocenę albo potrzebę dopasowania się do oczekiwanej „głębi". Dlatego czasem najlepszym domknięciem grupowym jest nie dyskusja, lecz wspólne uporządkowanie przestrzeni, odłożenie obiektów, przywrócenie zwykłego światła, krótka informacja o prawie do prywatności i zapisanie indywidualnej decyzji bez dzielenia się nią. W innych przypadkach potrzebna jest rozmowa, ale powinna być prowadzona w trybie opisu, nie interpretacyjnej ekspansji: „co zrobiłem?", „co zauważyłem w ciele?", „co było za mocne?", „co trzeba zmienić?", „jaki jeden krok zabieram?". Takie pytania chronią przed zamianą psychoperformansu w grupową produkcję znaczeń. Domknięcie powinno także zabezpieczać dokumentację. Jeśli działanie było filmowane, fotografowane albo opisywane, moment zamknięcia musi ustalić status materiału: kto ma do niego dostęp, czy można go publikować, czy uczestnik może cofnąć zgodę, czy obraz zostaje użyty jako dokument badawczy, artystyczny, prywatny czy w ogóle nie jest dalej przechowywany. W świecie mediów społecznościowych to szczególnie ważne, ponieważ publikacja może wtórnie otworzyć doświadczenie, które w polu psychoperformansu zostało już domknięte. Domknięcie bez kontroli nad późniejszym obiegiem obrazu jest niepełne.

Triada symbol–próg–domknięcie pozwala również odróżnić psychoperformans od działania czysto ekspresyjnego. Ekspresja może być ważna, ale sama ekspresja często kończy się na wyrzuceniu treści na zewnątrz. Psychoperformans pyta: co z tą treścią dalej? Symbol pozwala ją uchwycić, próg pozwala wejść w zmianę ramy, domknięcie pozwala nie zostać w stanie rozszczelnienia. Jeśli ktoś krzyczy, płacze, rozbija obiekt, tańczy, pisze, maluje albo milczy, może to być ekspresyjne i potrzebne. Psychoperformansem staje się dopiero wtedy, gdy działanie ma plan sytuacyjny, warunki bezpieczeństwa, funkcję symbolu, zaprojektowany próg, możliwość przerwania, domknięcie i decyzję „po". To rozróżnienie jest ważne także wobec sztuki. Performance art może celowo zostawić widza w niepokoju, może nie domykać doświadczenia, może działać przez ranę, niedopowiedzenie, konflikt, prowokację albo brak rozwiązania. Psychoperformans może korzystać z tej historii, ale nie może bezrefleksyjnie

przejmować jej strategii. Jeżeli działanie ma służyć przemianie psychoperformatywnej osoby lub grupy, brak domknięcia staje się błędem, a nie koniecznie wyrafinowaną formą. Psychoperformans nie musi być komfortowy, ale musi być odpowiedzialny. Nie musi dawać łatwego sensu, ale musi chronić przed niekontrolowaną nadprodukcją sensu. Nie musi unikać trudnych symboli, ale musi wiedzieć, jak je ograniczyć. Nie musi upraszczać progu, ale musi dawać drogę powrotną. Nie musi kończyć się dobrym samopoczuciem, ale powinien kończyć się orientacją: co się wydarzyło, gdzie jestem, co mogę zrobić, czego nie trzeba już dziś otwierać, z czym należy zgłosić się po wsparcie, co zostaje tylko symbolem, a co wymaga realnego działania. W tym sensie symbol, próg i domknięcie są nie tylko elementami kompozycji, ale minimalnym systemem odpowiedzialności. Dzięki nim psychoperformans może sięgać po głębokie, archaiczne, artystyczne, kulturowe i mentalne zasoby człowieka bez zamieniania ich w chaos. Symbol daje ognisko. Próg daje przejście. Domknięcie daje powrót. A dopiero powrót pokazuje, czy działanie naprawdę coś zmieniło.

Symbol, próg i domknięcie wymagają w psychoperformansie osobnego doprecyzowania tam, gdzie działanie korzysta z archetypów, postaci mitologicznych, figur religijnych, ikonografii, emblematów, przedmiotów kulturowo obciążonych i znaków rozpoznawalnych zbiorowo. Archetyp należy tu rozumieć ostrożnie: nie jako gotową „postać mieszkającą w psychice”, którą można dowolnie wywołać, lecz jako powtarzalny wzorzec obrazowania, przeżywania i porządkowania doświadczenia, który w kulturze przyjmuje konkretne figury – matki, ojca, dziecka, bohatera, trickstera, mędrca, cienia, opiekuna, ofiary, wędrowca, uzdrowiciela, wojownika, sędziego, zwierzęcia przewodniego, drzewa życia, domu, rzeki, góry, ognia, jaskini, bramy, lustra, maski, miecza, księgi, klucza, nici, krzyża, koła, oka, serca, dłoni, korony, ziarna, grobu, progu czy drogi. Carl Gustav Jung wiązał archetypy z nieświadomością zbiorową, ale psychoperformans powinien korzystać z tego języka w sposób metodologicznie ostrożny: jako z narzędzia rozpoznawania silnych, kulturowo utrwalonych wzorców znaczenia, nie jako z dowodu metafizycznego ani jako z diagnozy psychicznej. W praktyce oznacza to, że psychoperformer może pracować z figurą Demeter, Persefony, Orfeusza, Hermesa, Ateny, Dionizosa, Prometeusza, Narcyza, Hioba, Marii Magdaleny, Matki Boskiej, świętego, anioła, diabła, smoka, wilka, węża, feniksa, topielicy, Baby Jagi, wędrowca, żałobnika, pustelnika, błazna, kata, sieroty albo bohatera nie po to, aby uczestnik „stał się” tą figurą, lecz po to, aby wydobyć mechanizm przeżycia: zejście i powrót, utratę i odzyskanie, próbę i przemianę, zdradę i naprawę, rozpad i złożenie, winę i przebaczenie, cień i integrację, wstyd i odsłonięcie, granicę i przekroczenie. James Hillman, rozwijając psychologię archetypową, podkreślał wagę obrazu i wielości figur psychicznych; psychoperformans może przyjąć od niego szacunek dla obrazów, ale musi chronić się przed mitologiczną inflacją, czyli sytuacją, w której zwykły konflikt, objaw, lęk albo decyzja zostają natychmiast podniesione do rangi wielkiego mitu. Nie każdy smutek jest zejściem Persefony. Nie każdy bunt jest Prometeuszem. Nie każdy chaos jest Dionizosem. Nie każdy upór jest bohaterstwem. Archetypy są użyteczne wtedy, gdy pomagają uchwycić strukturę doświadczenia i znaleźć działanie, a nie wtedy, gdy przykrywają konkret psychologiczny wielką opowieścią.

Praca z ikonografią i przedmiotami kulturowo symbolicznymi wymaga jeszcze większej precyzji, ponieważ takie obiekty działają nie tylko prywatnie, ale także społecznie, historycznie i religijnie. Maska, świeca, chleb, woda, sól, ziemia, popiół, lustro, klucz, nóż, igła, nić, kamień, obrączka, fotografia, różaniec, krzyż, ikona, flaga, mundur, dokument, zabawka, książka, narzędzie pracy, ubranie po kimś, medal, portret, kwiat, czarna tkanina, biała tkanina, czerwony sznur, złoto, krew, mleko, ziarno, skorupa, zamknięte pudełko, otwarte okno, stół, krzesło, próg domu, buty, walizka albo zegar mogą natychmiast uruchamiać sieć znaczeń przekraczającą intencję psychoperformera. Właśnie dlatego obiekt–klucz nie może być dobierany wyłącznie estetycznie. Przedmiot kulturowo nasycony ma pamięć społeczną. Chleb może oznaczać życie, gościnność, pracę, ubóstwo, wspólnotę, Eucharystię albo dom rodzinny; woda może oznaczać oczyszczenie, narodziny, przepływ, zagrożenie, chrzest, zanurzenie, odpoczynek albo utratę kontroli; maska może oznaczać ochronę, rolę, ukrycie, teatr, karnawał, chorobę, przemoc albo uwolnienie od własnej twarzy; lustro może oznaczać samopoznanie, próżność, lęk, kontrolę, widzenie, autoobserwację albo rozszczepienie; klucz może oznaczać dostęp, tajemnicę, zamknięcie, sprawczość, władzę, dom, więzienie albo wyjście. Erwin Panofsky, opisując ikonologię, pokazywał, że obraz i przedmiot mają różne poziomy znaczenia: od tego, co widać bezpośrednio, przez znaczenia konwencjonalne, po głębsze sensy kulturowe. Psychoperformans może korzystać z tego rozróżnienia praktycznie: trzeba wiedzieć, czy dany przedmiot działa jako rzecz fizyczna, jako znak kulturowy, jako ślad biograficzny, jako figura archetypowa, jako narzędzie manipulacji, jako obiekt regulacyjny, czy jako element relacji ze świadkiem. W jednym działaniu świeca może być tylko miękkim światłem ograniczającym bodźce. W innym może być znakiem pamięci zmarłego. W jeszcze innym – zbyt mocno religijnym symbolem, którego nie wolno użyć bez zgody i kontekstu. W psychoperformansie ważne jest więc pytanie: jaki poziom symbolu uruchamiamy świadomie, a jaki może uruchomić się niechcący? Jeśli nie umiemy odpowiedzieć, lepiej użyć przedmiotu prostszego, mniej obciążonego albo bardziej prywatnie zdefiniowanego.

W pracy z formami kultury, ikonografią i archetypami symbol powinien być zawsze wprowadzany przez próg, ponieważ bez progu łatwo przechodzi w niekontrolowaną identyfikację. Jeżeli uczestnik wkłada maskę, trzyma miecz, staje przed ikoną, owija się czarną tkaniną, kładzie rękę na starym rodzinnym stole, zapisuje imię mitycznej postaci, wchodzi w światło przypominające sakralny snop albo dotyka przedmiotu związanego z żałobą, nie jest to neutralna czynność. Próg musi jasno określić, co się dzieje: „używamy tej figury jako obrazu przejścia", „ten przedmiot nie jest diagnozą ani wyrokiem", „nie odgrywasz postaci, tylko sprawdzasz jedną jej funkcję", „możesz przerwać", „nie musisz niczego ujawniać", „po działaniu wracamy do własnego imienia, ciała i sytuacji". To szczególnie ważne w pracy z mitologią, ponieważ postaci mitologiczne mają wielką siłę narracyjną. Mogą pomóc zobaczyć własny problem w szerszej strukturze, ale mogą też wciągnąć w rolę. Psychoperformans nie powinien mówić uczestnikowi: „jesteś Persefoną", „jesteś Prometeuszem", „jesteś cieniem", „jesteś ofiarą", „jesteś wojownikiem". Może zaproponować ostrożniejszą formę: „w tej figurze sprawdzamy motyw zejścia i powrotu", „w tej figurze interesuje nas gest oddania ognia", „w

tej postaci badamy konflikt między lojalnością a autonomią", „w tej ikonografii przyglądamy się granicy między ochroną a zamknięciem". Dzięki temu archetyp staje się narzędziem rozpoznania, a nie etykietą tożsamości. W praktyce planu sytuacyjnego może to wyglądać bardzo prosto: uczestnik wybiera jedną cechę figury, jeden obiekt i jeden gest, a nie cały mit. Jeśli pracuje z motywem Orfeusza, może nie „wchodzić w mit Orfeusza", lecz wykonać działanie dotyczące nieoglądania się za siebie: przejść przez pokój, zostawić przedmiot za linią i nie odwrócić głowy do momentu domknięcia. Jeśli pracuje z motywem Demeter, może nie przeżywać „wielkiej matki", lecz rozpoznać, co w nim lub w niej szuka, karmi, zatrzymuje albo opłakuje. Jeśli pracuje z figurą Hermesa, może użyć klucza, wiadomości, drogi albo butów jako symbolu przejścia między światami, ale bez udawania posłańca bogów. Jedna funkcja, jeden gest, jeden próg, jedno domknięcie – to chroni przed zalewem znaczeń.

Domknięcie w pracy z archetypem, ikoną i kulturowo obciążonym obiektem musi być szczególnie mocne, ponieważ takie figury potrafią długo „pracować" po zakończeniu działania. Oznacza to, że po akcie psychoperformatywnym trzeba wyraźnie oddzielić postać, symbol lub przedmiot od uczestnika. Jeśli użyto maski, maska zostaje zdjęta, odłożona i nazwana jako narzędzie działania, nie jako nowa tożsamość. Jeśli użyto figury mitologicznej, trzeba wrócić do konkretnego imienia, daty, miejsca i ciała uczestnika. Jeśli użyto symbolu religijnego albo quasi-religijnego, trzeba jasno domknąć jego status i nie zostawiać sugestii nadprzyrodzonego zobowiązania. Jeśli użyto rodzinnej pamiątki, trzeba określić, czy wraca do codziennego miejsca, zostaje przeniesiona, zasłonięta, oddana, sfotografowana, opisana albo tymczasowo wycofana z pola widzenia. Jeśli użyto postaci cienia w sensie Jungowskim, trzeba uważać, aby nie zostawić uczestnika z poczuciem, że „odkrył w sobie coś złego". Cień w psychoperformansie powinien oznaczać nierozpoznaną, wypartą albo niechcianą część doświadczenia, którą można obejrzeć bez identyfikacji i bez przemocy wobec siebie. Jeśli użyto figury bohatera, trzeba uważać, aby nie wzmocnić presji heroicznej. Jeśli użyto figury dziecka, trzeba nie infantylizować uczestnika. Jeśli użyto figury matki, ojca, przodka albo rodu, trzeba uważać na nadmierne obciążenie lojalnością i winą. Domknięcie powinno więc zawierać ruch od wielkiej figury do małej decyzji. Nie: „od dziś jesteś wojownikiem", lecz: „jutro wykonujesz jedną konkretną czynność obrony granicy". Nie: „przeszedłeś inicjację", lecz: „sprawdzamy przez tydzień, czy ta decyzja jest możliwa do utrzymania". Nie: „zamknąłeś żałobę", lecz: „ustaliłeś bezpieczniejszą formę kontaktu z pamięcią". Nie: „odciąłeś się od przeszłości", lecz: „zmieniłeś miejsce jednego przedmiotu i sposób, w jaki do niego wracasz". To właśnie czyni psychoperformans metodą odpowiedzialną: wielka symbolika zostaje przeprowadzona przez mały, wykonalny, sprawdzalny akt, który nie udaje większej skuteczności, niż może mieć.

Z tego względu praca z archetypami i ikonografią powinna zostać rozwinięta także w podrozdziale dotyczącym pracy z formami kultury, ponieważ tam najmocniej ujawni się problem zapożyczeń, genealogii obrazów, lokalnych kodów, tradycji religijnych, historii sztuki, mitów narodowych, symboliki instytucjonalnej, popkultury, mediów i wspólnotowych emblematów. Już tutaj trzeba jednak ustanowić zasadę podstawową: psychoperformans

może korzystać z archetypów, postaci mitologicznych, ikonografii i kulturowo znaczących przedmiotów tylko wtedy, gdy potrafi odróżnić ich funkcję psychoperformatywną od ich statusu kulturowego. Krzyż, ikona, flaga, mundur, maska rytualna, wizerunek świętego, symbol narodowy, znak żałoby, znak protestu, element stroju tradycyjnego, bęben, kadzidło, świeca, nóż, chleb, sól, woda, ziemia, lustro, lalka, korona czy księga nie są pustymi rekwizytami. Mogą być użyte tylko wtedy, gdy ich ciężar został rozpoznany, a uczestnicy nie zostają przymuszeni do przyjęcia znaczeń, których nie chcą albo które są dla nich obce. Psychoperformans nie powinien pozorować neutralności kulturowej tam, gdzie przedmiot ma wyraźną historię. Jeżeli używa się symbolu religijnego w świeckim działaniu, trzeba rozumieć ryzyko naruszenia, zawłaszczenia albo niezamierzonej sakralizacji. Jeżeli używa się symbolu narodowego, trzeba rozumieć ryzyko polityczne i afektywne. Jeżeli używa się maski zaczerpniętej z konkretnej tradycji, trzeba rozumieć jej status i nie redukować jej do „mocnego obrazu". Jeżeli używa się mitologii, trzeba wiedzieć, czy pracuje się z mitem greckim, słowiańskim, chrześcijańskim, nordyckim, afrykańskim, azjatyckim, rdzennym czy popkulturowym, i nie udawać, że wszystkie znaczą to samo. Psychoperformans jest totalny w tym sensie, że potrafi widzieć wiele warstw naraz, ale właśnie dlatego nie może być brutalnie synkretyczny. Totalność nie oznacza mieszania wszystkiego ze wszystkim. Oznacza zdolność rozpoznania, które warstwy działają, jak działają, komu służą, komu mogą zaszkodzić, co wolno przetłumaczyć, czego nie wolno użyć i co należy zostawić w spokoju.

W ujęciu praktycznym można wyróżnić kilka bezpieczniejszych sposobów pracy z archetypem i ikonografią. Pierwszy to praca przez analogię funkcji, a nie przez przejęcie postaci. Zamiast odgrywać mitologiczną figurę, wybiera się jedną funkcję: zejście, powrót, ochrona, przejście, opór, opieka, rozpoznanie cienia, oddanie ciężaru, odzyskanie głosu. Drugi to praca przez przedmiot neutralny, który przejmuje funkcję symboliczną bez używania przedmiotu sakralnego lub kulturowo zastrzeżonego. Zamiast używać realnego symbolu religijnego, można użyć kamienia, tkaniny, pustej kartki, naczynia, światła albo prostego kształtu, jeśli funkcja dotyczy ciężaru, zasłonięcia, zapisu, przechowania albo orientacji. Trzeci to praca przez własną ikonografię uczestnika: obrazy, przedmioty i figury, które są dla niego znaczące, ale nie naruszają cudzej tradycji ani nie wymagają udawania obcego obrzędu. Czwarty to praca przez dekonstrukcję kulturowego symbolu, czyli odczarowanie go przez zmianę kontekstu, skali, miejsca, sposobu patrzenia albo języka. Piąty to praca przez kontrsymbol: jeśli jeden znak wzmacnia presję, wybiera się drugi znak, który wprowadza oddech, granicę, dystans albo humor. Szósty to praca przez brak symbolu tam, gdzie symbol byłby za mocny – czasem najlepszym psychoperformatywnym rozwiązaniem jest puste miejsce, odłożenie obrazu, nienazywanie figury i praca z samym gestem. Każda z tych strategii ma chronić uczestnika przed zbyt silną identyfikacją i przed dominacją kulturowej matrycy nad realnym doświadczeniem. Psychoperformans nie ma produkować człowieka pod mit, lecz używać mitu tylko wtedy, gdy pomaga człowiekowi odzyskać orientację, sprawczość i możliwość działania.

W tym miejscu symbol, próg i domknięcie można ująć jako trzy filtry pracy z każdym silnym znakiem. Symbol pyta: co ten znak skupia i jaką operację umożliwia? Próg pyta: jak bezpiecznie wejść w kontakt z tym znakiem, aby nie doszło do zalania, mistyfikacji albo przymusu? Domknięcie pyta: jak wyjść z kontaktu ze znakiem i wrócić do życia bez pozostawienia osoby w cudzej roli, cudzej opowieści albo niedomkniętym pobudzeniu? Jeżeli którykolwiek z tych filtrów zawodzi, trzeba uprościć działanie. Jeżeli symbol jest za ciężki, zmienić obiekt. Jeżeli próg jest zbyt stromy, wprowadzić łagodniejsze wejście. Jeżeli domknięcie jest niepewne, nie otwierać głębokiego materiału. Jeżeli uczestnik traktuje figurę archetypową jak wyrok, wrócić do faktów i ciała. Jeżeli grupa zaczyna produkować wspólną mitologię wokół jednostki, przerwać i przywrócić granice interpretacji. Jeżeli psychoperformer czuje, że symbol „niesie go dalej", ale nie wie dokąd, powinien zatrzymać działanie, bo zachwyt nad symbolem nie jest kompetencją. To jest jedna z najważniejszych zasad odpowiedzialnego psychoperformansu: nie każdy silny znak należy uruchamiać, nie każdą figurę należy rozwijać, nie każdy archetyp należy pogłębiać, nie każde skojarzenie należy traktować jako wskazówkę. Czasem najwyższą formą pracy symbolicznej jest powściągliwość. Właśnie ona odróżnia psychoperformans od ekstatycznego ulegania obrazom. Metoda nie polega na tym, że symbol prowadzi człowieka dokądkolwiek chce. Metoda polega na tym, że człowiek, z pomocą planu sytuacyjnego, świadka, obiektu i domknięcia, uczy się wejść w kontakt z symbolem, wykonać wobec niego akt i wrócić z tego kontaktu bardziej sprawczy, nie bardziej zależny.

Ostatecznie symbol, próg i domknięcie są trzema urządzeniami odpowiedzialnej przemiany. Symbol daje formę temu, co bez formy działa jak mgła, ciężar, przymus albo lęk. Próg daje moment przełączenia, w którym człowiek wie, że wchodzi w sytuację znaczącą, ale nie traci prawa do odwrotu. Domknięcie daje powrót, bez którego nawet najpiękniejszy symbol i najbardziej precyzyjny próg mogą pozostawić psychikę w stanie otwartym, nadmiernie podatnym na interpretację. Dzięki tej triadzie psychoperformans może używać bardzo głębokich materiałów: mitów, archetypów, ikon, przedmiotów rodzinnych, symboli religijnych, emblematów społecznych, śladów żałoby, znaków wstydu, figur cienia, obrazów dzieciństwa, rzeczy codziennych, pamiątek, narzędzi pracy, znaków choroby, dokumentów, ubrań, fotografii, masek, luster, światła, dźwięku i przestrzeni. Może używać ich bez ucieczki w mistyfikację, ponieważ każdy z nich musi zostać zapytany o funkcję. Może używać ich bez redukowania do psychologii, ponieważ każdy z nich zachowuje ciężar kulturowy, estetyczny i egzystencjalny. Może używać ich bez udawania rytuału, ponieważ nie chodzi o obrzęd, lecz o akt, sesję, spotkanie, mikrogest, działanie albo cykl zaprojektowany jako sytuacja do przeżycia i przekształcenia. I może używać ich bez nieodpowiedzialnej obietnicy, ponieważ każde otwarcie musi zostać sprawdzone przez domknięcie i decyzję „po". W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie symbol nie więzi człowieka w znaczeniu, lecz daje mu uchwyt. Próg nie wyrzuca go w nieznane, lecz pozwala bezpiecznie zmienić tryb. Domknięcie nie spłaszcza doświadczenia, lecz przenosi je z powrotem do życia. Dopiero wtedy można mówić o realnej sile metody: człowiek staje wobec znaku, przechodzi przez działanie, wraca do siebie i nie jest już wyłącznie tym, kim był przed wejściem w pole psychoperformansu. Nie

dlatego, że symbol go zaczarował, lecz dlatego, że wreszcie mógł wykonać wobec symbolu czyn, który zmienił relację między pamięcią, ciałem, znaczeniem i przyszłą decyzją.

5.4. Rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna

Rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna jest w psychoperformansie jednym z najważniejszych mechanizmów odpowiedzialnego działania, ponieważ to ona decyduje, czy obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie zostaną odebrane jako przypadkowa ekspresja, jako spektakl, jako ćwiczenie, jako obrzęd, jako terapia, jako prowokacja, jako spotkanie, jako badanie, czy jako akt psychoperformatywny o określonym celu i granicach. Rama oznacza tu zestaw warunków, które mówią uczestnikowi, świadkowi i samemu psychoperformerowi: „co tu się dzieje", „po co to się dzieje", „jakie są możliwe role", „czego nie wolno robić", „kiedy można przerwać", „jak rozpoznajemy początek", „jak rozpoznajemy koniec" i „co zostaje po działaniu". Erving Goffman, analizując ramy doświadczenia społecznego, pokazywał, że ludzie nie reagują wyłącznie na bodźce, ale na sytuacje rozpoznawane przez określone schematy interpretacyjne. To samo podniesienie ręki może znaczyć prośbę o głos, gest obrony, taniec, powitanie, przysięgę, zatrzymanie albo sygnał alarmowy – zależnie od ramy. Psychoperformans używa tej wiedzy praktycznie. Jeżeli uczestnik nie wie, w jakiej ramie się znajduje, jego układ poznawczy zaczyna samodzielnie dopowiadać sens: może uruchomić lęk, podejrzliwość, nadinterpretację, potrzebę dopasowania się, wstyd albo performowanie oczekiwanej głębi. Jeśli rama jest zbyt sztywna, działanie traci żywość i zamienia się w instrukcję do wykonania. Jeśli rama jest zbyt luźna, rośnie chaos i ryzyko nadużycia. Dlatego rama psychoperformansu musi być precyzyjna, ale nie martwa; czytelna, ale nie zamykająca; regulująca, ale nie kontrolująca totalnie. Rama estetyczna mówi, jakiego rodzaju forma i percepcja zostają uruchomione. Rama sensotwórcza mówi, jak powstaje znaczenie i jakie są jego granice. Rama regulacyjna mówi, jak działanie wpływa na pobudzenie, ciało, uwagę, emocje i możliwość powrotu. Dopiero ich splot tworzy bezpieczne pole psychoperformansu.

Rama estetyczna nie oznacza „ładności" ani stylizacji. Oznacza sposób uporządkowania bodźców, materiałów i form tak, aby uczestnik wiedział, że wchodzi w szczególny rodzaj doświadczenia. Estetyka w psychoperformansie jest technologią organizowania percepcji. Jeśli w przestrzeni znajduje się tylko jeden obiekt na pustym stole, rama estetyczna zawęża pole uwagi i mówi: „to jest ważne". Jeśli światło zostaje przyciemnione, rama estetyczna zmienia tempo patrzenia, poczucie intymności i intensywność kontaktu z detalem. Jeśli dźwięk zostaje wyciszony, wzrasta znaczenie oddechu, szmerów, pauz i mikroruchów. Jeśli uczestnik otrzymuje kartkę z jednym słowem, zamiast długiej instrukcji, rama estetyczna przenosi ciężar z wyjaśniania na przeżycie. Jeśli przedmioty są ustawione symetrycznie, ciało może odczytać porządek; jeśli są rozrzucone, może odczytać chaos, rozpad albo konieczność uporządkowania. Rudolf Arnheim i Ernst Gombrich pokazali, że percepcja wizualna nie jest biernym

rejestrowaniem świata, ale aktywnym organizowaniem relacji między figurą, tłem, napięciem, równowagą, kontrastem i oczekiwaniem. W psychoperformansie ma to znaczenie bezpośrednie: kompozycja pola wpływa na to, co zostanie uznane za centralne, co peryferyjne, co bezpieczne, co podejrzane, co gotowe do dotknięcia, a czego lepiej unikać. Rama estetyczna jest więc pierwszym filtrem bezpieczeństwa i skuteczności. Nie można projektować działania psychoperformatywnego wyłącznie przez opis celu, ignorując formę przestrzeni. Zbyt wiele bodźców może uniemożliwić skupienie. Zbyt mało bodźców może u części osób zwiększyć napięcie, bo pustka stanie się niepokojąca. Zbyt silne światło może przeciążyć układ wzrokowy. Zbyt teatralne ustawienie może uruchomić presję występu. Zbyt sakralizująca estetyka może wprowadzić nieuprawnioną powagę albo fałszywe oczekiwanie mistyczne. Zbyt „warsztatowa" estetyka może spłaszczyć doświadczenie i odebrać mu przeżycie epistemiczne. Psychoperformer musi więc dobrać estetykę nie do własnego stylu, lecz do funkcji działania. Minimalizm może służyć wyciszeniu, ale może też działać chłodno. Barokowy nadmiar może ujawnić przeciążenie, ale może też je zwiększyć. Ciemność może sprzyjać skupieniu, ale może wywołać lęk. Kolor może regulować, ale może też dominować. Brud, ślad, popiół, woda, tkanina, metal, drewno, papier, szkło, ekran, ciało, głos, kurz, roślina, kamień – każdy materiał inaczej ramuje doświadczenie. Dlatego rama estetyczna jest decyzją metodologiczną, nie gustem.

Rama sensotwórcza odpowiada za to, jak uczestnik rozumie działanie i jak daleko może pójść interpretacja. Psychoperformans pracuje ze znaczeniem intensywnie, ale nie może pozwolić, aby znaczenie stało się przemocą. Sensotwórczość nie polega na narzuceniu jednej opowieści. Polega na zaprojektowaniu takiej sytuacji, w której uczestnik może rozpoznać związek między obiektem, gestem, słowem, ciałem i własnym doświadczeniem bez utraty prawa do własnej interpretacji. Rama sensotwórcza może być jawna albo częściowo niedopowiedziana, ale nie może być manipulacyjnie ukryta. Jawna rama mówi na przykład: „to działanie służy sprawdzeniu, czy można inaczej odłożyć ciężar związany z tą sytuacją"; „ten obiekt będzie nośnikiem jednej decyzji, nie pełną reprezentacją twojego życia"; „nie szukamy ostatecznego znaczenia, tylko jednego możliwego gestu"; „nie musisz ujawniać, co ten symbol dla ciebie znaczy". Częściowo niedopowiedziana rama może zostawić miejsce na odkrycie, ale tylko wtedy, gdy uczestnik zna granice bezpieczeństwa. Psychoperformans nie powinien ukrywać celu po to, aby „efekt był silniejszy". Taka strategia może działać w niektórych formach sztuki, eksperymentu albo teatru, ale w psychoperformansie byłaby etycznie ryzykowna, jeśli uczestnik zostaje wprowadzony w podatny stan bez wiedzy, co się z nim dzieje. Sensotwórczość musi być także chroniona przed nadinterpretacją prowadzącego. Psychoperformer nie powinien mówić uczestnikowi, co „naprawdę" znaczy jego gest, sen, obiekt, kolor, milczenie, płacz, napięcie albo wybór miejsca. Może proponować hipotezy, może zadawać pytania, może wskazywać możliwe funkcje, ale nie powinien przejmować interpretacyjnej władzy. Hans-Georg Gadamer, pisząc o hermeneutyce, podkreślał, że rozumienie dokonuje się w dialogu i w horyzoncie, który nie jest nigdy absolutnie prywatny ani absolutnie obiektywny. Psychoperformans przekłada tę myśl na praktykę: znaczenie

powstaje w polu między uczestnikiem, działaniem, obiektem, kulturą, świadkiem i kontekstem, ale nie należy wyłącznie do psychoperformera. Rama sensotwórcza ma więc zabezpieczać wieloznaczność bez chaosu. Uczestnik może nie wiedzieć wszystkiego. Świadkowie mogą wiedzieć mniej niż psychoperformer. Publiczność może widzieć tylko część. Ale osoba odpowiedzialna za plan musi wiedzieć, jakie znaczenia mogą się uruchomić, jakie są ryzykowne, jakie trzeba ograniczyć i gdzie kończy się interpretacja, a zaczyna cudza prywatność.

Rama regulacyjna jest natomiast odpowiedzią na fakt, że psychoperformans działa nie tylko na myśli i symbole, ale także na układ nerwowy, ciało i pobudzenie. Każda forma ma koszt regulacyjny. Koszt regulacyjny oznacza ilość energii, uwagi, napięcia, tolerancji niepewności i zasobów somatycznych potrzebnych, aby wejść w dane działanie i z niego wrócić. Silny dźwięk, długa cisza, ekspozycja na spojrzenie grupy, praca z osobistym przedmiotem, ruch w przestrzeni publicznej, kontakt z ciemnością, praca z lustrem, powtarzanie frazy, manipulacja obiektem związanym z żałobą, nagranie wideo, wejście w rolę symboliczną albo dotknięcie tematu choroby mogą mieć bardzo różny koszt. Rama regulacyjna musi ten koszt przewidywać i dawkować. W praktyce oznacza to konieczność ustalenia czasu trwania, intensywności bodźców, przerw, wariantów łagodniejszych, sygnału stop, sposobu wyjścia, obecności zasobu, neutralizacji pola i decyzji „po". W podejściu trauma-informed mówi się o znaczeniu bezpieczeństwa, wyboru, przewidywalności, współpracy i sprawczości; psychoperformans powinien stosować te zasady nie jako terminologię pomocową, lecz jako konkret projektowy. Jeżeli działanie ma być regulacyjne, uczestnik musi wiedzieć, że nie jest zamknięty w formie. Jeżeli działanie ma być intensywne, musi mieć stopniowanie. Jeżeli działanie dotyka trudnego symbolu, musi istnieć obiekt zasobowy, gest przerwania albo możliwość przejścia do neutralnego bodźca. Jeżeli używa się światła, trzeba przewidzieć osoby wrażliwe wzrokowo, zmęczenie, migrenowość, fotofobię albo przeciążenie. Jeżeli używa się dźwięku, trzeba przewidzieć nadwrażliwość słuchową, lęk, trudność z niespodziewanym hałasem i potrzebę wyciszenia. Jeżeli używa się ruchu, trzeba przewidzieć ograniczenia ciała, wstyd, różnice sprawności, równowagę, ból i możliwość wykonania gestu w mniejszym zakresie. Jeżeli używa się słowa, trzeba pamiętać, że instrukcja może działać jak sugestia, a sugestia może wzmacniać zarówno placebo, jak i nocebo. Irving Kirsch i Fabrizio Benedetti pokazali, jak silnie oczekiwanie, kontekst i znaczenie mogą wpływać na reakcje organizmu; psychoperformans powinien z tego korzystać etycznie, czyli budować ramy nadziei i sprawczości bez obietnic, które przekraczają dowody. Rama regulacyjna jest więc miejscem, w którym estetyka i etyka spotykają się z fizjologią. Forma nie tylko wygląda. Forma reguluje.

Trzy ramy – estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna – nie istnieją osobno. W praktyce każdy element działania należy sprawdzać jednocześnie w tych trzech wymiarach. Przykład pierwszy: lustro. Estetycznie lustro wprowadza obraz, odbicie, symetrię, światło, głębię i możliwość autoobserwacji. Sensotwórczo może oznaczać samopoznanie, kontrolę, wstyd, próżność, rozszczepienie, prawdę, fałsz, spotkanie z własnym obrazem albo cudze spojrzenie

uwewnętrznione. Regulacyjnie może podnieść pobudzenie, zwiększyć kontrolę, uruchomić porównywanie, ale może też pomóc w odzyskaniu orientacji ciała, jeśli jest użyte krótko i bez oceny. Przykład drugi: kamień. Estetycznie daje masę, fakturę, kolor, chłód, ciężar i prostotę. Sensotwórczo może oznaczać ciężar, trwałość, przeszkodę, fundament, pamięć, grób, ziemię albo granicę. Regulacyjnie może uziemiać przez dotyk i ciężar, ale przy złym kontekście może też wzmacniać poczucie przygniecenia. Przykład trzeci: ciemność. Estetycznie zawęża obraz i zwiększa znaczenie dźwięku, dotyku i wyobraźni. Sensotwórczo może oznaczać odpoczynek, nieznane, żałobę, ukrycie, noc, początek albo zagrożenie. Regulacyjnie może obniżać bodźce wzrokowe, ale u części osób zwiększać lęk. Przykład czwarty: wspólne milczenie. Estetycznie wprowadza pauzę i gęstość obecności. Sensotwórczo może oznaczać szacunek, zgodę, żałobę, opór, brak słów albo napięcie. Regulacyjnie może uspokajać, ale może też uruchamiać niepewność społeczną. Psychoperformer powinien umieć czytać takie elementy trójramowo. Nie wystarczy wiedzieć, że coś jest „symbolicznie mocne". Trzeba wiedzieć, jak wygląda, co znaczy, co robi z ciałem i kiedy należy to przerwać. To właśnie odróżnia psychoperformans od intuicyjnego budowania atmosfery. Atmosfera może być piękna i silna, ale metoda wymaga rozpoznania jej funkcji.

W tej perspektywie rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna służy także oddzieleniu psychoperformansu od terapii, medycyny i religii, nawet wtedy, gdy używa podobnych środków. Jeżeli w działaniu pojawia się woda, nie oznacza to automatycznie obrzędu oczyszczenia. Jeżeli pojawia się świeca, nie oznacza to praktyki religijnej. Jeżeli pojawia się głęboka rozmowa, nie oznacza to psychoterapii. Jeżeli uczestnik doświadcza ulgi, nie oznacza to leczenia. Jeżeli pojawia się powtarzalny gest, nie oznacza to rytuału w sensie ścisłym. Rama musi jasno określić status. Psychoperformans może być praktyką artystyczno-symboliczną, edukacyjną, samoregulacyjną, wspierającą, badawczą albo społeczną, ale nie powinien po cichu przejmować autorytetu dziedzin, których nie reprezentuje. To szczególnie ważne w pracy z osobami szukającymi pomocy. Wysoka podatność na znaczenie pojawia się często wtedy, gdy człowiek cierpi, bo cierpienie zwiększa potrzebę sensu, nadziei i kontroli. Psychoperformer musi wtedy mówić ostrożnie. Rama sensotwórcza nie może obiecywać, że działanie „uzdrowi", „zdejmie blokadę", „oczyści energię", „zamknie traumę" albo „naprawi relację". Rama może mówić: „to działanie ma pomóc uporządkować doświadczenie", „sprawdzamy, czy ten gest wesprze regulację", „pracujemy symbolicznie z relacją do tego obiektu", „nie zastępujemy terapii ani leczenia", „po działaniu ustalimy jeden praktyczny krok". Takie sformułowania nie osłabiają psychoperformansu. Przeciwnie – wzmacniają jego wiarygodność, bo pozwalają przeżyciu być intensywnym bez fałszywej obietnicy. Psychoperformans może działać głęboko właśnie dlatego, że nie musi udawać czegoś, czym nie jest.

Rama ma także wymiar instytucjonalny. To, co dzieje się w galerii, teatrze, szkole, muzeum, domu kultury, pracowni, gabinecie, plenerze, przestrzeni miejskiej albo internecie, jest zawsze czytane przez kontekst miejsca. Biały kubik galerii daje inny status obiektowi niż kuchenny stół.

Scena daje inny status gestowi niż chodnik. Szkoła daje inny status instrukcji niż warsztat dla dorosłych. Kamera daje inny status milczeniu niż prywatna notatka. Instytucja może wzmacniać poczucie bezpieczeństwa, ale może też wzmacniać hierarchię. Muzeum może dawać powagę, ale może usztywniać zachowanie. Przestrzeń publiczna może dawać sprawczość społeczną, ale może narazić na przypadkowe spojrzenie. Internet może rozszerzyć świadkowanie, ale może zniszczyć domknięcie przez niekontrolowany obieg obrazu. Dlatego rama psychoperformansu musi uwzględniać instytucjonalny kod miejsca. Shannon Jackson pisała o tym, że praktyki performatywne istnieją w infrastrukturach wsparcia: produkcji, opieki, logistyki, ekonomii, dostępności i odpowiedzialności. W psychoperformansie to szczególnie ważne, ponieważ rama instytucjonalna może działać jak niewidzialny współautor. Jeśli działanie odbywa się w instytucji kultury, uczestnik może czuć, że „powinien" zrozumieć sztukę, zachować się odpowiednio, nie odmówić, nie przyznać, że czegoś nie chce. Jeśli działanie odbywa się w edukacji, może pojawić się presja oceny. Jeśli odbywa się w środowisku terapeutycznym, łatwo o pomieszanie statusu działania z pomocą kliniczną. Jeśli odbywa się w przestrzeni aktywistycznej, może pojawić się presja wspólnej postawy. Psychoperformans musi te presje rozpoznawać i neutralizować przez jasny kontrakt, prawo odmowy, dostępny język i możliwość uczestnictwa na różnych poziomach.

Rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna powinna być więc projektowana od początku dochodzenia, a nie dopisywana po wyborze środków. Najpierw trzeba zapytać: jaki problem ma zostać przepracowany i na jakim poziomie? Czy chodzi o zmianę relacji z obiektem, ciałem, pamięcią, przestrzenią, lękiem, wstydem, nawykiem, rolą społeczną, chorobą, obrazem siebie, przesądem, miejscem, stratą, granicą, czasem, wspólnotą? Następnie: jaka rama estetyczna pomoże to przeżyć bez przeciążenia? Jaka rama sensotwórcza da wystarczająco dużo znaczenia, ale nie narzuci interpretacji? Jaka rama regulacyjna pozwoli wejść, wytrzymać, przerwać i wrócić? Dopiero potem wybiera się medium, obiekt, gest, światło, dźwięk, słowo, świadków, dokumentację i decyzję „po". Jeżeli kolejność jest odwrotna – jeśli najpierw pojawia się efektowna forma, a dopiero potem szuka się jej sensu – psychoperformans traci precyzję. Może nadal być sztuką, może być nawet silnym performance'em, ale nie musi spełniać warunków metody psychoperformatywnej. W psychoperformansie forma powinna wynikać z rozpoznania, a nie z dekoracyjnej intuicji. Oczywiście intuicja artystyczna jest ważna, bo psychoperformer pracuje także ciałem, obrazem, skojarzeniem, rytmem i wyczuciem sytuacji. Intuicja musi jednak zostać sprawdzona przez ramę. Jeżeli intuicja mówi: „użyj ciemności", rama pyta: czy to bezpieczne, dla kogo, jak długo, z jakim wyjściem? Jeżeli intuicja mówi: „niech grupa milczy", rama pyta: czy milczenie nie zawstydzi, czy każdy zna czas trwania, czy można wyjść? Jeżeli intuicja mówi: „ten przedmiot jest właściwy", rama pyta: co on kulturowo oznacza, czy nie jest za ciężki, czy uczestnik ma z nim historię, jak go domkniemy? Jeżeli intuicja mówi: „to będzie mocne", rama pyta: czy moc jest potrzebna, czy tylko pociągająca? Tak działa odpowiedzialna praktyka: nie tłumi artystycznego rozpoznania, lecz poddaje je testowi funkcji, bezpieczeństwa i konsekwencji.

Rama jest wreszcie tym, co pozwala psychoperformansowi zachować własną tożsamość między sztuką, rytuałem, kulturą, autopracą i regulacją. Bez ramy psychoperformans mógłby zostać pomylony z happeningiem, warsztatem rozwojowym, miniobrzędem, ćwiczeniem teatralnym, medytacją, terapią ekspresyjną, instalacją partycypacyjną albo działaniem edukacyjnym. Z ramą staje się metodą: wiadomo, jaki jest status działania, jakie media są użyte, jak powstaje sens, jak regulowane jest pobudzenie, gdzie są granice, kto świadkuje, co można przerwać, co zostanie udokumentowane i jaka decyzja ma zostać przeniesiona do codzienności. Rama nie jest więc ograniczeniem kreatywności. Jest warunkiem, dzięki któremu kreatywność może być skuteczna i bezpieczna. W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie estetyka nie uwodzi bez celu, sens nie kolonizuje doświadczenia, a regulacja nie spłaszcza przeżycia. Te trzy ramy pracują razem: estetyczna otwiera percepcję, sensotwórcza porządkuje znaczenie, regulacyjna chroni ciało i układ nerwowy. W ich splocie powstaje pole, w którym sztuka nie jest tylko formą, rytuał nie jest tylko tradycją, a psychologia nie jest tylko opisem mechanizmu. Powstaje sytuacja, w której człowiek może wejść w znak, obiekt, gest, światło, słowo lub ciszę, ale nie zostaje przez nie pochłonięty. Może coś przeżyć, ale nie musi natychmiast wszystkiego interpretować. Może się poruszyć, ale nie musi udowadniać przemiany. Może wrócić do życia z jedną małą decyzją, która jest ważniejsza niż najbardziej widowiskowa kulminacja. To właśnie rama sprawia, że psychoperformans nie jest chaosem intensywności, lecz środowiskiem przemiany.

Rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna musi być rozumiana także jako mechanizm selekcji, czyli sposób decydowania, co w danym działaniu zostaje podkreślone, co wyciszone, co odsunięte, co pozostawione poza polem, a co otrzymuje status obiektu, gestu, słowa lub zdarzenia kluczowego. W psychoperformansie nie ma neutralnego tła. Każdy wybór – miejsce, kolor, temperatura światła, rodzaj ciszy, pozycja ciała, układ krzeseł, dystans między osobami, obecność kamery, rodzaj materiału, kolejność gestów, czas trwania pauzy, liczba świadków, brzmienie instrukcji – współtworzy warunki doświadczenia. Selekcja jest więc odpowiedzialnością, bo to, co zostanie wyróżnione, może zacząć działać jako dominanta znaczenia. Jeżeli na środku przestrzeni leży jeden przedmiot, uczestnik będzie czytał go inaczej niż wtedy, gdy przedmiotów jest wiele. Jeżeli działanie odbywa się w ciszy, każdy oddech i szmer nabiorą większej wagi. Jeżeli prowadzący używa uroczystego tonu, nawet prosta czynność może zostać odczytana jako obrzędowa. Jeżeli w przestrzeni pojawia się światło punktowe, ciało może poczuć się wystawione. Jeżeli obiekt znajduje się wysoko, nisko, za uczestnikiem albo między nim a świadkiem, zmienia się nie tylko kompozycja, ale też relacja władzy, dostępu, ochrony albo przeszkody. Właśnie dlatego psychoperformer nie powinien traktować ramy jako atmosfery. Atmosfera jest efektem ubocznym wielu decyzji. Rama jest ich świadomą architekturą. W tym sensie psychoperformans jest bliski myśleniu Gregory'ego Batesona o kontekście i metakomunikacji: znaczenie komunikatu zależy od sygnałów mówiących, jak ten komunikat ma być rozumiany. Jeśli gest podania kamienia zostanie wykonany w rozmowie prywatnej, znaczy co innego niż w galerii, w ciemności, przy świadkach, po wypowiedzeniu formuły, w trakcie żałoby albo podczas pracy z lękiem. Rama

metakomunikuje: „to jest próba”, „to jest gest końca”, „to jest znak przejścia”, „to jest tylko obiekt”, „to jest obiekt–klucz”, „to wolno przerwać”, „to nie jest diagnoza”, „to nie jest terapia”, „to nie jest test odwagi”. Bez tej metakomunikacji uczestnik zaczyna sam zgadywać, a zgadywanie w stanie pobudzenia łatwo przechodzi w lęk, podporządkowanie, nadinterpretację albo próbę spełnienia oczekiwań prowadzącego.

Na poziomie estetycznym rama działa przez kompozycję uwagi. Kompozycja uwagi oznacza takie ustawienie bodźców, aby nie wszystkie elementy rywalizowały o pierwszeństwo. Psychoperformans może oczywiście wykorzystywać nadmiar, chaos albo przeciążenie jako temat, ale nie powinien nieświadomie produkować chaosu wtedy, gdy celem jest przejście, regulacja albo odczarowanie. Jeśli działanie dotyczy doświadczenia rozproszenia, można zbudować pole wielu drobnych obiektów, ale trzeba wiedzieć, kiedy i jak uczestnik będzie mógł wybrać jeden punkt skupienia. Jeśli działanie dotyczy ciężaru, można użyć obiektu masywnego, ale trzeba przewidzieć, czy ciężar jest realnie możliwy do uniesienia, czy tylko symboliczny. Jeśli działanie dotyczy niewidzialności, można pracować z cieniem, zasłoną, tyłem ciała, wyłączeniem kamery albo brakiem podpisu, ale trzeba uważać, aby nie wzmocnić poczucia wymazania. Jeśli działanie dotyczy głosu, można ustawić przestrzeń tak, aby jedno słowo było słyszalne, ale nie należy wymuszać publicznego wyznania, jeśli celem jest odzyskanie sprawczości, a nie ekspozycja. Kompozycja uwagi obejmuje także tempo. Daniel Kahneman, opisując różne tryby przetwarzania poznawczego, pokazywał, że szybkie, automatyczne reakcje różnią się od wolniejszego, bardziej refleksyjnego myślenia. Psychoperformans korzysta z tej różnicy praktycznie: zbyt szybkie działanie może uruchomić automatyzm, zbyt wolne może zwiększyć napięcie albo kontrolę, a dobrze ustawione tempo może stworzyć lukę między impulsem a decyzją. Rama estetyczna jest więc także ramą temporalną. Pauza, opóźnienie, powtórzenie, spowolnienie, przyspieszenie, zatrzymanie i rytm powrotu są środkami regulacji poznania. W sztuce mogą być środkami dramaturgii; w psychoperformansie są jednocześnie środkami pracy z układem nerwowym, pamięcią i możliwością wyboru. Jeśli uczestnik ma wykonać gest odłożenia, zbyt szybka instrukcja może zrobić z tego zwykłe polecenie. Jeśli gest zostanie poprzedzony ciszą, dotknięciem obiektu, jednym oddechem i zgodą na odmowę, może stać się aktem psychoperformatywnym. Różnica leży w ramie.

Rama sensotwórcza powinna precyzyjnie dozować znaczenie. Dozowanie znaczenia jest równie ważne jak dozowanie bodźców. Można przeciążyć człowieka nie tylko dźwiękiem albo światłem, ale także sensem. Zbyt wiele metafor, zbyt wiele odniesień kulturowych, zbyt wiele archetypów, zbyt wiele objaśnień, zbyt silny ton prowadzącego, zbyt podniosłe słowa, zbyt szybkie nadawanie interpretacji – wszystko to może wytworzyć efekt poznawczego zalania. Uczestnik przestaje wtedy sprawdzać własne doświadczenie, a zaczyna próbować dorosnąć do narzuconego sensu. Psychoperformans musi chronić przed tym szczególnie tam, gdzie korzysta z rytuału, ikonografii, archetypów, mitologii albo przedmiotów kulturowo silnie znaczących. Jeśli w akcie pojawia się świeca, nie trzeba od razu mówić o ogniu życia, pamięci

przodków, oczyszczeniu, świetle duszy, przemianie i początku. Może wystarczyć: „to światło wyznacza czas tego działania”. Jeśli pojawia się kamień, nie trzeba uruchamiać całej symboliki ziemi, ciężaru, grobu, fundamentu i trwania. Może wystarczyć: „ten przedmiot będzie dziś miejscem odłożenia jednego napięcia”. Jeśli pojawia się maska, nie trzeba natychmiast mówić o personie, cieniu, teatrze społecznym i rytuałach inicjacyjnych. Może wystarczyć: „maska pozwoli sprawdzić, co zmienia się, gdy twarz nie musi być głównym miejscem ekspozycji”. Takie ograniczenie nie spłyca działania. Przeciwnie – chroni jego precyzję. Clifford Geertz opisywał kulturę jako sieć znaczeń, którą człowiek sam utkał i w której pozostaje zawieszony. Psychoperformans bierze tę intuicję poważnie: skoro znaczenia tworzą sieć, nie należy szarpać wszystkich nici naraz. Rama sensotwórcza wybiera jedną lub kilka nici, które można bezpiecznie poruszyć. To szczególnie ważne przy pracy z osobami wrażliwymi, neuroatypowymi, w kryzysie, po doświadczeniach przemocy albo w stanie przeciążenia poznawczego. Zbyt gęsta symbolika może być dla nich nie pogłębieniem, lecz hałasem znaczeń. W psychoperformansie głębia często polega na zawężeniu, nie na rozroście. Jeden znak, jedna funkcja, jeden gest, jedno domknięcie – ta zasada pozwala uniknąć przemocy interpretacyjnej.

Rama regulacyjna wymaga natomiast stałego rozróżniania między pobudzeniem użytecznym a pobudzeniem nadmiarowym. Psychoperformans nie zakłada, że spokój jest zawsze najlepszy. Czasem potrzebna jest mobilizacja, czasem wzruszenie, czasem napięcie, czasem ekspozycja na niepewność, czasem lekki dyskomfort, czasem wejście w ciało, które przez długi czas było omijane. Ale każde pobudzenie powinno być związane z funkcją i drogą powrotu. Użyteczne pobudzenie zwiększa czujność, wyrazistość i gotowość do działania, ale nie odbiera zdolności wyboru. Pobudzenie nadmiarowe zawęża pole, przyspiesza reakcję, zmniejsza refleksję, zwiększa podporządkowanie albo uruchamia zamrożenie. Lisa Feldman Barrett, opisując emocje jako konstruowane przez mózg w relacji do ciała, kontekstu i pojęć, pokazywała, że stan afektywny nie jest prostym „odruchem”, lecz wynikiem interpretacji sygnałów wewnętrznych i sytuacyjnych. Psychoperformans korzysta z tego rozpoznania, ponieważ rama może zmienić sposób, w jaki uczestnik rozumie swoje pobudzenie. Szybsze bicie serca może zostać odczytane jako zagrożenie, wstyd, ekscytacja, gotowość albo znak wejścia w ważne działanie – zależnie od kontekstu i języka. To nie oznacza dowolności. Oznacza odpowiedzialność za ramę. Jeśli prowadzący powie: „to, co czujesz, oznacza, że dotykamy głębokiej prawdy”, może wzmocnić sugestię i zależność. Jeśli powie: „może pojawić się napięcie; sprawdzamy je w granicach bezpieczeństwa, możesz przerwać”, daje uczestnikowi bardziej regulacyjną interpretację. To jest różnica między mistyfikacją a etycznym użyciem znaczenia. Rama regulacyjna nie odbiera przeżyciu głębi, ale dodaje mu orientację. W praktyce oznacza to, że każdy akt psychoperformatywny powinien mieć zaprojektowane regulatory: coś, co stabilizuje ciało, coś, co ogranicza interpretację, coś, co pozwala przerwać, coś, co przywraca kontakt z teraźniejszością. Regulatorem może być oddech, kontakt stóp z podłożem, dotyk neutralnego obiektu, woda, światło ogólne, proste zdanie, gest stop, zmiana pozycji, obecność świadka, krótszy czas trwania, zapis faktów albo

wyjście z pola działania. Bez regulatorów rama staje się tylko estetyczną i symboliczną maszyną intensyfikacji.

Właściwie zaprojektowana rama pozwala także pracować z oczekiwaniem i efektem placebo bez oszustwa. Placebo w psychoperformansie nie jest dowodem, że „wszystko jest w głowie", lecz przykładem tego, że znaczenie, kontekst, relacja, zaufanie i oczekiwanie realnie wpływają na organizm. Fabrizio Benedetti pokazywał, że efekty oczekiwania mogą angażować układy neurochemiczne związane z bólem, nagrodą i regulacją; Ted Kaptchuk badał znaczenie kontekstu, relacji i rytuału terapeutycznego, także w otwartym placebo, czyli takim, które nie wymaga ukrywania przed osobą, że działa przez oczekiwanie i znaczenie. Psychoperformans może korzystać z tej logiki tylko etycznie. Oznacza to, że nie wolno budować fałszywej obietnicy, ale wolno budować ramę nadziei, sprawczości i ukierunkowania uwagi. Można powiedzieć: „ten akt ma pomóc twojemu ciału rozpoznać moment odłożenia napięcia"; nie należy mówić: „ten akt usunie napięcie". Można powiedzieć: „ta sekwencja może wspierać regulację pobudzenia"; nie należy mówić: „ta sekwencja naprawi układ nerwowy". Można powiedzieć: „ten obiekt będzie przypomnieniem decyzji"; nie należy mówić: „ten obiekt cię ochroni". Różnica językowa jest ogromna, bo w sytuacji podwyższonego znaczenia słowo działa jak część interwencji. Wypowiedź performatywna albo nawet wewnętrzna intencja może zwiększyć spójność działania, ale może też wytworzyć nocebo, jeśli sformułowanie jest katastroficzne, magiczne, absolutne albo zawstydzające. Rama sensotwórcza i regulacyjna powinna więc projektować oczekiwanie jako warunkowe i sprawcze: „sprawdzamy", „możemy", „w tej sytuacji", „w bezpiecznym zakresie", „na dziś", „jednym krokiem", „bez obietnicy", „z prawem do przerwania". Taki język może wydawać się mniej spektakularny niż wielkie formuły przemiany, ale jest znacznie bardziej zgodny z metodą. Psychoperformans nie potrzebuje mistyfikacji, aby działać. Jego siła polega na tym, że potrafi używać znaczenia jawnie.

Ramy mają też chronić przed błędem fałszywej uniwersalności. Ten sam plan sytuacyjny nie działa tak samo u wszystkich, ponieważ uczestnicy różnią się historią ciała, stylem poznawczym, progiem sensorycznym, doświadczeniami społecznymi, stosunkiem do sztuki, religii, terapii, autorytetu, własnej widzialności i symboli. Osoba przyzwyczajona do galerii może odczytać puste pomieszczenie jako neutralne albo ciekawe; ktoś inny może poczuć się oceniany i zagubiony. Osoba z doświadczeniem teatru może wejść w rolę z łatwością; ktoś inny może poczuć presję udawania. Osoba z wysoką wrażliwością sensoryczną może potrzebować mniejszej ilości bodźców i krótszego czasu. Osoba z historią zawstydzania może bardzo silnie reagować na spojrzenie świadka. Osoba religijna może inaczej odczytać świecę, krzyż, ciszę albo klęknięcie niż osoba niewierząca. Osoba z doświadczeniem przemocy może inaczej reagować na zamknięte drzwi, ciemność, polecenia i dotyk. Dlatego rama nie może być projektowana według wyobrażonego „typowego uczestnika". Musi uwzględniać możliwe profile odbioru. W psychoperformansach indywidualnych oznacza to bardziej precyzyjne dochodzenie i dopasowanie. W działaniach grupowych oznacza to projektowanie wariantów:

możliwość obserwacji zamiast działania, gestu minimalnego zamiast pełnego, siedzenia zamiast ruchu, ciszy zamiast wypowiedzi, prywatnego zapisu zamiast dzielenia się, wyjścia zamiast trwania, pracy z neutralnym obiektem zamiast obiektu osobistego. Rama powinna być afordancyjna, czyli sama sugerować możliwe sposoby uczestnictwa bez konieczności nadmiernych instrukcji. James J. Gibson używał pojęcia afordancji do opisu możliwości działania, jakie środowisko oferuje organizmowi. W psychoperformansie dobrze zaprojektowana rama oferuje wybór: można podejść, usiąść, dotknąć, nie dotykać, patrzeć, odwrócić wzrok, zapisać, milczeć, wykonać gest w pełnym albo minimalnym zakresie. Dzięki temu uczestnik nie musi cały czas pytać, czy wolno mu zmniejszyć intensywność. Środowisko samo mówi: masz możliwości.

W działaniach grupowych rama powinna także regulować relację między jawnością a prywatnością. Psychoperformans nie wymaga, aby wszyscy uczestnicy wiedzieli wszystko o sobie nawzajem ani aby dzielili się treścią swoich symboli. Często wystarczy wspólna forma i prywatne znaczenie. Grupa może wykonywać podobny gest, ale każdy może pracować z inną treścią. Świadkowie mogą znać rzeczy–klucze i działania–klucze w zakresie potrzebnym do rozumienia struktury, ale nie muszą znać prywatnych biografii. Prowadzący może wiedzieć więcej, jeśli jest to konieczne dla bezpieczeństwa, ale nie powinien kolekcjonować intymnych informacji bez potrzeby. Rama sensotwórcza powinna więc mówić, jaki poziom ujawnienia jest wymagany, jaki dobrowolny, a jaki niepotrzebny. W wielu przypadkach najbezpieczniejsze jest działanie z prywatnym znaczeniem i publicznym gestem. Na przykład uczestnicy zapisują własne słowo na kartce, której nikt nie czyta, następnie składają ją, umieszczają w neutralnym pojemniku, wykonują gest odłożenia i zapisują decyzję „po” dla siebie. Grupa świadkuje strukturze, nie treści. To pozwala korzystać z mocy wspólnotowej ramy bez przemocy ekspozycji. W innych przypadkach potrzebne jest wypowiedzenie, ale wtedy rama musi określić czas, zakres, prawo odmowy i zakaz komentowania cudzych treści. Psychoperformans powinien szczególnie uważać na sytuacje, w których uczestnicy zaczynają interpretować siebie nawzajem. Grupa może być świadkiem, ale nie powinna automatycznie stawać się trybunałem znaczeń. Jeśli po działaniu pojawia się wymiana, powinna być regulowana pytaniami opisowymi i funkcjonalnymi, nie oceną: „co zauważyłem?”, „co było dla mnie za mocne?”, „co pomogło mi wrócić?”, „jaką małą decyzję zabieram?”. Takie pytania wspierają integrację i zmniejszają ryzyko dominacji osób bardziej elokwentnych, bardziej teatralnych albo bardziej skłonnych do narzucania sensu.

Rama powinna też przewidywać sytuację błędu, ponieważ psychoperformans nie jest metodą doskonałego wykonania. Błąd może pojawić się po stronie psychoperformera, uczestnika, obiektu, techniki, przestrzeni, grupy, dokumentacji albo samej interpretacji. Obiekt może pęknąć nie wtedy, gdy był planowany. Dźwięk może nie zadziałać. Ktoś może się spóźnić. Uczestnik może nie poczuć nic. Świadek może zareagować nerwowo. Ktoś może przerwać. Ktoś może źle zrozumieć instrukcję. Symbol może okazać się zbyt mocny albo zbyt słaby. Rama regulacyjna i sensotwórcza musi zawierać miejsce na błąd bez katastrofy. W

psychoperformansie błąd nie zawsze jest porażką. Czasem ujawnia prawdziwy warunek działania: zbyt dużą presję, za mało jasną instrukcję, nieadekwatny obiekt, za silną ramę, ukryty lęk, potrzebę prostszej formy albo konieczność przerwania. Donald Schön pisał o praktyku refleksyjnym, który uczy się w działaniu, reagując na opór sytuacji. Psychoperformer powinien działać właśnie tak: nie bronić planu za wszelką cenę, lecz czytać błąd jako informację. Jeśli uczestnik nie chce dotknąć obiektu, może to oznaczać, że obiekt jest za mocny, że próg został źle ustawiony albo że decyzja musi być inna. Jeśli grupa śmieje się w nieoczekiwanym momencie, może to być rozładowanie napięcia, opór, wstyd albo znak, że rama jest zbyt podniosła. Jeśli ktoś nie rozumie symbolu, może to oznaczać, że symbol nie jest jego językiem. Jeśli ktoś chce mówić za dużo, może to oznaczać potrzebę domknięcia interpretacji. Dlatego rama powinna zawierać procedury korekty: uproszczenie działania, zmianę intensywności, zamianę obiektu, przejście do opisu faktów, powrót do ciała, wprowadzenie przerwy, odłożenie interpretacji, zakończenie sesji. Takie korekty nie są słabością metody. Są jej warunkiem. Psychoperformans nie polega na udowodnieniu, że plan był doskonały, lecz na utrzymaniu odpowiedzialnej sytuacji przemiany.

Na tym poziomie widać, że rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna nie jest jedynie pojęciem organizacyjnym, ale centralnym narzędziem sprawczości psychoperformansu. To rama sprawia, że ten sam gest może być pusty, przemocowy, terapeutycznie nieuprawniony, artystycznie mocny albo psychoperformatywnie skuteczny. To rama decyduje, czy obiekt–klucz stanie się pomocą w odłożeniu ciężaru, czy fetyszem lęku. To rama decyduje, czy symbol otworzy możliwość działania, czy przyklei osobie kolejną etykietę. To rama decyduje, czy grupa stanie się wsparciem, czy presją. To rama decyduje, czy cisza będzie odpoczynkiem, czy napięciem. To rama decyduje, czy światło wprowadzi skupienie, czy ekspozycję. To rama decyduje, czy dokumentacja będzie świadectwem, czy wtórnym naruszeniem. Psychoperformans jest więc sztuką precyzyjnego ramowania doświadczenia. W przeciwieństwie do wielu praktyk artystycznych nie może zadowolić się tym, że działanie „działa” w sensie wrażenia. Musi pytać: jak działa, na kogo, jak długo, za jaką cenę, z jakim prawem do odmowy, z jaką możliwością przerwania, z jakim językiem interpretacji i z jakim krokiem po zakończeniu. Właśnie ta wielowarstwowa rama czyni psychoperformans metodą, a nie tylko stylem działania. Dzięki niej sztuka może stać się środowiskiem przemiany, rytuał – technologią porządkowania, symbol – narzędziem decyzji, ciało – miejscem regulacji, a codzienność – polem utrwalenia. Bez ramy wszystko to mogłoby być tylko intensywnością. Z ramą staje się odpowiedzialnym procesem.

Rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna osiąga pełną funkcję dopiero wtedy, gdy zostaje połączona z praktyką domykania, dokumentowania i wdrażania zmiany po zakończeniu aktu psychoperformatywnego. Sama rama wejścia nie wystarcza, ponieważ doświadczenie psychoperformansu nie powinno być zawieszone w przestrzeni wyjątkowości. Jeżeli działanie zostaje dobrze przygotowane, a następnie pozostawione bez powrotu do codzienności, może wytworzyć efekt pięknego wyłomu: przez chwilę uczestnik czuje, że coś zostało poruszone, ale

nie wie, jak ma z tym żyć następnego dnia. Dlatego rama musi obejmować cały łuk sytuacji: warunki wejścia, warunki trwania, warunki przerwania, warunki domknięcia i warunki przeniesienia. W tym sensie psychoperformans jest bliższy odpowiedzialnemu projektowaniu środowiska niż jednorazowej kreacji artystycznej. Estetyka nie kończy się na wyglądzie działania, sens nie kończy się na interpretacji, a regulacja nie kończy się na chwilowym uspokojeniu. Rama musi prowadzić od doświadczenia do mikrowdrożenia, czyli małego, wykonalnego działania przenoszonego do życia. Jeżeli uczestnik pracuje z obiektem–kluczem reprezentującym przeciążenie, domknięciem nie jest samo odłożenie przedmiotu, lecz ustalenie, gdzie w codzienności pojawia się analogiczny ciężar i jaki mały gest zostanie wtedy wykonany. Jeżeli działanie dotyczy progu między pracą a odpoczynkiem, decyzją „po" może być konkretna zmiana światła, godziny wyłączenia ekranu, miejsca odkładania telefonu albo rytmu wejścia do pracowni. Jeżeli praca dotyczy wstydu, ramą domknięcia może być nie publiczne wyznanie, lecz jedna prywatna formuła graniczna, którą uczestnik może wypowiedzieć w sytuacji społecznej. Jeżeli praca dotyczy żałoby, domknięcie może polegać na ustaleniu czasu i miejsca kontaktu z pamiątką, aby pamięć nie zalewała całego dnia. W tym miejscu przydatna jest psychologia ekologiczna Jamesa J. Gibsona, ponieważ przypomina, że środowisko samo oferuje lub utrudnia pewne działania. Psychoperformans, jeśli ma realnie zmieniać życie, nie może poprzestać na wewnętrznym przeżyciu. Musi zmienić także układ afordancji, czyli możliwości działania dostępnych w otoczeniu: gdzie leży obiekt, jak świeci lampka, co jest pod ręką, co zostało usunięte z pola widzenia, co przypomina o decyzji, co ułatwia przerwę, co utrudnia powrót do automatyzmu. Rama regulacyjna przechodzi wtedy z aktu w architekturę codzienności.

Rama sensotwórcza wymaga na końcu szczególnie starannego języka, ponieważ po intensywnym działaniu uczestnik może być bardziej podatny na przyjmowanie interpretacji. To, co psychoperformer powie w ostatnich minutach, może zostać zapamiętane mocniej niż sama struktura aktu. Z tego powodu zakończenie nie powinno być miejscem wielkich diagnoz, patetycznych podsumowań ani ostatecznych znaczeń. Najbezpieczniejsze są formuły ograniczające i porządkujące: „to, co się wydarzyło, traktujemy jako materiał do obserwacji"; „nie musimy teraz rozstrzygać całego sensu"; „zapisujemy jeden fakt, jedno odczucie i jedną decyzję"; „to działanie nie zamyka całego problemu, ale może wskazać pierwszy ruch"; „jeśli po działaniu pojawi się przeciążenie, wracamy do prostych regulatorów i w razie potrzeby szukamy właściwego wsparcia". Taki język może wydawać się mniej spektakularny niż zdania o przełomie, oczyszczeniu, transformacji albo odzyskaniu mocy, ale właśnie on chroni psychoperformans przed mistyfikacją. Paul Watzlawick i szkoła Palo Alto, analizując komunikację i zmianę, pokazywali, że komunikat nie działa wyłącznie przez treść, lecz także przez relację, kontekst i poziom metakomunikacyjny. W psychoperformansie ostatni komunikat ramuje całe doświadczenie wstecznie: może powiedzieć uczestnikowi, że był „odważny", „gotowy", „uzdrowiony", „odblokowany", „przemieniony" albo „oczyszczony", ale może też powiedzieć coś znacznie bardziej etycznego: „wykonałeś konkretny akt i teraz sprawdzimy, co z niego da się przenieść do życia". Różnica jest fundamentalna. Pierwszy typ

komunikatu może uzależniać od uznania prowadzącego i produkować presję utrzymania wielkiej zmiany. Drugi wzmacnia sprawczość, ponieważ przenosi ciężar z oceny osoby na działanie, które można obserwować i korygować. Rama sensotwórcza powinna też oddzielać poziom prywatny od poziomu wspólnego. Uczestnik może mieć własne znaczenie działania, którego nie musi ujawniać. Świadek może znać strukturę i potwierdzić fakt wykonania aktu, ale nie musi znać intymnej treści symbolu. Grupa może współuczestniczyć w formie, ale nie powinna domagać się dostępu do prywatnych sensów. To rozdzielenie jest szczególnie ważne w instytucjach kultury, edukacji i pracy społecznej, gdzie presja podzielenia się „refleksją" bywa mylona z integracją. Integracja nie zawsze wymaga mówienia. Czasem wymaga milczenia, zapisania, odłożenia, wyjścia, odpoczynku i powrotu do zwykłego światła.

Rama estetyczna na etapie domknięcia również ma własne zadanie: stopniowo odprowadzić uczestnika z pola podwyższonej znaczeniowości. Jeżeli działanie było prowadzone w ciemności, nie należy nagle włączać ostrego światła, chyba że taki kontrast był świadomie zaplanowany i bezpieczny. Jeżeli użyto intensywnego dźwięku, warto przewidzieć fazę wyciszenia albo neutralnego pejzażu akustycznego. Jeżeli obiekt–klucz znajdował się w centrum pola, trzeba zdecydować, co się z nim dzieje po zakończeniu: zostaje wyniesiony, przykryty, odłożony, przekazany, sfotografowany, opisany, zniszczony, zarchiwizowany czy pozostawiony w przestrzeni. Jeżeli przestrzeń została przekształcona, jej częściowe uporządkowanie może być elementem domknięcia. Ten powrót estetyczny nie jest technicznym sprzątaniem. Może być działaniem regulacyjnym. Uczestnik, który po intensywnym akcie wspólnie porządkuje stół, zwija tkaninę, gasi lampę, ustawia krzesło, myje dłonie albo wkłada obiekt do pudełka, otrzymuje cielesny sygnał, że sytuacja została zakończona. Tadeusz Kantor pokazywał, jak ogromną moc mają przedmioty biedne, pamięciowe, zużyte i pozornie zwyczajne; psychoperformans może korzystać z tej lekcji, ale powinien dodać pytanie o ich los po działaniu. Przedmiot, który w sztuce mógłby pozostać jako niepokojący ślad, w psychoperformansie czasem musi zostać domknięty bardziej jednoznacznie, aby nie działał dalej jako niekontrolowany wyzwalacz. Jeżeli działanie było publiczne lub półpubliczne, estetyczne domknięcie musi objąć również świadków: koniec światła, koniec dźwięku, koniec ekspozycji, koniec dokumentacji, koniec możliwości komentowania w polu działania. W przeciwnym razie uczestnik może formalnie zakończyć akt, ale społeczna i estetyczna rama nadal będzie go trzymała. To szczególnie istotne przy kamerze. Kamera potrafi przedłużać pole psychoperformansu poza czas działania. Jeżeli nie zostanie wyraźnie wyłączona, odwrócona, zakryta lub nazwana jako zakończona, uczestnik może nadal zachowywać się wobec niej, a nie wobec własnego powrotu.

Rama regulacyjna po zakończeniu działania musi przewidywać również opóźnione reakcje. Niektóre akty psychoperformatywne działają natychmiast: uczestnik czuje ulgę, jasność, zmęczenie, smutek, spokój albo mobilizację. Inne działają z opóźnieniem: po kilku godzinach pojawia się senność, drażliwość, smutek, przypływ energii, niepokój, wspomnienia, potrzeba rozmowy, chęć powtórzenia gestu albo przeciwnie – potrzeba dystansu. To nie musi oznaczać

błędu, ale powinno być przewidziane. W biologii stresu Bruce McEwen opisywał allostazę jako zdolność organizmu do utrzymywania stabilności przez zmianę; jednocześnie wskazywał, że nadmierne lub przewlekłe obciążenie regulacyjne może stać się kosztem. Psychoperformans powinien traktować działanie jako obciążenie, nawet jeśli jest pozytywne. Silne przeżycie także kosztuje. Rama regulacyjna powinna więc zawierać instrukcję po działaniu: nie podejmować natychmiast dużych decyzji, nie publikować impulsywnie, nie interpretować wszystkiego w nocy, nie powtarzać aktu kompulsywnie, zadbać o wodę, sen, jedzenie, kontakt z ciałem, ograniczenie bodźców, krótką notatkę i możliwość zgłoszenia trudnej reakcji. W działaniach bardziej złożonych warto ustalić punkt kontrolny: następnego dnia albo po kilku dniach sprawdza się nie „czy nastąpiła przemiana", lecz co realnie się zmieniło w uwadze, zachowaniu, relacji z obiektem, śnie, napięciu, unikaniu, decyzji albo zdolności przerwania. Taka obserwacja chroni przed błędem natychmiastowego sukcesu. Chwilowa ulga może być ważna, ale nie jest jeszcze trwałą zmianą. Chwilowa intensywność może być znacząca, ale nie jest jeszcze integracją. Chwilowy smutek może być elementem procesu, ale może też wymagać wsparcia. Rama regulacyjna powinna więc rozdzielać reakcję od skutku. Reakcja mówi, co wydarzyło się w organizmie i doświadczeniu po akcie. Skutek mówi, co utrzymało się w czasie i jak wpłynęło na życie. Psychoperformans jako metoda musi interesować się skutkiem, nie tylko reakcją.

W pracy instytucjonalnej rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna powinna być jeszcze bardziej jawna, ponieważ instytucja zawsze wzmacnia pewne role. W galerii uczestnik może podporządkować się autorytetowi sztuki współczesnej. W szkole – autorytetowi nauczyciela. W domu kultury – oczekiwaniu uczestnictwa i wspólnotowości. W teatrze – logice występu. W muzeum – powadze obiektu i historii. W projekcie społecznym – moralnej presji zaangażowania. W firmie, organizacji lub instytucji pracy – hierarchii, ocenie i zależności. Jeśli psychoperformans ma być używany w takich miejscach, musi jasno rozdzielić udział dobrowolny od obowiązkowego, doświadczenie od ewaluacji, świadkowanie od nadzoru, dokumentację od promocji, wspólnotę od presji grupowej. Rama estetyczna nie może być pułapką na uczestnika, który myśli, że „wypada" wejść w działanie. Rama sensotwórcza nie może używać języka transformacji do maskowania realnych konfliktów instytucjonalnych. Rama regulacyjna nie może zostawiać osoby samej po intensywnym doświadczeniu tylko dlatego, że wydarzenie musi się zmieścić w harmonogramie. Tutaj warto przywołać Claire Bishop i Grant Kester, ponieważ ich spór o sztukę partycypacyjną pokazuje napięcie między jakością estetyczną a etyką relacji. Psychoperformans potrzebuje obu wymiarów, ale dodaje trzeci: regulację. Działanie partycypacyjne może być społecznie ciekawe i estetycznie wyraziste, ale jeśli przeciąża, zawstydza, nie daje prawa odmowy albo używa ludzi jako materiału, nie spełnia standardu psychoperformansu. W dobrze zaprojektowanej ramie uczestnik wie, czy jest odbiorcą, świadkiem, współtwórcą, osobą wykonującą akt, czy kimś, kto może pozostać na obrzeżu. Wie też, że jego reakcja nie będzie oceniana jako sukces lub porażka projektu.

Rama powinna być także projektowana z myślą o dostępności. Dostępność nie jest w psychoperformansie dodatkiem organizacyjnym, lecz elementem sensotwórczym i regulacyjnym. Jeżeli działanie zakłada ciemność, trzeba przewidzieć osoby, dla których brak widzialności jest zagrożeniem, a nie odpoczynkiem. Jeżeli zakłada intensywne światło, trzeba przewidzieć osoby z migreną, fotofobią, chorobami oczu, zmęczeniem wzrokowym albo wysoką wrażliwością sensoryczną. Jeżeli zakłada dźwięk, trzeba przewidzieć nadwrażliwość słuchową, aparaty słuchowe, osoby w spektrum autyzmu, osoby po traumie akustycznej. Jeżeli zakłada ruch, trzeba przewidzieć ból, niepełnosprawność, ograniczoną równowagę, wstyd ruchowy, różne ciała i różne tempa. Jeżeli zakłada słowo, trzeba przewidzieć osoby, dla których natychmiastowa werbalizacja jest trudna, osoby nienormatywnie komunikujące się, osoby z lękiem społecznym albo osoby, które potrzebują czasu na sformułowanie odpowiedzi. Jeżeli zakłada dotyk, trzeba przewidzieć prawo do całkowitej odmowy. W tym miejscu psychoperformans może korzystać z myślenia disability studies oraz z praktyk neuroaffirming, czyli takich, które nie traktują neuroatypowości jako defektu do naprawy, lecz jako różnicę wymagającą odpowiedniego środowiska. Rama dostępnościowa nie obniża poziomu artystycznego ani głębi działania. Przeciwnie – zmusza do większej precyzji. Jeśli gest może mieć wariant stojący, siedzący i wyobrażeniowy, staje się bardziej psychoperformatywny, bo jego funkcja zostaje oddzielona od jednej normy ciała. Jeśli wypowiedź może być zastąpiona zapisem, znakiem, ruchem albo milczeniem, sens nie zostaje przywiązany do jednego modelu ekspresji. Jeśli można uczestniczyć jako świadek bez wykonywania aktu, grupa nie staje się przymusem. Dostępność jest więc ramą sprawczości: pozwala różnym osobom wejść w działanie w takim zakresie, w jakim ich ciało, układ nerwowy i sytuacja mogą to unieść.

Na końcu trzeba wyraźnie powiedzieć, że rama nie jest przeciwieństwem tajemnicy, głębi ani cudowności doświadczenia. Wielu praktyków sztuki i rytuału obawia się, że zbyt jasne ramy „zabiją magię" działania. Psychoperformans odpowiada inaczej: rama nie zabija magii, tylko odbiera jej prawo do przemocy. To, co w dobrze zaprojektowanym akcie bywa odczuwane jako cudowne, nie wynika z manipulacyjnego ukrycia mechanizmu, lecz z niezwykłego dopasowania formy do doświadczenia. Kiedy obiekt znajduje się dokładnie tam, gdzie ciało może go dosięgnąć; kiedy światło nie razi, lecz wydobywa właściwy kontur; kiedy słowo nie dominuje, lecz otwiera możliwość; kiedy świadek jest obecny, ale nie zawłaszcza; kiedy cisza trwa tyle, ile trzeba; kiedy próg jest wyraźny, ale odwracalny; kiedy domknięcie nie gasi sensu, lecz przenosi go do życia – wtedy człowiek może poczuć, że sytuacja „zadziałała" głębiej niż zwykła rozmowa albo zwykłe postanowienie. Nie trzeba tego mistyfikować. Wystarczy uznać, że człowiek jest istotą ucieleśnioną, symboliczną, społeczną i regulującą się przez środowisko, a sztuka potrafi tworzyć środowiska niezwykle precyzyjne. W tym sensie rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna jest naczyniem psychoperformansu. Estetyka daje kształt. Sens daje kierunek. Regulacja daje bezpieczeństwo. Bez estetyki działanie staje się suchą procedurą. Bez sensu staje się ćwiczeniem bez znaczenia. Bez regulacji staje się ryzykiem. Dopiero razem tworzą pole, w którym akt psychoperformatywny może dotknąć człowieka mocno, ale nie przemocowo; głęboko, ale nie mistyfikująco; symbolicznie, ale nie ucieczkowo;

artystycznie, ale nie wyłącznie estetycznie; praktycznie, ale nie banalnie. Rama jest tym, co pozwala psychoperformansowi być jednocześnie sztuką, metodą i odpowiedzialnym środowiskiem przemiany. Dzięki niej człowiek nie zostaje wrzucony w intensywność, lecz przeprowadzony przez znaczące doświadczenie tak, aby mógł wrócić do codzienności z mniejszym chaosem, większą orientacją i jedną decyzją, która ma szansę naprawdę zmienić sposób życia.

5.5. Praca z formami kulturowymi bez nadużyć i mistyfikacji

Praca z formami kulturowymi bez nadużyć i mistyfikacji jest jednym z najtrudniejszych obszarów psychoperformansu, ponieważ właśnie tutaj metoda dotyka materiałów najbardziej nośnych, najstarszych, najbardziej poruszających i jednocześnie najłatwiejszych do niewłaściwego użycia. Formą kulturową może być rytuał, gest, symbol, pieśń, maska, mit, święto, modlitwa, znak ochronny, strój, przedmiot, opowieść, motyw ikonograficzny, układ przestrzeni, figura archetypowa, formuła słowna, sposób chodzenia, taniec, obrzęd przejścia, gest żałobny, praktyka oczyszczania, wspólnotowe milczenie, krąg, bęben, świeca, chleb, sól, woda, ogień, popiół, nić, próg, stół, flaga, mundur, krzyż, ikona, mandala, amulet, talizman, zaklęcie, wróżba, przesąd, pieśń ludowa, motyw religijny, motyw narodowy, motyw rodzinny albo znak zaczerpnięty z popkultury. Psychoperformans może z takiego materiału korzystać, ale nie wolno mu traktować go jak magazynu efektownych rekwizytów. Forma kulturowa nie jest pusta. Ma pochodzenie, historię, funkcję, wspólnotę, ciężar afektywny, czasem status sakralny, czasem ranę polityczną, czasem związek z przemocą, wykluczeniem albo oporem. Dlatego pierwszą zasadą jest rozpoznanie: zanim jakakolwiek forma zostanie włączona do aktu psychoperformatywnego, sesji, spotkania, mikroaktu, działania grupowego, cyklu albo IndywiduAkcji, trzeba ustalić, czym ona jest, skąd pochodzi, kto ma do niej prawo, jakie znaczenia może uruchomić, jakie ryzyka niesie i czy rzeczywiście jest potrzebna. Bronisław Malinowski, prowadząc badania nad funkcjami rytuału i magii w życiu społecznym, pokazywał, że praktyki symboliczne nie są przypadkowymi ozdobami, lecz narzędziami radzenia sobie z niepewnością, napięciem i ryzykiem. Psychoperformans może z tej lekcji korzystać, ale musi ją uzupełnić o współczesną etykę: to, że jakaś forma działa na człowieka, nie oznacza jeszcze, że wolno jej użyć w dowolnym miejscu, przez dowolną osobę i w dowolnym celu. Skuteczność bez prawa, kontekstu i bezpieczeństwa może stać się nadużyciem.

Nadużycie formy kulturowej może mieć kilka postaci. Pierwsza to zawłaszczenie, czyli przejęcie cudzego symbolu, gestu, pieśni, stroju, rytuału, figury duchowej albo praktyki wspólnotowej bez zrozumienia jej kontekstu i bez szacunku dla wspólnoty, z której pochodzi. Zawłaszczenie nie zawsze jest zamierzone; często wynika z estetycznej fascynacji albo przekonania, że „wszystko jest uniwersalne”. Psychoperformans musi być tu znacznie bardziej precyzyjny. Uniwersalne mogą być pewne mechanizmy – rytm, próg, powtórzenie, oddech, świadkowanie, gest odłożenia, przejście, oczyszczenie jako rekontekstualizacja, symboliczny

ciężar obiektu – ale konkretna forma nie zawsze jest uniwersalna. Bęben w jednej tradycji może być narzędziem wspólnotowej synchronizacji, w innej elementem praktyki sakralnej, w jeszcze innej znakiem tożsamości grupowej, której nie wolno użyć jako neutralnego tła „głębokiego doświadczenia". Maska może być teatralnym narzędziem roli, ale może też mieć status obrzędowy. Mandala może być kompozycją koncentracji, ale może też należeć do konkretnego porządku religijnego. Pieśń ludowa może być nośnikiem lokalnej pamięci, ale może też być związana z cierpieniem, migracją, przemocą, pracą albo żałobą. Druga postać nadużycia to mistyfikacja, czyli tworzenie wrażenia ukrytej mocy, tajemnej wiedzy, duchowego autorytetu albo terapeutycznej skuteczności tam, gdzie mamy do czynienia z działaniem symbolicznym, estetycznym, edukacyjnym albo samoregulacyjnym. Mistyfikacja może być jawna, gdy prowadzący obiecuje oczyszczenie, odcięcie, uzdrowienie, odblokowanie energii, zamknięcie traumy albo zmianę losu. Może być też subtelna, gdy używa się tonu, stroju, światła, słów, ciszy i symboli w taki sposób, aby uczestnik czuł, że dzieje się coś niemal sakralnego, ale nie otrzymuje jasnej informacji, czym to działanie jest i czym nie jest. Trzecia postać nadużycia to estetyzacja cudzego cierpienia: wykorzystanie symboli traumy, wojny, choroby, ubóstwa, wykluczenia, religii albo mniejszości jako intensywnych obrazów bez realnej odpowiedzialności wobec osób i historii, których dotyczą. Czwarta to instrumentalizacja wspólnoty: użycie uczestników jako materiału do „mocnego" działania, projektu, dokumentacji, wystawy albo promocji, bez wystarczającej zgody, ochrony prywatności i prawa do nieuczestnictwa. Piąta to pomieszanie porządków: forma religijna zostaje użyta jak terapia, forma terapeutyczna jak sztuka, forma artystyczna jak diagnoza, forma ludowa jak egzotyczny efekt, forma polityczna jak dekoracja, forma prywatna jak publiczny materiał. Psychoperformans musi rozpoznawać te ryzyka przed działaniem, nie po szkodzie.

Praca bez mistyfikacji nie oznacza spłaszczenia doświadczenia ani odebrania mu duchowego, symbolicznego lub energetycznego wymiaru. Oznacza uczciwe rozróżnienie statusów. Jeśli uczestnik przeżywa dany gest jako energetyczny, można to uszanować jako jego język doświadczenia: może czuć przepływ, ciężar, rozgrzanie, chłód, rozszerzenie, zamknięcie, osłabienie albo wzrost siły. Psychoperformans nie musi mówić, że to „tylko psychologia". Może natomiast zapytać, co dzieje się z ciałem, oddechem, uwagą, napięciem, obrazem mentalnym, relacją z obiektem i gotowością do działania. Dzięki temu doświadczenie energetyczne zostaje przełożone na parametry możliwe do obserwowania i regulowania, bez wyśmiewania i bez fałszywego potwierdzania metafizyki. Podobnie z duchowością: jeśli ktoś przeżywa akt psychoperformatywny w horyzoncie sensu, modlitwy, wartości, losu, obecności przodków, relacji z naturą albo doświadczenia przekraczającego ego, psychoperformans nie musi tego usuwać. Musi jednak utrzymać granicę: nie narzuca języka duchowego osobie, która go nie chce; nie przedstawia własnych interpretacji jako prawdy; nie obiecuje skutków nadprzyrodzonych; nie miesza duchowości z leczeniem; nie używa cudzych tradycji jako „narzędzi głębi" bez rozpoznania. Mircea Eliade opisywał sacrum jako szczególny sposób organizowania przestrzeni, czasu i znaczenia, ale psychoperformans powinien korzystać z

takich rozpoznań opisowo, nie normatywnie. To znaczy: może zauważyć, że człowiek potrzebuje czasem miejsca szczególnego, czasu szczególnego, gestu oddzielonego od codzienności i przedmiotu o podwyższonej randze. Nie musi jednak sakralizować działania ani udawać obrzędu. Może stworzyć świecką, artystyczno-symboliczną ramę przejścia, w której doświadczenie jest głębokie, ale jego status pozostaje jasny. To właśnie jest antymistyfikacyjna siła psychoperformansu: metoda nie odbiera przeżyciu mocy, tylko odbiera prowadzącemu prawo do nieuczciwego zawłaszczania tej mocy.

Formy kulturowe powinny być w psychoperformansie rozpatrywane przez cztery pytania: genealogiczne, funkcjonalne, etyczne i regulacyjne. Pytanie genealogiczne brzmi: skąd ta forma pochodzi, do jakiej tradycji należy, kto ją wytworzył, kto jej używał, w jakich sytuacjach, z jakim statusem i z jaką historią? Pytanie funkcjonalne brzmi: co ta forma robi w działaniu – skupia uwagę, ustanawia próg, chroni granicę, organizuje wspólnotę, wzmacnia decyzję, pozwala pożegnać, ułatwia odczarowanie, wycisza, pobudza, nadaje status, uruchamia pamięć, czy tylko wygląda efektownie? Pytanie etyczne brzmi: czy wolno jej użyć w tym kontekście, czy nie zawłaszcza cudzej tradycji, czy nie przemocuje uczestników, czy nie buduje fałszywego autorytetu, czy nie naraża prywatności, czy nie udaje terapii, czy nie wprowadza ukrytej presji? Pytanie regulacyjne brzmi: co ta forma zrobi z ciałem, uwagą, afektem, relacją, pobudzeniem, pamięcią i możliwością domknięcia? Clifford Geertz pisał o „gęstym opisie", czyli takim sposobie opisu kultury, który nie zatrzymuje się na zewnętrznej czynności, lecz rozpoznaje sieć znaczeń, w której ta czynność działa. Psychoperformans potrzebuje właśnie takiego gęstego rozpoznania, ale przekładanego na praktykę. Nie wystarczy powiedzieć: „użyjemy kręgu, bo krąg symbolizuje wspólnotę". Trzeba zapytać: czy osoby chcą być w kręgu, czy krąg nie stworzy presji widzialności, czy wszyscy mają równy dostęp przestrzenny, czy ktoś może usiąść poza kręgiem, czy krąg nie udaje wspólnoty, której realnie nie ma, czy potrzebne jest centrum, czy centrum nie tworzy hierarchii, czy wyjście z kręgu jest możliwe bez wstydu. Nie wystarczy powiedzieć: „użyjemy ognia, bo ogień symbolizuje transformację". Trzeba zapytać: czy ogień jest bezpieczny fizycznie, czy nie uruchomi lęku, czy nie wprowadzi patosu, czy nie wymaga zgód, czy można użyć światła zamiast płomienia, czy gest spalenia nie będzie zbyt definitywny, czy uczestnik nie zinterpretuje go jako obowiązku zerwania z czymś, czego nie jest gotowy zakończyć. Tak wygląda praca z formą kulturową bez nadużycia: symbol zostaje rozpoznany, ale jego użycie zostaje ograniczone przez realne warunki.

Psychoperformans może korzystać z mitów, archetypów, ikonografii, emblematów i przedmiotów kulturowo symbolicznych, ale powinien robić to przede wszystkim przez funkcję, nie przez zawłaszczenie całej opowieści. Mit o zejściu do podziemi może być użyteczny, gdy trzeba opisać doświadczenie przejścia przez ciemność, stratę lub czas zawieszenia, ale nie trzeba od razu odgrywać Persefony, Orfeusza, Inanny czy innej figury. Wystarczy wydobyć funkcję: zejście, niemożność odwrócenia wzroku, powrót, utrata, odzyskanie, zakaz, próg. Figura trickstera może być użyteczna, gdy trzeba pracować z przewrotnością, błędem, żartem, nieposłuszeństwem i odwróceniem reguł, ale nie trzeba wprowadzać konkretnej postaci z

tradycji, której się nie zna. Motyw matki może być użyteczny w pracy z opieką, zależnością, karmieniem, zatrzymaniem i separacją, ale trzeba uważać, aby nie narzucić uczestnikowi kulturowego modelu macierzyństwa. Motyw wojownika może wspierać granicę i sprawczość, ale może też wzmacniać przemocową presję siły. Motyw uzdrowiciela może porządkować relację do troski, ale może też niebezpiecznie zbliżać się do nieuprawnionych obietnic zdrowotnych. Motyw feniksa może wspierać obraz odrodzenia, ale może też wytworzyć presję, że po cierpieniu trzeba „powstać silniejszym". Psychoperformans powinien szczególnie uważać na takie figury, bo kultura popularna często zamienia archetypy w slogany rozwojowe. Praca z archetypem powinna być skromniejsza i bardziej konkretna: wybieramy jeden aspekt figury, jeden gest, jeden obiekt, jeden próg i jedno domknięcie. Wtedy mit nie połyka człowieka, lecz daje mu narzędzie. W tym sensie psychoperformans może korzystać z Junga, Hillmana, Aby'ego Warburga, Panofsky'ego, Eliadego, Turnera, Douglasa, Geertza i wielu innych badaczy kultury, ale musi stale przekładać ich inspiracje na odpowiedzialne pytanie praktyczne: co ten obraz ma umożliwić w konkretnym życiu i jak zapobiec temu, żeby stał się przemocą znaczenia?

Praca z formami kulturowymi bez nadużyć jest także pracą z językiem. Język może zdradzić metodę szybciej niż sam gest. Jeżeli prowadzący mówi „dokonamy oczyszczenia", „odetniemy złą energię", „zamkniemy przeszłość", „uzdrowimy relację", „przywrócimy harmonię rodu", „wejdziemy w archetyp", „aktywujemy moc", tworzy ramę silną, ale ryzykowną. Taki język może być dla niektórych osób poruszający, lecz równocześnie może obiecywać za dużo, wywoływać zależność, narzucać wiarę, uruchamiać nocebo albo mieszać symbol z faktem. Język psychoperformansu powinien być mocny, ale warunkowy; głęboki, ale uczciwy; symboliczny, ale nie mistyfikujący. Zamiast „oczyszczenia" można powiedzieć: „akt uporządkowania relacji z tym znaczeniem". Zamiast „odcięcia energii" – „zmiana sposobu, w jaki ten bodziec jest obecny w twoim polu uwagi". Zamiast „uzdrowienia relacji" – „symboliczny gest rozpoznania, czego nie da się dziś naprawić, a co można zrobić realnie". Zamiast „wejścia w archetyp wojownika" – „sprawdzenie jednego gestu obrony granicy". Zamiast „zamknięcia przeszłości" – „ustalenie bezpieczniejszego sposobu powrotu do tego wspomnienia". Taki język nie odbiera działania siły. Odbiera mu fałszywą wszechmoc. Austinowska teoria aktów mowy przypomina, że słowa mogą działać, ale tylko w określonych warunkach fortunności, czyli wtedy, gdy sytuacja, rola, intencja i konwencja pozwalają im coś ustanowić. Psychoperformans korzysta z tej logiki: słowo może ustanowić początek, zgodę, przerwanie, decyzję, granicę, domknięcie. Nie może jednak uczciwie ustanowić faktu, którego nie kontroluje: wyleczenia, przebaczenia drugiej osoby, anulowania historii, usunięcia traumy albo gwarantowanej przemiany. Dlatego język jest jednym z głównych narzędzi przeciwdziałania mistyfikacji.

Na tym etapie trzeba podkreślić jeszcze jedno: psychoperformans nie jest przeciwny tradycji. Przeciwnie – traktuje tradycje poważniej niż praktyki, które wyrywają z nich efektowne fragmenty. Poszanowanie tradycji nie oznacza ślepego podporządkowania ani zakazu

reinterpretacji. Oznacza rozpoznanie, że formy kulturowe są nośnikami pamięci, relacji i władzy. Można twórczo pracować z motywem progu, wody, światła, maski, pieśni, kręgu, stołu, ofiarowania, oczyszczenia, żałoby, przejścia, modlitwy, błogosławieństwa, ale trzeba wiedzieć, kiedy jest to mechanizm ogólnoludzki, kiedy lokalny kod, kiedy forma religijna, kiedy symbol polityczny, kiedy element cudzej tożsamości, kiedy ślad przemocy, kiedy popkulturowy archetyp, a kiedy prywatna metafora uczestnika. Najbezpieczniejszą zasadą jest używanie form najbliższych kontekstowi uczestnika, miejsca i celu działania. Jeśli działa się w konkretnej społeczności, warto szukać lokalnych, nieinwazyjnych kodów: materiałów, gestów, rytmów dnia, topografii, przedmiotów codziennych, języka miejsca, historii przestrzeni, a nie natychmiast sięgać po egzotycznie brzmiące narzędzia. Jeśli pracuje się indywidualnie, warto pytać o prywatną ikonografię osoby: co naprawdę coś dla niej znaczy, a nie co „powinno" znaczyć według podręczników symboli. Jeśli pracuje się artystycznie, można użyć przekształcenia, dekonstrukcji, cytatu, ironii, przesunięcia i krytyki, ale trzeba wiedzieć, czy uczestnicy rozumieją ramę i czy nie zostają wciągnięci w konflikt symboliczny bez zgody. Psychoperformans jest metodą, która może być radykalna, ale jej radykalność nie polega na dowolnym naruszaniu znaków. Polega na precyzyjnym rozpoznaniu, jak znaki działają, i na odpowiedzialnym użyciu tego działania w służbie przemiany.

Praca z formami kulturowymi bez nadużyć i mistyfikacji wymaga również rozpoznania, że psychoperformans nie działa w pustej, neutralnej przestrzeni „czystych symboli". Każda forma kulturowa ma warstwy: materialną, historyczną, społeczną, polityczną, religijną, estetyczną, psychologiczną, somatyczną i osobistą. Ten sam znak może jednocześnie porządkować doświadczenie jednej osoby i ranić drugą; może być dla kogoś zasobem, a dla kogoś narzędziem opresji; może działać jako piękny obraz, ale też jako przypomnienie przemocy; może być używany w tradycji lokalnej z szacunkiem, a w innym kontekście brzmieć jak zawłaszczenie albo parodia. Dlatego psychoperformer musi uczyć się czytać formy kulturowe nie tylko przez ich atrakcyjność symboliczną, lecz przez ich możliwe konsekwencje. Jeżeli w działaniu pojawia się flaga, nie jest ona tylko kolorem i tkaniną, lecz znakiem państwa, wspólnoty, historii, konfliktu, dumy, wykluczenia albo przemocy. Jeżeli pojawia się ikona, nie jest ona tylko obrazem twarzy, lecz przedmiotem o statusie religijnym, liturgicznym, domowym, historycznym i osobistym. Jeżeli pojawia się maska, nie jest wyłącznie narzędziem teatru, lecz może przywoływać obrzęd, ochronę, anonimowość, przemoc, chorobę, karnawał albo utratę twarzy. Jeżeli pojawia się chleb, sól, woda, ziemia, ogień, popiół, nić, nóż, lustro, lalka, klucz, obrączka, koszula, zdjęcie, dokument, włosy, buty albo dziecięca zabawka, psychoperformer powinien wiedzieć, że nie wprowadza „rzeczy", lecz wprowadza możliwe pole skojarzeń i reakcji. Pierre Bourdieu, pisząc o habitusie, czyli ucieleśnionych schematach działania i odczuwania ukształtowanych przez społeczeństwo, pomaga tu zrozumieć, że kultura nie jest tylko czymś, co człowiek „zna", lecz czymś, co nosi w ciele: w postawie, wstydzie, reakcjach na autorytet, dystansie wobec symboli, poczuciu prawa do głosu, gestach zgody i oporu. Psychoperformans, pracując z formą kulturową, pracuje więc nie tylko z obrazem i znaczeniem, ale także z ucieleśnioną historią norm. To dlatego nie wolno zakładać,

że uczestnik „po prostu” może wejść w dowolny symbol, jeśli zostanie mu on ciekawie objaśniony. Czasem ciało wcześniej niż rozum wie, że dana forma jest zbyt ciężka.

Najważniejszym narzędziem przeciwdziałania nadużyciu jest rozróżnienie między inspiracją, cytatem, adaptacją, translacją i zawłaszczeniem. Inspiracja oznacza, że psychoperformans uczy się ogólnego mechanizmu formy kulturowej, ale nie przejmuje jej dosłownej postaci. Przykładem może być wykorzystanie logiki progu, a nie kopiowanie konkretnego obrzędu inicjacyjnego. Cytat oznacza świadome przywołanie konkretnej formy, znaku, tekstu, obrazu albo gestu z zachowaniem informacji o pochodzeniu i funkcji; w psychoperformansie cytat wymaga ostrożności, bo uczestnik może nie znać jego statusu i może zostać wciągnięty w znaczenia, których nie rozumie. Adaptacja oznacza przekształcenie formy do nowych warunków, ale z zachowaniem szacunku dla jej genealogii i z jasnym określeniem, co zostaje zmienione. Translacja oznacza przełożenie mechanizmu na inny, bardziej adekwatny lokalnie język: zamiast używać cudzej maski rytualnej, można stworzyć neutralną zasłonę twarzy albo gest odwrócenia wzroku, jeśli funkcją jest chwilowe zawieszenie społecznej twarzy. Zawłaszczenie zaczyna się tam, gdzie cudza forma zostaje użyta jako atrakcyjny efekt, źródło autorytetu, „egzotyczny” znak głębi albo narzędzie komercyjnej wiarygodności bez rozpoznania, zgody, kontekstu i odpowiedzialności. Psychoperformans powinien wybierać inspirację i translację częściej niż cytat i adaptację, a cytat oraz adaptację stosować tylko wtedy, gdy istnieje rzeczywista kompetencja, potrzeba i bezpieczeństwo. Edward Said, analizując orientalizm, pokazywał, jak łatwo Zachód przekształcał cudze kultury w obrazy własnych pragnień, lęków i fantazji. Dla psychoperformansu jest to ostrzeżenie praktyczne: jeśli forma wydaje się „tajemnicza”, „pierwotna”, „szamańska”, „egzotyczna”, „energetyczna” albo „starożytna”, trzeba szczególnie uważać, bo właśnie wtedy rośnie ryzyko projekcji. To, co wydaje się uniwersalnym symbolem głębi, może być w rzeczywistości uproszczeniem cudzej historii.

W tym sensie psychoperformans powinien bardzo ostrożnie traktować wszystkie gotowe pakiety „duchowości globalnej”: pseudorszamańskie ceremonie, luźno mieszane praktyki oczyszczania, komercyjne rytuały intencji, estetykę „plemienności”, uproszczone odwołania do czakr, energii, przodków, żywiołów, kart, wróżb, astrologii, alchemii, hermetyzmu, magii ludowej, praktyk roślinnych albo obrzędów inicjacyjnych. Nie chodzi o to, aby wyśmiewać te języki lub z góry odmawiać im znaczenia kulturowego. Chodzi o to, że w polu psychoperformansu mogą one działać bardzo silnie przez oczekiwanie, sugestię, estetykę, wspólnotę i pragnienie sensu, a więc wymagają wyjątkowo jasnego statusu. Jeżeli ktoś przychodzi z własnym językiem astrologicznym, magicznym, energetycznym albo religijnym, psychoperformer może potraktować ten język jako część jego świata znaczeń. Nie powinien jednak automatycznie przyjmować roli osoby potwierdzającej ten system ani używać go do nadawania diagnoz. Można powiedzieć: „ten obraz jest dla ciebie ważny, sprawdźmy, jak działa w twoim ciele i decyzjach”; nie należy mówić: „ten układ pokazuje, że musisz przejść taką przemianę”. Można pracować z kartą jako obrazem projekcyjnym, czyli powierzchnią, na

której uczestnik rozpoznaje własne skojarzenia, ale nie należy udawać wróżby, jeśli działanie nie ma takiego statusu i jeśli prowadzący nie chce wchodzić w obietnicę wiedzy o przyszłości. Można pracować z żywiołem wody jako doświadczeniem dotyku, temperatury, przepływu i oczyszczenia symbolicznego, ale nie należy twierdzić, że woda usuwa „negatywną energię" w sensie faktu. Można pracować z ogniem jako światłem, ciepłem, ryzykiem i gestem przemiany, ale nie należy używać go do tworzenia presji definitywnego „spalenia przeszłości". Claude Lévi-Strauss, analizując myślenie mityczne, pokazywał, że mit porządkuje świat przez relacje i opozycje, nie przez prostą logikę naukową. Psychoperformans może korzystać z takiego porządkowania obrazowego, ale nie powinien zamieniać go w fałszywą wiedzę przyczynową. Mit, karta, żywioł, symbol, amulet, znak ochronny albo formuła mogą być narzędziami pracy z sensem, ale nie powinny udawać aparatu diagnostycznego.

Odpowiedzialna praca z formą kulturową wymaga także rozpoznania różnicy między symbolem prywatnym, symbolem lokalnym, symbolem wspólnotowym i symbolem publicznym. Symbol prywatny należy do biografii osoby: konkretna filiżanka po babci, zdjęcie z wakacji, kolor pokoju dzieciństwa, zapach szkoły, pęknięty kubek, stary telefon, kartka z jednym zdaniem. Psychoperformans może z nim pracować głęboko, ale musi chronić prywatność i prawo do nieujawniania. Symbol lokalny należy do miejsca: bruk, rzeka, dworzec, zakład pracy, ruina, las, kapliczka, most, boisko, klatka schodowa, sklep, cmentarz, plac, lokalny zwyczaj, rytm dnia. Praca z nim wymaga rozpoznania historii miejsca i osób, które z niego korzystają. Symbol wspólnotowy należy do grupy: pieśń, święto, strój, herb, obrzęd, wspólna opowieść, gest protestu, znak żałoby, praktyka pamięci. Tu konieczna jest zgoda i wrażliwość na różnice wewnątrz wspólnoty, bo nie wszyscy jej członkowie muszą odczuwać symbol tak samo. Symbol publiczny działa w przestrzeni politycznej i medialnej: flaga, pomnik, slogan, mundur, godło, znak ruchu społecznego, logo instytucji, historyczna fotografia. Jego użycie może mieć konsekwencje przekraczające prywatny proces. Psychoperformans powinien szczególnie uważać, gdy symbol publiczny zostaje wprowadzony do działań indywidualnych lub grupowych, bo uczestnicy mogą zostać wciągnięci w konflikt polityczny albo światopoglądowy, którego nie wybrali. Mary Douglas pomaga tu ponownie przez swoją analizę klasyfikacji: nieporządek pojawia się często wtedy, gdy rzecz trafia „nie na swoje miejsce". Psychoperformans może świadomie przemieszczać symbole, ale musi wiedzieć, kiedy przemieszczenie jest odczarowaniem, kiedy krytyką, kiedy przemocą, a kiedy chaosem. Przesunięcie krzyża, flagi, rodzinnego zdjęcia, munduru, maski albo dokumentu może być potężnym aktem, ale potęga nie jest jeszcze argumentem za użyciem.

W psychoperformansie szczególnie użyteczna jest zasada najmniej inwazyjnej formy kulturowej. Oznacza ona, że jeśli cel można osiągnąć za pomocą prostszego, mniej obciążonego i bardziej lokalnie bezpiecznego środka, nie należy sięgać po formę cięższą kulturowo tylko dlatego, że wydaje się mocniejsza. Jeśli celem jest praca z progiem, nie trzeba używać obrzędu inicjacyjnego; wystarczy linia, drzwi, światło, krok, zmiana pozycji. Jeśli celem jest odłożenie ciężaru, nie trzeba używać rytuału oczyszczania z obcej tradycji; wystarczy

obiekt–klucz, gest odłożenia, woda, pudełko, podpis, świadek i decyzja „po". Jeśli celem jest praca z pamięcią przodków, nie trzeba inscenizować „ceremonii przodków"; można stworzyć świecką ramę pamięci: jedno zdjęcie, jedno imię, jedna zasada ochrony prywatności, jedno zdanie wdzięczności albo granicy, jedno domknięcie. Jeśli celem jest praca z energią w sensie przeżywanego pobudzenia, nie trzeba przejmować systemu energetycznego, którego psychoperformer nie zna; można pracować z oddechem, napięciem, ruchem, temperaturą, rytmem i subiektywnym opisem przepływu. Jeśli celem jest praca z oczyszczeniem, można mówić o uporządkowaniu, przewietrzeniu, obmyciu, zmianie miejsca, usunięciu nadmiaru bodźców, a nie o metafizycznym oczyszczaniu. Ta zasada nie spłaszcza działania. Przeciwnie – pozwala uniknąć efektownego nadużycia i skierować uwagę na funkcję. W psychoperformansie silny efekt powinien wynikać z trafności formy, nie z egzotyki lub ciężaru cudzego symbolu.

Formy kulturowe powinny być też sprawdzane pod kątem klas, płci, wieku, neuroatypowości, niepełnosprawności, religii, pochodzenia, doświadczeń przemocy i relacji władzy. Ten sam gest może znaczyć inaczej dla osoby wychowanej w rygorystycznym systemie religijnym, inaczej dla osoby niewierzącej, inaczej dla osoby po przemocy domowej, inaczej dla osoby queerowej, inaczej dla osoby z mniejszości etnicznej, inaczej dla osoby z niepełnosprawnością, inaczej dla dziecka, inaczej dla seniora, inaczej dla osoby zależnej od instytucji. Judith Butler, analizując performatywność norm, pokazywała, że tożsamości społeczne są powtarzane i utrwalane przez gesty, język i regulacje widzialności. Psychoperformans, pracując z formami kulturowymi, może te normy rozluźniać, ale może też nieświadomie je wzmacniać. Jeśli działanie używa figury „wojownika", może wykluczać osoby, które nie chcą lub nie mogą budować sprawczości przez siłę. Jeśli używa figury „matki", może reprodukować przymus opiekuńczości. Jeśli używa kręgu jako wspólnoty, może pomijać osoby, które potrzebują dystansu. Jeśli używa publicznego mówienia jako aktu odzyskania głosu, może zawstydzić osoby, których sprawczość wyraża się milczeniem albo odmową. Jeśli używa dotyku jako wsparcia, może naruszyć granice osób po przemocy. Jeśli używa tańca jako uwolnienia, może zawstydzić osoby o innej motoryce. Dlatego praca z kulturą wymaga nie tylko znajomości symboli, ale też rozpoznania, jakie normy te symbole przenoszą. Psychoperformans ma odzyskiwać sprawczość, nie produkować nową wersję normatywnego człowieka: odważnego, ekspresyjnego, otwartego, głębokiego, głośnego, duchowego, wspólnotowego albo zawsze gotowego do przemiany.

Praktycznie można powiedzieć, że każda forma kulturowa przed użyciem powinna przejść przez filtr pięciu decyzji. Pierwsza: czy forma jest konieczna? Jeśli nie, należy ją usunąć. Druga: czy forma jest moja, lokalna, wspólna, zapożyczona czy cudza? Jeśli cudza, trzeba zachować najwyższą ostrożność. Trzecia: czy znam jej funkcję i ryzyko? Jeśli nie, trzeba przeprowadzić research albo z niej zrezygnować. Czwarta: czy uczestnik może odmówić kontaktu z tą formą bez wstydu? Jeśli nie, rama jest wadliwa. Piąta: jak forma zostanie domknięta? Jeśli nie ma domknięcia, nie należy jej uruchamiać. Taki filtr może wydawać się surowy, ale chroni to, co

w psychoperformansie najcenniejsze: możliwość korzystania z ogromnej mocy kultury bez jej banalizowania i bez krzywdzenia osób, które wchodzą w działanie. Forma kulturowa może być jak ogień: ogrzewa, skupia, oświetla, pozwala coś spalić symbolicznie i zobaczyć przejście. Ale jeśli nie ma naczynia, dystansu, zasad i drogi wygaszenia, może poparzyć. Psychoperformans nie rezygnuje z ognia kultury. Uczy się go trzymać tak, aby nie udawać kapłana, lekarza, szamana ani właściciela cudzej tradycji. Uczy się być psychoperformerem: osobą projektującą sytuację symboliczną z wystarczającą wiedzą, pokorą, precyzją i odpowiedzialnością.

W tym miejscu widać, że unikatowość psychoperformansu polega nie na samym korzystaniu z kultury, lecz na sposobie korzystania. Sztuka, rytuał, mit, symbol, przesąd, obiekt, ikona, archetyp, święto, gest, pieśń, znak i opowieść były używane przez ludzi od zawsze. Nowe jest to, że psychoperformans chce traktować je jednocześnie jako materiały artystyczne, mechanizmy poznawcze, narzędzia regulacyjne, zdarzenia społeczne, nośniki pamięci, potencjalne źródła nadużyć i elementy planu sytuacyjnego. To wielowarstwowe ujęcie wymaga pokory. Psychoperformans może dotykać głębokich form kultury, ale nie może udawać, że ma do nich automatyczne prawo. Może używać energii symbolicznej, ale nie może mistyfikować jej źródła. Może pracować z archetypem, ale nie może zamykać osoby w figurze. Może używać ikonografii, ale nie może ignorować jej historii. Może korzystać z rytualizacji, ale nie może nazywać siebie rytuałem. Może działać cudownie w sensie przeżyciowym, ale nie może obiecywać cudów. Właśnie dzięki temu może być metodą totalną bez totalizowania świata: bierze pod uwagę wiele porządków naraz, ale żadnemu nie pozwala stać się niekontrolowaną władzą nad uczestnikiem. Forma kulturowa jest zaproszeniem do głębi, ale psychoperformans musi zawsze zapytać: czy ta głębia jest potrzebna, czy bezpieczna, czy uczciwa i czy po wszystkim człowiek wróci z niej bardziej wolny, a nie bardziej związany cudzym znakiem.

Warianty psychoperformansu różnią się nie tylko skalą, liczbą uczestników i stopniem złożoności planu sytuacyjnego, lecz także sposobem pracy z kodami kulturowymi, symbolami, znakami, tradycjami i ikonografią. W psychoperformansie indywidualnym lub kameralnym można bardzo precyzyjnie rozpoznawać osobiste znaczenia: zapytać, czym dla danej osoby jest chleb, próg, lustro, woda, świeca, klucz, maska, krzyż, zdjęcie rodzinne, kolor czerwony, mundur, pieśń, gest uklęknięcia, stół, imię przodka, konkretna figura mitologiczna albo przedmiot odziedziczony po kimś bliskim. Można tam pracować z mikrohistorią, z biograficznym śladem, z indywidualnym progiem bodźcowym, z prywatnym doświadczeniem religii, rodziny, klasy społecznej, płci, choroby, wstydu, pamięci, przemocy albo straty. W działaniach grupowych i masowych taki poziom indywidualizacji najczęściej jest niemożliwy, a czasem nawet niewskazany, bo próba pogodzenia wszystkich prywatnych znaczeń mogłaby doprowadzić do chaosu, nadmiaru konsultacji, paraliżu decyzyjnego albo stworzenia fałszywego wrażenia, że każde działanie może być jednocześnie w pełni dostosowane do wszystkich. Psychoperformans musi więc rozróżniać pracę szczególną od pracy ogólnej. Praca szczególna dotyczy osoby, pary, małej grupy albo dobrze rozpoznanego środowiska, gdzie

można badać jednostkowe skojarzenia i ryzyka. Praca ogólna dotyczy większych grup, społeczności, publiczności, instytucji albo sytuacji masowych, w których kody kulturowe muszą być używane szerzej, bardziej neutralnie, bardziej afordancyjnie i z większym naciskiem na bezpieczeństwo zbiorowe niż na pełne dopasowanie do każdej biografii. To nie jest obniżenie jakości metody. To jest zmiana skali. W działaniach większych ważniejsze stają się wspólne ramy, czytelność, dostępność, możliwość dystansu, warianty uczestnictwa, minimalna skuteczna dawka symbolu, brak przymusu identyfikacji i jasna informacja, że dany znak działa w działaniu jako kategoria ogólna, nie jako rozpoznanie czyjejś prywatnej historii. Victor Turner pisał o communitas, czyli doświadczeniu wspólnotowości pojawiającym się w sytuacjach przejścia, ale psychoperformans musi dodać do tego własną korektę: communitas nie może oznaczać unifikacji wrażliwości. Wspólnota w psychoperformansie grupowym nie polega na tym, że wszyscy czują i rozumieją to samo, lecz na tym, że mogą wejść w tę samą ramę działania na różnych głębokościach, z różną intensywnością i z prawem do zachowania własnej odrębności.

W psychoperformansach grupowych i masowych kody kulturowe powinny być więc często traktowane jako znaki robocze, a nie jako prywatne symbole uczestników. Znak roboczy to taki element, który ma pełnić określoną funkcję w polu działania, ale nie rości sobie prawa do wyczerpania osobistych znaczeń wszystkich osób. Krąg może być roboczym znakiem wspólnej obecności, ale nie musi oznaczać dla każdego intymnej wspólnoty. Światło może być roboczym znakiem początku, ale nie musi uruchamiać sakralnej symboliki światła. Linia na podłodze może być roboczym progiem, ale nie musi oznaczać dla każdego przełomu egzystencjalnego. Kartka może być roboczym miejscem zapisu, a nie spowiedzią. Kamień może oznaczać ciężar w sensie ogólnym, ale uczestnik nie musi identyfikować go z własną traumą. Woda może być znakiem uporządkowania lub odświeżenia, ale nie musi być „oczyszczeniem” w sensie religijnym, magicznym albo metafizycznym. W grupie i w masie psychoperformer powinien wybierać takie kody, które są wystarczająco czytelne, ale nie nadmiernie zawłaszczające. Im większa skala, tym większe znaczenie mają formy elementarne: kierunek, światło, ciemność w dawce bezpiecznej, odległość, rytm, pauza, wejście, wyjście, zapis, gest ręki, wspólny oddech bez przymusu, obecność obiektu centralnego, układ przestrzeni, dźwięk sygnałowy, powtórzenie, możliwość obserwacji zamiast uczestnictwa. Clifford Geertz pokazywał, że symbole działają w sieciach znaczeń, ale w działaniach masowych psychoperformans nie może każdej z tych sieci rozplątywać indywidualnie. Musi projektować na poziomie najbardziej prawdopodobnych, kulturowo dostępnych odczytań, jednocześnie zostawiając uczestnikom prawo do własnego dystansu. W praktyce oznacza to rezygnację z symboli skrajnie obciążonych religijnie, narodowo, politycznie, traumatycznie albo etnicznie, jeśli nie są konieczne i jeśli grupa nie została właściwie rozpoznana. Oznacza też stosowanie jasnego języka: „w tym działaniu ta linia oznacza próg wejścia w pracę”, „ten obiekt jest wspólnym punktem skupienia”, „ten gest można wykonać w dowolnym zakresie”, „nie trzeba nadawać temu prywatnego znaczenia”, „można pozostać świadkiem”. Dzięki temu forma kulturowa nie udaje, że jest intymnie dopasowana do wszystkich, lecz działa uczciwie jako wspólna rama.

Trzeba jednak uważać, aby ogólne traktowanie kodów kulturowych nie stało się obojętnością wobec różnic. W psychoperformansie grupowym i masowym nie sposób pogodzić wszystkich indywidualnych preferencji, ale można i trzeba przewidywać główne obszary ryzyka. Jeżeli działanie odbywa się w społeczności silnie religijnej, świeca, milczenie, krąg, pieśń, gest dłoni, woda albo klęknięcie mogą zostać odczytane inaczej niż w środowisku świeckiej instytucji sztuki. Jeżeli grupa jest mieszana światopoglądowo, lepiej unikać znaków, które mogą wyglądać jak ukryta praktyka religijna albo antyreligijna. Jeżeli działanie dotyczy osób z doświadczeniem migracji, wojny, wykluczenia albo przemocy instytucjonalnej, flaga, granica, dokument, mundur, kolejka, wezwanie, pieczęć albo numer mogą być bardzo silnymi wyzwalaczami. Jeżeli grupa obejmuje osoby neuroatypowe lub sensorycznie wrażliwe, dźwięk, światło, tłum, dotyk, ciemność, długie trwanie i niejasna instrukcja wymagają szczególnego ograniczenia. Jeżeli działanie odbywa się w szkole, kody autorytetu i oceny są bardzo mocne, nawet gdy prowadzący deklaruje dobrowolność. Jeżeli działanie odbywa się w miejscu pamięci, ruinie, cmentarzu, kościele, zakładzie pracy, muzeum, teatrze, galerii albo przestrzeni publicznej, samo miejsce narzuca dodatkową ramę. Psychoperformer nie musi znać prywatnej historii każdego uczestnika, ale musi znać typowe ryzyka pola. W psychoperformansach dużej skali dochodzenie przenosi się więc z poziomu szczegółowego wywiadu jednostkowego na poziom mapowania środowiska: kto prawdopodobnie będzie uczestniczył, jakie są główne różnice w grupie, jakie kody mogą być konfliktowe, jakie bodźce mogą przeciążać, jakie wyjścia są dostępne, czy można uczestniczyć biernie, czy istnieje wariant niskobodźcowy, czy komunikat jest jasny, czy dokumentacja nie narusza prywatności, czy forma nie wymusza jedności tam, gdzie istnieje różnica. Mary Douglas, analizując porządek i nieczystość, pokazywała, że kategorie kulturowe stabilizują wspólnotę, ale także wyznaczają granice tego, co uznane i nieuznane. Psychoperformans grupowy powinien więc używać kategorii kulturowych tak, aby nie produkować dodatkowego wykluczenia. Jeśli wspólnym kodem jest „wejście do kręgu", trzeba przewidzieć miejsce dla osoby, która pozostaje poza kręgiem i nadal jest pełnoprawnym uczestnikiem. Jeśli wspólnym kodem jest „zapisanie słowa", trzeba przewidzieć osobę, która nie chce lub nie może pisać. Jeśli wspólnym kodem jest „wspólny ruch", trzeba przewidzieć ruch minimalny, wyobrażeniowy albo obserwacyjny. Ogólność kodu nie może oznaczać jednego obowiązkowego sposobu uczestnictwa.

W działaniach grupowych i masowych szczególnego znaczenia nabiera różnica między symbolem centralnym a symbolem prywatnym. Symbol centralny organizuje pole: może być światłem, obiektem, miejscem, dźwiękiem, linią, stołem, pustym krzesłem, ekranem, wspólnym tekstem, mapą, kolorem, tkaniną, wodą, kamieniem, drzewem, drzwiami, archiwalnym zdjęciem albo prostym znakiem graficznym. Jego zadaniem jest skupienie uwagi zbiorowej i wyznaczenie ramy, nie zaś przejęcie prywatnego życia uczestników. Symbol prywatny może pozostać niewidoczny: słowo zapisane i schowane, decyzja wypowiedziana wewnętrznie, gest wykonany w kieszeni, przedmiot trzymany w dłoni, oddech, spojrzenie, mikroruch, własna interpretacja. Psychoperformans większej skali działa najbezpieczniej wtedy, gdy potrafi połączyć te dwa poziomy: wspólna rama – prywatne znaczenie; wspólny

gest – indywidualna dawka; wspólny czas – różne tempo wewnętrzne; wspólna obecność – prawo do nieujawniania. To odróżnia odpowiedzialne działanie od masowej sugestii. W masowej sugestii wszyscy mają zostać porwani jednym znaczeniem, jednym afektem i jednym kierunkiem. W psychoperformansie masowym pole może być wspólne, ale nie powinno kolonizować wnętrza uczestników. Durkheimowska energia zbiorowa może być potężna, ale psychoperformans nie może jej traktować jako dobra samego w sobie. Zbiorowe uniesienie bywa regulujące i wspólnototwórcze, ale bywa też podatne na manipulację, podporządkowanie, euforię grupową, wstyd wyłamania się i utratę krytycznego dystansu. Dlatego w działaniach większej skali trzeba projektować nie tylko wejście w synchronię, lecz także prawo do asynchronii. Nie wszyscy muszą podnieść rękę. Nie wszyscy muszą zamknąć oczy. Nie wszyscy muszą podejść do obiektu. Nie wszyscy muszą śpiewać. Nie wszyscy muszą milczeć tak samo. Nie wszyscy muszą czuć wspólnotę. Psychoperformans powinien oferować strukturę, ale nie wymuszać przeżycia. Właśnie dlatego kody ogólne są często lepsze niż kody zbyt głęboko zindywidualizowane: umożliwiają udział bez nadmiernego odsłonięcia.

Ogólne traktowanie form kulturowych w psychoperformansie grupowym nie oznacza jednak uproszczenia do banału. Przeciwnie – wymaga bardzo wysokiej precyzji projektowej, bo znak musi być jednocześnie czytelny, nieinwazyjny, otwarty, funkcjonalny i domykalny. Przykładem może być puste krzesło. W działaniu indywidualnym puste krzesło może oznaczać konkretną osobę, utratę, konflikt, rozmowę, brak, ojca, matkę, dziecko, zmarłego, samego siebie z przeszłości. W działaniu grupowym lepiej nadać mu funkcję ogólną: „miejsce dla tego, czego nie wypowiadamy", „miejsce nieobecności", „miejsce przerwy", „miejsce, do którego nie trzeba podchodzić". Wtedy każdy może odczytać je prywatnie, ale grupa nie musi znać tych odczytań. Podobnie z wodą: indywidualnie może dotyczyć oczyszczenia, łez, chrztu, dzieciństwa, lęku przed zanurzeniem, choroby, domu. Grupowo może pełnić funkcję neutralnego bodźca regulacyjnego: dotknięcia, ochłodzenia, obniżenia napięcia, symbolicznego uporządkowania. Podobnie z linią: indywidualnie może oznaczać granicę w relacji; masowo może po prostu wyznaczać przejście między fazą codzienną a fazą skupienia. Takie ogólne użycie nie jest puste, bo działa przez archetypiczny i kulturowy potencjał formy, ale nie przymusza do jednej interpretacji. Tu warto przypomnieć Aby'ego Warburga, który analizował przetrwanie formuł patosu w obrazach kultury – pewne gesty, układy ciała, znaki i obrazy powracają, bo niosą silne schematy afektywne. Psychoperformans może korzystać z takich formuł, ale w dużej skali powinien je łagodzić i upraszczać, aby nie wprowadzać niekontrolowanego patosu. Gest podniesienia rąk może być triumfem, modlitwą, poddaniem, protestem, zagrożeniem albo ekspozycją. W działaniu grupowym trzeba określić jego funkcję albo dać wariant alternatywny. Gest położenia dłoni na sercu może być dla jednych regulujący, dla innych zbyt sentymentalny lub religijny. Można więc zaproponować: „połóż dłoń w dowolnym miejscu, które daje ci poczucie orientacji". W ten sposób kod kulturowy zostaje rozluźniony, a funkcja zachowana.

W praktyce większych psychoperformansów trzeba także inaczej rozumieć zgodę. W działaniu indywidualnym zgoda może być szczegółowa, oparta na rozmowie, doprecyzowaniu symboli, wyborze obiektu i wspólnej korekcie planu. W działaniu masowym zgoda musi być prostsza, ale bardziej systemowa: uczestnik powinien z góry wiedzieć, że działanie ma charakter psychoperformatywny, symboliczny lub partycypacyjny; powinien wiedzieć, jakie będą główne media – ruch, dźwięk, światło, obiekt, zapis, cisza, obecność grupy; powinien mieć możliwość nieuczestniczenia, obserwowania, wyjścia albo wykonania wariantu minimalnego; powinien wiedzieć, czy będzie dokumentacja; powinien znać podstawowe zasady bezpieczeństwa. Nie da się uzyskać indywidualnej zgody na każdą możliwą prywatną reakcję na symbol, ale można uzyskać zgodę na wejście w jasno opisaną ramę. To rozróżnienie jest kluczowe. W działaniach większej skali psychoperformer nie powinien udawać, że zna wewnętrzny świat uczestników. Powinien projektować warunki brzegowe, które minimalizują ryzyko i nie blokują prywatnego sensu. Michel Foucault przypomina, że każda praktyka organizująca ciała w przestrzeni ma wymiar władzy: kto stoi, kto siedzi, kto mówi, kto milczy, kto patrzy, kto jest widziany, kto decyduje o początku i końcu. Psychoperformans grupowy musi tę władzę rozbrajać przez jawność i wariantowanie. Jeśli grupa ma przejść przez wspólny próg, musi istnieć możliwość pozostania świadkiem. Jeśli grupa ma wykonać gest, musi istnieć możliwość gestu minimalnego. Jeśli pojawia się tekst, nie może zawierać niejawnej deklaracji wiary, winy, uzdrowienia, lojalności albo przemiany. Jeśli pojawia się symbol wspólnotowy, trzeba uważać, aby nie stał się testem przynależności. W psychoperformansie wspólnota nie powinna być potwierdzana przez przymus wykonania znaku, lecz przez stworzenie pola, w którym różne sposoby uczestnictwa są rozpoznane jako pełnoprawne.

W tym sensie można mówić o trzech poziomach pracy z formami kulturowymi: idiograficznym, wspólnotowym i publicznym. Poziom idiograficzny dotyczy jednostki i jej konkretnego układu znaczeń; tam możliwa jest najgłębsza personalizacja, ale też największa odpowiedzialność za prywatność. Poziom wspólnotowy dotyczy grupy, która ma pewne wspólne doświadczenia, miejsce, problem, historię, instytucję lub cel; tam można pracować z kodami częściowo wspólnymi, ale trzeba uważać na różnice wewnętrzne. Poziom publiczny lub masowy dotyczy osób, których psychoperformer nie zna indywidualnie; tam należy używać kodów najbardziej ogólnych, czytelnych, niskoinwazyjnych i otwartych. Błąd polega często na przenoszeniu narzędzi z jednego poziomu na drugi. To, co działa w pracy jeden na jeden, może być przemocowe w grupie. To, co jest bezpieczne w działaniu publicznym, może być zbyt ogólne w pracy indywidualnej. To, co jest wspólnotowe w małej grupie, może być politycznie lub religijnie problematyczne w przestrzeni publicznej. Psychoperformans jako metoda totalna musi umieć skalować symbol, a nie tylko skalować liczbę uczestników. Skalowanie symbolu oznacza zmianę jego głębokości, jawności, dawki, funkcji i stopnia personalizacji zależnie od skali działania. W mikroakcie symbol może być intymny i wielowarstwowy. W sesji może być wspólnie analizowany. W grupie może być wspólną ramą z prywatnym wnętrzem. W działaniu masowym powinien być raczej prostym punktem orientacji niż głęboką figurą tożsamościową. Ta zasada chroni przed jednym z najczęstszych nadużyć: przed używaniem zbiorowości jako

tła dla prywatnej mitologii prowadzącego. Psychoperformans grupowy nie powinien być projekcją osobistego systemu symboli psychoperformera na innych. Powinien być polem, w którym wspólne kody są dobrane ze względu na funkcję, dostępność i bezpieczeństwo.

Ogólne użycie kodów kulturowych ma jeszcze jedną zaletę: może wspierać demokratyczność psychoperformansu. Jeśli działanie wymaga znajomości skomplikowanej ikonografii, hermetycznych tradycji, specjalistycznego języka sztuki, rozbudowanej mitologii albo duchowego systemu, część osób zostaje od razu ustawiona jako „mniej kompetentna". W działaniach grupowych lepiej często używać form, które są elementarne i czytelne na poziomie ciała: wejście, wyjście, ciężar, światło, cisza, głos, oddech, wspólny czas, odłożenie, zapis, dotyk własnej dłoni, spojrzenie na obiekt, krok w tył, ustawienie rzeczy w porządku, oddalenie się od hałasu, wybór miejsca. Takie formy mają głębokie zakorzenienie kulturowe, ale nie wymagają od uczestnika erudycji. Mogą działać zarówno estetycznie, jak i regulacyjnie. Jacques Rancière pisał o emancypacji widza i o tym, że odbiorca nie jest biernym obiektem objaśniania. Psychoperformans może skorzystać z tej lekcji: uczestnik nie musi zostać wtajemniczony w system symboliczny prowadzącego, aby działanie miało sens. Może sam tworzyć sens na dostępnym mu poziomie. Zadaniem psychoperformera jest stworzenie pola, w którym to jest możliwe, a nie narzucenie głębi. Dlatego w większej skali warto często wybierać symbole „niskiego progu": kartka, kamień, linia, światło, woda, krzesło, drzwi, oddech, gest ręki, pusta przestrzeń, wspólny rytm, ale używać ich niebanalnie – przez precyzyjną ramę, tempo, domknięcie i decyzję „po". Prostota nie jest uproszczeniem, jeśli jest dobrze skomponowana. Może być bardziej totalna niż skomplikowany rytuał, bo obejmuje więcej osób bez zawłaszczania ich prywatnego świata.

Dlatego w psychoperformansie trzeba zapisać zasadę skalowanej ogólności kodów kulturowych. Im mniejsza skala i im większe rozpoznanie osoby lub grupy, tym bardziej można pozwolić sobie na indywidualizację symbolu, pracę z prywatnym obiektem, osobistą ikonografią, mitologiczną figurą albo konkretną tradycją, o ile istnieje kompetencja i zgoda. Im większa skala i im mniejsze rozpoznanie uczestników, tym bardziej należy przechodzić ku kodom ogólnym, elementarnym, otwartym, niskoinwazyjnym i wariantowym. Nie oznacza to rezygnacji z kultury. Oznacza odpowiedzialne użycie kultury jako wspólnego pola orientacji, a nie narzędzia wtargnięcia w prywatne znaczenia. Psychoperformans grupowy i masowy może, a często powinien, traktować kategorie kulturowe ogólnie: jako progi, ramy, rytmy, znaki orientacyjne, punkty skupienia, gesty wspólnego czasu, a nie jako osobiste diagnozy czy prywatne symbole. W tym właśnie przejawia się dojrzałość metody: potrafi ona pracować bardzo głęboko tam, gdzie ma warunki głębi, i bardzo szeroko tam, gdzie głębia musi ustąpić dostępności, bezpieczeństwu i pluralizmowi uczestników. Nie każdy psychoperformans ma być intymny. Nie każdy ma dotykać prywatnego rdzenia. Nie każdy ma rekonstruować biografię. Czasem jego zadaniem jest stworzenie ogólnego, ale silnego pola, w którym wiele osób może na chwilę inaczej ustawić uwagę, ciało, relację i decyzję. Jeżeli to pole jest dobrze zaprojektowane, nie potrzebuje narzucać jednego sensu. Wystarczy, że daje wspólną formę,

w której każdy może wykonać własny, bezpieczny i możliwy akt. To także jest psychoperformans – mniej zindywidualizowany, bardziej publiczny, ale nadal metodologicznie precyzyjny, jeśli zachowuje dochodzenie, ramę, zgodę, prawo dystansu, domknięcie i decyzję „po".

Praca z formami kulturowymi bez nadużyć i mistyfikacji domyka się w psychoperformansie przez zasadę odpowiedzialnego przekładu. Przekład nie oznacza prostego tłumaczenia jednej tradycji na drugą ani przeniesienia obrzędu, symbolu, mitu, pieśni, maski, gestu czy przedmiotu do nowego kontekstu dlatego, że „działa" albo „robi wrażenie". Oznacza rozpoznanie mechanizmu, który w danej formie kulturowej może być użyteczny, a następnie stworzenie takiej współczesnej, lokalnej, etycznej i bezpiecznej formy działania, która nie udaje cudzej tradycji, nie zawłaszcza jej autorytetu i nie wprowadza uczestnika w fałszywy status. Jeżeli dawna praktyka oczyszczania opierała się na wodzie, ogniu, dymie, pieśni, modlitwie, określonym miejscu, osobie prowadzącej i wspólnocie, psychoperformans nie powinien automatycznie przejmować całego zestawu. Powinien zapytać, co jest rzeczywiście potrzebne: czy chodzi o zmianę relacji z brudem symbolicznym, o obniżenie napięcia przez bodziec termiczny, o gest odłożenia, o nowe ustawienie przedmiotu, o przerwanie natrętnej pętli interpretacyjnej, o świadectwo wspólnoty, o prostą decyzję środowiskową, czy o potrzebę kontaktu z własnym językiem duchowym. Jeśli wystarczy obmycie dłoni zimną wodą, zapisanie jednego zdania i odłożenie obiektu do pudełka, nie ma powodu inscenizować „rytuału oczyszczenia". Jeśli wystarczy linia na podłodze jako próg, nie trzeba odwoływać się do inicjacji. Jeśli wystarczy krótka pauza i gest zgody na koniec, nie trzeba budować ceremonii zamknięcia. Tak rozumiany przekład chroni zarówno skuteczność, jak i pokorę. Psychoperformans nie jest metodą ubogą dlatego, że rezygnuje z egzotycznej albo sakralnej dekoracji. Przeciwnie – jego siła polega na tym, że umie wydobyć mechanizm z formy bez kradzieży formy. To właśnie tu widać jego nowość: kultura, rytuał, mit, archetyp, sztuka, przesąd, formuła, obiekt i gest nie są traktowane jako nienaruszalne rekwizyty ani jako dowolny materiał do efektu. Są traktowane jako złożone systemy działania, które trzeba rozpoznać, oczyścić z roszczeń, przetłumaczyć na warunki konkretnej sytuacji, sprawdzić etycznie i domknąć praktycznie. Claude Lévi-Strauss pomaga tu zrozumieć, że myślenie mityczne porządkuje sprzeczności przez obrazy i relacje, ale psychoperformans musi dołożyć do tego pytanie wykonawcze: co z tej struktury może stać się bezpiecznym aktem, a co powinno pozostać nietknięte, bo należy do porządku, którego nie wolno instrumentalizować.

Odpowiedzialny przekład wymaga też odróżnienia pracy z kulturą od pracy „kulturowo brzmiącej". Ta druga jest częstym nadużyciem współczesnych praktyk rozwojowych, artystycznych i paramedycznych: wystarczy dodać bęben, krąg, świecę, dym, szept, obco brzmiące słowo, figurę przodków, motyw żywiołu, symbol mandali, hasło energii albo fragment mitu, aby działanie wydawało się głębokie. Psychoperformans nie może iść tą drogą. Głębia nie wynika z egzotycznego brzmienia ani z patosu. Wynika z trafności relacji między problemem, formą, ciałem, czasem, znaczeniem i decyzją. Jeśli działanie dotyczy przeciążenia

informacyjnego, najgłębszą formą może być nie obrzęd, lecz usunięcie nadmiaru obrazów, ustawienie jednego ekranu, wygaszenie światła, uporządkowanie biurka i zapisanie jednej reguły pracy. Jeśli dotyczy wstydu, właściwszy może być gest zasłonięcia albo odsunięcia spojrzenia niż publiczna ekspresja. Jeśli dotyczy żałoby, głębszy może być prosty rytm kontaktu z pamiątką niż wielka symbolika śmierci. Jeśli dotyczy lęku przed błędem, mocniejszy może być świadomie pozostawiony nieidealny ślad niż dramatyczne „przełamanie blokady". Psychoperformans powinien być odporny na uwodzące formy. Powinien pytać: czy ten znak naprawdę pomaga, czy tylko podnosi temperaturę? Czy ten symbol porządkuje, czy zagęszcza? Czy ta tradycja jest potrzebna, czy tylko dodaje autorytetu? Czy ten gest należy do uczestnika, miejsca i celu, czy do wyobraźni psychoperformera? Czy to działanie zwiększa sprawczość, czy zależność od ramy? W tym sensie antymistyfikacja nie jest chłodem. Jest higieną głębi. Chroni przed fałszywą powagą, która często najbardziej szkodzi właśnie wtedy, gdy uczestnik bardzo potrzebuje sensu. Umberto Eco, analizując znaki i interpretację, pokazywał, że interpretacja ma swoje granice; psychoperformans przekłada tę myśl na zasadę praktyczną: nie wolno otwierać nieskończonej interpretacji tam, gdzie człowiek potrzebuje jednego możliwego aktu.

Bardzo ważnym elementem pracy z formami kulturowymi jest także uczciwe rozpoznanie kompetencji psychoperformera. Psychoperformer nie musi być antropologiem, historykiem religii, etnografem, teologiem, kulturoznawcą, muzykologiem, choreografem, terapeutą, znawcą wszystkich tradycji ani strażnikiem cudzych obrzędów. Musi jednak wiedzieć, czego nie wie. Jeśli nie zna tradycji, z której pochodzi dany symbol, nie powinien używać go jako centralnego narzędzia działania. Jeśli zna go powierzchownie, może potraktować go co najwyżej jako impuls do researchu, a nie jako gotowe medium. Jeśli pracuje z grupą związaną z określoną tradycją, powinien słuchać jej przedstawicieli, konsultować znaczenia i nie zakładać, że zewnętrzny opis wystarczy. Jeśli działa w instytucji kultury, powinien rozumieć, że instytucja może legitymizować jego wybory silniej, niż zamierza. Jeśli dokumentuje działanie, powinien wiedzieć, że upublicznienie symbolu może naruszyć osoby, które nie brały udziału w akcie, ale rozpoznają znak jako własny. Kompetencje mogą być poszerzane na etapie dochodzenia: przez czytanie, konsultacje, rozmowy, pracę z lokalnym kontekstem, analizę ikonografii, sprawdzenie statusu przedmiotu, rozmowę z uczestnikami, testowanie wariantów niskiego ryzyka. Ale poszerzenie kompetencji nie jest tym samym co uzyskanie prawa do dowolnego użycia formy. W psychoperformansie istnieje etyka rezygnacji: czasem najwłaściwszą decyzją jest nie użyć znaku, który wydaje się najsilniejszy. Rezygnacja może być bardziej profesjonalna niż efektowny wybór. Jeżeli psychoperformer nie ma pewności, czy forma nie zawłaszcza, nie mistyfikuje, nie narusza granic, nie miesza porządków albo nie generuje nocebo, powinien wybrać prostszy odpowiednik funkcjonalny. Zamiast cudzej pieśni – neutralny rytm oddechu. Zamiast sakralnego gestu – gest codzienny. Zamiast maski z konkretnej tradycji – zasłona, kartka, cień albo odwrócenie krzesła. Zamiast symbolu religijnego – światło, kamień, woda, próg, zapis, puste miejsce. Zamiast mitu w pełnej skali – jedna funkcja mitu. Tak pracuje metoda, która nie myli odwagi artystycznej z prawem do wszystkiego.

Praca z formami kulturowymi wymaga również rozpoznania, że nadużycie może nastąpić nie tylko przez przejęcie cudzej tradycji, lecz także przez nieuczciwe użycie własnej. Własna kultura nie jest automatycznie bezpieczna. Symbole narodowe, religijne, lokalne, rodzinne, regionalne, klasowe, pokoleniowe czy środowiskowe także mogą być użyte przemocowo. Można wykorzystać flagę, pieśń, modlitwę, znak żałoby, rodzinne zdjęcie, pamiątkę po zmarłym, język patriotyczny, symbol pracy, symbol macierzyństwa, symbol męskości, symbol cierpienia, symbol niepełnosprawności albo symbol oporu tak, że uczestnik poczuje się zobowiązany do określonej emocji. Można stworzyć fałszywą wspólnotę przez zbyt mocny kod. Można zawstydzić osobę, która nie reaguje „jak należy". Można użyć nostalgii, tradycji albo pamięci jako narzędzia podporządkowania. Dlatego psychoperformans powinien pytać nie tylko „czy to nasze?", ale „co to robi?". Forma własna może być bardziej zdradliwa niż obca, bo działa szybciej i głębiej, często poza refleksją. Osoba może nie zauważyć, że reaguje na hymn, stół rodzinny, opłatek, zdjęcie przodka, szkolną ławkę, mundur, krzyż, lokalny krajobraz, język urzędu albo gest nauczycielski, ponieważ te formy są wpisane w ciało jako normy. Tu szczególnie ważne jest pojęcie habitusu Bourdieu: kultura działa przez ciało, zanim stanie się przedmiotem analizy. Psychoperformans może te normy odczarowywać, ale nie powinien ich brutalnie rozrywać. Jeżeli działanie ma dotyczyć rodzinnego symbolu, trzeba uwzględnić lojalność, winę, wstyd i ambiwalencję. Jeżeli dotyczy symbolu religijnego, trzeba uwzględnić wiarę, ranę, sacrum i możliwość odmowy. Jeżeli dotyczy symbolu narodowego, trzeba uwzględnić polityczność i historię. Jeżeli dotyczy symbolu pracy, trzeba uwzględnić zależność ekonomiczną i klasową. Praca z kulturą jest więc zawsze pracą z władzą znaczenia. Psychoperformans staje się odpowiedzialny dopiero wtedy, gdy potrafi tę władzę zobaczyć.

Bezpieczna i uczciwa praca z formami kulturowymi powinna prowadzić do stworzenia praktycznej matrycy decyzji. Taka matryca nie musi być rozbudowanym dokumentem, ale powinna istnieć w myśleniu psychoperformera. Najpierw określa się funkcję: czy forma ma regulować, konfrontować, odczarowywać, domykać, świadkować, porządkować, inicjować przejście, materializować pamięć, wzmacniać granicę, czy tworzyć wspólne pole? Następnie określa się status: czy forma jest prywatna, lokalna, wspólnotowa, publiczna, religijna, artystyczna, popkulturowa, polityczna, historyczna, rodzinna, terapeutyczna, paramedyczna, czy wyobrażeniowa? Potem określa się ryzyko: przeciążenie, zawłaszczenie, wykluczenie, nocebo, fałszywa obietnica, presja grupowa, nieuprawniona diagnoza, naruszenie prywatności, wtórna ekspozycja, konflikt światopoglądowy, nadinterpretacja. Następnie dobiera się skalę: indywidualną, kameralną, grupową, publiczną albo masową. Potem wybiera się stopień personalizacji: prywatny symbol, wspólna rama z prywatnym znaczeniem, ogólny znak roboczy, neutralny przedmiot, brak symbolu. Na końcu projektuje się domknięcie: co zostaje odłożone, co zapisane, co pozostaje prywatne, co zostaje usunięte, kto ma dostęp do dokumentacji, jaka jest decyzja „po", jakie są warunki powrotu i kiedy należy przerwać. Taka matryca chroni przed improwizacją w obszarze zbyt silnych znaków. Psychoperformans może być żywy i elastyczny, ale nie powinien być nieodpowiedzialnie spontaniczny tam, gdzie

uruchamia się cudzą pamięć, sacrum, trauma, tożsamość albo wspólnotowy symbol. Elastyczność ma działać wewnątrz odpowiedzialnej ramy, nie zamiast niej.

W tym podrozdziale trzeba też wyraźnie nazwać różnicę między antymistyfikacją a demistyfikacją brutalną. Antymistyfikacja oznacza, że psychoperformans nie pozwala na fałszywe roszczenia, nie udaje terapii, medycyny, religii, wtajemniczenia ani ezoterycznej wiedzy. Brutalna demistyfikacja oznaczałaby natomiast wyśmianie sensu, odebranie uczestnikowi jego języka, zredukowanie symbolu do „mechanizmu psychologicznego" w sposób upokarzający albo zniszczenie wiary w imię rzekomej racjonalności. Psychoperformans powinien wybierać antymistyfikację bez przemocy. Jeśli ktoś mówi o znaku od zmarłej osoby, można uszanować, że tak przeżywa relację z pamięcią, i jednocześnie nie budować na tym obietnicy kontaktu z zaświatami. Jeśli ktoś mówi o energii miejsca, można zapytać o bodźce, wspomnienia, napięcie, temperaturę, światło, zapach, historię i ciało, nie odbierając mu prawa do własnego słowa. Jeśli ktoś mówi o klątwie, można pracować z poczuciem bycia związanym przez znak, z lękiem, sugestią, rodzinną narracją i potrzebą odczarowania, ale nie potwierdzać literalnej klątwy. Jeśli ktoś mówi o oczyszczeniu, można zaprojektować akt porządkowania i domknięcia, ale nie twierdzić, że usunięto z niego „złą siłę". Taka postawa jest wymagająca, bo wymaga jednocześnie empatii i precyzji. Psychoperformer nie musi korygować każdego słowa uczestnika, ale musi korygować status własnych działań. Może zostawić uczestnikowi jego język, a własny język metody utrzymać ostrożnie. W tym sensie psychoperformans jest praktyką podwójnego słuchania: słucha tego, jak człowiek naprawdę przeżywa świat, i równocześnie pilnuje, aby metoda nie przekraczała własnych kompetencji.

Praca z formami kulturowymi bez nadużyć musi wreszcie prowadzić do umiejętności tworzenia nowych, własnych, odpowiedzialnych form. Psychoperformans nie jest skazany na cytowanie istniejących rytuałów, mitów, ikonografii czy znaków. Może tworzyć formy nowe, hybrydyczne, świeckie, lokalne, minimalistyczne, prywatne, tymczasowe, site specific, dokumentacyjne, cyfrowe, somatyczne, grupowe, codzienne i całkowicie proste. Może stworzyć akt zamknięcia powiadomień jako współczesny próg między światem cyfrowym a ciałem. Może stworzyć gest odwrócenia telefonu ekranem do dołu jako pracę z widzialnością i kontrolą. Może stworzyć obiekt–klucz z wydruku, starego hasła, zużytej klawiatury, światła biurka, opaski na oczy, listy zadań, kubka, rośliny, cienia na ścianie, śladu dłoni, własnego oddechu. Może użyć miejskiej trasy jako przejścia przez pamięć miejsca. Może użyć pustego krzesła jako miejsca nieobecności bez wprowadzania konkretnej osoby. Może użyć prostego znaku graficznego jako świeckiej mandali uwagi, bez udawania mandali religijnej. Może użyć zamknięcia folderu na komputerze jako aktu domknięcia psychicznego, jeśli problem dotyczy przeciążenia pracą. Może użyć zmiany układu światła w mieszkaniu jako pracy z rytmem dnia i regeneracją. To pokazuje, że psychoperformans nie potrzebuje zapożyczonej „mocy", ponieważ może tworzyć własne technologie znaczenia z materiałów najbliższych życiu uczestnika. Takie formy bywają mniej efektowne dla widza, ale bardziej skuteczne dla człowieka. Ich wartość nie polega na tym, że wyglądają jak rytuał, lecz na tym, że działają jak

dobrze zaprojektowane przejście: mają próg, akt, symbol, regulację, domknięcie i decyzję „po".

W działaniach grupowych, publicznych i masowych tworzenie nowych form jest często najlepszą drogą uniknięcia zawłaszczenia. Zamiast przejmować istniejące obrzędy, można projektować świeckie formy wspólnej orientacji: wspólne ustawienie światła, wspólny rytm ciszy, wspólne odłożenie kartek do neutralnego pojemnika, przejście przez linię, zapisanie prywatnej decyzji, chwilowe zasłonięcie ekranów, wspólne uporządkowanie przestrzeni, pozostawienie pustego miejsca, gest podniesienia lub opuszczenia dłoni w wariantach, mapę lokalnych zasobów, wspólną decyzję środowiskową, kolektywny akt wyciszenia bodźców. Takie formy mogą być kulturowo czytelne, ale nie muszą udawać tradycji. Mogą korzystać z ogólnych mechanizmów rytualnych bez wchodzenia w cudze rytuały. Mogą tworzyć wspólnotę bez przymusu jedności. Mogą dawać przeżycie uczestnictwa bez wymuszania prywatnych wyznań. Mogą być proste, a jednak głębokie. W psychoperformansie nowoczesna forma kulturowa może powstać z codziennych materiałów, jeśli zostaną one właściwie przekształcone: kubek może stać się obiektem przerwy, krzesło – granicą, lampa – regulatorem widzenia, kartka – miejscem decyzji, próg pokoju – punktem zmiany trybu, ekran – polem odczarowania kontroli, zegar – znakiem końca, woda – powrotem do ciała, cisza – przestrzenią nienarzucania znaczenia. To jest szczególnie ważne, bo psychoperformans nie ma być muzeum dawnych form. Ma być metodą żywą, zdolną tworzyć formy adekwatne do współczesnych warunków: cyfrowych, instytucjonalnych, miejskich, domowych, przeciążonych bodźcowo, zróżnicowanych kulturowo i neurobiologicznie.

Na końcu tego podrozdziału trzeba mocno podkreślić, że praca z formami kulturowymi bez nadużyć i mistyfikacji nie ogranicza psychoperformansu, lecz czyni go bardziej skutecznym. Nadużycie daje szybki efekt: mocny symbol, obca tradycja, dramatyczny gest, tajemniczy język, podniosła atmosfera. Odpowiedzialność daje coś trudniejszego: zaufanie, precyzję, możliwość powrotu, realną decyzję i mniejszy koszt uboczny. Psychoperformans nie musi wybierać między głębią a rzetelnością. Może mieć jedno i drugie, jeśli rozumie, że kultura jest żywą materią, nie dekoracją. Każdy symbol ma swój ciężar. Każdy gest ma historię. Każdy przedmiot może nieść czyjąś pamięć. Każda tradycja ma ludzi, którzy ją przeżywali, chronili, tracili, odzyskiwali albo przez nią cierpieli. Psychoperformer, sięgając po formę kulturową, wchodzi w tę sieć. Nie jest właścicielem znaków. Jest osobą, która chwilowo układa z nich sytuację, aby komuś pomóc przejść przez znaczenie, afekt, ciało, pamięć i decyzję. Dlatego powinien działać jak ktoś, kto trzyma w dłoniach nie rekwizyt, lecz materiał o realnym ciężarze. Jeśli użyje go uczciwie, forma kulturowa może stać się niezwykle silnym narzędziem odczarowania, porządkowania, przejścia, uznania, żałoby, granicy, wspólnoty albo powrotu do siebie. Jeśli użyje jej próżnie, może stać się przemocą w pięknej formie. Psychoperformans wybiera pierwszą drogę: nie kradnie sacrum, nie udaje terapii, nie produkuje fałszywej magii, nie robi z kultury efektu specjalnego. Bierze kulturę poważnie, bo wie, że człowiek żyje w znakach tak samo realnie, jak żyje w ciele. A skoro znak może zranić, zawstydzić, związać i oszukać, może

też – dobrze użyty – pomóc odwiązać, uporządkować, przeprowadzić i oddać człowiekowi część jego sprawczości.

5.6. Psychoperformans a terapie ekspresyjne i praktyki pokrewne

Psychoperformans trzeba wyraźnie odróżniać od terapii ekspresyjnych i praktyk pokrewnych, ale nie po to, aby odciąć się od ich dorobku. Przeciwnie – to rozróżnienie jest konieczne właśnie dlatego, że istnieje wiele realnych punktów stycznych: praca z ciałem, obrazem, ruchem, głosem, dźwiękiem, rytmem, symbolem, narracją, oddechem, przedmiotem, sceną, rolą, relacją, grupą, świadkiem, improwizacją, gestem, pamięcią, ekspresją i domknięciem. Arteterapia, muzykoterapia, dramaterapia, choreoterapia, terapia tańcem i ruchem, psychodrama, biblioterapia, terapia przez pisanie, terapia zajęciowa, terapia przez sztuki wizualne, terapia ekspresyjna w ujęciu integracyjnym, somatic experiencing, focusing, praktyki uważności, joga, techniki oddechowe, praktyki kontemplacyjne, warsztaty rozwojowe, coaching ucieleśniony, edukacja artystyczna, animacja kultury, sztuka społeczna i działania partycypacyjne – wszystkie te obszary mogą dostarczać psychoperformansowi narzędzi, pojęć, ostrzeżeń i porównań. Nie wolno jednak na tej podstawie uznać, że psychoperformans jest terapią ekspresyjną albo że każda praca z ekspresją, sztuką i symbolem automatycznie staje się psychoperformansem. Terapia ekspresyjna działa w określonej ramie klinicznej, psychoterapeutycznej, rehabilitacyjnej, edukacyjno-terapeutycznej albo pomocowej, zależnie od kwalifikacji prowadzącego, celu, kontraktu i kontekstu instytucjonalnego. Psychoperformans jest metodą działania symbolicznego, artystyczno-poznawczego i sytuacyjnego, która może wspierać samoregulację, przeformułowanie znaczenia, poczucie sprawczości, świadome użycie ciała, pracę z obiektem–kluczem, organizację przeżycia i decyzję „po”, ale nie diagnozuje, nie leczy, nie zastępuje psychoterapii ani medycyny. To rozróżnienie jest etyczne, metodologiczne i praktyczne. Etyczne, bo uczestnik musi wiedzieć, w czym bierze udział i jakiego rodzaju skutków wolno się spodziewać. Metodologiczne, bo psychoperformans ma własną logikę: dochodzenie, plan sytuacyjny, perfonemy, obiekty–klucze, działania–klucze, pole obecności, próg, rama, domknięcie i decyzja „po”. Praktyczne, bo psychoperformer może nie być terapeutą, psychologiem, psychiatrą, fizjoterapeutą ani lekarzem, więc musi działać w granicach własnych kompetencji. Psychoperformans może być bardzo głęboki i realnie pomagać człowiekowi uporządkować życie, ale głębia nie jest uprawnieniem klinicznym. To podstawowy warunek uczciwości metody.

Najbliżej psychoperformansu znajduje się szeroko rozumiana arteterapia, ponieważ również ona korzysta z obrazu, śladu, koloru, kompozycji, materiału, gestu i symbolicznego przekształcenia doświadczenia. Margaret Naumburg, jedna z ważnych postaci rozwoju arteterapii, widziała twórczość plastyczną jako drogę ujawniania treści wewnętrznych, natomiast Edith Kramer akcentowała bardziej sam proces tworzenia i jego funkcje

integracyjne. Psychoperformans może uczyć się z tych tradycji, że obraz i materiał pozwalają przenieść trudne doświadczenie poza sam język, dzięki czemu człowiek może zobaczyć, dotknąć, przekształcić albo odłożyć coś, co w mowie pozostawało zbyt nieuchwytne. Ale psychoperformans używa obrazu inaczej. Nie musi prowadzić procesu terapeutycznego, nie musi interpretować dzieła jako ekspresji nieświadomości i nie powinien wchodzić w kliniczne odczytanie symboli. Może natomiast użyć kartki, farby, rysunku, kolażu, fotografii, śladu dłoni, linii, plamy, wydruku, grafiki, mapy, znaku albo pustego pola jako elementu planu sytuacyjnego. Jeśli celem jest praca z chaosem, obraz może służyć uporządkowaniu pola. Jeśli celem jest odłożenie wstydu, kolor może stać się miejscem bezpiecznego przeniesienia afektu. Jeśli celem jest przerwanie natrętnej interpretacji, rysunek może oddzielić fakt od wyobrażenia. Jeśli celem jest kontakt z decyzją, zapis graficzny może być obiektem–kluczem, który zostaje później umieszczony w codziennym miejscu. Różnica polega więc na funkcji. W arteterapii wytwór i proces są często częścią relacji terapeutycznej i pracy psychicznej prowadzonej przez osobę posiadającą odpowiednie kompetencje. W psychoperformansie wytwór może być elementem aktu, śladem decyzji, narzędziem progu, domknięcia albo dokumentacji, ale nie staje się automatycznie materiałem do diagnozy. Psychoperformer nie powinien mówić: „ta czerń oznacza depresję", „ten kształt pokazuje twoją traumę", „ta postać to twoje wewnętrzne dziecko". Może powiedzieć ostrożniej: „ten kolor pełni tu funkcję skupienia napięcia", „ten kształt może pomóc oddzielić problem od ciała", „sprawdźmy, co chcesz z tym obrazem zrobić – odłożyć, zasłonić, podpisać, przeciąć, zachować czy zostawić bez interpretacji". Psychoperformans nie odbiera obrazowi mocy, ale odbiera prowadzącemu prawo do zawłaszczenia jego znaczenia.

Podobnie ważna jest relacja z muzykoterapią i praktykami pracy z dźwiękiem. Muzyka, rytm, głos, cisza, powtarzalność i rezonans mogą silnie wpływać na pobudzenie, oddech, synchronizację, pamięć, nastrój i relację społeczną. Nordoff-Robbins Music Therapy, związana z Paulem Nordoffem i Clivem Robbinsem, pokazywała znaczenie muzycznego współbycia i improwizacji, natomiast liczne współczesne nurty muzykoterapii pracują zarówno z aktywnym tworzeniem dźwięku, jak i ze słuchaniem. Psychoperformans może korzystać z dźwięku jako medium regulacyjnego, symbolicznego i przestrzennego, ale nie powinien nazywać tego muzykoterapią, jeśli nie jest prowadzone w takim statusie i przez osobę z odpowiednimi kompetencjami. Dźwięk w psychoperformansie może pełnić funkcję progu – jeden ton rozpoczyna działanie; funkcję ramy – powtarzalny rytm organizuje czas; funkcję regulacyjną – niski, spokojny dźwięk wspiera spowolnienie; funkcję odczarowania – hałas zostaje nazwany, ograniczony i zamieniony w kontrolowaną sekwencję; funkcję domknięcia – dźwięk zanika, a ciało otrzymuje sygnał końca. John Cage jest tu ważny nie jako terapeuta, lecz jako artysta, który pokazał, że cisza nie jest pustką, a słuchanie środowiska może stać się formą reorganizacji uwagi. Pauline Oliveros, rozwijając deep listening, wskazywała na pogłębione słuchanie jako praktykę obecności i poszerzenia percepcji. Psychoperformans może czerpać z takich strategii, ale musi stale pytać o dawkę. Dźwięk może stabilizować, ale może też przeciążać. Rytm może synchronizować, ale może też wymuszać. Cisza może regulować, ale

może też uruchamiać lęk. Głos prowadzącego może dawać orientację, ale może też hipnotyzować autorytetem. W pracy grupowej wspólny śpiew może budować więź, ale może również zawstydzać osoby, które nie chcą używać głosu. Dlatego w psychoperformansie dźwięk wymaga wariantów: można słuchać zamiast śpiewać, można wykonać gest zamiast dźwięku, można wybrać ciszę zamiast muzyki, można skrócić ekspozycję, można użyć dźwięku zapowiadanego, nie nagłego. Dźwięk jest środkiem bardzo silnym, bo przechodzi przez ciało szybciej niż wiele form wizualnych; tym bardziej nie wolno używać go jako niekontrolowanego „wzmacniacza głębi".

Dramaterapia, psychodrama i teatr są kolejnym ważnym punktem stycznym. Jacob L. Moreno, twórca psychodramy, pokazał, że rola, scena, odgrywanie sytuacji, zamiana ról, dubler, świadkowie i działanie grupowe mogą pomagać człowiekowi zobaczyć relacje inaczej niż w zwykłej rozmowie. Dramaterapia wykorzystuje teatralność, postać, fabułę, improwizację, maskę, scenę i dystans estetyczny, aby umożliwiać ekspresję, eksplorację i zmianę. Psychoperformans może z tego czerpać, ale musi zachować bardzo wyraźną granicę: plan sytuacyjny nie jest scenariuszem ani partyturą do odegrania, a uczestnik nie ma „grać" siebie, traumy, matki, ojca, sprawcy, dziecka, cienia, wojownika czy ofiary. Psychoperformans może używać roli jako narzędzia dystansu, ale nie powinien wciągać uczestnika w odgrywanie bez przygotowania, zgody, kompetencji i domknięcia. Może użyć pustego krzesła jako obiektu–klucza, ale nie musi prowadzić dialogu terapeutycznego z nieobecną osobą. Może użyć maski, ale nie po to, by diagnozować personę. Może użyć przestrzeni scenicznej, ale nie po to, by wystawić czyjąś intymność. Może użyć gestu wejścia i zejścia, ale nie po to, by produkować występ. W psychoperformansie teatralność jest narzędziem ramowania, nie celem samym w sobie. Jeśli działanie dotyczy odzyskania głosu, uczestnik może wypowiedzieć jedno zdanie w określonym miejscu, ale nie musi improwizować publicznej sceny. Jeśli dotyczy granicy, może przesunąć krzesło, stanąć za linią, odwrócić się albo podnieść dłoń, ale nie musi odgrywać konfliktu. Jeśli dotyczy roli społecznej, można pracować z rekwizytem, strojem, gestem albo zmianą miejsca, ale bez wprowadzania presji dramatycznej ekspozycji. Jerzy Grotowski, Tadeusz Kantor, Eugenio Barba, Augusto Boal i Richard Schechner są tu ważnymi punktami odniesienia, bo każdy inaczej pokazywał, że teatr i performans mogą być laboratorium ciała, relacji, obecności, roli i przemiany. Psychoperformans bierze z nich świadomość sytuacji, obecności, widza-świadka, działania i progu, ale nie zamienia się w teatr. Jego celem nie jest przedstawienie, lecz przeżycie prowadzące do decyzji.

Terapia tańcem i ruchem oraz praktyki somatyczne są równie bliskie psychoperformansowi, ponieważ ciało nie jest w nim dodatkiem do znaczenia, lecz jednym z głównych miejsc przemiany. Marian Chace, Mary Whitehouse, Janet Adler, Irmgard Bartenieff, Bonnie Bainbridge Cohen, Moshe Feldenkrais, F. M. Alexander, Ida Rolf, Peter Levine, Eugene Gendlin i współczesne nurty pracy z ciałem pokazują różne sposoby rozumienia ruchu, czucia, świadomości ciała, napięcia, impulsu, orientacji, kontaktu z podłożem, oddechu i pamięci somatycznej. Psychoperformans może korzystać z tych zasobów jako inspiracji i narzędzi, ale

nie powinien udawać terapii somatycznej, rehabilitacji ani leczenia traumy, jeśli nie ma do tego kompetencji. W psychoperformansie ruch może być bardzo prosty: krok, obrót, zatrzymanie, opuszczenie ramion, dotknięcie ściany, przeniesienie ciężaru, zamknięcie oczu, położenie dłoni na obiekcie, wejście w światło, wyjście z kadru, odłożenie przedmiotu, ustawienie stóp, powolny wydech. Taki ruch może działać silnie, ponieważ ciało często utrzymuje wzorce, których język jeszcze nie rozpoznał. Jeśli ktoś stale się cofa, akt jednego kroku w przód może mieć znaczenie. Jeśli ktoś stale przekracza własne granice, akt kroku w tył może być przełomowy. Jeśli ktoś żyje w napięciu barków, świadome opuszczenie ramion przy obiekcie–kluczu może stać się mikroaktem odłożenia kontroli. Jeśli ktoś funkcjonuje w przeciążeniu wzrokowym, zamknięcie oczu, zmiana światła i oparcie dłoni na stole mogą być regulacyjnym progiem. Ale każde takie działanie musi mieć dawkę i wariant. Nie każde ciało może wykonać ten sam ruch. Nie każde ciało chce być widziane. Nie każde ciało reaguje na dotyk jako wsparcie. Nie każde ciało lubi zamknięte oczy. Nie każdy ruch „uwalnia”; niektóry ruch może przywołać wstyd, ból albo lęk. Dlatego psychoperformans nie powinien mówić: „ciało wie najlepiej” w sposób naiwny. Ciało niesie wiedzę, ale niesie też historię obron, nawyków, urazów, norm i przeciążeń. Praca z nim wymaga pokory.

W relacji do praktyk pokrewnych najważniejsze jest więc to, aby psychoperformans umiał korzystać z ich narzędzi bez przejmowania ich statusu. Może używać rysunku, ale nie jest automatycznie arteterapią. Może używać dźwięku, ale nie jest muzykoterapią. Może używać roli, ale nie jest psychodramą. Może używać ruchu, ale nie jest terapią tańcem. Może używać oddechu, ale nie jest pranajamą, terapią oddechową ani interwencją medyczną. Może używać uważności, ale nie jest medytacją ani programem mindfulness. Może używać obiektu, ale nie jest terapią zajęciową. Może używać pisania, ale nie jest biblioterapią. Może używać grupy, ale nie jest psychoterapią grupową. Może używać rozmowy, ale nie jest konsultacją psychologiczną. Może używać dokumentacji, ale nie jest badaniem klinicznym, jeśli nie spełnia takich warunków. Ta zdolność do korzystania bez zawłaszczania jest jednym z warunków jego unikatowości. Psychoperformans jest totalny nie dlatego, że ogłasza się sumą wszystkich terapii, sztuk, rytuałów i praktyk, lecz dlatego, że potrafi widzieć ich mechanizmy, wyodrębniać funkcje, skalować użycie, sprawdzać kompetencje, odróżniać statusy i tworzyć plan sytuacyjny z elementów dobranych do konkretnego celu. Jeżeli celem jest regulacja pobudzenia, można użyć oddechu, rytmu, światła, dotyku obiektu i ciszy. Jeżeli celem jest przeformułowanie znaczenia, można użyć słowa, obrazu, symbolu, mapy i decyzji. Jeżeli celem jest praca z ciałem, można użyć prostego ruchu i propriocepcji. Jeżeli celem jest praca z relacją, można użyć świadka, dystansu przestrzennego, pustego krzesła albo obiektu pośredniczącego. Jeżeli celem jest odczarowanie przesądu, można użyć języka, obiektu, gestu i ekspozycji na zmianę znaczenia. Ale za każdym razem trzeba powiedzieć: to jest psychoperformans, a nie terapia prowadzona pod inną nazwą. Jasność statusu chroni uczestnika, prowadzącego i samą metodę.

Pierwsza praktyczna zasada brzmi więc: psychoperformans może inspirować się terapiami ekspresyjnymi i praktykami pokrewnymi tylko przez funkcję, a nie przez nieuprawnione kopiowanie protokołu. Jeżeli psychoperformer nie jest muzykoterapeutą, nie prowadzi muzykoterapii, ale może świadomie użyć prostego dźwięku jako sygnału progu lub domknięcia. Jeżeli nie jest dramaterapeutą, nie prowadzi dramaterapii, ale może użyć przestrzennego ustawienia ról w formie bezpiecznego, nieklinicznego aktu symbolicznego. Jeżeli nie jest terapeutą tańcem, nie prowadzi terapii ruchem, ale może zaproponować minimalny gest przeniesienia ciężaru albo wyjścia z pola. Jeżeli nie jest psychoterapeutą, nie interpretuje objawów, nie diagnozuje mechanizmów obronnych, nie rozpracowuje traumy i nie prowadzi procesu leczenia, ale może pomóc zaprojektować sytuację odłożenia, przejścia, nazwania albo decyzji. Druga zasada brzmi: im bardziej narzędzie pochodzi z pola klinicznego, tym większa ostrożność. Techniki ekspozycji, praca z traumą, odgrywanie relacji, intensywne techniki oddechowe, praca z dotykiem, techniki regresyjne, głęboka praca z ciałem, działania wywołujące silne stany emocjonalne albo transowe wymagają kompetencji i przeciwwskazań. Psychoperformans nie powinien używać ich jako atrakcyjnych skrótów do „głębi". Trzecia zasada brzmi: należy wybierać minimalny odpowiednik psychoperformatywny. Zamiast pełnej sceny psychodramatycznej – jeden obiekt i jedno zdanie. Zamiast intensywnej pracy oddechowej – trzy spokojne wydechy. Zamiast improwizacji ruchowej w grupie – prosty gest w wariantach. Zamiast interpretacji obrazu – pytanie o to, co uczestnik chce z nim zrobić. Zamiast długiego dzielenia się – prywatny zapis decyzji „po". Takie ograniczenie nie spłaszcza działania. Daje mu precyzję i bezpieczeństwo.

Relacja z terapiami ekspresyjnymi ujawnia też, czym psychoperformans jest najbardziej: metodą organizowania przeżycia przez działanie symboliczne, a nie metodą leczenia objawu. Jeżeli ktoś maluje, śpiewa, tańczy, gra rolę, pisze, buduje obiekt, rozmawia z pustym krzesłem albo pracuje z dźwiękiem w kontekście terapeutycznym, nadrzędna jest rama terapii, kwalifikacje prowadzącego, kontrakt terapeutyczny i cel zdrowotny. Jeżeli podobne środki pojawiają się w psychoperformansie, nadrzędny jest plan sytuacyjny, status artystyczno-symboliczny, decyzja „po", bezpieczeństwo i odróżnienie od terapii. Ten sam gest może więc należeć do różnych porządków. Rysowanie lęku w gabinecie arteterapeuty może być elementem procesu terapeutycznego. Rysowanie znaku lęku w psychoperformansie może być aktem materializacji i odłożenia znaczenia. Wspólny rytm w muzykoterapii może służyć celom terapeutycznym określonym przez specjalistę. W psychoperformansie może być regulacyjną dominantą działania grupowego. Puste krzesło w psychodramie ma inne znaczenie niż puste krzesło jako obiekt–klucz nieobecności w akcie psychoperformatywnym. Różnica nie leży w samym narzędziu, lecz w ramie, celu, kompetencjach, kontrakcie, języku i domknięciu. To bardzo ważne, bo chroni przed błędem „podobieństwa powierzchniowego": fakt, że coś wygląda jak technika terapeutyczna, nie znaczy, że nią jest; fakt, że coś używa sztuki, nie znaczy, że działa terapeutycznie; fakt, że coś przynosi ulgę, nie znaczy, że było leczeniem. Psychoperformans może współistnieć z terapią, może ją uzupełniać w codzienności jako adjuwant symboliczno-regulacyjny, może być prowadzony równolegle z opieką

specjalistyczną, jeśli nie koliduje z nią, ale nie powinien jej zastępować ani imitować jej autorytetu.

Właśnie dlatego podrozdział o terapiach ekspresyjnych i praktykach pokrewnych powinien ustanowić język szacunku i granicy. Szacunek oznacza uznanie, że te dziedziny mają własną historię, badania, standardy, kompetencje, szkoły, spory i procedury. Granica oznacza, że psychoperformans nie podszywa się pod nie, nie przejmuje ich nazw dla wzmocnienia wiarygodności i nie używa ich narzędzi w zakresie przekraczającym kompetencje. W praktyce najlepszym modelem jest relacja translacyjna: psychoperformans tłumaczy pewne mechanizmy ekspresyjne na własny język działania symbolicznego. Z arteterapii bierze wiedzę, że materiał może pomóc wyrazić i uporządkować doświadczenie; przekształca to w pracę z obiektem, obrazem i śladem jako perfonemami działania. Z muzykoterapii bierze wiedzę o rytmie, głosie, synchronizacji i regulacji; przekształca to w dominantę rytmiczną, dźwięk progu i prozodię domknięcia. Z dramaterapii i psychodramy bierze wiedzę o roli, scenie, dystansie i świadkowaniu; przekształca to w plan sytuacyjny, pole obecności i nieodgrywaną sytuację do przeżycia. Z terapii tańcem i ruchem bierze wiedzę o ciele jako nośniku afektu i decyzji; przekształca to w gest, mikroruch, próg cielesny i minimalną skuteczną dawkę ruchu. Z praktyk somatycznych bierze wiedzę o interocepcji, propriocepcji, napięciu, oddechu i regulacji; przekształca to w bezpieczne komponenty planu, nie w diagnozę ciała. Z biblioterapii i pisania ekspresyjnego bierze wiedzę o narracji i języku; przekształca to w formułę, zapis, skreślenie, decyzję i przeformułowanie. Takie tłumaczenie pokazuje nowość psychoperformansu: nie powstaje on przez prostą mieszankę metod, lecz przez przekształcenie ich potencjałów w jedną logikę psychoperformatywną, opartą na dochodzeniu, symbolu, obiekcie, działaniu, progu, ramie, świadku, domknięciu i życiu po akcie.

Terapie ekspresyjne i praktyki pokrewne pokazują, że ekspresja nie jest jedynie „wyrzuceniem z siebie" treści, lecz sposobem organizowania doświadczenia przez medium. Właśnie dlatego są tak bliskie psychoperformansowi, a jednocześnie właśnie dlatego trzeba je od niego precyzyjnie oddzielać. Ekspresja w arteterapii, muzykoterapii, dramaterapii, terapii tańcem i ruchem, biblioterapii czy praktykach somatycznych może służyć regulacji, komunikacji, integracji, eksploracji i przepracowaniu, ale odbywa się w określonej ramie kompetencyjnej i często w relacji pomocowej. Psychoperformans nie przejmuje tej ramy. Interesuje go natomiast to, że człowiek może zmienić relację z własnym stanem wtedy, gdy nie musi od razu mówić „wprost", lecz może przełożyć doświadczenie na obraz, ruch, dźwięk, słowo, obiekt, przestrzeń, rytm, gest lub układ sytuacyjny. To przełożenie ma znaczenie mechanistyczne. Kiedy napięcie zostaje narysowane, nie jest już wyłącznie wewnętrznym chaosem – staje się układem linii, plam, odległości i decyzji kompozycyjnych. Kiedy lęk zostaje połączony z obiektem–kluczem, nie jest już tylko rozproszonym pobudzeniem – staje się czymś, co można odsunąć, podnieść, zasłonić, opisać, oddać albo zamknąć. Kiedy wstyd zostaje przełożony na gest, nie musi natychmiast stać się wyznaniem – może stać się ruchem zasłonięcia, odsłonięcia, cofnięcia lub ustanowienia dystansu. Kiedy strata zostaje wpisana w

rytm światła, ciszy i pamiątki, nie musi zalewać całej przestrzeni życia – może otrzymać czas i miejsce. Tak działa podstawowe powinowactwo psychoperformansu z terapiami ekspresyjnymi: medium pomaga przenieść doświadczenie z nieokreślonego wnętrza do pola działania. Różnica polega na tym, że psychoperformans nie pyta przede wszystkim o proces terapeutyczny, lecz o sytuacyjną skuteczność aktu: jaki jest próg, jaki symbol, jaki obiekt, jaka rama, jaki gest, jaki świadek, jakie domknięcie i jaka decyzja „po". Shaun McNiff, ważny autor w obszarze terapii przez sztukę, pisał o sztuce jako sposobie obcowania z obrazami i procesami wyobraźni; psychoperformans może korzystać z tej intuicji, ale musi natychmiast zapytać, jak obraz przechodzi w czynność i jak czynność zostaje bezpiecznie zamknięta.

W relacji do arteterapii szczególnie ważne jest to, że psychoperformans nie traktuje wytworu jako „okna do psychiki" w sensie diagnostycznym. Obraz, rysunek, kolaż, ślad, instalacja z drobnych przedmiotów, ułożenie materiałów, mapa ciała, zapis słów, wycięcie, sklejenie, zamazanie, zasłonięcie albo zniszczenie kartki mogą być bardzo użyteczne, ale nie służą psychoperformerowi do wydawania sądów o osobie. W psychoperformansie wytwór jest raczej polem operacji. Można z nim coś zrobić. Można go położyć bliżej albo dalej, zmniejszyć jego widzialność, nadać mu tytuł, odmówić tytułu, zamknąć w kopercie, zostawić niedokończonym, przeciąć, skleić, sfotografować, schować, przekazać świadkowi, zawiesić tylko na czas działania, a potem zdjąć. W tym sensie psychoperformans różni się od potocznie rozumianej ekspresji plastycznej. Nie chodzi o „wyrażenie siebie" jako wartość samą w sobie. Czasem wyrażenie jest potrzebne, ale czasem potrzebniejsze jest ograniczenie, zamknięcie, odroczenie, redukcja, uporządkowanie albo odmowa ekspozycji. Uczestnik nie musi pokazywać obrazu. Nie musi go wyjaśniać. Nie musi uzyskiwać interpretacji. Może potraktować go jako obiekt przejściowy w sensie bliskim Donaldowi Winnicottowi – nie dlatego, że psychoperformans przejmuje jego kliniczne pojęcie w całości, lecz dlatego, że rzecz, obraz lub ślad mogą chwilowo pośredniczyć między wewnętrznym napięciem a zewnętrznym światem. W psychoperformansie taka rzecz nie jest analizowana jako symptom, ale używana jako bezpieczny dystans. Jeżeli uczestnik nie może powiedzieć „boję się tej rozmowy", może narysować linię między sobą a drugim krzesłem. Jeżeli nie może powiedzieć „nie chcę już tego nosić", może złożyć kartkę i odłożyć ją poza pole. Jeżeli nie może powiedzieć „to mnie zalewa", może rozlać kolor w ograniczonej ramie kartki i potem wyznaczyć jego granicę. To są działania psychoperformatywne, ponieważ sens zostaje przełożony na formę, forma na gest, gest na decyzję, a decyzja na możliwy element codzienności. Psychoperformer nie mówi uczestnikowi, co jego obraz znaczy. Pyta, jak obraz ma zostać użyty.

W relacji do muzykoterapii i pracy z dźwiękiem szczególnie ważne jest natomiast rozróżnienie między dźwiękiem jako bodźcem, dźwiękiem jako strukturą czasu i dźwiękiem jako nośnikiem wspólnoty. W psychoperformansie pojedynczy dźwięk może otworzyć próg, powtórzony rytm może utrzymać przebieg, cisza może wyznaczyć pole obecności, a zanik dźwięku może zamknąć akt. Dźwięk działa przez ciało: wibrację, oddech, napięcie, rytm serca, orientację przestrzenną, startle response, czyli odruch zaskoczenia na nagły bodziec, oraz

przez pamięć słuchową, która potrafi bardzo szybko przywołać konteksty emocjonalne. Oliver Sacks, opisując relację muzyki, pamięci i neurologii, pokazywał, jak silnie muzyka może organizować doświadczenie nawet tam, gdzie inne formy poznania są osłabione. Psychoperformans może korzystać z tej wiedzy ostrożnie: muzyka i dźwięk mogą wspierać orientację, rytm, wspólnotową synchronizację i powrót do ciała, ale mogą też narzucać emocję bardziej niż obraz lub słowo. Dźwięk smutny może wymuszać żałobny ton. Dźwięk podniosły może produkować fałszywą głębię. Dźwięk transowy może zwiększać podatność na sugestię. Nagły dźwięk może wywołać reakcję zagrożenia. Powtarzalny dźwięk może regulować, ale może też irytować, nużyć albo przeciążać. Dlatego w psychoperformansie należy projektować dźwięk jak parametr, a nie jak tło. Trzeba wiedzieć, czy dźwięk ma prowadzić oddech, wyznaczać czas, zagłuszać środowisko, zwiększać uwagę, obniżać napięcie, wzmacniać wspólnotę, otwierać albo zamykać. Jeżeli funkcja nie jest jasna, lepiej użyć ciszy lub prostego sygnału. W działaniach grupowych warto dawać warianty: można słuchać, można nie śpiewać, można użyć gestu zamiast głosu, można mieć miejsce oddalenia od źródła dźwięku, można zakończyć dźwięk wcześniej. Psychoperformans nie powinien traktować muzyki jako uniwersalnego lekarstwa na stan emocjonalny. Dźwięk jest silnym medium, a silne medium wymaga granicy.

Dramaterapia, psychodrama i praktyki teatralne pozwalają lepiej zrozumieć rolę dystansu estetycznego, czyli takiego oddalenia od doświadczenia, które pozwala pracować z trudną treścią bez całkowitego utożsamienia się z nią. Sue Jennings w dramaterapii i Jacob L. Moreno w psychodramie zwracali uwagę na to, że rola, scena i działanie mogą otworzyć inne sposoby rozumienia relacji. Psychoperformans może korzystać z dystansu estetycznego szczególnie wtedy, gdy bezpośrednie mówienie byłoby zbyt trudne albo zbyt zawstydzające. Zamiast mówić „to ja jestem problemem”, można ustawić obiekt jako reprezentację sytuacji. Zamiast odgrywać konflikt z realną osobą, można przesunąć dwa krzesła i zobaczyć dystans. Zamiast wcielać się w postać, można użyć jednego gestu lub przedmiotu powiązanego z funkcją tej postaci. Zamiast improwizować scenę, można wykonać jedną czynność wobec pustego miejsca. Psychoperformans powinien jednak unikać pełnego odgrywania tam, gdzie nie ma ramy terapeutycznej i odpowiednich kompetencji. Odgrywanie może szybko uruchomić głębokie identyfikacje, zależności, fantazje naprawcze, konflikt, złość, żal albo potrzebę realnej odpowiedzi od osoby, której nie ma. Dlatego psychoperformans częściej powinien stosować teatralność minimalną: ustawienie roli jako funkcji, nie jako pełnej postaci. Puste krzesło nie musi być „matką”, „ojcem” albo „sprawcą”. Może być miejscem, wobec którego uczestnik testuje jedno zdanie graniczne. Maska nie musi być „prawdziwą twarzą”. Może być chwilową ochroną przed spojrzeniem. Scena nie musi być miejscem występu. Może być wyznaczonym polem działania. To bardzo ważne, bo psychoperformans nie powinien produkować psychodramy bez psychodramatyka. Może natomiast używać elementów teatralnego ramowania, aby stworzyć bezpieczną odległość między osobą a materiałem doświadczenia.

Terapia tańcem i ruchem oraz praktyki somatyczne przypominają psychoperformansowi, że ekspresja nie zawsze zaczyna się od języka ani obrazu. Ciało może wiedzieć coś jako napięcie, kierunek, cofnięcie, ciężar, unik, przyspieszenie, sztywność, drżenie, rytm, bezruch albo niemożność wykonania gestu. Mary Whitehouse, rozwijając authentic movement, akcentowała ruch wewnętrznie odczuwany i obecność świadka; Janet Adler pogłębiała znaczenie świadkowania w ruchu. Psychoperformans może z tego brać bardzo istotną lekcję: świadek ciała nie musi interpretować, aby jego obecność miała znaczenie. Kiedy ktoś wykonuje mały gest – przesunięcie dłoni, krok w tył, zatrzymanie przed progiem, opuszczenie ramion, położenie przedmiotu na ziemi – sam fakt, że gest został wykonany i zauważony, może wzmacniać jego realność. Nie trzeba go natychmiast objaśniać. Psychoperformans używa ruchu jako działania–klucza, ale powinien trzymać się minimalnej skutecznej dawki. Jeśli celem jest ustanowienie granicy, nie trzeba prowadzić długiej improwizacji ruchowej. Wystarczy gest dłoni, odwrócenie krzesła, krok w tył albo przesunięcie obiektu między sobą a drugim. Jeśli celem jest powrót do ciała, nie trzeba intensywnych ćwiczeń. Wystarczy kontakt stóp z podłożem, zauważenie ciężaru, wydech, dotyk neutralnego przedmiotu. Jeśli celem jest odczarowanie niemożności, nie trzeba wymuszać „uwolnienia ruchu". Wystarczy wykonać mikroruch, który wcześniej był blokowany. Antonio Damasio pokazywał, że ciało i emocje są integralne dla decyzji; psychoperformans korzysta z tego rozpoznania, bo decyzja „po" powinna mieć nie tylko treść, ale także ciało. Jeżeli decyzja nie znajduje żadnego gestu, postawy, rytmu albo środowiskowego odpowiednika, może pozostać deklaracją. Jednocześnie ciało wymaga szczególnego szacunku: ból, odruchy, napięcia, zmęczenie, niepełnosprawność, neuroatypowość, historia traumy, choroby oczu, nadwrażliwości sensoryczne, zaburzenia równowagi, lęk przed oceną ciała – wszystko to może zmieniać odbiór nawet prostego ruchu. Psychoperformans nie ma wydobywać ekspresji za wszelką cenę. Ma umożliwiać działanie w granicach ciała.

Biblioterapia, pisanie ekspresyjne i praktyki narracyjne wnoszą do psychoperformansu zrozumienie, że słowo może być medium regulacji i przeformułowania, ale także źródłem pułapki nadmiernego opowiadania. James Pennebaker badał wpływ pisania ekspresyjnego na przetwarzanie doświadczeń emocjonalnych, pokazując, że strukturyzowanie przeżyć w języku może wpływać na dobrostan, choć efekty zależą od kontekstu, osoby i sposobu użycia. Psychoperformans może korzystać z pisania, ale nie musi prowadzić długiej narracji. Czasem najważniejsze jest jedno zdanie, jedno skreślenie, jeden podpis, jedno słowo na kartce, jedna lista faktów oddzielona od interpretacji, jeden list niewysłany, jedna formuła domknięcia, jeden tytuł nadany obiektowi albo jedno zdanie decyzji „po". Słowo może działać jak próg: „zaczynam". Jak granica: „nie teraz". Jak odczarowanie: „to jest przesąd, nie fakt". Jak domknięcie: „na dziś koniec". Jak przeniesienie: „jutro robię jeden krok". Psychoperformans musi jednak uważać na dominację słowa, bo niektóre osoby wchodzą w nadkontrolę poznawczą: im więcej mówią, tym mniej czują, robią i kończą. Wtedy słowo staje się ucieczką od aktu. W innych przypadkach słowo może być zbyt trudne lub zbyt ekspozycyjne; wtedy lepszy jest gest, obiekt, kolor, rytm albo prywatny zapis. Praktyki narracyjne Michaela White'a

i Davida Epstona pokazywały, że można oddzielać osobę od problemu przez zmianę opowieści; psychoperformans może przełożyć tę zasadę na obiekt i przestrzeń: problem nie musi być „we mnie", może zostać umieszczony na stole, nazwany, oddalony, opisany jako rzecz do działania, a nie jako cała tożsamość. To nie jest terapia narracyjna, ale psychoperformatywne użycie zewnętrznej formy dla odzyskania dystansu.

Praktyki uważności, medytacyjne, oddechowe i kontemplacyjne są kolejnym obszarem bliskości i ryzyka. Psychoperformans może używać uwagi na oddech, ciszy, spowolnienia, obserwacji ciała, skanowania bodźców, kontaktu ze zmysłami, ale nie powinien automatycznie przejmować języków buddyjskich, jogicznych, kontemplacyjnych albo religijnych bez kontekstu. Jon Kabat-Zinn, rozwijając MBSR, przenosił uważność do świeckiej pracy z redukcją stresu, ale także ten model ma konkretne ramy, badania, ograniczenia i krytykę. Psychoperformans może użyć mikropraktyki uważności jako regulatora: trzy oddechy przed gestem, zauważenie stóp, rozpoznanie pięciu bodźców w przestrzeni, obserwacja kontaktu dłoni z obiektem, pauza przed decyzją. Nie musi nazywać tego medytacją. Nie powinien też zakładać, że uważność jest zawsze bezpieczna. U niektórych osób zamknięcie oczu, skupienie na ciele albo długa cisza mogą zwiększyć lęk, dysocjację albo kontakt z trudnymi wspomnieniami. Dlatego w psychoperformansie uważność powinna być sytuacyjna, krótka, dobrowolna i otwarta na zewnętrzne punkty orientacji. Zamiast mówić „zamknij oczy i wejdź do środka", można powiedzieć: „możesz patrzeć na obiekt albo zamknąć oczy, wybierz bezpieczniejszą wersję". Zamiast długiego skupienia na oddechu, można użyć prostego wydechu i kontaktu z podłożem. Zamiast kontemplacji bez końca, można wprowadzić czas i domknięcie. Psychoperformans nie musi wchodzić w duchowy język praktyk kontemplacyjnych, aby korzystać z ich regulacyjnych mechanizmów. Może je przetłumaczyć na własną ramę: uwaga, ciało, bodziec, gest, decyzja.

Joga i inne praktyki ucieleśnione mogą być w psychoperformansie użyteczne jako zasób postawy, oddechu, równowagi, rozciągania, koncentracji, relaksacji i świadomości ciała, ale nie powinny być traktowane jako automatyczna część metody ani jako jej zamiennik. Jeśli psychoperformer nie jest nauczycielem jogi, fizjoterapeutą ani specjalistą pracy z ciałem, powinien stosować co najwyżej proste, bezpieczne elementy: stabilne siedzenie, łagodne ustawienie kręgosłupa, wydłużony wydech, prostą zmianę ciężaru, orientację w przestrzeni, łagodną pauzę, nie zaś złożone asany, intensywne praktyki oddechowe czy pracę z energią subtelną jako faktem. Psychoperformans może korzystać z jogi jako jednego z wielu możliwych zasobów, ale zawsze przez funkcję: czy dana postawa stabilizuje? czy oddech reguluje? czy koncentracja wspiera próg? czy rozciąganie nie przeciąża? czy równowaga nie wywołuje lęku? czy relaksacja nie prowadzi do dysocjacji? W działaniach z osobami o różnych ciałach wariantowanie jest konieczne. To samo dotyczy technik oddechowych. Oddech jest potężnym narzędziem regulacyjnym, ale intensywny oddech może wywołać zawroty głowy, mrowienie, lęk, hiperwentylację albo silne reakcje emocjonalne. Dlatego psychoperformans powinien używać prostych, łagodnych parametrów, jeśli nie ma specjalistycznej kompetencji.

Najbezpieczniejsze są krótkie formy orientacyjne: zauważenie oddechu, jeden spokojniejszy wydech, przerwa po wypowiedzeniu zdania, oddech po odłożeniu obiektu. To wystarczy, aby działanie miało ciało. Nie trzeba produkować intensywności.

Wszystkie te pokrewieństwa prowadzą do jednej zasady metodologicznej: psychoperformans powinien brać z praktyk ekspresyjnych ich rozumienie medium, ale własną strukturę czerpać z planu sytuacyjnego. Medium może pochodzić z terapii, sztuki, edukacji, rytuału, somatyki, literatury, muzyki, teatru albo codzienności, ale dopiero plan sytuacyjny czyni z niego element psychoperformansu. Plan określa, po co medium zostaje użyte, jak długo, w jakiej dawce, z jakim progiem, w jakiej ramie estetycznej, sensotwórczej i regulacyjnej, z jaką rolą świadka, z jakim prawem przerwania, z jakim domknięciem i z jaką decyzją „po". Bez planu rysunek pozostaje rysunkiem, dźwięk dźwiękiem, ruch ruchem, słowo słowem, a obiekt obiektem. Z planem mogą stać się perfonemami, czyli minimalnymi jednostkami działania psychoperformatywnego. To jest centralna różnica. Terapie ekspresyjne często prowadzą przez proces relacyjny i terapeutyczny; psychoperformans prowadzi przez sytuacyjnie zaprojektowany akt i jego konsekwencje. Może być krótki, nawet kilkudziesięciosekundowy. Może być długi, wielogodzinny. Może być częścią IndywiduAkcji. Ale zawsze wymaga rozpoznania funkcji i granicy. Dzięki temu może czerpać z wielu praktyk bez ich chaotycznego mieszania. Nie jest „terapią przez sztukę plus rytuałem plus performansem plus mindfulness". Jest metodą, która potrafi wziąć z tych pól wybrane mechanizmy i przełożyć je na akt symbolicznego działania.

Dlatego psychoperformans powinien rozwijać własną etykę używania narzędzi pokrewnych. Pierwszy punkt tej etyki to nazwanie statusu: uczestnik ma wiedzieć, że nie bierze udziału w terapii, chyba że działanie rzeczywiście jest prowadzone przez uprawnioną osobę w takim kontrakcie. Drugi punkt to kompetencja: psychoperformer używa tylko tego, co rozumie i potrafi bezpiecznie poprowadzić. Trzeci punkt to minimalna dawka: zamiast intensywnego protokołu z innej dziedziny wybiera się prosty, funkcjonalny element. Czwarty punkt to wariantowanie: każde medium powinno mieć łagodniejszy odpowiednik. Piąty punkt to brak interpretacyjnej przemocy: prowadzący nie diagnozuje znaczeń wytworów, ruchów, dźwięków ani reakcji ciała. Szósty punkt to domknięcie: każde narzędzie ekspresyjne musi zostać zakończone i przeniesione do decyzji „po". Siódmy punkt to odsyłanie: jeśli w działaniu ujawnia się materiał kliniczny, przeciążenie, trauma, ryzyko samouszkodzenia, zaburzenie psychiczne, silna dysocjacja, objawy somatyczne albo potrzeba specjalistycznej pomocy, psychoperformer nie pogłębia procesu poza kompetencje, lecz wskazuje właściwe wsparcie. Ta etyka nie osłabia psychoperformansu. Ona czyni go wiarygodnym i nowym. Nowość metody polega bowiem nie na tym, że miesza wszystkie praktyki ekspresyjne, ale na tym, że potrafi je zdyscyplinować w języku sztuki działania symbolicznego, bez kradzieży ich statusu i bez rezygnacji z własnej głębi.

Granica między psychoperformansem a terapiami ekspresyjnymi staje się szczególnie ważna wtedy, gdy działanie zaczyna realnie pomagać uczestnikowi. Paradoks polega na tym, że im

wyraźniej akt psychoperformatywny porządkuje przeżycie, obniża napięcie, umożliwia odłożenie ciężaru, pomaga wypowiedzieć granicę, wzmacnia decyzję albo przywraca sprawczość, tym większa pokusa, aby nazwać go terapią albo przypisać mu moc terapeutyczną. Psychoperformans musi tej pokusie konsekwentnie się opierać. Pomocność nie jest jeszcze terapią. Ulga nie jest jeszcze leczeniem. Wgląd nie jest jeszcze diagnozą. Zmiana zachowania nie jest jeszcze procesem klinicznym. Można wykonać akt symboliczny, który realnie poprawia czyjąś codzienność – na przykład pomaga ograniczyć kompulsywne sprawdzanie, uporządkować relację z pamiątką, wyznaczyć granicę w pracy, zmniejszyć ekspozycję na przeciążające bodźce albo przywrócić prostą strukturę dnia – i nadal mówić o psychoperformansie jako metodzie artystyczno-symbolicznej, regulacyjnej, edukacyjnej, rozwojowej albo adjuwantowej, nie o psychoterapii. To rozróżnienie jest niezbędne, ponieważ psychoterapia ma własny kontrakt, własną odpowiedzialność, własne standardy szkolenia, własny sposób rozumienia procesu, własne zasady superwizji i własne procedury pracy z ryzykiem. Psychoperformans może działać w sąsiedztwie psychoterapii, może być z nią kompatybilny, może wspierać osobę między sesjami jako forma samoregulacji i organizacji sensu, może być używany przez terapeutę, jeśli terapeuta świadomie włącza go do własnej pracy w granicach kompetencji, ale sam w sobie nie uzyskuje przez to statusu terapii. Ten język granicy chroni zarówno uczestnika, jak i psychoperformera. Uczestnik nie otrzymuje fałszywej obietnicy, a psychoperformer nie wchodzi w rolę, której nie powinien pełnić. Aaron Antonovsky, twórca koncepcji salutogenezy, pisał o poczuciu koherencji, czyli zdolności do rozumienia, zarządzania i nadawania sensu doświadczeniu. Psychoperformans może wzmacniać właśnie taki rodzaj koherencji: czyni doświadczenie bardziej zrozumiałym, bardziej możliwym do udźwignięcia i bardziej sensownie osadzonym w działaniu. Ale wzmacnianie koherencji nie jest równoznaczne z leczeniem zaburzenia. To bardzo precyzyjna różnica, którą podręcznik musi utrzymywać konsekwentnie.

W praktyce najbliższe punkty styczne z terapiami ekspresyjnymi dotyczą mechanizmów: eksternalizacji, ucieleśnienia, świadkowania, regulacji, narracyjnego przeformułowania i domknięcia. Eksternalizacja oznacza wyniesienie problemu poza czysto wewnętrzne przeżycie, tak aby można było wejść z nim w relację. W terapii narracyjnej Michaela White'a i Davida Epstona eksternalizacja pomaga oddzielić osobę od problemu; w psychoperformansie analogiczny mechanizm może zostać wykonany przez obiekt–klucz, obraz, zapis, gest albo przestrzenne ustawienie. Różnica polega na tym, że psychoperformans nie musi prowadzić długiej rozmowy o historii problemu. Może stworzyć sytuację, w której problem zostaje tymczasowo umieszczony w przedmiocie, znaku, linii, pudełku, krześle, świetle albo odległości. Jeśli uczestnik mówi: „to mnie przytłacza", nie trzeba natychmiast rozwijać interpretacji. Można zaproponować kamień, ciężki notes albo złożoną tkaninę jako obiekt–klucz ciężaru, następnie określić próg działania, pozwolić uczestnikowi sprawdzić, co znaczy podnieść, przesunąć, odłożyć albo oddać ten ciężar, a na końcu domknąć akt decyzją „po": kiedy w codzienności rozpozna analogiczny ciężar i jaki mały gest wykona. Ucieleśnienie oznacza, że znaczenie zostaje przeniesione z abstrakcyjnej deklaracji do ciała: ciężar jest niesiony, granica

jest ustawiana, wstyd jest zasłaniany albo odsłaniany, oddech staje się wolniejszy, głos staje się cichszy albo wyraźniejszy, krok zostaje wykonany albo zatrzymany. Świadkowanie oznacza, że akt nie znika w prywatnym chaosie, ale zostaje zauważony przez kogoś lub coś – osobę, kamerę, zapis, obiekt, przestrzeń, grupę, a czasem przez samego uczestnika w późniejszym odczytaniu notatki. Regulacja oznacza, że pobudzenie zostaje dozowane i prowadzone, a nie tylko wywoływane. Narracyjne przeformułowanie oznacza, że po działaniu można nazwać doświadczenie inaczej, ale ostrożnie, bez tworzenia wielkiej diagnozy. Domknięcie oznacza, że akt zostaje zakończony w ciele, przestrzeni, znaczeniu i decyzji. Te mechanizmy istnieją w różnych terapiach ekspresyjnych, ale w psychoperformansie zostają przekształcone w logikę planu sytuacyjnego. Nie są prowadzone jako „proces terapeutyczny", lecz jako architektura działania, które ma określony zakres, dawkę, ramę i konsekwencję.

W relacji do terapii ekspresyjnych psychoperformans musi szczególnie uważać na kategorię katharsis. W potocznym myśleniu o sztuce, teatrze, terapii i rytuale nadal silna jest wiara, że „wyrzucenie emocji" samo w sobie oczyszcza. Historia pojęcia katharsis sięga Arystotelesa i jego refleksji nad tragedią, ale współczesne użycia tego pojęcia są bardzo zróżnicowane i często uproszczone. Psychoperformans nie powinien opierać się na założeniu, że silne wyrażenie emocji automatycznie pomaga. Krzyk, płacz, intensywny taniec, rozbijanie przedmiotu, szybki oddech, publiczne wyznanie, dramatyczny gest, śpiew, konfrontacja z obrazem albo wejście w ciemność mogą być dla części osób poruszające i uwalniające, ale mogą też wzmacniać pobudzenie, utrwalać ścieżkę reakcji, produkować wstyd, prowadzić do przeciążenia albo dawać pozorną ulgę bez zmiany wzorca. Psychoperformans powinien więc zastąpić prostą ideę katharsis pojęciem regulowanego przejścia. Nie chodzi o to, aby emocja „wyszła", lecz aby została rozpoznana, ujęta w formę, dozowana, przeprowadzona przez działanie, domknięta i powiązana z decyzją. Jeżeli uczestnik płacze, nie oznacza to automatycznie sukcesu. Trzeba zapytać: czy ma kontakt z ciałem, czy może przerwać, czy rozumie ramę, czy jest bezpieczny, czy po płaczu nastąpi powrót, czy nie zostanie zalany interpretacją, czy istnieje dalszy krok. Jeżeli uczestnik nie płacze, nie oznacza to porażki. Może jego najbardziej psychoperformatywnym aktem jest właśnie spokojne odłożenie obiektu bez dramatycznej ekspresji. Peter Levine, pracując z traumą w podejściu somatic experiencing, podkreślał znaczenie stopniowania i unikania zalania, choć psychoperformans nie powinien przejmować tej metody bez kompetencji. Praktyczny wniosek jest jednak ważny: intensywność musi być porcjowana. W psychoperformansie nie chodzi o maksimum emocji, lecz o taką dawkę afektu, którą można przekształcić w działanie. Z tego powodu mikroakt bywa skuteczniejszy niż wielka scena. Czasem jedna powolna zmiana miejsca przedmiotu ma większą wartość niż godzinne „uwalnianie" emocji.

Kolejnym obszarem stycznym jest improwizacja. W arteterapii, muzykoterapii, dramaterapii, tańcu, teatrze i pracy somatycznej improwizacja bywa narzędziem eksploracji, spontaniczności, kontaktu z impulsem i relacji. Psychoperformans również może korzystać z improwizacji, ale zawsze w granicach planu sytuacyjnego. Plan sytuacyjny nie jest

scenariuszem ani partyturą do odegrania, lecz matrycą warunków brzegowych, punktów znaczących, możliwych działań, ograniczeń, progów, regulatorów i domknięć. Improwizacja w psychoperformansie nie oznacza dowolności. Oznacza zdolność reagowania na realne doświadczenie w ramach odpowiedzialnie przygotowanego pola. W działaniu z obiektem psychoperformer może nie wiedzieć z góry, czy uczestnik podniesie kamień, przesunie go, odmówi dotyku czy poprosi świadka o pomoc, ale plan powinien przewidywać, co zrobić w każdym z tych wariantów. W działaniu z dźwiękiem można nie wiedzieć, czy grupa zacznie oddychać razem, czy pozostanie w rozproszeniu, ale plan powinien przewidywać sposób skrócenia sekwencji, wyciszenia, przerwania albo przejścia do ciszy. W działaniu z ruchem można nie wiedzieć, czy uczestnik zrobi krok w przód, ale plan powinien przewidywać, że równie ważny może być krok w tył, zatrzymanie albo niewykonanie gestu. Improwizacja staje się więc pracą z emergencją, czyli z tym, co wyłania się z układu człowiek–obiekt–przestrzeń–świadek–czas, ale emergencja nie może znosić bezpieczeństwa. Keith Johnstone i Viola Spolin w teatrze improwizacji pokazali, że spontaniczność wymaga reguł gry; psychoperformans idzie podobnym tropem, ale dodaje rygor psychofizjologiczny i etyczny. Reguły nie służą ograniczeniu żywości, lecz ochronie przed chaosem. Prawdziwie odpowiedzialna improwizacja nie pyta: „co jeszcze możemy zrobić?", lecz: „co w tej chwili jest najtrafniejsze, najmniej przemocowe i możliwe do domknięcia?".

W tym kontekście trzeba również odróżnić „świadka" w psychoperformansie od terapeuty, widza, publiczności, grupy wsparcia i superwizora. Świadek nie jest osobą interpretującą doświadczenie z pozycji eksperta. Nie jest też publicznością, która ocenia intensywność albo jakość działania. W terapii świadkowanie może mieć specyficzny status relacyjny i kliniczny; w psychoperformansie świadek jest funkcją pola obecności. Może potwierdzać, że akt się wydarzył, może utrzymywać granice, może przypomnieć o prawie przerwania, może pomóc w domknięciu, może przechować obiekt, może dokumentować, może milczeć, może uczestniczyć jako stabilizująca obecność. Nie powinien jednak samowolnie interpretować, pocieszać, diagnozować, dopytywać, oceniać ani przejmować procesu. W działaniach grupowych świadkowanie bywa szczególnie trudne, bo grupa łatwo zaczyna zachowywać się jak publiczność albo jak wspólnota interpretująca. Psychoperformans powinien więc szkolić świadków przez prostą ramę: widzę, nie oceniam; jestem obecny, nie zawłaszczam; mogę pomóc przerwać, nie popycham dalej; potwierdzam fakt działania, nie nadaję ostatecznego sensu. W praktyce świadek może powiedzieć po akcie tylko: „widziałem, że odłożyłeś przedmiot", „usłyszałem zdanie", „zauważyłem, że przerwałeś w bezpiecznym momencie", „obiekt został zamknięty", „działanie jest zakończone". Taki język może wydawać się skromny, ale bywa bardzo mocny, bo potwierdza realność bez kolonizowania znaczenia. W psychoterapii relacja terapeutyczna ma własny ciężar i dynamikę przeniesienia; w psychoperformansie również mogą pojawiać się mechanizmy idealizacji, zależności, przeniesienia, wstydu i oczekiwania, ale psychoperformer nie powinien ich klinicznie „prowadzić", jeśli nie ma takich kompetencji. Powinien natomiast projektować pole tak, aby nie wzmacniać ich niepotrzebnie. Zbyt charyzmatyczny świadek, zbyt tajemniczy prowadzący,

zbyt uroczysty ton, zbyt silna symbolika i zbyt duża zależność od interpretacji psychoperformera mogą stworzyć niebezpieczną strukturę autorytetu. Świadek ma stabilizować akt, nie stawać się jego centrum.

Psychoperformans może także korzystać z praktyk edukacyjnych, animacyjnych i społecznych, które nie są terapią, ale pracują z ekspresją i wspólnotą. Edukacja artystyczna uczy medium, animacja kultury uczy uczestnictwa, pedagogika teatru uczy działania w grupie, praktyki community arts uczą wspólnego tworzenia, działania partycypacyjne uczą współodpowiedzialności za formę. Paulo Freire, rozwijając pedagogikę krytyczną, pokazywał, że edukacja może być procesem odzyskiwania głosu i sprawczości, a nie jednostronnym przekazem. Augusto Boal, tworząc Teatr Uciśnionych, wykorzystywał scenę jako narzędzie społecznego rozpoznania i próby działania. Psychoperformans może czerpać z tych tradycji, szczególnie w działaniach grupowych, krytycznych, edukacyjnych, instytucjonalnych i społecznych, ale musi zachować własną ostrożność. Nie każdy uczestnik chce być aktywistą własnego doświadczenia. Nie każdy problem jednostkowy powinien być publicznie uspołeczniony. Nie każda grupa jest bezpieczna jako miejsce ekspresji. Nie każda instytucja, która mówi o partycypacji, rzeczywiście oddaje sprawczość uczestnikom. Psychoperformans może używać technik wspólnego mapowania, ustawiania obiektów, pracy z głosem, kolektywnego zapisu, wspólnej ciszy, prostych gestów grupowych, ale powinien uważać, aby nie zamienić uczestnictwa w obowiązek. W praktykach edukacyjnych i animacyjnych często istnieje presja „aktywności”: każdy ma coś powiedzieć, narysować, pokazać, odegrać, podzielić się refleksją. Psychoperformans powinien zachować prawo do nieekspresji. Brak wypowiedzi może być pełnoprawną decyzją. Obserwowanie może być uczestnictwem. Minimalny gest może być wystarczający. W tym sensie psychoperformans jest bliski edukacji emancypacyjnej, ale nie myli emancypacji z wymuszoną widzialnością. Czasem odzyskanie sprawczości polega nie na tym, że ktoś wreszcie mówi publicznie, lecz na tym, że po raz pierwszy może nie mówić i nie zostaje za to ukarany interpretacją.

Ważnym zadaniem tego podrozdziału jest także pokazanie, że psychoperformans może współpracować z terapiami ekspresyjnymi i praktykami pokrewnymi, ale potrzebuje klarownych protokołów współpracy. Jeśli psychoperformer pracuje z terapeutą, pedagogiem, lekarzem, fizjoterapeutą, choreografem, muzykiem, arteterapeutą, psychologiem, edukatorem, animatorem, kuratorem albo osobą prowadzącą grupę, trzeba określić role. Kto odpowiada za bezpieczeństwo psychiczne? Kto za ciało? Kto za przestrzeń? Kto za dokumentację? Kto przerywa działanie? Kto rozmawia z uczestnikiem po akcie? Kto nie interpretuje? Kto ma prawo do informacji? Kto pozostaje świadkiem, a kto prowadzącym? Bez tego łatwo o rozmycie odpowiedzialności. W projekcie artystycznym z udziałem terapeuty psychoperformer może myśleć, że terapeuta zabezpiecza wszystko; terapeuta może myśleć, że artysta odpowiada za formę; uczestnik może nie wiedzieć, w jakiej ramie jest. W instytucji kultury sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, bo dochodzi promocja, dokumentacja, publiczność, harmonogram, budżet i oczekiwanie efektu. Psychoperformans powinien więc

stosować zasadę jawnej roli: każda osoba zaangażowana w prowadzenie musi wiedzieć, czy działa jako psychoperformer, specjalista, świadek, asystent bezpieczeństwa, dokumentalista, uczestnik, kurator, opiekun przestrzeni czy obserwator. Rola nie może zmieniać się niejawnie w trakcie. Jeśli ktoś jest terapeutą, ale w danym działaniu występuje jako świadek artystyczny, trzeba uważać, bo sama jego obecność może nadawać działaniu pozór terapii. Jeśli ktoś jest artystą, ale zaczyna interpretować cudze objawy, przekracza granicę. Jeśli ktoś jest dokumentalistą, nie powinien nagle stawać się aktywnym świadkiem bez ustalenia. Jasne role są częścią ramy regulacyjnej.

W relacji do praktyk pokrewnych psychoperformans powinien też zachować własne kryteria skuteczności. Terapie mogą mierzyć zmianę objawów, dobrostan, funkcjonowanie, integrację, relacje, ekspresję, proces terapeutyczny albo inne zmienne zależnie od nurtu i celu. Psychoperformans nie powinien przejmować tych kryteriów bezpośrednio, jeśli nie działa w takim kontekście. Jego podstawowe kryteria są bardziej sytuacyjne i funkcjonalne: czy akt został wykonany w bezpiecznej ramie? Czy uczestnik rozumiał status działania? Czy miał prawo przerwania? Czy obiekt, gest, słowo, dźwięk albo ruch pełniły określoną funkcję? Czy działanie zostało domknięte? Czy pojawiła się decyzja „po”? Czy po działaniu uczestnik ma więcej orientacji, a nie mniej? Czy zmniejszył się chaos wokół konkretnego problemu? Czy pojawiła się nowa możliwość działania? Czy nie doszło do nadużycia interpretacyjnego? Czy nie obiecano efektu klinicznego? Czy medium było dobrane do kompetencji psychoperformera? Czy w razie potrzeby wskazano specjalistyczne wsparcie? Takie kryteria pozwalają oceniać psychoperformans bez udawania badań klinicznych i bez sprowadzania go do wrażenia estetycznego. Można powiedzieć, że psychoperformans jest skuteczny wtedy, gdy zmienia relację osoby z określonym znaczeniem, bodźcem, obiektem, działaniem albo decyzją w sposób możliwy do zauważenia i bezpiecznego utrzymania. Nie musi to być spektakularne. Jeśli osoba po akcie przez tydzień potrafi przerwać jedną spiralę napięcia wcześniej niż zwykle, może to być istotny skutek. Jeśli potrafi odłożyć pamiątkę w określone miejsce zamiast stale ją sprawdzać, to również może być istotny skutek. Jeśli potrafi powiedzieć jedno krótkie „nie” bez natychmiastowego tłumaczenia się, to może być psychoperformatywna zmiana. Jeśli potrafi rozpoznać, że potrzebuje terapii, a psychoperformans nie wystarcza, to także jest odpowiedzialny wynik.

Z tego wynika kolejna zasada: psychoperformans nie powinien rywalizować z terapiami ekspresyjnymi, lecz zajmować własne miejsce. Rywalizacja prowadziłaby albo do zawyżania roszczeń, albo do niepotrzebnego pomniejszania pracy terapeutycznej. Psychoperformans ma inne zadanie. Może działać tam, gdzie potrzebna jest forma symboliczna, ale niekoniecznie proces terapeutyczny. Może pomagać w codziennym wdrażaniu decyzji między innymi formami wsparcia. Może tworzyć artystyczno-poznawcze sytuacje, które pozwalają człowiekowi przeżyć sens inaczej niż przez rozmowę. Może działać w instytucjach kultury, edukacji, przestrzeni publicznej, projektach społecznych, praktykach artystycznych i autopracy, o ile zachowuje granice. Może być używany przez artystę, pedagoga, edukatora,

animatora, badacza, osobę pracującą z grupą albo samego uczestnika w skali mikro, jeśli zakres działania odpowiada kompetencjom. Terapie ekspresyjne mają natomiast własne miejsce tam, gdzie potrzebna jest relacja terapeutyczna, diagnoza, proces leczenia, praca z zaburzeniem, trauma, długoterminowa integracja psychiczna albo specjalistyczne prowadzenie. W zdrowym ekosystemie praktyk jedno nie musi udawać drugiego. Psychoperformans może czasem przygotować człowieka do terapii, bo pomaga nazwać problem i zmniejszyć chaos. Może czasem wspierać po terapii, bo pomaga przenieść wgląd w działanie symboliczne i codzienny gest. Może czasem funkcjonować równolegle, jeśli nie koliduje z procesem i nie tworzy sprzecznych interpretacji. Może czasem być niewskazany, jeśli osoba jest w stanie ostrego kryzysu, wymaga stabilizacji klinicznej, jest podatna na silną dysocjację, ma objawy psychotyczne, jest w ryzyku samouszkodzenia albo doświadcza takiego przeciążenia, że każde pogłębienie znaczenia byłoby szkodliwe. Wtedy odpowiedzialny psychoperformer rezygnuje, upraszcza działanie albo odsyła do specjalisty. Rezygnacja bywa najwyższą formą kompetencji.

Psychoperformans zachowuje więc wobec terapii ekspresyjnych postawę selektywnego uczenia się. Uczy się od arteterapii, że obraz i materiał mogą przyjąć treść, której słowo nie uniesie. Uczy się od muzykoterapii, że rytm, głos i dźwięk mogą regulować oraz synchronizować. Uczy się od dramaterapii i psychodramy, że rola, scena i świadkowanie mogą wytworzyć dystans. Uczy się od terapii tańcem i ruchem, że ciało myśli ruchem, ciężarem, blokadą i kierunkiem. Uczy się od praktyk somatycznych, że mikroodczucia są częścią procesu decyzyjnego. Uczy się od pisania ekspresyjnego, że zdanie może zmienić relację z przeżyciem. Uczy się od uważności, że uwaga może zostać ustabilizowana przez prosty kontakt z bodźcem. Uczy się od edukacji artystycznej, że medium wymaga kompetencji. Uczy się od animacji kultury, że grupa potrzebuje ramy. Uczy się od sztuki społecznej, że uczestnictwo wymaga etyki. Ale po każdym takim zapożyczeniu pyta: jak to przełożyć na psychoperformans, nie udając tej praktyki? Jaki jest minimalny element? Jaki jest próg? Jaki obiekt? Jaka rama? Jaki świadek? Jakie domknięcie? Jaka decyzja „po”? Czego nie wolno robić bez specjalisty? Co może zostać wykonane samodzielnie, a co tylko w zespole? To pytanie jest rdzeniem metody. Psychoperformans nie jest eklektycznym zbiorem technik, lecz dyscypliną przekładu. Przekłada potencjały ekspresji na akty symbolicznego działania, które mają być wystarczająco mocne, aby poruszyć życie, i wystarczająco ograniczone, aby go nie rozregulować.

W tej części warto wprowadzić jeszcze pojęcie perfonemu jako bezpiecznej jednostki translacyjnej między praktykami pokrewnymi a psychoperformansem. Perfonem, czyli minimalna jednostka działania psychoperformatywnego, może powstać z bardzo różnych źródeł: z jednego tonu, jednej linii, jednego kroku, jednej pauzy, jednego słowa, jednego dotknięcia obiektu, jednego spojrzenia, jednego zasłonięcia, jednego oddechu, jednego przestawienia krzesła. W terapii ekspresyjnej ten element mógłby być częścią procesu terapeutycznego; w psychoperformansie staje się składnikiem planu sytuacyjnego. Praca z perfonemami pozwala ograniczyć ryzyko nieuprawnionego kopiowania całych metod. Zamiast

przejmować „technikę pracy z traumą”, psychoperformans może użyć jednego bezpiecznego perfonemu orientacyjnego: kontakt stóp z podłożem przed dotknięciem obiektu. Zamiast przejmować „muzykoterapię”, może użyć jednego perfonemu dźwiękowego: cichy dzwonek jako początek i koniec. Zamiast przejmować „psychodramę”, może użyć jednego perfonemu przestrzennego: przesunięcie pustego krzesła o metr dalej. Zamiast przejmować „terapię tańcem”, może użyć jednego perfonemu ruchowego: krok w tył jako granica. Zamiast przejmować „biblioterapię”, może użyć jednego perfonemu językowego: skreślenie słowa „muszę” i zapisanie „mogę odmówić”. Takie podejście jest bardziej zgodne z metodą niż wielkie zapożyczenia, bo pozwala zachować precyzję i kontrolę dawki. Perfonem jest mały, ale może być intensywny, jeśli został dobrze osadzony. Dzięki temu psychoperformans może budować złożone działania z elementów pochodzących z różnych obszarów, ale każdy element zostaje przetestowany przez funkcję, bezpieczeństwo i domknięcie. To właśnie umożliwia totalność bez chaosu: nie bierze się wszystkiego naraz, lecz wybiera najmniejsze działające jednostki i składa je w plan.

Na tym etapie można już wskazać podstawową różnicę między psychoperformansem a praktykami ekspresyjnymi: psychoperformans jest mniej zainteresowany ekspresją jako ujawnieniem, a bardziej ekspresją jako operacją. Ujawnienie mówi: „pokazałem, co było we mnie”. Operacja mówi: „wykonałem czyn wobec tego, co zostało pokazane”. To przesunięcie jest decydujące. Można wyrazić gniew i niczego nie zmienić. Można narysować lęk i dalej być wobec niego bezradnym. Można zatańczyć smutek i nadal nie mieć dla niego miejsca w życiu. Można wypowiedzieć trudne zdanie i natychmiast je unieważnić. Psychoperformans pyta, co dzieje się po ekspresji: czy pojawiła się granica, przerwanie, odłożenie, zmiana miejsca, nowy rytm, kontakt ze świadkiem, decyzja, korekta środowiska, mikropraktyka? Nie chodzi o to, że ekspresja jest niewystarczająca zawsze. Chodzi o to, że w psychoperformansie ekspresja musi zostać włączona w sekwencję działania. Dlatego obraz nie kończy procesu – obraz staje się obiektem decyzji. Dźwięk nie kończy procesu – dźwięk wyznacza próg lub domknięcie. Ruch nie kończy procesu – ruch uczy ciała nowej możliwości. Słowo nie kończy procesu – słowo ustanawia zobowiązanie albo granicę. Świadek nie kończy procesu – świadek potwierdza fakt aktu. Domknięcie nie kończy procesu w sensie absolutnym – domknięcie przenosi go do codzienności. Właśnie tu psychoperformans może realnie poprawiać życie: nie przez obietnicę uzdrowienia, ale przez tworzenie małych, symbolicznie mocnych i praktycznie wykonalnych operacji, które zmieniają relację człowieka z jego własnym doświadczeniem.

Relacja psychoperformansu z terapiami ekspresyjnymi i praktykami pokrewnymi domyka się w zasadzie współistnienia bez podszywania się. Psychoperformans może korzystać z obrazów, dźwięków, ruchu, narracji, ról, obiektów, oddechu, uważności, gestów, świadkowania i pracy z grupą, ale nie powinien ukrywać się pod nazwami dziedzin, których nie realizuje w ich właściwym statusie. To ważne szczególnie dlatego, że współczesna kultura bardzo łatwo miesza sztukę, terapię, rozwój osobisty, duchowość, edukację, coaching, rytuał i medycynę w jeden niejasny język „procesu”, „uwalniania”, „transformacji”, „uzdrawiania” albo „pracy z

energią". Psychoperformans musi od tego języka częściowo się odciąć, a częściowo go przepracować. Nie dlatego, że odrzuca głębokie doświadczenia, ale dlatego, że nie chce budować skuteczności na niejasności. Jeżeli działanie jest aktem psychoperformatywnym, trzeba powiedzieć, że jest aktem psychoperformatywnym. Jeżeli jest sesją psychoperformatywną, trzeba powiedzieć, że jest sesją, nie terapią. Jeżeli jest spotkaniem, mikroaktem, działaniem grupowym, cyklem albo elementem IndywiduAkcji, trzeba nazwać jego rzeczywisty status, cel, granice, możliwe skutki i przeciwwskazania. Takie nazewnictwo nie jest formalnością. Jest częścią bezpieczeństwa. Uczestnik wchodzi inaczej w działanie, gdy myśli, że jest „leczony", inaczej, gdy myśli, że bierze udział w sztuce, inaczej, gdy myśli, że uczestniczy w rytuale, inaczej, gdy wie, że wykonuje działanie symboliczne ukierunkowane na uporządkowanie konkretnego doświadczenia. Carl Rogers, opisując znaczenie autentyczności, empatii i bezwarunkowego szacunku w relacji pomocowej, pokazywał, jak bardzo relacja wpływa na zmianę. Psychoperformans może korzystać z tej lekcji na poziomie postawy – szacunku, nieoceniania, słuchania, jasnej obecności – ale nie powinien mylić jej z prowadzeniem terapii w rogersowskim sensie. Może stworzyć warunki, w których osoba poczuje się mniej oceniana i bardziej sprawcza, lecz nie oznacza to, że prowadzi proces psychoterapeutyczny. Właśnie w tym miejscu potrzeba największej precyzji: psychoperformans może być pomocny, ale nie powinien zawłaszczać języka pomocy specjalistycznej; może być głęboki, ale nie powinien udawać leczenia; może być transformujący, ale nie powinien obiecywać transformacji jako gwarantowanego skutku.

Najbardziej praktycznym sposobem utrzymania tej granicy jest rozróżnienie między celem klinicznym, celem rozwojowym, celem regulacyjnym, celem artystycznym i celem psychoperformatywnym. Cel kliniczny dotyczy leczenia, diagnozy, redukcji objawów, poprawy funkcjonowania w rozumieniu medycznym lub psychoterapeutycznym i powinien należeć do właściwie przygotowanych specjalistów. Cel rozwojowy dotyczy poszerzania samoświadomości, kompetencji, relacji, sprawczości lub sposobu działania, ale nie musi oznaczać pracy z zaburzeniem. Cel regulacyjny dotyczy obniżenia przeciążenia, uporządkowania pobudzenia, powrotu do ciała, zmniejszenia chaosu bodźcowego albo wprowadzenia prostego rytmu. Cel artystyczny dotyczy formy, obrazu, obecności, działania, ekspresji, krytyki, relacji z widzem, kontekstu i doświadczenia estetycznego. Cel psychoperformatywny łączy niektóre z tych poziomów, ale zachowuje własną strukturę: chodzi o zaprojektowanie sytuacji symbolicznej, w której uczestnik, psychoperformer, świadek albo grupa mogą wykonać akt zmieniający relację z określonym znaczeniem, obiektem, nawykiem, przeżyciem, progiem, ciałem, wspomnieniem, miejscem lub decyzją. Taki cel może mieć efekt regulacyjny, rozwojowy albo wspierający, ale nie staje się przez to automatycznie kliniczny. W praktyce prowadzący powinien umieć sformułować cel w sposób ograniczony: „celem jest uporządkowanie relacji z tym obiektem", „celem jest wykonanie bezpiecznego gestu odłożenia", „celem jest sprawdzenie, czy ciało może rozpoznać granicę", „celem jest przygotowanie jednej decyzji po działaniu", „celem jest zmiana ramy znaczenia, nie leczenie objawu". Jeśli celu nie da się tak sformułować, działanie jest prawdopodobnie zbyt mgliste.

Jeśli cel brzmi: „uzdrowienie traumy”, „odblokowanie energii”, „przepracowanie dzieciństwa”, „oczyszczenie rodu”, „naprawa psychiki”, „usunięcie lęku”, psychoperformans przekracza uczciwy zakres. Można pracować symbolicznie z relacją do lęku, pamięci, rodu, ciała czy energii przeżywanej jako napięcie, ale trzeba utrzymać język warunkowy i operacyjny. W tym sensie psychoperformans jest bardzo wymagający, bo nie pozwala ukryć niejasności za wielkimi słowami. Im głębszy temat, tym bardziej ograniczony powinien być akt.

W pracy z praktykami pokrewnymi potrzebny jest także model czerwonych flag, czyli sytuacji, w których psychoperformans powinien zostać przerwany, uproszczony albo przekierowany do specjalistycznego wsparcia. Czerwoną flagą jest stan ostrego kryzysu psychicznego, ryzyko samouszkodzenia lub samobójstwa, objawy psychotyczne, silna dezorganizacja, znaczna dysocjacja, utrata orientacji, napady paniki, nagłe objawy neurologiczne, ostre reakcje somatyczne, przemoc domowa lub instytucjonalna wymagająca interwencji, uzależnienie w aktywnej fazie z wysokim ryzykiem, głęboka trauma uruchamiana bez możliwości stabilizacji, a także sytuacja, w której uczestnik zaczyna przypisywać psychoperformerowi nadmierną władzę, prosi go o diagnozę, decyzję życiową, ocenę moralną albo gwarancję skutku. Czerwoną flagą może być również sama dynamika grupy: presja uczestników na ujawnianie prywatnych treści, śmiech zawstydzający, dominacja jednej osoby, rywalizacja o „najgłębsze” przeżycie, charyzmatyczne podporządkowanie prowadzącemu, narastający trans grupowy, utrata prawa do odmowy albo niekontrolowana ekspansja interpretacji. W takich sytuacjach psychoperformer nie powinien pogłębiać działania, nawet jeśli grupa odbiera je jako „mocne”. Powinien wrócić do prostych regulatorów: światło neutralne, woda, kontakt z podłożem, opis faktów, przerwanie dźwięku, odłożenie obiektu, zakończenie ekspozycji, wycofanie symbolu, jasny komunikat końca. Następnie powinien nazwać granicę: „to wykracza poza zakres tego działania”, „nie będziemy tego pogłębiać w tej ramie”, „to wymaga innego rodzaju wsparcia”, „na dziś domykamy”. Taki gest nie jest porażką. Jest jednym z najważniejszych przejawów odpowiedzialności. Judith Herman, pisząc o traumie i zdrowieniu, akcentowała bezpieczeństwo jako pierwszy warunek pracy. Psychoperformans, choć nie jest terapią traumy, musi przyjąć tę zasadę jako ograniczenie własnych ambicji. Bezpieczeństwo nie jest dodatkiem do głębi. Jest warunkiem jakiejkolwiek rzetelnej głębi.

Współpraca psychoperformansu z terapeutami, arteterapeutami, psychologami, pedagogami, choreografami, muzykami, edukatorami, lekarzami, fizjoterapeutami, specjalistami integracji sensorycznej, osobami pracującymi z głosem, osobami pracującymi z ruchem i animatorami kultury może być bardzo wartościowa, ale wymaga jasnego podziału odpowiedzialności. Jeżeli psychoperformer zaprasza muzyka, trzeba określić, czy muzyk tworzy środowisko dźwiękowe, reaguje improwizacyjnie, prowadzi rytm, czy pełni funkcję świadka akustycznego. Jeżeli zaprasza choreografa, trzeba ustalić, czy choreograf projektuje dostępne warianty ruchu, czy pracuje z ekspozycją ciała, czy tylko konsultuje bezpieczeństwo ruchowe. Jeżeli obecny jest terapeuta, trzeba ustalić, czy jest prowadzącym terapeutycznym, konsultantem bezpieczeństwa, obserwatorem, osobą do kontaktu po działaniu, czy

uczestnikiem. Jeżeli obecny jest dokumentalista, trzeba ustalić, czy dokumentuje całość, fragmenty, obiekty bez twarzy, ślady po działaniu, czy tylko finalne ustawienie. Jeżeli działanie odbywa się w instytucji, trzeba wiedzieć, kto odpowiada za komunikat dla uczestników, ochronę danych, dostępność, informowanie o ryzykach, prawo do wyjścia i kontakt po wydarzeniu. W przeciwnym razie powstaje rozmycie ról, które jest szczególnie niebezpieczne w działaniach na granicy sztuki i pomocy. Systemowa teoria rodzin Murray'a Bowena oraz szerzej myślenie systemowe przypominają, że role w układzie wpływają na zachowania wszystkich uczestników. Psychoperformans powinien stosować tę intuicję praktycznie: jeśli rola jest niejasna, pole staje się niestabilne. Niejasny terapeuta, niejasny artysta, niejasny świadek i niejasny uczestnik tworzą ryzyko. Jasna rola stabilizuje oczekiwania, ogranicza projekcje i wzmacnia zgodę. Dlatego w dobrym psychoperformansie współpraca interdyscyplinarna nie polega na tym, że „wszyscy coś wnoszą", lecz na tym, że każdy wie, co wnosi, czego nie robi i kiedy ma się wycofać.

Psychoperformans może także korzystać z praktyk ekspresyjnych w autopracy, ale tutaj również potrzebna jest dyscyplina. Autopraca psychoperformatywna nie polega na tym, że osoba samodzielnie przeprowadza na sobie głębokie procesy terapeutyczne. Może natomiast projektować mikroakty: krótkie, bezpieczne, ograniczone działania z obiektem, przestrzenią, słowem, światłem, dźwiękiem, ruchem i decyzją. Przykładem może być codzienny akt zamknięcia pracy: odłożenie laptopa, zasłonięcie notatnika, zgaszenie lampy, zapis jednego zdania „na dziś koniec" i wyjście z pokoju. Może to być akt pracy z lękiem przed błędem: pozostawienie jednej niedoskonałej linii w szkicowniku, podpisanie jej jako „wystarczające" i niepoprawianie przez 24 godziny. Może to być akt regulacji sensorycznej: ustawienie jednego neutralnego światła, wyłączenie ostrego dźwięku, dotknięcie chłodnego przedmiotu, trzy wydechy, zapis faktu i interpretacji osobno. Może to być akt pracy z pamiątką: wyznaczenie czasu kontaktu, otwarcie pudełka, dotknięcie jednego przedmiotu, zamknięcie pudełka, zapis decyzji, że pamięć wraca jutro, nie dziś przez cały dzień. Tego rodzaju mikroakty mogą mieć realny wpływ na życie, bo tworzą powtarzalne pomosty między znaczeniem a zachowaniem. Ale autopraca ma granice. Nie należy samodzielnie uruchamiać intensywnych wspomnień, pracować z traumą, wykonywać aktów destrukcji silnie obciążonych emocjonalnie, stosować intensywnych technik oddechowych, długiej izolacji sensorycznej, głębokiej pracy z lustrem, silnych ekspozycji na lęk albo działań, które mogą prowadzić do samouszkodzenia, dezorientacji lub utraty kontroli. Psychoperformans codzienny ma być raczej mądrym, niskim progiem działania niż samotną wyprawą w najciemniejszy materiał. Jego siła często leży w prostocie. Mały gest powtarzany odpowiedzialnie może zrobić więcej niż wielki akt wykonany bez domknięcia.

Praktyki ekspresyjne uczą również, że w procesie zmiany ważne są nie tylko głębokie doświadczenia, ale także materialne ślady. W psychoperformansie ślad może być rysunkiem, zdjęciem obiektu, zapisem zdania, ustawieniem rzeczy, nagraniem dźwięku, notatką, fragmentem tkaniny, datą, mapą, listą decyzji, pudełkiem, które zostaje zamknięte, albo

miejscem w przestrzeni, które zostało zmienione. Ślad nie jest dowodem terapeutycznego sukcesu. Jest kotwicą pamięci i narzędziem powrotu. Może pomagać uczestnikowi przypomnieć sobie, że akt został wykonany, że decyzja została podjęta, że stary przedmiot zmienił miejsce, że istnieje nowy gest. Ale ślad może też szkodzić, jeśli zostaje zbyt widoczny, zbyt publiczny, zbyt obciążony albo zbyt łatwo dostępny. Dlatego ślad wymaga takiej samej odpowiedzialności jak sam akt. Czy ma być prywatny? Czy ma być zniszczony? Czy ma być przechowywany? Czy ma być widoczny codziennie, czy tylko w określonym czasie? Czy można go komuś pokazać? Czy jest dokumentacją, pamiątką, obiektem–kluczem, czy odpadem po działaniu? Czy jego obecność pomaga, czy utrzymuje napięcie? W terapiach ekspresyjnych wytwory często bywają omawiane, archiwizowane lub wykorzystywane w procesie; w psychoperformansie ślad powinien mieć jasno określoną funkcję. Jeśli ma przypominać decyzję, powinien być dostępny. Jeśli ma zamykać etap, może być schowany. Jeśli ma odciążać, nie powinien dominować pola. Jeśli ma dokumentować, musi być objęty zgodą. Jeśli ma zostać zniszczony, trzeba wiedzieć, czy zniszczenie jest bezpieczne psychicznie i materialnie. Tu ponownie wraca zasada: psychoperformans nie kończy się na wyrazie. Kończy się dopiero wtedy, gdy wiadomo, co dzieje się z wyrażonym materiałem.

Relacja z terapiami ekspresyjnymi pokazuje też, że psychoperformans powinien unikać dwóch skrajności: terapeutyzacji sztuki i estetyzacji cierpienia. Terapeutyzacja sztuki polega na tym, że każde działanie artystyczne zaczyna być opisywane jako uzdrawiające, regulujące, transformujące albo rozwojowe, nawet jeśli nie ma takiego celu, kompetencji ani zabezpieczeń. To szkodzi sztuce, bo odbiera jej prawo do niejednoznaczności, krytyki, konfliktu, absurdu, bezużyteczności, formalnego eksperymentu i ciemności. Szkodzi też uczestnikom, bo sugeruje, że intensywne doświadczenie artystyczne powinno im „pomóc". Estetyzacja cierpienia działa odwrotnie: bierze czyjś ból, chorobę, traumę, wstyd, biedę, niepełnosprawność, żałobę albo wykluczenie i zamienia je w mocny obraz, gest, wydarzenie albo narrację bez odpowiedzialności za osobę. Psychoperformans musi iść trzecią drogą. Nie każda sztuka jest psychoperformansem i nie każde cierpienie jest materiałem. Jeśli metoda pracuje z trudnym doświadczeniem, musi robić to w ograniczonej, dobrowolnej, domkniętej i funkcjonalnej formie. Jeśli korzysta z estetyki, nie może pozwolić, aby piękno przykryło krzywdę. Jeśli korzysta z narzędzi regulacyjnych, nie może udawać terapii. Jeśli korzysta z intymności, nie może produkować widowiska. Susan Sontag, analizując obrazy cierpienia, ostrzegała przed łatwością patrzenia na cudzy ból. Psychoperformans musi pójść dalej: nie chodzi tylko o patrzenie, lecz o używanie bólu jako materiału. Ból może być sygnałem, granicą, informacją, czasem punktem pracy; nie może być estetycznym paliwem. W tym sensie psychoperformans ma obowiązek chronić osobę przed tym, by stała się „dobrym materiałem" dla mocnego działania.

Odrębność psychoperformansu można więc ująć przez pięć różnic wobec terapii ekspresyjnych. Po pierwsze, psychoperformans nie jest definiowany przez medium, lecz przez sytuacyjny akt działania symbolicznego; może używać obrazu, dźwięku, ruchu, słowa, obiektu,

światła, ciała, przestrzeni i czasu, ale żadne medium nie czyni go automatycznie psychoperformansem. Po drugie, nie jest definiowany przez relację terapeutyczną, lecz przez plan sytuacyjny i pole obecności; relacja może być ważna, ale nie musi mieć statusu klinicznego. Po trzecie, nie jest definiowany przez ekspresję, lecz przez operację: coś zostaje wykonane wobec znaczenia, obiektu, afektu, ciała lub decyzji. Po czwarte, nie jest definiowany przez ulgę, lecz przez przeniesienie skutku do życia codziennego w formie decyzji „po". Po piąte, nie jest definiowany przez specjalistyczną dyscyplinę, lecz przez integrację wielu potencjałów przy zachowaniu granic kompetencyjnych. Te różnice pozwalają psychoperformansowi korzystać z dorobku terapii ekspresyjnych bez ich zawłaszczania. Pozwalają też terapeucie, artyście, edukatorowi, animatorowi, badaczowi albo osobie praktykującej autopracę jasno określić, kiedy działa w jakim porządku. Jeśli psychoterapeuta używa psychoperformansu w terapii, odpowiada także jako psychoterapeuta. Jeśli artysta używa narzędzi psychoperformansu w działaniu artystycznym, odpowiada jako artysta i psychoperformer, ale nie jako terapeuta. Jeśli edukator używa mikroaktów psychoperformatywnych w grupie, musi trzymać ramę edukacyjną i nie wchodzić w pracę kliniczną. Jeśli osoba prywatna wykonuje mikroakt w codzienności, powinna trzymać się prostych, bezpiecznych, niskiego ryzyka form. Taka przejrzystość jest warunkiem rozwoju metody.

Najważniejsza praktyczna konsekwencja brzmi: psychoperformans powinien być narzędziem pierwszego porządkowania, nie ostatnią instancją wyjaśniania człowieka. Może pomóc nazwać, ucieleśnić i wykonać mały akt wobec czegoś, co było niejasne. Może pomóc odzyskać rytm, granicę, obiekt, decyzję, orientację. Może pomóc rozpoznać, że potrzebna jest terapia, lekarz, odpoczynek, rozmowa, przerwa, zmiana środowiska, wsparcie prawne albo wspólnotowe. Może pomóc zrobić pierwszy krok, ale nie musi udawać całej drogi. Ta skromność jest paradoksalnie źródłem jego siły. Metody, które obiecują całość, często odbierają człowiekowi sprawczość, bo sugerują, że przemiana zależy od potężnej procedury, prowadzącego albo systemu. Psychoperformans może być totalny w innym sensie: widzi ciało, umysł, symbol, kulturę, biologię, afekt, środowisko, sztukę, rytuał i codzienność, ale nie rości sobie prawa do totalnego rozwiązania. Zamiast tego tworzy konkretną sytuację, w której człowiek może wykonać realny gest zmiany. Niekiedy ten gest jest bardzo mały. Przesunięcie krzesła. Zamknięcie pudełka. Skreślenie jednego słowa. Zgaszenie lampy. Odłożenie telefonu. Wypowiedzenie „nie teraz". Zrobienie kroku w tył. Dotknięcie stołu. Ustawienie pamiątki w innym miejscu. Oddanie obiektu świadkowi. Umycie dłoni. Zapisanie zdania. Przejście przez próg. Ale jeśli taki gest jest poprzedzony dochodzeniem, osadzony w ramie, wykonany z ciałem, połączony z symbolem, domknięty i przeniesiony do codzienności, może mieć skutki większe niż jego forma. Może stać się początkiem zmiany wzorca.

Dlatego kończąc rozróżnienie psychoperformansu i terapii ekspresyjnych, trzeba powiedzieć najprościej: psychoperformans szanuje terapie ekspresyjne, bo wie, że sztuka, ciało, ruch, głos, obraz, dźwięk i słowo potrafią głęboko wpływać na człowieka. Nie podszywa się jednak pod

nie, bo wie, że głęboki wpływ wymaga odpowiedzialności, kompetencji i jasnego statusu. Psychoperformans bierze z tych praktyk lekcję medium, relacji, procesu, świadkowania i regulacji, ale przekształca ją w własną metodę: akt, sesję, spotkanie, mikrogest, działanie, cykl, plan sytuacyjny albo IndywiduAkcję. Jego zadaniem nie jest zastąpić terapię, lecz stworzyć taką formę działania symbolicznego, która może pomóc człowiekowi zobaczyć, dotknąć, przesunąć, odłożyć, nazwać, przejść i wrócić. To wystarczająco dużo. Nie trzeba obiecywać uzdrowienia, aby realnie pomagać. Nie trzeba nazywać działania terapią, aby było głębokie. Nie trzeba używać wielkich technik, aby uruchomić znaczącą zmianę. Czasem najbardziej odpowiedzialny psychoperformans polega na tym, że człowiek nie zostaje popchnięty dalej, niż może pójść, ale dostaje jedną precyzyjną formę, dzięki której po raz pierwszy może zrobić coś inaczej. W tym miejscu psychoperformans ujawnia swoją dojrzałość: nie chce być wszystkim, choć potrafi korzystać z wielu rzeczy. Nie chce leczyć, choć może wspierać zdrowienie rozumiane szeroko jako odzyskiwanie orientacji, rytmu i sprawczości. Nie chce przejmować autorytetu terapii, choć uczy się od jej najlepszych praktyk odpowiedzialności. Nie chce rezygnować ze sztuki, choć nie pozwala sztuce zasłonić etyki. Właśnie dlatego może stać się metodą szczególnie potrzebną: pomiędzy sztuką a codziennością, między symbolem a ciałem, między ekspresją a decyzją, między przeżyciem a działaniem, między pomocą a granicą.

5.7. Etyka zapożyczeń i odpowiedzialność kulturowa

Etyka zapożyczeń i odpowiedzialność kulturowa w psychoperformansie nie są dodatkiem do metody, lecz jednym z jej warunków bezpieczeństwa. Psychoperformans działa przez obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie, a więc nieuchronnie porusza formy, które nigdy nie są całkowicie prywatne. Nawet najbardziej osobisty obiekt–klucz może należeć jednocześnie do kilku porządków: biograficznego, rodzinnego, klasowego, religijnego, narodowego, lokalnego, artystycznego, terapeutycznego, politycznego, popkulturowego albo rytualnego. Kubek po babci jest prywatną pamiątką, ale może też nieść wzór domowości, pracy kobiet, dziedziczonej opieki, biedy, straty, wstydu albo lojalności. Woda jest bodźcem sensorycznym i materiałem fizycznym, ale może też oznaczać chrzest, oczyszczenie, zagrożenie, płacz, przepływ, życie, utopienie, pracę, pamięć miejsca albo praktykę religijną. Maska może pomagać chronić twarz, ale może też przywoływać teatr, karnawał, obrzęd, przemoc, chorobę, anonimowość, kulturowe zapożyczenie albo utratę tożsamości. Właśnie dlatego psychoperformer nie może mówić: „to tylko symbol”, „to tylko gest”, „to tylko inspiracja”, „to tylko forma”. W psychoperformansie forma działa. Działa na uwagę, ciało, pamięć, przynależność, wstyd, dumę, poczucie prawa do miejsca i gotowość do wykonania decyzji. Odpowiedzialność kulturowa zaczyna się od uznania, że znaki mają właścicieli, strażników, historię, rany i sposoby użycia, nawet jeśli jednocześnie krążą w kulturze szeroko. To nie znaczy, że psychoperformans ma bać się kultury. Oznacza, że ma ją traktować poważnie. Stuart Hall, analizując reprezentację, pokazywał, że znaczenie nie jest po

prostu odbiciem świata, lecz powstaje w systemach języka, obrazu i władzy. Psychoperformans musi przełożyć tę myśl na praktykę: jeśli używa znaku, wchodzi w układ reprezentacji; jeśli używa obiektu, wprowadza relację do historii; jeśli używa gestu, może powtórzyć normę albo ją przesunąć; jeśli używa cudzego kodu, może stworzyć przejście albo nadużycie. Dlatego etyka zapożyczeń jest etyką sprawczości znaku.

Zapożyczenie w psychoperformansie można dopuścić tylko wtedy, gdy spełnia ono warunek funkcji, rozpoznania, proporcji i domknięcia. Warunek funkcji oznacza, że dana forma musi być potrzebna do konkretnego działania, a nie tylko atrakcyjna estetycznie albo prestiżowa. Jeśli psychoperformans chce pracować z przejściem, nie musi sięgać po cudzy obrzęd inicjacyjny; może użyć progu, linii, drzwi, zmiany światła, kroku, ciszy albo prostego aktu wejścia. Jeśli chce pracować z odłożeniem ciężaru, nie musi sięgać po rytuał oczyszczania z obcej tradycji; może użyć kamienia, pudełka, wody, zapisu i decyzji „po". Jeśli chce pracować z pamięcią przodków, nie musi inscenizować ceremonii, której nie rozumie; może pracować z imieniem, zdjęciem, pustym miejscem, datą, pamiątką, światłem lub gestem granicy. Warunek rozpoznania oznacza, że trzeba wiedzieć, skąd forma pochodzi, jaki ma status, kto jej używa, czy jest związana z sacrum, czy z praktyką zamkniętą, czy z doświadczeniem przemocy, czy z historią kolonizacji, czy z mniejszością, czy z polityką, czy z realną wspólnotą, która może zostać naruszona. Warunek proporcji oznacza, że nie wolno używać formy cięższej kulturowo, niż wymaga cel. Psychoperformans powinien stosować minimalną skuteczną dawkę nie tylko bodźca, ale też symbolu. Jeżeli potrzebna jest koncentracja, wystarczy punkt, światło, kartka albo oddech; nie trzeba od razu mandali, ikony, modlitwy, pieśni, stroju, maski albo emblematycznego gestu. Warunek domknięcia oznacza, że trzeba wiedzieć, co stanie się z zapożyczoną formą po działaniu: czy zostanie wycofana, zniszczona, zwrócona, opisana, zneutralizowana, pozostawiona, zarchiwizowana, czy przeniesiona do codzienności. Niektórych form nie wolno zostawiać jako przypadkowej dekoracji po akcie, ponieważ nadal działają jako znaki. James Clifford, pisząc o kulturze, kolekcjonowaniu i spotkaniu międzykulturowym, pokazywał, że przemieszczanie obiektów i znaczeń nigdy nie jest niewinne. Psychoperformans powinien pamiętać, że zapożyczenie to nie tylko „inspiracja", lecz także przemieszczenie. A każde przemieszczenie wymaga odpowiedzi na pytanie: co zostało zabrane, komu, po co, w jakiej formie i z jakim ryzykiem?

W praktyce trzeba odróżnić kilka rodzajów zapożyczeń. Pierwsze to zapożyczenie formalne, gdy psychoperformans przejmuje kształt działania, na przykład krąg, procesję, milczenie, śpiew, układ stołu, przejście przez bramę, gest obmycia, zapalenie światła, zasłonięcie twarzy, wspólne powtórzenie frazy. Takie zapożyczenie bywa względnie bezpieczne, jeśli forma jest ogólna, rozpoznana i pozbawiona roszczeń do cudzej tradycji, ale może stać się problematyczne, gdy zaczyna przypominać konkretny obrzęd religijny lub etniczny. Drugie to zapożyczenie ikonograficzne, gdy używa się konkretnego obrazu, symbolu, figury, stroju, maski, znaku, ornamentu, motywu religijnego, mitologicznego albo narodowego. Tu ryzyko jest większe, bo obraz może mieć mocniejszy status niż sam gest. Trzecie to zapożyczenie

językowe, gdy używa się słów, formuł, nazw, mantr, zaklęć, obcych terminów, archaizacji, pseudonaukowych pojęć albo języka duchowego. Tu ryzyko polega na budowaniu autorytetu przez brzmienie, którego uczestnik nie może zweryfikować. Czwarte to zapożyczenie funkcjonalne, najbezpieczniejsze i często najbardziej właściwe: psychoperformans nie przejmuje konkretnej formy, lecz uczy się mechanizmu, na przykład progu, powtórzenia, świadkowania, domknięcia, symbolicznego odłożenia, rekontekstualizacji, rytmu, orientacji w przestrzeni albo zmiany statusu przedmiotu. Piąte to zapożyczenie relacyjne, gdy psychoperformans wchodzi w realną współpracę z osobami, grupą albo tradycją, z której dana forma pochodzi. To może być etycznie najmocniejsze, ale wymaga czasu, rozmowy, zgody, podziału autorstwa, uznania kompetencji i rezygnacji z dominacji psychoperformera. Szóste to zapożyczenie krytyczne, gdy forma zostaje użyta po to, aby ujawnić mechanizm władzy, przemocy, stereotypu albo wykluczenia. Ono również wymaga ostrożności, ponieważ krytyczne użycie znaku może nadal zranić osoby, które są przez ten znak dotknięte. Homi Bhabha pisał o hybrydyczności kultury i o tym, że znaczenia powstają w przestrzeniach pomiędzy, ale psychoperformans nie powinien używać hybrydyczności jako usprawiedliwienia dla dowolności. To, że kultury się mieszają, nie znaczy, że wszystko można mieszać bez odpowiedzialności. Hybryda może być twórcza, ale może też ukrywać nierówność sił.

Najczęstszym błędem jest przekonanie, że dobre intencje wystarczą. W psychoperformansie intencja jest ważna, ale niewystarczająca, ponieważ działanie działa także przez skutki niezamierzone. Psychoperformer może chcieć oddać szacunek tradycji, a mimo to ją spłycić. Może chcieć wzmocnić uczestników, a mimo to narzucić im cudzy język. Może chcieć stworzyć wspólnotę, a mimo to wykluczyć osoby, które nie identyfikują się z użytym symbolem. Może chcieć odczarować przesąd, a mimo to zawstydzić osobę, dla której przesąd był sposobem radzenia sobie z lękiem. Może chcieć pracować z energią miejsca, a mimo to przykryć realną historię tego miejsca fantazją. Może chcieć użyć archetypu, a mimo to zamknąć uczestnika w roli, z której trudno wyjść. Dlatego psychoperformans powinien odróżniać intencję od odpowiedzialności. Intencja mówi, co chcieliśmy zrobić. Odpowiedzialność pyta, co nasze działanie może zrobić naprawdę. Gayatri Chakravorty Spivak, pytając o możliwość mówienia podporządkowanych, przypomina, że problem nie polega tylko na tym, czy ktoś ma dobre zamiary, lecz na tym, kto mówi za kogo, kto uzyskuje widzialność, kto pozostaje materiałem i kto kontroluje znaczenie. W psychoperformansie oznacza to konieczność pytania: czy nie używam cudzej historii, aby wzmocnić własną formę? czy nie każę uczestnikom mówić językiem, który jest mój, nie ich? czy nie przejmuję głosu tradycji, której nie reprezentuję? czy nie robię z czyjejś pamięci narzędzia własnej skuteczności? Etyka zapożyczeń zaczyna się tam, gdzie psychoperformer rezygnuje z prawa do wszystkiego, co go porusza.

Odpowiedzialność kulturowa dotyczy także własnego środowiska i własnej biografii, nie tylko „cudzych kultur”. To szczególnie ważne, bo łatwo zauważyć ryzyko zawłaszczenia, gdy chodzi o obce tradycje, a trudniej zobaczyć przemoc we własnych kodach. Psychoperformer może bezrefleksyjnie używać symboli polskości, katolicyzmu, rodziny, męskości, kobiecości, pracy,

artystycznego cierpienia, bo wydają się „nasze” i oczywiste. Tymczasem właśnie własne symbole często działają najmocniej, bo są osadzone w ciele. Krzyż, opłatek, stół wigilijny, czarna wstążka, szkolna ławka, mundur, portret, godło, akademia, pomnik, świadectwo, indeks, obrączka, fartuch lekarski, dyplom, narzędzia pracy, rodzinne zdjęcie, klucz do mieszkania, stara piwnica, korytarz urzędu – wszystkie te formy mogą uruchamiać normy, zależności, wstyd, dumę, winę, przymus, lojalność albo opór. Psychoperformans może z nimi pracować, ale nie powinien zakładać wspólnego znaczenia. Dla jednej osoby stół rodzinny jest miejscem bezpieczeństwa, dla innej miejscem przemocy symbolicznej. Dla jednej krzyż jest znakiem wsparcia, dla innej znakiem kontroli. Dla jednej mundur oznacza służbę, dla innej lęk. Dla jednej szkoła oznacza rozwój, dla innej upokorzenie. Etyka zapożyczeń obejmuje więc także etykę używania własnych kodów. Jeżeli działanie grupowe korzysta z symboliki lokalnej, narodowej, religijnej albo rodzinnej, musi przewidzieć pluralizm reakcji. Nie można powiedzieć: „to przecież dla wszystkich jasne”. W psychoperformansie nic, co kulturowe, nie jest dla wszystkich jasne w ten sam sposób. Dlatego im silniejszy symbol, tym bardziej trzeba dawać możliwość dystansu, alternatywy i nieuczestnictwa.

W działaniach indywidualnych odpowiedzialność kulturowa polega na tym, aby nie narzucać uczestnikowi gotowej ikonografii prowadzącego. Psychoperformer może znać Junga, Hillmana, Turnera, Warburga, Panofsky’ego, Eliadego, Świdzińskiego, Beuysa, Abramović, Grotowskiego, Kantora, Fluxus, sztukę konceptualną, performans, rytuały przejścia i setki figur kultury, ale ta wiedza nie daje mu prawa do wypełnienia czyjegoś doświadczenia własnymi obrazami. Jeśli uczestnik mówi o lęku jako „ścianie”, nie trzeba od razu wprowadzać mitu labiryntu, Minotaura, progu inicjacyjnego albo archetypu cienia. Można zacząć od ściany: gdzie stoi, z czego jest, czy można jej dotknąć, czy można postawić przy niej obiekt, czy można narysować drzwi, czy można odejść na krok. Jeśli uczestnik mówi o zmęczeniu jako „mgiełce”, nie trzeba wprowadzać symboliki wody, ducha, liminalności i nieokreśloności. Można zapytać, czy mgiełkę da się rozświetlić, oddzielić, nazwać, przewietrzyć, zamknąć w obrazie. Jeśli uczestnik mówi o „złej energii” przedmiotu, nie trzeba potwierdzać ani zaprzeczać metafizycznie. Można rozpoznać, co ciało robi przy przedmiocie, jakie wspomnienie się uruchamia, czy obiekt powinien zostać odsunięty, zasłonięty, oddany albo opisany. To jest etyka pierwszeństwa doświadczenia uczestnika nad erudycją psychoperformera. Wiedza kulturowa jest potrzebna, ale powinna działać jak zaplecze, nie jak dominujący głos. Psychoperformer nie ma imponować katalogiem symboli. Ma pomóc znaleźć taki znak, który w tym konkretnym życiu coś umożliwi.

W działaniach grupowych i masowych etyka zapożyczeń wymaga dodatkowo skalowania symbolu, o czym trzeba pamiętać w całej metodzie. W małej, dobrze rozpoznanej grupie można pracować z bardziej konkretnymi kodami, jeśli wszyscy znają ich status i wyrażają zgodę. W dużej grupie lepiej używać kodów ogólnych, elementarnych, niskoinwazyjnych i otwartych: światła, linii, przestrzeni, kierunku, ciszy o określonym czasie, neutralnego obiektu, kartki, gestu opcjonalnego, zapisu prywatnej decyzji. Nie dlatego, że duża grupa zasługuje na

płytszą formę, lecz dlatego, że różnorodność jej znaczeń wymaga większej powściągliwości. Gdy nie znamy historii uczestników, nie powinniśmy uruchamiać symboli, których skutków nie umiemy przewidzieć. W grupie masowej świeca może być dla jednych światłem skupienia, dla innych znakiem religijnym, dla jeszcze innych wspomnieniem żałoby. Krąg może być dla jednych wspólnotą, dla innych presją. Wspólny śpiew może być dla jednych otwarciem, dla innych zawstydzeniem. Gest dłoni na sercu może być dla jednych regulacją, dla innych przymusem sentymentalnej ekspresji. Dlatego psychoperformans większej skali powinien mówić jasno: „ten znak w tym działaniu pełni funkcję orientacyjną", „nie trzeba nadawać mu prywatnego znaczenia", „można wykonać wariant minimalny", „można pozostać świadkiem". Takie komunikaty nie osłabiają pola. One pozwalają różnym osobom wejść w nie bez podporządkowania. Judith Butler, pisząc o performatywności norm, przypomina, że gesty społeczne powtarzają reguły tożsamości i władzy. Psychoperformans grupowy musi uważać, aby nie powtórzyć normy pod przykrywką wspólnego doświadczenia. Jeśli wszyscy mają wykonać ten sam gest, trzeba zapytać: czy to gest wspólnoty, czy test przynależności?

Etyka zapożyczeń obejmuje również dokumentację, ponieważ dokument potrafi utrwalić nadużycie mocniej niż samo działanie. Zdjęcie uczestnika z cudzym symbolem, nagranie pieśni, obraz maski, zapis gestu, publikacja obiektu–klucza, relacja z działania w mediach społecznościowych – wszystko to może oderwać formę od pierwotnej ramy i wprowadzić ją w obieg, którego uczestnik nie kontroluje. W psychoperformansie dokumentacja nie jest neutralnym dowodem, że „coś się wydarzyło". Jest kolejnym użyciem znaku. Jeśli działanie korzysta z formy kulturowej, trzeba wiedzieć, czy wolno ją dokumentować, czy wolno publikować, czy uczestnicy rozumieją kontekst publikacji, czy znak nie zostanie spłycony do efektownego obrazu, czy nie naruszy wspólnoty, z której pochodzi, czy nie wywoła wtórnej ekspozycji. Peggy Phelan podkreślała znikający charakter performansu, a Philip Auslander pokazywał, że dokumentacja współtworzy performans w kulturze mediów; dla psychoperformansu praktyczny wniosek jest taki: dokumentacja może być elementem planu, ale musi mieć własną etykę. Czasem najlepszą dokumentacją jest opis procedury bez obrazów. Czasem zdjęcie obiektu bez twarzy. Czasem prywatna notatka. Czasem brak dokumentacji. W kulturze nadmiaru obrazu rezygnacja z dokumentacji może być aktem ochronnym i psychoperformatywnym. Nie wszystko, co głębokie, musi zostać pokazane. Nie wszystko, co skuteczne, musi zostać udowodnione publicznie.

Podstawowa procedura etycznego zapożyczenia powinna więc składać się z kilku kroków. Najpierw identyfikacja formy: czym jest znak, gest, obiekt, pieśń, obraz, układ, opowieść albo praktyka? Następnie genealogia: skąd pochodzi, kto jej używa, jaki ma status, czy jest otwarta, lokalna, prywatna, sakralna, wspólnotowa, publiczna, zastrzeżona, polityczna, popkulturowa? Potem funkcja: po co ma wejść do działania, jaką przemianę ma umożliwić, czy można osiągnąć ten cel prostszą formą? Dalej ryzyko: kogo może wykluczyć, zranić, zawstydzić, przeciążyć, wprowadzić w błąd, komu może odebrać głos? Następnie zgoda: kto musi wiedzieć, kto może odmówić, kto ma prawo do dystansu, czy wspólnota źródłowa powinna być konsultowana?

Potem ramowanie: jak powiedzieć, czym to działanie jest, a czym nie jest, bez mistyfikacji? Następnie wariantowanie: czy istnieje opcja bez kontaktu z danym symbolem? Dalej domknięcie: co stanie się z formą, obiektem, zapisem i znaczeniem po akcie? Na końcu ewaluacja: czy użycie zwiększyło sprawczość i orientację, czy tylko intensywność i efekt? Taka procedura może wydawać się długa, ale w praktyce często przebiega szybko, jeśli psychoperformer ma nawyk myślenia etycznego. Przy symbolach lekkich wystarczy krótka kontrola. Przy symbolach ciężkich potrzebne jest pełne dochodzenie. Psychoperformans jest metodą precyzyjnych różnic, dlatego nie może traktować wszystkich znaków tak samo.

Etyka zapożyczeń nie ma jednak prowadzić do lęku przed używaniem kultury. Lęk byłby równie szkodliwy jak dowolność, bo psychoperformans straciłby dostęp do jednego z najważniejszych ludzkich zasobów: do wspólnej pamięci form. Człowiek myśli kulturą, czuje kulturą, porządkuje ciało przez wyuczone gesty, nadaje znaczenie przez opowieści, obrazy, przedmioty i rytmy, które otrzymał od innych. Psychoperformans ma prawo korzystać z tego dziedzictwa, jeśli robi to uczciwie. Może używać lokalnych przedmiotów, codziennych gestów, rodzinnych historii, motywów sztuki, języka miejsca, śladów pracy, symboli miejskich, rytmów sezonowych, świątecznych i społecznych, ale powinien zawsze pytać, czy używa ich po to, aby człowiek stał się bardziej wolny wobec znaczenia, czy bardziej związany cudzą interpretacją. To jest kryterium podstawowe. Dobre zapożyczenie nie zamyka uczestnika w tradycji. Pozwala mu wejść z tradycją w relację. Nie nakazuje wiary. Pozwala rozpoznać mechanizm. Nie czyni z symbolu wyroku. Czyni z niego narzędzie działania. Nie udaje, że znak jest neutralny. Pokazuje jego ciężar i daje sposób odłożenia, przeniesienia albo przekształcenia. Właśnie dlatego psychoperformans może być głęboko kulturowy i jednocześnie antymistyfikacyjny. Nie niszczy symboli. Uczy się z nimi obchodzić.

Etyka zapożyczeń w psychoperformansie wymaga osobnego omówienia różnicy między pracą z formą żywą, formą archiwalną i formą przekształconą. Forma żywa to taka, która nadal funkcjonuje w konkretnej wspólnocie, religii, grupie lokalnej, środowisku artystycznym, praktyce duchowej, rodzinie, instytucji albo tradycji. Może to być pieśń śpiewana przy określonej okazji, gest używany w praktyce religijnej, strój związany z tożsamością grupy, znak żałoby, lokalny obrzęd, element języka mniejszości, symbol protestu, rytm pracy, sposób ustawienia stołu, forma modlitwy, znak ochronny, praktyka pamięci, święto, procesja, forma powitania albo pożegnania. Forma żywa wymaga największej ostrożności, ponieważ nie jest martwym materiałem kulturowym, lecz częścią czyjegoś aktualnego życia. Psychoperformer nie powinien traktować jej jako „zasobu” tylko dlatego, że jest poruszająca. Jeśli forma żywa należy do wspólnoty, która może ją rozpoznać jako własną, trzeba pytać o zgodę, kontekst, możliwość konsultacji, sposób dokumentowania i granice użycia. Forma archiwalna to taka, która funkcjonuje głównie przez zapis, muzeum, książkę, dokumentację, historię sztuki, etnografię, film, fotografię albo opowieść, a niekoniecznie przez żywą praktykę uczestników. Ona również nie jest automatycznie wolna od odpowiedzialności, bo archiwum często przechowuje ślady przemocy, kolonizacji, wykluczenia, klasyfikowania, egzotyzacji albo

instytucjonalnej władzy. Forma przekształcona to taka, którą psychoperformans tworzy na podstawie rozpoznanego mechanizmu: nie przejmuje pieśni, lecz tworzy neutralny rytm; nie przejmuje maski, lecz używa cienia, zasłony albo odwrócenia wzroku; nie przejmuje obrzędu oczyszczenia, lecz projektuje akt uporządkowania relacji z obiektem; nie przejmuje modlitwy, lecz tworzy świecką formułę intencji albo decyzji. W praktyce psychoperformansu najbezpieczniejsza i najczęściej najbardziej adekwatna jest właśnie forma przekształcona, ponieważ pozwala korzystać z mechanizmu kulturowego bez udawania, że prowadzący ma prawo do całej tradycji. To jest szczególnie ważne przy pracy z formami silnie związanymi z religią, rytuałem, ludowością, rdzennymi praktykami, mniejszościami, doświadczeniem kolonialnym, żałobą zbiorową albo traumą historyczną. Psychoperformans może być zakorzeniony w kulturze bez pasożytowania na kulturze. Może uczyć się od tradycji, ale nie musi jej inscenizować. Może dotknąć archetypu, ale nie musi odgrywać mitu. Może użyć gestu przejścia, ale nie musi nazywać go inicjacją. Może użyć wody, ale nie musi udawać sakramentu ani rytuału oczyszczenia. Może użyć kręgu, ale nie musi udawać wspólnoty, której jeszcze nie ma. W tym sensie odpowiedzialne zapożyczenie jest raczej sztuką ograniczania formy niż jej wzmacniania. Im silniejsza genealogia znaku, tym mniejsza powinna być pewność psychoperformera, że wolno mu nim swobodnie dysponować.

Bardzo istotna jest też różnica między użyciem krytycznym, użyciem afirmatywnym i użyciem regulacyjnym. Użycie krytyczne polega na tym, że psychoperformans świadomie uruchamia formę kulturową po to, aby ujawnić jej przemoc, sprzeczność, normatywność albo ukryty mechanizm władzy. Może dotyczyć na przykład szkolnej ławki jako symbolu oceny, urzędowego formularza jako symbolu podporządkowania, munduru jako symbolu dyscypliny, rodzinnego stołu jako miejsca wymuszonej lojalności, lustra jako narzędzia kontroli wyglądu, pomnika jako formy publicznej pamięci albo korporacyjnego identyfikatora jako znaku redukcji osoby do funkcji. Takie użycie może być potrzebne, ale musi być szczególnie starannie ramowane, ponieważ krytyka symbolu nie chroni automatycznie przed jego działaniem. Jeśli osoba po przemocy instytucjonalnej zostaje postawiona wobec formularza, pieczęci, numeru, krzesła przed „komisją” albo głosu przypominającego autorytet, samo krytyczne wyjaśnienie nie wystarczy. Ciało może zareagować wcześniej niż rozum. Użycie afirmatywne polega na tym, że forma kulturowa wspiera więź, ciągłość, pamięć, wspólnotę albo poczucie zakorzenienia. Może to być lokalna pieśń, rodzinny przepis, gest zapalania światła, wspólne milczenie, stół, drzewo, droga, nazwa miejsca, archiwalne zdjęcie, wzór tkaniny, język domu. Takie użycie również wymaga ostrożności, bo afirmacja wspólnoty może wykluczać tych, którzy nie czują się jej częścią albo którzy doświadczyli w niej przemocy. Użycie regulacyjne jest najbardziej funkcjonalne: forma zostaje użyta dlatego, że pomaga porządkować uwagę, ciało, czas albo przestrzeń. Wtedy chleb nie musi oznaczać tradycji religijnej czy rodzinnej, lecz może być po prostu materialnym znakiem karmienia i przerwy; woda może być chłodnym bodźcem, który przywraca kontakt z ciałem; linia może być narzędziem granicy; krzesło – regulatorem dystansu; światło – parametrem pobudzenia. Najbezpieczniejsza praktyka często polega na przesuwaniu form z poziomu zbyt ciężkiej symboliki ku poziomowi regulacyjnemu,

jeśli pełna symbolika nie jest potrzebna. bell hooks, pisząc o kulturze, rasie, klasie, płci i edukacji, przypominała, że praktyki emancypacyjne muszą stale pytać, czy naprawdę oddają podmiotowość osobom uczestniczącym. Psychoperformans powinien przyjąć podobną zasadę: forma kulturowa jest etyczna tylko wtedy, gdy nie odbiera uczestnikowi prawa do własnego znaczenia, własnego dystansu i własnej granicy. Nawet afirmacja może stać się przemocą, jeśli mówi: „to jest nasze, więc musisz to czuć". Nawet krytyka może stać się przemocą, jeśli mówi: „pokażemy ci, że ten symbol cię zniewala". Nawet regulacja może stać się przemocą, jeśli ignoruje ciało, które reaguje inaczej.

W psychoperformansie trzeba także rozpoznać szczególną kategorię zapożyczeń z obszaru medycyny, psychologii, terapii, neuronauki i języka naukowego, ponieważ one również są formami kulturowymi i również mogą być nadużywane. Nie tylko rytuał, mit albo symbol religijny może mistyfikować. Mistyfikować może także język „układu nerwowego", „traumy", „dopaminy", „kortyzolu", „neuroplastyczności", „ciała migdałowatego", „nerwu błędnego", „epigenetyki", „regulacji", „somatyki" czy „psychosomatyki", jeśli używa się go zbyt pewnie, zbyt ogólnie albo poza zakresem dowodów. Psychoperformans ma obowiązek wyjaśniać mechanizmy działania na poziomie psychologicznym, kognitywnym, neuronaukowym, biologicznym, fizjologicznym, chemicznym, somatycznym i społecznym, ale nie wolno mu zamieniać tych wyjaśnień w nową formę zaklęcia. Zdanie „to reguluje nerw błędny" może działać tak samo sugestywnie jak zdanie „to oczyszcza energię", jeśli jest wypowiedziane bez precyzji, dowodu i ograniczenia. Zdanie „to przebuduje połączenia neuronalne" może być równie nieuczciwe jak obietnica „to zmieni twoje przeznaczenie", jeśli prowadzący nie wyjaśnia, że chodzi co najwyżej o możliwość uczenia się nowych wzorców przez powtórzenie, uwagę i kontekst. Język naukowy również ma władzę kulturową. Dla wielu uczestników brzmi autorytatywnie i może obniżać czujność krytyczną. Dlatego etyka zapożyczeń dotyczy także zapożyczeń z nauki. Psychoperformer powinien mówić: „ten rytm może wspierać uspokojenie pobudzenia", a nie: „ten rytm wyreguluje twój układ nerwowy". Powinien mówić: „ten gest może pomóc utworzyć nowe skojarzenie", a nie: „ten gest przeprogramuje mózg". Powinien mówić: „ta rama może zmniejszyć niepewność i ułatwić decyzję", a nie: „ta rama usunie lęk". Antonio Damasio, Joseph LeDoux, Lisa Feldman Barrett, Karl Friston, Andy Clark czy Fabrizio Benedetti są przydatnymi punktami odniesienia, ale ich nazwiska nie mogą być używane jako autorytet do nadmiernych roszczeń. Naukowość psychoperformansu polega nie na tym, że każde działanie zostaje opatrzone neuroterminem, lecz na tym, że każde twierdzenie ma odpowiedni stopień ostrożności. Nadużycie może mieć kostium magiczny albo naukowy. Psychoperformans musi umieć rozpoznawać oba.

Odpowiedzialność kulturowa wymaga również pracy z asymetrią władzy między psychoperformerem a uczestnikiem. Zapożyczenie jest szczególnie ryzykowne wtedy, gdy osoba prowadząca ma wyższy status: artystyczny, edukacyjny, instytucjonalny, duchowy, terapeutyczny, naukowy, ekonomiczny, wiekowy, klasowy, organizacyjny albo medialny. Uczestnik może zgodzić się nie dlatego, że rzeczywiście chce wejść w daną formę, lecz dlatego,

że nie chce zawieść prowadzącego, grupy, instytucji, nauczyciela, kuratora, rodzica, pracodawcy, terapeuty albo publiczności. Właśnie dlatego w psychoperformansie zgoda musi być nie tylko formalna, ale również możliwa do odmowy bez straty statusu. Jeżeli osoba nie chce dotknąć obiektu, nie wolno interpretować tego jako oporu, który trzeba przełamać. Jeżeli nie chce wejść w krąg, nie wolno robić z niej outsidera. Jeżeli nie chce wypowiedzieć słowa, nie wolno sugerować, że nie jest gotowa. Jeżeli nie chce użyć symbolu religijnego, narodowego, rodzinnego albo mitologicznego, nie wolno przedstawiać tego jako zamknięcia na głębię. Jeżeli nie chce być dokumentowana, nie wolno traktować tego jako problemu produkcyjnego. Michel Foucault pokazywał, że władza działa nie tylko przez zakazy, ale także przez sposoby organizowania przestrzeni, ciał, widzialności i prawdy. Psychoperformans musi tę lekcję brać bardzo konkretnie. Ustawienie krzeseł może wytwarzać władzę. Światło może wytwarzać władzę. Kamera może wytwarzać władzę. Obcy termin może wytwarzać władzę. Uroczysty ton może wytwarzać władzę. Zapożyczona tradycja może wytwarzać władzę, jeśli prowadzący staje się jej jedynym tłumaczem. Etyka zapożyczeń oznacza więc także etykę ograniczania własnego autorytetu. Psychoperformer powinien raczej udostępniać formę niż ją narzucać; raczej wyjaśniać jej status niż budować aurę tajemnicy; raczej dawać warianty niż wymagać jednego gestu; raczej przyjmować odmowę niż ją analizować; raczej skracać działanie niż pogłębiać je wbrew sygnałom ciała. Odpowiedzialność kulturowa jest tu nierozerwalna z odpowiedzialnością relacyjną.

W praktyce szczególnie przydatna jest zasada trzech poziomów jawności: jawności źródła, jawności funkcji i jawności granicy. Jawność źródła oznacza, że jeśli forma pochodzi z konkretnej tradycji, historii sztuki, religii, praktyki lokalnej, mitologii, terapii, nauki, popkultury albo biografii, nie udaje się, że jest naturalnym, bezautorskim, „odwiecznym” narzędziem. Nie zawsze trzeba wygłaszać wykład, ale trzeba unikać fałszywego zawłaszczenia. Jawność funkcji oznacza, że uczestnik wie, po co dana forma pojawia się w działaniu: czy ma skupiać uwagę, symbolizować granicę, regulować pobudzenie, ułatwiać odłożenie, wprowadzać próg, wspierać wspólnotę, czy uruchamiać krytyczną refleksję. Jawność granicy oznacza, że wiadomo, czym działanie nie jest: nie jest obrzędem religijnym, jeśli nim nie jest; nie jest terapią, jeśli nie ma takiego statusu; nie jest diagnozą; nie jest gwarancją zmiany; nie jest testem wiary, odwagi, wspólnotowości ani gotowości. Te trzy poziomy jawności nie muszą niszczyć przeżycia. Przeciwnie – mogą je pogłębiać, bo uczestnik nie traci energii na zgadywanie, czy coś jest ukrytą próbą, presją albo manipulacją. Psychoperformans nie potrzebuje ukrywać mechanizmu, aby działać. Tak jak w otwartym placebo badanym przez Teda Kaptchuka znaczenie może działać nawet wtedy, gdy nie jest oparte na oszustwie, tak w psychoperformansie rama symboliczna może być skuteczna mimo jawności. Uczestnik może wiedzieć: „ten przedmiot nie ma magicznej mocy, ale dziś służy mi do odłożenia jednego ciężaru”. Może wiedzieć: „ta linia nie jest rytuałem inicjacji, ale pomaga mi wykonać próg”. Może wiedzieć: „ta świeca nie jest obrzędem religijnym, ale wyznacza czas skupienia”. Jawność nie odbiera sile formy. Odbiera jej tylko nieuczciwą władzę.

Odpowiedzialne zapożyczenie powinno także uwzględniać skalę oddziaływania po zakończeniu działania. Forma użyta w akcie indywidualnym może pozostać prywatna i ograniczona; forma użyta w działaniu publicznym może zacząć żyć w obiegu społecznym. Jeśli psychoperformans odbywa się w galerii, teatrze, muzeum, szkole, przestrzeni miejskiej, internecie albo instytucji publicznej, znak nie działa tylko na uczestników, ale także na widzów, przechodniów, odbiorców dokumentacji, osoby reprezentowane przez daną tradycję, osoby wykluczone z udziału i osoby, które zobaczą wybrany fragment bez kontekstu. To szczególnie ważne w epoce mediów społecznościowych, gdzie jeden obraz może zostać wyrwany z ramy i stać się komunikatem niezależnym od intencji. Psychoperformans powinien więc pytać: jak ten symbol wygląda bez wyjaśnienia? co stanie się, jeśli zdjęcie obiektu trafi do internetu? czy gest może zostać odczytany jako parodia, profanacja, deklaracja polityczna, praktyka religijna, terapia, reklama, egzotyzacja? czy uczestnicy mają wpływ na obieg dokumentacji? czy forma nie zostanie użyta do autopromocji prowadzącego kosztem osób lub tradycji? Nicolas Bourriaud opisywał sztukę relacyjną jako tworzenie relacji i mikrospołecznych sytuacji, ale psychoperformans musi dodać do tego jeszcze etykę obiegu: relacja nie kończy się w momencie wydarzenia, jeśli zostaje zapisana, opisana, sfotografowana, wystawiona, opublikowana albo przekształcona w narrację. W działaniach z formami kulturowymi dokumentacja może być większym zapożyczeniem niż sam akt, ponieważ utrwala i rozpowszechnia znak. Czasem można użyć formy w zamkniętej, szanującej ramie, ale nie wolno jej publikować. Czasem można opisać mechanizm bez pokazywania symbolu. Czasem należy anonimizować, kadrować, pomijać twarze, pokazywać tylko ślad albo zrezygnować z dokumentacji. W psychoperformansie prawo do niebycia obrazem jest częścią odpowiedzialności kulturowej.

Trzeba również odróżnić zapożyczenie od dialogu. Zapożyczenie bywa jednostronne: psychoperformer bierze formę i używa jej w swoim planie. Dialog zakłada relację, czas, wzajemność, możliwość odmowy, zmianę planu, uznanie współautorstwa i gotowość do korekty. W pracy z żywymi tradycjami psychoperformans powinien, tam gdzie to możliwe, dążyć do dialogu zamiast jednostronnego użycia. Dialog nie oznacza jednak powierzchownej konsultacji, po której prowadzący i tak robi to, co zaplanował. Oznacza gotowość, że osoba lub wspólnota związana z formą powie: „nie", „nie tak", „nie w tym miejscu", „nie wolno tego dokumentować", „ten element jest zastrzeżony", „ten gest ma inne znaczenie", „to wymaga innego kontekstu", „tego nie używajcie". Psychoperformans, jeśli chce być odpowiedzialny, musi umieć przyjąć taką odmowę. Współpraca z tradycją nie polega na zdobyciu pieczęci autentyczności, lecz na uznaniu, że forma nie należy wyłącznie do naszej potrzeby. W praktyce oznacza to także sprawiedliwość autorstwa i uznania: jeśli działanie korzysta z wiedzy konkretnej osoby, lokalnej grupy, artysty, badacza, rzemieślnika, muzyka, opiekuna tradycji albo uczestników, trzeba rozważyć, jak zostają nazwani, wynagrodzeni, reprezentowani i chronieni. Psychoperformans nie powinien budować prestiżu psychoperformera na cudzej wiedzy bez śladu. Etyka zapożyczeń jest więc także etyką pracy, wynagrodzenia, widzialności i uznania. To może wydawać się organizacyjne, ale jest merytoryczne: sposób produkcji

działania wpływa na jego sens. Działanie oparte na niesprawiedliwym wykorzystaniu cudzej wiedzy nie staje się odpowiedzialne tylko dlatego, że w polu performatywnym mówi o wspólnocie.

Ważnym obszarem jest także praca z popkulturą, która często wydaje się mniej ryzykowna niż religia, tradycja czy rytuał, ale również niesie silne wzorce. Superbohater, czarny charakter, wiedźma, wojownik, księżniczka, zombie, cyborg, robot, dziecko wybrane, guru, mentor, potwór, detektyw, geniusz, outsider, postać z gry, serialu, komiksu albo filmu może działać jak współczesny archetyp. Psychoperformans może używać popkultury, bo dla wielu osób to właśnie ona stanowi realny język mitu. Trzeba jednak uważać, aby nie wzmacniać toksycznych wzorców: kultu wyjątkowości, przemocy jako dowodu sprawczości, obowiązku transformacji po traumie, estetyzacji choroby, romantyzacji cierpienia, męczeństwa, samotnego bohatera, „najlepszej wersji siebie", fantazji kontroli albo magicznego rozwiązania. Praca z popkulturą może być bardzo skuteczna, jeśli wydobywa funkcję i poddaje ją korekcie. Zamiast „wejdź w wojownika", można zapytać: jaki minimalny gest ochrony granicy jest ci potrzebny? Zamiast „odrodź się jak feniks", można zapytać: jaki jeden element życia wymaga odbudowy bez presji spektakularnego powrotu? Zamiast „pokonaj potwora", można zapytać: czy ten potwór jest zagrożeniem, objawem, częścią ciebie, normą społeczną, czy cudzym głosem? Zamiast „stań się bohaterem", można zapytać: gdzie możesz przestać udawać bohaterstwo i poprosić o wsparcie? Henry Jenkins, badając kulturę uczestnictwa i fanowskie obiegi znaczeń, pokazuje, że popkultura nie jest biernie konsumowana, lecz aktywnie przetwarzana przez odbiorców. Psychoperformans może wykorzystać ten potencjał, ale musi pamiętać, że popkulturowe symbole bywają bardzo głęboko związane z tożsamością i wstydem. Dla jednej osoby postać z gry jest „tylko zabawą", dla innej jest jedynym bezpiecznym językiem oporu. Tu także obowiązuje szacunek, funkcja, granica i domknięcie.

Etyka zapożyczeń powinna więc prowadzić do odpowiedzialnej twórczości, nie do jałowej ostrożności. Psychoperformans jest metodą twórczą, a twórczość zawsze przemieszcza znaczenia. Nie chodzi o to, by zatrzymać wszystkie znaki w ich pierwotnych miejscach. Chodzi o to, by przemieszczać je świadomie, proporcjonalnie i z możliwością odpowiedzi. Można przekształcić symbol, jeśli rozumie się jego ciężar. Można użyć mitu, jeśli nie robi się z niego diagnozy. Można pracować z lokalną tradycją, jeśli nie wykorzystuje się jej jako dekoracji. Można użyć popkultury, jeśli nie wzmacnia się szkodliwych fantazji. Można czerpać z nauki, jeśli nie robi się z niej zaklęcia. Można inspirować się rytuałem, jeśli nie nazywa się psychoperformansu rytuałem i nie udaje się obrzędu. Można dotykać duchowości, jeśli nie narzuca się wiary ani nie obiecuje metafizycznych skutków. Można używać ogólnych kodów w działaniach grupowych i masowych, jeśli nie udaje się pełnej indywidualizacji i daje prawo do dystansu. Można pracować z prywatnym symbolem w działaniu indywidualnym, jeśli chroni się prywatność i nie interpretuje ponad uczestnikiem. To jest praktyczna dojrzałość metody. Psychoperformans nie ucieka od kultury, bo wie, że bez kultury nie ma znaczenia. Nie ucieka od zapożyczeń, bo wie, że każda metoda rodzi się wśród wcześniejszych form. Ale zamiast

brać, co działa, pyta: jak działa, komu służy, kogo może zranić, czy mam do tego prawo, czy mogę użyć mniej, czy mogę przetłumaczyć, czy mogę zrezygnować, czy potrafię domknąć. Dzięki temu zapożyczenie może przestać być kradzieżą i stać się odpowiedzialnym spotkaniem formy, osoby i sytuacji.

Ostatecznym sprawdzianem etyki zapożyczeń w psychoperformansie jest pytanie, czy użyta forma kulturowa po zakończeniu działania zostawia uczestnika z większą sprawczością, czy z większą zależnością od znaku, prowadzącego, tradycji, grupy albo interpretacji. Jeśli po akcie człowiek czuje, że tylko psychoperformer „wie, co to znaczy", metoda zaczyna przesuwać się w stronę nadużycia. Jeśli czuje, że musi wierzyć w system symboliczny, którego nie rozumie, aby doświadczenie miało sens, rama jest błędna. Jeśli czuje, że odmowa udziału w znaku oznacza brak głębi, brak odwagi albo brak gotowości, pojawia się przemoc kulturowa. Jeśli czuje, że obcy rytuał, naukowy termin, archetyp, mit, gest, pieśń albo obiekt przejął władzę nad jego własnym doświadczeniem, psychoperformans przestał służyć przemianie, a zaczął reprodukować zależność. Dobre użycie zapożyczenia działa odwrotnie: po wszystkim uczestnik rozumie, że forma była narzędziem, nie wyrokiem; że znak można odłożyć, nie tylko czcić; że symbol można przekształcić, nie tylko interpretować; że tradycja może być źródłem mądrości, ale nie musi stać się przymusem; że kultura może pomóc przejść przez próg, ale nie musi zamykać człowieka w roli. W psychoperformansie najważniejsza jest więc nie sama „autentyczność" zapożyczenia w sensie folklorystycznym, muzealnym albo stylistycznym, lecz jego uczciwa funkcja i wpływ na autonomię uczestnika. Autentyczne może być także działanie proste, współczesne, świeckie i stworzone z codziennych materiałów, jeśli trafnie przekłada mechanizm kulturowy na realny akt. Nieautentyczne może być natomiast działanie pełne cytatów, strojów, symboli, pieśni i „tradycyjnych" rekwizytów, jeśli używa ich jako scenografii autorytetu. Walter Benjamin, pisząc o aurze dzieła i przemianach doświadczenia w kulturze reprodukcji, pomaga tu uchwycić ważny problem: aura formy może przyciągać, ale może też oszukiwać, jeśli zostaje oderwana od warunków, które ją wytworzyły. Psychoperformans nie powinien kraść aury. Powinien budować własną odpowiedzialną intensywność z jasno rozpoznanych elementów.

W praktyce etyczna decyzja o zapożyczeniu powinna być podejmowana według zasady „najpierw mechanizm, potem forma". Oznacza to, że psychoperformer nie zaczyna od pytania: „jaki mocny symbol mogę wykorzystać?", lecz od pytania: „jaki proces ma zostać uruchomiony?". Czy potrzebne jest przejście? Wtedy można szukać progu, linii, drzwi, kroku, zmiany światła albo krótkiej formuły. Czy potrzebne jest odłożenie? Wtedy można szukać obiektu, pudełka, kamienia, kartki, miejsca spoczynku, świadkowania i decyzji. Czy potrzebne jest odczarowanie? Wtedy można szukać sposobu zmiany kontekstu, oddzielenia faktu od interpretacji, rozbrojenia przesądu i ustanowienia nowego gestu. Czy potrzebne jest uznanie żałoby? Wtedy można szukać czasu, miejsca, pamiątki, światła, ciszy i granicy powrotu. Czy potrzebna jest wspólnotowa orientacja? Wtedy można szukać neutralnego punktu skupienia, wspólnego rytmu, prostego gestu, wariantów uczestnictwa i bezpiecznego domknięcia.

Dopiero po rozpoznaniu mechanizmu można zdecydować, czy potrzebna jest forma zapożyczona, czy wystarczy forma przekształcona albo własna. Najczęściej wystarczy forma prostsza. Psychoperformans nie powinien sięgać po większy symbol, jeśli mniejszy spełnia funkcję. Nie powinien używać cudzego obrzędu, jeśli wystarczy świecka struktura przejścia. Nie powinien używać pojęcia archetypu, jeśli wystarczy słowo „rola", „obraz", „wzorzec" albo „gest". Nie powinien używać symbolu religijnego, jeśli wystarczy światło, woda, pusta przestrzeń albo zapis. Nie powinien mówić o energii, jeśli można precyzyjnie mówić o pobudzeniu, napięciu, żywotności, oddechu, cieple, przepływie uwagi albo subiektywnym poczuciu siły. Ta zasada nie jest redukcją. Jest higieną sprawczości. Pozwala zachować moc kultury tam, gdzie jest potrzebna, i nie marnować jej tam, gdzie byłaby tylko ozdobą.

Odpowiedzialność kulturowa obejmuje także sposób, w jaki psychoperformans tworzy własne słownictwo. Każda nowa metoda potrzebuje języka, ale język metody może szybko stać się zamkniętym systemem wtajemniczenia. Pojęcia takie jak obiekt–klucz, działanie–klucz, perfonem, pole obecności, dominanta rytmiczna, prozodia domknięcia, plan sytuacyjny, IndywiduAkcja, decyzja „po" albo odczarowanie mają być narzędziami precyzji, nie hasłami prestiżu. Jeśli uczestnik nie rozumie języka psychoperformansu, trzeba go uprościć. Jeśli pojęcie zaczyna działać jak zaklęcie, trzeba je rozłożyć na prosty opis. Jeśli termin utrudnia zgodę, trzeba użyć języka codziennego. Psychoperformans nie może krytykować mistyfikacji rytualnej i jednocześnie tworzyć własnej mistyfikacji terminologicznej. Ludwig Wittgenstein pokazywał, że znaczenie słowa wynika z jego użycia w praktyce językowej; w psychoperformansie oznacza to, że pojęcie jest dobre tylko wtedy, gdy pomaga coś zrobić, rozpoznać, ograniczyć, domknąć albo bezpiecznie przeprowadzić. „Perfonem" jest użyteczny, jeśli pomaga wskazać minimalną jednostkę działania. „Obiekt–klucz" jest użyteczny, jeśli pomaga odróżnić rzecz działającą w planie od dekoracji. „Plan sytuacyjny" jest użyteczny, jeśli przypomina, że psychoperformans nie jest scenariuszem do odegrania. „Decyzja po" jest użyteczna, jeśli przenosi skutek do życia. Jeśli jednak język metody zaczyna budować dystans, autorytet albo aurę tajemniczej kompetencji, trzeba go uprościć. Odpowiedzialność kulturowa dotyczy więc nie tylko cudzych tradycji, ale także własnej tradycji, którą psychoperformans dopiero tworzy. Nowa metoda od początku musi pilnować, aby nie produkowała elitarnego języka tam, gdzie deklaruje odzyskiwanie sprawczości.

Szczególnej ostrożności wymaga także praca z formami kulturowymi, które są atrakcyjne właśnie dlatego, że obiecują totalność: alchemia, hermetyzm, tarot, astrologia, kabała, magia ludowa, praktyki ochronne, zaklęcia, wróżby, systemy energetyczne, archetypy, mity kosmogoniczne, tradycje inicjacyjne, symbole religijne, praktyki przodków, rytuały roślinne, opowieści o uzdrowieniu, figury świętych, wojowników, szamanów, wiedźm, uzdrowicieli, proroków i wybrańców. Psychoperformans może analizować je jako potężne organizatory doświadczenia, ponieważ pracują z niepewnością, losem, winą, ochroną, przejściem, śmiercią, chorobą, pragnieniem sensu i potrzebą sprawczości. Nie powinien jednak przejmować ich totalnych roszczeń. Jeśli korzysta z alchemii, może potraktować ją jako język przemiany

materii, etapów, rozkładu i ponownego złożenia, ale nie jako tajemną naukę o gwarantowanej transformacji człowieka. Jeśli korzysta z tarota, może traktować kartę jako obraz projekcyjny i narracyjny, nie jako wyrok o przyszłości. Jeśli korzysta z astrologii, może potraktować język cykli i jakości czasu jako prywatny system sensu uczestnika, nie jako obiektywną diagnozę. Jeśli korzysta z magii ludowej, może analizować mechanizmy oczekiwania, ochrony, odczarowania, zakazu i kontroli lęku, ale nie udawać skuteczności magicznej. Jeśli korzysta z archetypów, może traktować je jako wzorce obrazowania i działania, nie jako zamknięte esencje psychiki. Mircea Eliade, C. G. Jung, James Hillman, Aby Warburg, Joseph Campbell, Gilbert Durand czy badacze religii i wyobraźni mogą być inspirujący, ale psychoperformans musi każdorazowo ograniczać ich języki przez konkret: co robimy, po co, jaką funkcję pełni znak, jakie są ryzyka, gdzie jest domknięcie, co zostaje jutro. Totalność wyobraźni jest pociągająca, lecz metoda wymaga punktu oparcia. Bez niego psychoperformans mógłby stać się maszyną wielkich obrazów, a nie narzędziem zmiany życia.

Właściwa etyka zapożyczeń powinna prowadzić do rozwoju kultury psychoperformansowej, która jest jednocześnie otwarta i samokrytyczna. Otwarta – ponieważ psychoperformans może uczyć się od sztuki awangardowej, rytuałów przejścia, kontekstualizmu, Fluxusu, performance art, teatru, tańca, muzyki, arteterapii, antropologii, fenomenologii, psychologii, neuronauki, praktyk somatycznych, tradycji duchowych, popkultury, codziennych rytuałów i lokalnych zwyczajów. Samokrytyczna – ponieważ każde zapożyczenie musi zostać sprawdzone, a nie przyjęte z zachwytem. W praktyce oznacza to gotowość do dokumentowania własnych błędów, opisywania ryzyk, korekty planów sytuacyjnych, rezygnowania z atrakcyjnych elementów, konsultowania spornych form, pytania uczestników o skutki, przyznawania, że coś było zbyt mocne, zbyt ogólne, zbyt hermetyczne, zbyt obciążone albo zbyt mało dostępne. Psychoperformans, jeśli chce być metodą poważną, musi mieć kulturę korekty. Nie wystarczy działać „z intencją dobra". Trzeba umieć ocenić, czy dobro zostało realnie wsparte, czy tylko zadeklarowane. Trzeba pytać, czy uczestnicy wyszli z większą orientacją, czy z większym chaosem; czy forma kulturowa pomogła, czy zdominowała; czy świadkowanie stabilizowało, czy zawstydzało; czy dokumentacja chroniła, czy eksponowała; czy język był jasny, czy budował aurę. Taka samokrytyka nie odbiera psychoperformansowi siły. Odbiera mu tylko złudzenie niewinności. A metoda, która pracuje ze znakami, nie ma prawa uważać się za niewinną.

Odpowiedzialność kulturowa musi obejmować także pracę z miejscem. Psychoperformans często jest wrażliwy na przestrzeń – galerię, teatr, dom, ulicę, las, cmentarz, szkołę, instytucję, pracownię, miejsce choroby, miejsce pamięci, miejsce konfliktu, miejsce dzieciństwa, miejsce pracy. Miejsce również może być zapożyczone. Można wejść w nie jak w scenografię albo jak w czyjąś żywą pamięć. Etyczna praktyka wymaga drugiego podejścia. Jeśli działanie odbywa się w miejscu historycznie obciążonym, nie wolno używać jego atmosfery bez rozpoznania. Ruina nie jest tylko piękną ruiną. Las nie jest tylko naturą. Cmentarz nie jest tylko symbolem śmierci. Szkoła nie jest tylko przestrzenią edukacji. Zakład pracy nie jest tylko przemysłowym

tłem. Mieszkanie nie jest tylko prywatnością. Miejsce ma swoje użytkowania, konflikty, właścicieli, duchy w sensie pamięci, rytmy, zapachy, akustykę, ograniczenia i prawa. Doreen Massey, pisząc o przestrzeni jako relacyjnej i wielogłosowej, pomaga zrozumieć, że miejsce nie jest pojemnikiem, lecz układem relacji. Psychoperformans powinien więc pracować site specific nie tylko estetycznie, ale też etycznie. Trzeba pytać: kto ma prawo do tego miejsca? kto może poczuć się z niego wykluczony? czy działanie nie zawłaszcza pamięci? czy nie wykorzystuje cierpienia miejsca jako efektu? czy uczestnicy wiedzą, gdzie są? czy można opuścić przestrzeń? czy dokumentacja nie narusza lokalnego kontekstu? Miejsce może być obiektem–kluczem na wielką skalę. Tym bardziej wymaga domknięcia. Po działaniu trzeba przywrócić przestrzeń, uporządkować ślady, rozpoznać, co zostało symbolicznie przesunięte, i nie zostawiać za sobą znaczeniowego bałaganu.

Etyka zapożyczeń powinna również uczyć pracy z humorem, ironią i odwróceniem, ponieważ psychoperformans nie musi być zawsze poważny, ciężki i podniosły. Fluxus, Dada, happening, sztuka konceptualna, działania Akademii Ruchu, niektóre strategie Przemysława Kwieka, Jerzego Beresia, Zbigniewa Warpechowskiego, Ewy Partum czy wielu artystów krytycznych pokazują, że odwrócenie sensu, absurd, prosty gest, żart i błąd mogą mieć ogromną siłę odczarowującą. Humor może rozbroić przesąd, patos, lęk przed autorytetem, przymus doskonałości, symboliczną nadwagę przedmiotu albo fałszywą powagę instytucji. Ale humor także wymaga etyki. Nie wolno używać żartu przeciwko uczestnikowi, jego wierze, wstydowi, niepełnosprawności, pochodzeniu, traumie albo prywatnemu symbolowi. Odczarowanie nie może być upokorzeniem. Ironia jest dobra przeciwko opresyjnej formie, ale nie przeciwko osobie, która w tej formie szukała ratunku. Psychoperformans może na przykład odczarować przesąd przez absurdalny mikroakt: zapisanie „to nie jest wyrok” na kartce i położenie jej pod przedmiotem, który budził lęk; może rozbroić perfekcjonizm przez celowo niedoskonały ślad; może osłabić autorytet przedmiotu przez zmianę skali albo miejsca; może użyć śmiechu jako powrotu do ciała. Ale śmiech musi być bezpieczny. Michaił Bachtin, opisując karnawałowość, pokazywał, że śmiech może odwracać hierarchie i rozbrajać powagę władzy. Psychoperformans może z tego korzystać, ale musi pamiętać, że karnawał bez zgody również może stać się przemocą. Humor jest narzędziem, nie usprawiedliwieniem.

W działaniach grupowych i masowych etyka zapożyczeń musi przyjąć zasadę pluralizmu odczytań. Nie da się przewidzieć każdej indywidualnej reakcji, ale można projektować formy tak, aby nie wymuszały jednego znaczenia. W dużej skali najlepiej działają często znaki proste, ogólne i funkcjonalne: linia, światło, kierunek, kartka, puste miejsce, neutralny obiekt, wspólny czas, dźwięk początku, dźwięk końca, możliwość zapisania prywatnej decyzji. Nie trzeba personalizować każdego symbolu. Właśnie przeciwnie: nadmierna personalizacja w grupie mogłaby zmusić ludzi do ujawniania treści, których nie chcą ujawniać. Dlatego etyczne zapożyczenie w większej skali jest często zapożyczeniem mechanizmu, nie symbolu: progu, powtórzenia, wspólnego skupienia, prywatnego zapisu, opcjonalnego gestu, domknięcia. Psychoperformans masowy nie powinien mówić wszystkim: „przeżyjcie to samo”. Powinien

raczej tworzyć pole: „możecie w tej samej ramie wykonać własny, bezpieczny akt w takim zakresie, jaki jest możliwy”. To jest odpowiedzialność kulturowa wobec pluralizmu. Wielka grupa nie jest jednym ciałem symbolicznym, nawet jeśli chwilowo porusza się razem. Skala zbiorowa wymaga mniejszego roszczenia wobec wnętrza uczestników. Wspólna forma tak, wspólna interpretacja niekoniecznie. Wspólny próg tak, obowiązkowa przemiana nie. Wspólne domknięcie tak, ujawnianie prywatnych znaczeń nie. Dzięki temu psychoperformans może działać publicznie bez przemocy totalizującej.

Na końcu trzeba podkreślić, że etyka zapożyczeń nie jest hamulcem psychoperformansu, lecz warunkiem jego dojrzałej mocy. Metoda, która pracuje z tak silnymi materiałami – rytuałem, sztuką, archetypem, mitem, ikonografią, ciałem, obiektem, słowem, przesądem, odczarowaniem, nauką, kulturą, miejscem, wspólnotą – musi mieć równie silny układ odpowiedzialności. Bez niego stałaby się tylko kolejną praktyką zawłaszczającą: brałaby z religii aurę, z terapii zaufanie, z nauki autorytet, z rytuału głębię, ze sztuki wolność, z cudzej kultury egzotykę, z uczestnika intymność i z dokumentacji prestiż. Psychoperformans nie może tego robić. Jego nowość polega również na tym, że próbuje stworzyć metodę totalną bez grabieży totalności. Widzi wiele poziomów człowieka, ale nie rości sobie prawa do całego człowieka. Widzi wiele tradycji, ale nie ogłasza ich własnością. Widzi siłę symboli, ale nie udaje, że symbole są neutralne. Widzi moc przeżycia, ale nie myli jej z dowodem. Widzi potencjał rytuału, ale nie nazywa siebie rytuałem. Widzi skuteczność języka naukowego, ale nie zamienia go w zaklęcie. Widzi wartość sztuki, ale nie pozwala sztuce usprawiedliwić nadużycia. Etyczne zapożyczenie to takie, po którym forma nie zostaje zużyta, uczestnik nie zostaje podporządkowany, a psychoperformer nie wychodzi z fałszywym autorytetem. Zostaje natomiast coś ważniejszego: znak użyty z pokorą, gest wykonany w zgodzie, obiekt odłożony bez przemocy, tradycja potraktowana poważnie, uczestnik bardziej sprawczy, a kultura nie jako magazyn efektów, lecz jako żywe środowisko odpowiedzialnych przejść.

5.8. Instytucje, wspólnota i obieg społeczny działania

Instytucje, wspólnota i obieg społeczny działania są w psychoperformansie czymś więcej niż tłem organizacyjnym. Są częścią samego działania, ponieważ wpływają na to, co zostaje uznane za ważne, kto może mówić, kto jest widzialny, kto pozostaje świadkiem, kto ponosi odpowiedzialność, kto decyduje o ramie, kto dokumentuje, kto interpretuje, kto może odmówić i co dzieje się z aktem po jego zakończeniu. Psychoperformans nie odbywa się w próżni. Nawet najbardziej intymny mikroakt ma swoją społeczną ramę: mieszkanie, pracownię, rodzinę, język, klasę społeczną, urządzenia, kalendarz, ekonomię czasu, relacje władzy, pamięć miejsca, dostępność, normy ciała i oczekiwania wobec osoby. W działaniach publicznych ta rama staje się jeszcze silniejsza. Galeria, teatr, muzeum, szkoła, dom kultury, szpital, fundacja, uczelnia, ulica, kościół, cmentarz, urząd, zakład pracy, internet, festiwal, grupa nieformalna, instytucja społeczna albo przestrzeń protestu nie są neutralnymi

pojemnikami na psychoperformans. Każde z tych miejsc ma własny kod zachowania. Galeria może wzmacniać estetyczną uważność, ale też onieśmielać. Teatr może dawać wyraźną ramę wejścia i wyjścia, ale też produkować oczekiwanie występu. Szkoła może umożliwiać edukację, ale też uruchamiać ocenę i podporządkowanie. Muzeum może wspierać pamięć, ale też hierarchizować przedmioty i głosy. Internet może poszerzać świadkowanie, ale też niszczyć domknięcie przez niekontrolowany obieg obrazu. Instytucja może więc stabilizować psychoperformans, ale może go też zniekształcać. Pierre Bourdieu, opisując pole kultury i kapitał symboliczny, pomaga zrozumieć, że miejsce działania nadaje pewnym gestom wartość, powagę, autorytet albo prestiż. Psychoperformans musi brać to pod uwagę, bo ten sam gest odłożenia przedmiotu inaczej działa przy kuchennym stole, inaczej w galerii sztuki, inaczej w sali szkolnej, inaczej na scenie, inaczej w miejscu pamięci, a inaczej w transmisji online. Instytucja jest więc częścią ramy estetycznej, sensotwórczej i regulacyjnej. Nie można traktować jej jako logistyki po fakcie.

W psychoperformansie instytucja działa przede wszystkim przez autorytet. Autorytet może być pomocny, gdy daje zaufanie, bezpieczeństwo, czytelny kontrakt, zaplecze organizacyjne, dostępność, odpowiedzialność za przestrzeń i możliwość świadkowania. Może być jednak niebezpieczny, gdy uczestnik zaczyna czuć, że skoro działanie odbywa się „w instytucji", powinien w nim uczestniczyć, powinien coś poczuć, powinien rozumieć, powinien zgodzić się na dokumentację, powinien nie przeszkadzać, powinien nie zadawać zbyt prostych pytań. Instytucja kultury może nieświadomie tworzyć presję kompetencji: osoba obawiająca się, że „nie zna się na sztuce", może nie odmówić udziału, bo będzie się bała wyjść na nieotwartą, nieczułą albo nieinteligentną. Szkoła może tworzyć presję oceny: uczeń może brać udział, bo nie wie, czy odmowa nie zostanie odczytana jako brak współpracy. Fundacja pomocowa może tworzyć presję wdzięczności: beneficjent może zgodzić się, bo czuje, że „powinien" przyjąć oferowaną formę wsparcia. Festiwal może tworzyć presję wydarzenia: uczestnik może zostać w polu działania, bo wszyscy patrzą, a wyjście wydaje się zakłóceniem programu. Psychoperformans musi te mechanizmy rozpoznawać i neutralizować. Michel Foucault, analizując instytucje, dyscyplinę i widzialność, pokazywał, że władza działa nie tylko przez zakazy, ale także przez układ przestrzeni, spojrzenia, normalizacji i prawdy. W psychoperformansie oznacza to bardzo konkretne pytania: czy uczestnik naprawdę może odmówić? czy wyjście jest fizycznie łatwe? czy odmowa nie będzie publiczna i zawstydzająca? czy dokumentacja nie jest domyślna? czy prowadzący nie korzysta z instytucjonalnego prestiżu, aby wzmocnić sugestię? czy język zaproszenia nie brzmi jak obietnica terapii albo rozwoju? czy uczestnik wie, że nie musi niczego ujawniać? Instytucjonalna rama powinna działać jak ochrona, nie jak aparat nacisku.

Wspólnota jest drugim kluczowym wymiarem, ale również ona nie powinna być idealizowana. W psychoperformansie wspólnota może pełnić funkcję świadkowania, stabilizacji, uznania, współobecności, wspólnej orientacji, wsparcia i przeniesienia skutku do życia społecznego. Kiedy akt zostaje wykonany przy świadkach, może stać się bardziej realny,

bo nie ginie w samotnym przeżyciu. Kiedy grupa wspólnie porządkuje przestrzeń, wykonuje prosty gest, milczy przez określony czas, zapisuje prywatne decyzje, przechodzi przez wspólny próg albo uczestniczy w domknięciu, może powstać poczucie, że zmiana nie jest tylko prywatnym wysiłkiem, ale ma miejsce w świecie relacji. Émile Durkheim opisywał energię zbiorową powstającą w rytualnych formach wspólnotowych, a Randall Collins analizował rytuały interakcyjne jako źródło energii emocjonalnej i więzi. Psychoperformans może korzystać z tych mechanizmów, ale musi pamiętać, że wspólnota może także zawstydzać, uciszać, wymuszać zgodność, narzucać tempo, produkować fałszywą jedność i wzmacniać osoby dominujące. Dlatego wspólnota w psychoperformansie nie powinna oznaczać pełnej synchronizacji wszystkich uczestników. Lepszym modelem jest wspólna rama z różnymi sposobami uczestnictwa. Można być wykonawcą aktu, świadkiem, obserwatorem, osobą w wariancie minimalnym, osobą poza kręgiem, osobą zapisującą prywatnie, osobą milczącą, osobą nieuczestniczącą w danym geście, ale nadal obecną w polu. Wspólnota nie musi być jednością przeżycia. Może być strukturą, która pozwala na różnice bez rozpadu. To szczególnie ważne w psychoperformansach grupowych i masowych, gdzie indywidualne znaczenia kodów kulturowych, symboli, gestów i obiektów nie mogą być w pełni rozpoznane. Wtedy wspólnota powinna być projektowana jako bezpieczne pole ogólne, nie jako intymna grupa terapeutyczna. Jej zadaniem jest utrzymać ramę, nie przejąć interpretację wnętrza uczestników.

Obieg społeczny działania zaczyna się już przed samym aktem psychoperformatywnym. Zaproszenie, opis wydarzenia, plakat, post w mediach społecznościowych, informacja na stronie instytucji, zgoda, formularz, rozmowa wstępna, układ zapisów, cena, dostępność, język promocji, nazwiska organizatorów, miejsce w programie festiwalu, kategoria wydarzenia – wszystko to ramuje doświadczenie. Jeżeli wydarzenie zostaje nazwane „rytuałem transformacji", uczestnik przychodzi z innym oczekiwaniem niż wtedy, gdy zostaje nazwane „działaniem psychoperformatywnym dotyczącym odłożenia przeciążenia". Jeżeli opis obiecuje „głębokie uzdrowienie", uruchamia niebezpieczną ramę terapeutyczno-magiczną. Jeżeli używa hermetycznego języka sztuki, może wykluczyć osoby spoza pola kultury. Jeżeli podkreśla wyjątkowość i intensywność, może przyciągnąć osoby szukające silnego przeżycia, a niekoniecznie osoby, dla których działanie będzie bezpieczne. Jeżeli przemilcza dokumentację, uczestnik może dopiero na miejscu dowiedzieć się, że będzie kamera. Jeżeli zaproszenie nie mówi o prawie do nieuczestnictwa, grupa może uznać udział za obowiązek. Obieg społeczny jest więc częścią dochodzenia i planu sytuacyjnego. Shannon Jackson, analizując praktyki performatywne w relacji do infrastruktury, przypomina, że sztuka działania zależy od zaplecza opieki, produkcji, organizacji, pracy i wsparcia. Psychoperformans musi przyjąć to bardzo dosłownie: komunikat promocyjny, formularz zgody, układ wejścia, osoba przy drzwiach, informacja o czasie trwania, dostęp do wody, miejsce odpoczynku, toaleta, możliwość wyjścia, brak obowiązku zdjęć – to nie są szczegóły techniczne. To elementy regulacyjnej ramy. Źle zaprojektowany obieg przed wydarzeniem może zniszczyć bezpieczeństwo najlepiej zaprojektowanego aktu.

Obieg społeczny trwa również w trakcie działania, ponieważ uczestnicy i świadkowie nie tylko przeżywają akt, ale także odczytują, kto patrzy, kto ma władzę, kto może mówić, kto milczy, gdzie znajduje się kamera, kto reprezentuje instytucję, czy publiczność jest przychylna, czy grupa ocenia, czy prowadzący jest dostępny, czy istnieje wyjście. W polu psychoperformansu każdy z tych elementów może zmienić reakcję ciała. Jeśli drzwi są zamknięte, uczestnik może czuć się bezpiecznie albo uwięziony. Jeśli świadek stoi zbyt blisko, może wspierać albo naruszać granicę. Jeśli publiczność jest po ciemku, wykonawca może czuć mniejszą ekspozycję albo większą niepewność. Jeśli kamera jest widoczna, może stabilizować dokumentację albo wzmagać autokontrolę. Jeśli prowadzący mówi zbyt cicho, może budować intymność albo dezorientować. Jeśli instytucjonalny kurator siedzi w pierwszym rzędzie, uczestnik może poczuć, że jego reakcja jest oceniana. Psychoperformans powinien więc projektować nie tylko to, co robi uczestnik, ale także to, co robią wszyscy wokół. Role powinny być nazwane: kto prowadzi, kto świadkuje, kto dokumentuje, kto może pomagać, kto jest publicznością, kto pozostaje poza działaniem. W teatrze i performance art niejasność ról może być świadomą strategią estetyczną; w psychoperformansie niejasność ról bywa ryzykowna, jeśli działanie dotyka znaczeń osobistych, somatycznych, regulacyjnych albo wspólnotowych. Oczywiście nie wszystko musi być wytłumaczone do końca, bo zbyt duża instrukcja może zabić żywość sytuacji. Muszą być jednak jasne granice: status działania, prawo przerwania, zasady widzialności, zakres dokumentacji, sposób domknięcia. To minimum pozwala uczestnikowi nie tracić zasobów na odgadywanie.

Po zakończeniu działania obieg społeczny często staje się jeszcze ważniejszy, bo to wtedy zaczyna się interpretacja, opowieść, dokumentacja, plotka, pamięć grupy, publikacja i instytucjonalne podsumowanie. Psychoperformans może zostać zniekształcony po fakcie równie łatwo jak w trakcie. Jeżeli instytucja opisze działanie jako „terapeutyczne uzdrowienie”, mimo że rama była inna, wytwarza fałszywe roszczenie. Jeżeli opublikuje zdjęcia uczestników w stanie silnego przeżycia, może naruszyć ich prywatność i domknięcie. Jeżeli świadkowie zaczną opowiadać, „co to naprawdę znaczyło”, przejmują interpretację. Jeżeli grupa zacznie porównywać reakcje, może wytworzyć hierarchię głębi: kto płakał, kto nic nie poczuł, kto był odważny, kto uciekł, kto „nie wszedł”. Jeżeli prowadzący po działaniu zacznie podkreślać sukces, może zamienić niejednoznaczne doświadczenie uczestników w własny dowód skuteczności. Dlatego psychoperformans wymaga etyki opowieści po akcie. Po pierwsze, należy oddzielić opis procedury od interpretacji przeżyć. Można powiedzieć, co zostało zrobione: ustawiono obiekt, uczestnicy wykonali prywatny zapis, przeszli przez próg, domknęli działanie. Nie należy mówić za nich, co przeżyli. Po drugie, należy chronić intymność reakcji. Silne emocje nie są materiałem promocyjnym. Po trzecie, należy zachować ostrożność wobec słowa „skuteczność”. Można mówić o obserwowalnych zmianach w ramie działania, decyzjach „po”, deklarowanych odczuciach, ale nie o gwarantowanej przemianie. Po czwarte, dokumentacja musi być zgodna z zakresem zgody, a zgoda powinna być odwoływalna tam, gdzie to możliwe. Po piąte, jeśli działanie miało charakter grupowy, trzeba zaprojektować sposób zamknięcia rozmów: co można omawiać, czego nie komentować, jak chronić prywatne

znaczenia. Peggy Phelan i Philip Auslander, choć z różnych perspektyw, pokazują, że performans i dokumentacja są ze sobą w napięciu. Psychoperformans musi to napięcie rozwiązywać etycznie: nie wszystko, co się wydarzyło, powinno stać się obrazem; nie wszystko, co było ważne, powinno zostać opowiedziane.

Instytucje i wspólnoty mogą jednak bardzo wzmacniać psychoperformans, jeśli ich rola zostanie dobrze zaprojektowana. Instytucja może dać przestrzeń, czas, opiekę produkcyjną, bezpieczeństwo techniczne, dostępność, jasny komunikat, odpowiedzialność za dokumentację, zaplecze dla osób przeciążonych, możliwość konsultacji i trwałość obiegu. Wspólnota może dać świadkowanie, uznanie, kontynuację, wsparcie decyzji „po", pamięć działania i możliwość przeniesienia zmiany do relacji. Obieg społeczny może sprawić, że akt nie pozostanie prywatnym wyłomem, lecz stanie się początkiem zmiany praktyki w grupie, instytucji albo środowisku. Na przykład działanie dotyczące przeciążenia bodźcowego w instytucji kultury może zakończyć się nie tylko prywatnym doświadczeniem uczestników, ale także decyzją instytucjonalną: cichsze godziny, mniej migającego światła, jasny opis bodźców, miejsce wyciszenia, możliwość uczestnictwa bez ekspozycji. Psychoperformans dotyczący żałoby w społeczności lokalnej może nie tylko poruszyć pamięć, ale też ustanowić lepszy sposób opieki nad miejscem, przedmiotem albo archiwum. Psychoperformans w organizacji może nie tylko symbolicznie odłożyć przeciążenie, ale też wprowadzić konkretną zasadę końca spotkań, przerwy, niepublikowania prywatnych reakcji, zmiany rytmu pracy. Wtedy obieg społeczny jest nie tylko ryzykiem, ale nośnikiem decyzji „po". To bardzo ważne: psychoperformans nie zawsze kończy się na jednostce. Może prowadzić do mikrozmian instytucjonalnych, wspólnotowych i środowiskowych, jeśli zostaną one zaprojektowane jako konsekwencje działania, a nie jako ogólne hasła. Bruno Latour, analizując sieci aktorów ludzkich i nieludzkich, pomaga zobaczyć, że działanie społeczne nie jest wyłącznie relacją między ludźmi, lecz obejmuje obiekty, dokumenty, przestrzenie, urządzenia, procedury i materialne układy. Psychoperformans może korzystać z takiego spojrzenia: decyzja „po" w instytucji musi zostać wpisana nie tylko w deklarację, ale w rzeczy, harmonogramy, regulaminy, światło, dźwięk, dostęp, formularze i obieg obrazów.

W tym kontekście bardzo ważna jest różnica między świadkiem a publicznością. Publiczność ogląda, ocenia, interpretuje, reaguje estetycznie, emocjonalnie lub społecznie. Świadek w psychoperformansie ma bardziej określoną funkcję: utrzymuje realność aktu, potwierdza jego wykonanie, respektuje granice, nie przejmuje znaczenia, nie wymusza wyznania, nie interpretuje ponad uczestnikiem, pomaga domknąć pole. W działaniach instytucjonalnych łatwo pomylić te role, ponieważ instytucje sztuki są przyzwyczajone do publiczności. Psychoperformans może oczywiście mieć widzów, ale jeśli działanie dotyka prywatnego materiału, widzowie powinni zostać przekształceni w świadków albo wyraźnie oddzieleni od pola wykonania. Nie można zakładać, że każdy widz rozumie etykę świadkowania. Trzeba ją zaprojektować. Czasem wystarczy prosty komunikat: „nie komentujemy reakcji uczestników", „nie fotografujemy", „można obserwować bez wchodzenia w działanie", „to, co prywatne,

pozostaje prywatne”. Czasem potrzebne jest ustawienie przestrzeni: świadkowie siedzą z boku, nie naprzeciwko; kamera nie rejestruje twarzy; obiekt centralny jest widoczny, ale nie intymne gesty; wyjście jest dyskretne. Czasem publiczność nie powinna być obecna, a dokumentacja powinna dotyczyć tylko śladu po działaniu. Nicolas Bourriaud, Grant Kester i Claire Bishop różnie opisywali relacje między sztuką, uczestnictwem i widzem, ale psychoperformans musi dodać do tej dyskusji własny warunek: jeśli uczestnictwo ma wpływać na psychikę, ciało, pamięć i decyzję, widz nie może być tylko widzem w estetycznym sensie. Musi zostać objęty ramą odpowiedzialności albo wyłączony z dostępu do intymnego materiału.

Psychoperformans w instytucjach wymaga także precyzyjnego rozdzielenia ról organizacyjnych. Psychoperformer nie zawsze jest producentem, kuratorem, edukatorem, terapeutą, opiekunem publiczności, dokumentalistą, technikiem, osobą od dostępności i osobą od bezpieczeństwa. W małych działaniach jedna osoba może pełnić wiele funkcji, ale w działaniach grupowych i instytucjonalnych rozmycie ról zwiększa ryzyko. Trzeba wiedzieć, kto wita uczestników, kto wyjaśnia zasady, kto prowadzi akt, kto obserwuje przeciążenie, kto odpowiada za światło i dźwięk, kto zatrzymuje dokumentację, kto reaguje na incydent, kto rozmawia z osobą po wyjściu, kto odpowiada za przechowywanie materiałów, kto komunikuje wydarzenie publicznie. To nie jest biurokracja, lecz część metody. Jeżeli nikt nie odpowiada za światło, światło może stać się niekontrolowanym bodźcem. Jeżeli nikt nie odpowiada za drzwi, wyjście może być zawstydzające. Jeżeli nikt nie odpowiada za dokumentację, aparat może wejść tam, gdzie działanie wymagało ciszy. Jeżeli nikt nie odpowiada za komunikację po wydarzeniu, instytucja może opisać akt w sposób sprzeczny z jego etyką. W psychoperformansie odpowiedzialność projektowa obejmuje więc cały obieg produkcyjny. Działanie symboliczne nie kończy się na geście, bo gest ma warunki wykonania i konsekwencje. Im większa instytucja, tym bardziej trzeba pilnować, aby procedury nie zdominowały sensu, ale też aby brak procedur nie naraził uczestników. Dobra instytucja dla psychoperformansu to taka, która umie dać ramę, ale nie przejmuje interpretacji; daje widzialność, ale chroni prywatność; daje zasoby, ale nie wymusza efektu; daje publiczność, ale rozumie świadkowanie; daje dokumentację, ale uznaje prawo do niewidzialności.

Instytucja, wspólnota i obieg społeczny działania ujawniają więc społeczną naturę psychoperformansu. Nawet kiedy akt dotyczy jednej osoby, jego skutki mogą wymagać zmiany środowiska: inaczej ustawionego biurka, innej rozmowy, innego rytmu dnia, innej relacji z pamiątką, innej zasady w domu, innego sposobu wejścia do pracy. W działaniach grupowych i instytucjonalnych ta społeczność staje się jawna. Psychoperformans może wtedy pełnić funkcję nie tylko indywidualną, ale również wspólnotową, edukacyjną, krytyczną, środowiskową i instytucjonalną. Musi jednak stale pamiętać, że im większa skala, tym mniejsza możliwość wglądu w prywatne znaczenia uczestników, a większa odpowiedzialność za ramę ogólną. Dlatego w instytucjach szczególnie potrzebne są kody czytelne, proste, dostępne, nienarzucające, wariantowe i dobrze domknięte. Zamiast głębokiej pracy z prywatnym

symbolem – wspólna struktura, w której prywatność pozostaje chroniona. Zamiast wielkiej opowieści o przemianie – konkretna decyzja środowiskowa. Zamiast dokumentowania emocji – dokumentowanie procedury i śladu. Zamiast wspólnotowego przymusu – wspólnotowa możliwość. Zamiast obietnicy terapii – język orientacji, sprawczości i odpowiedzialnego działania. Właśnie wtedy psychoperformans może wejść w obieg społeczny bez utraty własnej etyki: jako metoda, która nie tylko porusza jednostkę, lecz również uczy instytucje i wspólnoty, jak tworzyć warunki przejścia bez przemocy, jak świadkować bez zawłaszczania, jak dokumentować bez naruszania, jak pracować z kulturą bez mistyfikacji i jak przenosić symboliczne akty w realne zmiany środowiska.

W psychoperformansie instytucja, wspólnota i obieg społeczny działania wymagają precyzyjnego opisania ról, ponieważ rola nie jest tu wyłącznie funkcją organizacyjną, ale elementem ramy sensotwórczej i regulacyjnej. To, kim ktoś jest w polu psychoperformansu, decyduje o tym, jak jego obecność działa na uczestników: czy stabilizuje, czy ocenia; czy świadkuje, czy ogląda; czy prowadzi, czy dominuje; czy dokumentuje, czy narusza; czy pomaga, czy przejmuje sprawczość; czy reprezentuje instytucję, czy wspólnotę; czy ma prawo ingerować, czy powinien pozostać w ciszy. Role muszą być więc nazwane i rozdzielone, nawet jeśli w małych działaniach jedna osoba może pełnić kilka z nich jednocześnie. Najważniejszą rolą jest psychoperformer, czyli osoba wykonująca lub prowadząca akt psychoperformatywny w zgodzie z planem sytuacyjnym, własnymi kompetencjami, warunkami bezpieczeństwa i celem działania. Psychoperformer nie jest automatycznie terapeutą, kapłanem, nauczycielem, mistrzem ani ekspertem od cudzej psychiki. Jest osobą odpowiedzialną za to, aby obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie zostały użyte w sposób funkcjonalny, bezpieczny, domykalny i zgodny z deklarowanym statusem działania. Może działać samodzielnie, może pracować z inną osobą, może prowadzić grupę, może wykonywać akt dla siebie, może współtworzyć działanie z uczestnikami, ale zawsze odpowiada za własny zakres decyzji. Drugą rolą jest projektant planu sytuacyjnego, czyli osoba lub zespół, które układają matrycę działania: warunki brzegowe, potencjalne perfonemy, obiekty–klucze, działania–klucze, progi, ramy, warianty, ryzyka, możliwości przerwania, domknięcie i decyzję „po”. Projektant planu nie musi być tą samą osobą co wykonujący psychoperformer; może przygotować plan dla innej osoby albo grupy, ale w takim przypadku musi jasno określić, gdzie kończy się projekt, a gdzie zaczyna odpowiedzialność wykonawcza. Trzecią rolą jest koordynator realizacji, który dba o warunki instytucjonalne, przestrzenne, logistyczne, czasowe, komunikacyjne i produkcyjne. Koordynator nie jest tylko „organizatorem”; w psychoperformansie wpływa na bezpieczeństwo pola, bo źle ustawione wejście, niejasna informacja, nadmiar osób w przestrzeni, brak miejsca odpoczynku, przypadkowa dokumentacja albo presja harmonogramu mogą zmienić sens aktu. Czwartą rolą jest uczestnik, czyli osoba biorąca udział w działaniu na poziomie własnego doświadczenia, gestu, decyzji, ciała, uwagi lub relacji z obiektem. Uczestnik nie musi rozumieć wszystkich warstw metody, ale musi znać zakres swojego udziału, prawo do odmowy, prawo do przerwania i status działania. Piątą rolą jest osoba poddawana działaniu albo adresat działania, jeśli akt

psychoperformatywny jest projektowany głównie dla konkretnej osoby, jej sytuacji, jej ciała, jej relacji z obiektem albo jej decyzji. Nie każda osoba obecna jest adresatem; czasem adresatem jest grupa, instytucja, wspólnota, przestrzeń, proces społeczny albo sam psychoperformer. To trzeba odróżniać, bo działanie źle wskazujące adresata może rozproszyć odpowiedzialność albo wciągnąć osoby w proces, którego nie wybrały.

Kolejną fundamentalną rolą jest świadek. Świadek w psychoperformansie nie jest zwykłym widzem, komentatorem ani odbiorcą sztuki. Jego funkcja polega na utrzymywaniu realności aktu bez przejmowania jego znaczenia. Świadek może widzieć, że gest został wykonany, że obiekt został odłożony, że próg został przekroczony, że uczestnik przerwał działanie, że domknięcie nastąpiło, że decyzja „po" została zapisana, ale nie powinien narzucać interpretacji. Świadek stabilizuje pole obecności, ponieważ pomaga uczestnikowi nie zostać samemu z aktem, a jednocześnie nie robi z jego przeżycia spektaklu. W działaniach indywidualnych świadkiem może być jedna zaufana osoba, sam psychoperformer, kamera użyta wyłącznie prywatnie, zapis, obiekt, a czasem późniejszy odczyt własnej notatki. W działaniach grupowych świadkowie mogą być wyznaczeni jako osoby obserwujące granice i domknięcie, ale niekomentujące treści prywatnych. Inna rola to widz lub publiczność. Widz może odbierać działanie estetycznie, intelektualnie, emocjonalnie albo społecznie, ale niekoniecznie zna jego pełną strukturę. W psychoperformansie widz powinien zostać albo przekształcony w świadka przez jasne zasady, albo utrzymany poza intymnym polem działania. Publiczność bez ramy może stać się źródłem presji, bo obecność patrzących osób może zmienić akt w występ, a uczestnika w materiał. Jeszcze inną rolą jest obserwator badawczy lub ewaluacyjny, który nie pełni funkcji świadka egzystencjalnego, lecz zbiera dane, opisuje przebieg, rejestruje reakcje albo analizuje skutki. Taka rola wymaga osobnej zgody, jasnego celu, ochrony prywatności i oddzielenia od roli prowadzącego. Jeśli obserwator badawczy zaczyna ingerować w działanie, zmienia jego ramę. Jeśli świadek zaczyna prowadzić ewaluację, uczestnik może poczuć się oceniany. Jeśli publiczność zostaje nazwana świadkami, ale zachowuje się jak widownia, powstaje błąd ramy. Dlatego role patrzenia trzeba rozróżniać szczególnie ostro: widz ogląda, świadek utrzymuje granicę obecności, obserwator bada, dokumentalista rejestruje, a uczestnik przeżywa i działa. Te funkcje mogą się stykać, ale nie powinny mieszać się niejawnie.

W większych działaniach pojawiają się także role pomocnicze, bez których psychoperformans łatwo traci bezpieczeństwo. Asystent bezpieczeństwa to osoba wyznaczona do reagowania na przeciążenie, przerwanie, dezorientację, potrzebę wyjścia, trudność somatyczną, nagły lęk albo problem dostępności. Nie interpretuje procesu i nie prowadzi działania, lecz chroni warunki brzegowe. Opiekun przestrzeni odpowiada za światło, dźwięk, temperaturę, wejścia, wyjścia, ustawienie obiektów, dostęp do wody, krzeseł, miejsca odpoczynku i neutralnego pola powrotu. Technik światła lub dźwięku w psychoperformansie również nie jest tylko technikiem teatralnym, ponieważ bodziec świetlny i akustyczny może regulować albo przeciążać układ nerwowy; musi więc znać nie tylko efekt estetyczny, ale także funkcję

psychoperformatywną sygnałów, pauz, natężenia i wygaszania. Dokumentalista odpowiada za zapis fotograficzny, filmowy, dźwiękowy, tekstowy albo archiwalny, ale jego rola wymaga szczególnej dyscypliny: nie wolno mu „łapać mocnych momentów" kosztem prywatności i domknięcia uczestnika. Dokumentalista powinien wiedzieć, co można rejestrować, czego nie, kiedy kamera ma zostać wyłączona, czy wolno pokazywać twarze, czy dokumentuje się tylko ślady, obiekty, przestrzeń albo procedurę. Redaktor opowieści albo osoba odpowiedzialna za komunikację po działaniu tworzy opis wydarzenia w instytucji, mediach, katalogu, raporcie lub internecie; musi rozumieć, że słowa użyte po akcie mogą wtórnie zmienić jego status. Jeśli opisze działanie jako „terapię", „rytuał", „uzdrowienie", „oczyszczenie" albo „głęboką transformację", choć nie taki był status, może wytworzyć mistyfikację po fakcie. Kurator lub programer instytucjonalny odpowiada za umieszczenie psychoperformansu w programie, wystawie, festiwalu, cyklu edukacyjnym lub społecznym; jego decyzje tworzą kontekst odczytania. Producent odpowiada za budżet, harmonogram, zasoby, umowy, warunki pracy i dostępność techniczną; w psychoperformansie produkcja jest etyczna, bo złe warunki produkcyjne mogą wymusić skrócenie domknięcia, zbyt dużą publiczność, zbyt intensywną dokumentację albo brak wsparcia po działaniu. Osoba odpowiedzialna za dostępność analizuje bariery sensoryczne, ruchowe, poznawcze, komunikacyjne, językowe i społeczne, proponując warianty uczestnictwa. Moderator lub facylitator może prowadzić rozmowę przed lub po działaniu, ale nie powinien przejmować interpretacji ani zamieniać psychoperformansu w warsztat rozwojowy bez wyraźnej ramy. Każda z tych ról wpływa na obieg społeczny aktu. Im większa skala, tym bardziej role muszą być jawne.

W psychoperformansie mogą pojawić się także role specjalistyczne, lecz ich obecność nie zmienia automatycznie statusu działania. Konsultant psychologiczny może pomóc ocenić ryzyka, język zgody, przeciwwskazania, możliwość przerwania i granice interpretacji, ale nie oznacza to, że całe działanie staje się psychoterapią. Terapeuta, jeśli uczestniczy w projekcie, musi mieć jasno określoną rolę: czy prowadzi proces terapeutyczny, czy tylko konsultuje bezpieczeństwo, czy jest osobą do kontaktu po działaniu, czy pozostaje obserwatorem. Lekarz lub konsultant medyczny może być potrzebny przy działaniach dotyczących choroby, ciała, bólu, wzroku, oddechu, ograniczeń ruchowych albo przeciwwskazań, ale psychoperformans nie może przejmować jego autorytetu w sferze, w której nie leczy. Fizjoterapeuta, specjalista integracji sensorycznej, nauczyciel jogi, muzykoterapeuta, choreograf, pedagog specjalny, logopeda, specjalista pracy z głosem, prawnik, bioetyk, antropolog, kulturoznawca, teolog, opiekun tradycji, mediator, tłumacz, asystent osoby z niepełnosprawnością – każda z tych osób może wnieść potrzebną wiedzę, ale tylko w jawnie określonym zakresie. W działaniach z formami kulturowymi szczególnie ważna jest rola konsultanta kulturowego lub przedstawiciela wspólnoty, jeśli używa się znaków, praktyk, języka, pieśni, symboli albo obiektów związanych z konkretną tradycją. Taka osoba nie jest dekoracyjnym potwierdzeniem autentyczności, lecz może mieć realne prawo do korekty, odmowy, ograniczenia dokumentacji albo zmiany planu. W działaniach społecznych może pojawić się rola rzecznika wspólnoty, ale trzeba uważać, aby nie zakładać, że jedna osoba reprezentuje wszystkie wewnętrzne różnice

grupy. W działaniach instytucjonalnych może być także rola osoby zaufania, do której uczestnik może zwrócić się poza prowadzącym. To szczególnie ważne, gdy psychoperformer ma silną pozycję symboliczną, artystyczną albo organizacyjną. Obecność specjalistów i konsultantów zwiększa bezpieczeństwo tylko wtedy, gdy role są jasne. Niejasna obecność specjalisty może wytworzyć fałszywą aurę klinicznej lub naukowej gwarancji.

Trzeba też wyróżnić role związane z samą dynamiką działania. Inicjator to osoba, która zgłasza potrzebę psychoperformansu: może to być uczestnik, artysta, instytucja, grupa, kurator, edukator, terapeuta, społeczność albo sam psychoperformer. Inicjator nie zawsze powinien być projektantem, bo pragnienie działania nie oznacza kompetencji do jego zaprojektowania. Adresat zmiany to osoba, grupa, instytucja, relacja, środowisko albo wzorzec, którego dotyczy akt. W psychoperformansie indywidualnym adresatem może być relacja osoby z lękiem, obiektem, pamięcią, ciałem albo decyzją. W działaniu instytucjonalnym adresatem może być nawyk organizacyjny, rytm pracy, sposób dokumentacji, przeciążenie bodźcowe albo ukryta hierarchia. Mediator obiektu to osoba, która pomaga wprowadzić, przechować, przekazać lub domknąć obiekt–klucz, nie narzucając jego znaczenia. Strażnik progu pilnuje wejścia, wyjścia, sygnałów przerwania i granic pola; w małych działaniach może nim być psychoperformer, w dużych – osobna osoba. Strażnik domknięcia odpowiada za to, aby działanie nie rozlało się po czasie: aby obiekty zostały odłożone, dźwięk wygaszony, światło przywrócone, dokumentacja zakończona, grupa poinformowana o prywatności, a decyzja „po” zapisana lub przynajmniej wskazana. Depozytariusz śladu to osoba lub instytucja przechowująca dokument, obiekt, zapis, zdjęcie, notatkę albo archiwum po działaniu. Ta rola jest ważna, bo ślad może nadal działać psychicznie, kulturowo i społecznie. Jeśli nikt nie odpowiada za ślad, może on stać się przypadkową pamiątką, niekontrolowanym wyzwalaczem albo materiałem promocyjnym. Uczestnik peryferyjny to osoba obecna w polu, która nie wykonuje głównego aktu, ale współtworzy atmosferę i obieg znaczenia. Widz przypadkowy, przechodzień lub odbiorca wtórny to osoba, która styka się z działaniem bez pełnego kontekstu, na przykład w przestrzeni publicznej albo w internecie. Psychoperformans musi przewidywać również takie role, bo działanie społeczne nie ogranicza się do osób zapisanych na wydarzenie. Bruno Latourowskie myślenie o sieciach aktorów pomaga tu zobaczyć, że role pełnią nie tylko ludzie: obiekt, kamera, formularz zgody, drzwi, światło, mikrofon, post w mediach społecznościowych, regulamin instytucji i harmonogram również „działają” w polu. Psychoperformans powinien traktować je jako elementy sprawcze, nawet jeśli nie mają intencji.

Wspólnota w psychoperformansie może przyjmować różne role w zależności od skali i celu. Może być wspólnotą świadkującą, gdy jej zadaniem jest potwierdzenie aktu i ochrona prywatności. Może być wspólnotą uczestniczącą, gdy wszyscy wykonują pewien wariant działania. Może być wspólnotą źródłową, gdy dana forma kulturowa, miejsce, symbol lub opowieść należą do niej i wymagają konsultacji. Może być wspólnotą odbioru, gdy widzi dokumentację albo słyszy opowieść po fakcie. Może być wspólnotą wdrożeniową, gdy ma

pomóc przenieść decyzję „po” do praktyki społecznej, na przykład zmienić rytm spotkań, zasady pracy, sposób korzystania z przestrzeni, język komunikacji albo dostępność wydarzeń. Może być również wspólnotą ryzyka, jeśli jej normy mogą wzmacniać presję, zawstydzenie, wykluczenie albo fałszywą jednomyślność. Psychoperformans musi więc pytać, jaką rolę pełni wspólnota w danym działaniu. Nie każda wspólnota jest zasobem. Czasem zasobem jest możliwość oddalenia się od wspólnoty. Czasem psychoperformatywny akt polega na tym, że uczestnik nie wykonuje gestu grupowego, lecz znajduje własną granicę. Czasem wspólnota ma świadkować, ale nie uczestniczyć. Czasem ma uczestniczyć, ale nie znać prywatnych znaczeń. Czasem ma wdrożyć decyzję środowiskową, ale nie wchodzić w intymny materiał osób. Durkheimowska energia zbiorowa może wspierać, ale Foucaultowska świadomość władzy przypomina, że wspólnota potrafi także dyscyplinować. Dlatego psychoperformans powinien projektować wspólnotę jako pole możliwości, nie jako obowiązek jedności. Najbardziej etyczna wspólnota psychoperformatywna to taka, w której można być razem, ale nie trzeba czuć tego samego; można świadkować, ale nie trzeba interpretować; można uczestniczyć, ale można też pozostać na brzegu; można wykonać gest, ale można go zmniejszyć; można przyjąć wspólną ramę, ale zachować prywatne znaczenie.

Obieg społeczny działania zależy od tego, jak role komunikują się ze sobą przed, w trakcie i po psychoperformansie. Przed działaniem inicjator, psychoperformer, projektant planu, koordynator, instytucja, konsultanci i osoby odpowiedzialne za komunikację powinni ustalić status, język zaproszenia, możliwe ryzyka, zakres uczestnictwa, zasady dokumentacji i warunki dostępności. W trakcie działania psychoperformer, uczestnik, świadek, asystent bezpieczeństwa, opiekun przestrzeni, dokumentalista i ewentualna publiczność muszą działać według jasnej ramy. Po działaniu strażnik domknięcia, depozytariusz śladu, osoba od komunikacji, instytucja i uczestnicy muszą wiedzieć, jak mówić o tym, co się wydarzyło, czego nie ujawniać, co dokumentować, co zniszczyć, co zachować, co wdrożyć i kiedy wrócić do ewaluacji. Ten trójfazowy obieg jest bardzo ważny, ponieważ wiele nadużyć nie dzieje się w samym akcie, lecz przed nim albo po nim. Przed – przez zbyt obiecujący opis, niejasną zgodę, presję udziału, przemilczenie dokumentacji. Po – przez publikację zdjęć, nadinterpretację reakcji, promocyjne użycie emocji, opowieść o „uzdrowieniu”, zawłaszczenie efektu przez instytucję, brak wdrożenia decyzji albo pozostawienie uczestnika bez informacji, co dalej. W tym sensie psychoperformans powinien traktować obieg społeczny jak rozszerzony plan sytuacyjny. Plan nie kończy się na sekwencji gestów. Obejmuje zaproszenie, wejście, obecność, działanie, domknięcie, dokumentację, opowieść, archiwum i wdrożenie. To odróżnia metodę odpowiedzialną od wydarzenia, które jest intensywne tylko w momencie wykonania.

Przy rozbudowanych działaniach warto stosować zasadę jawnej karty ról, nawet jeśli nie musi ona przyjmować formalnego dokumentu. Taka karta powinna odpowiadać na pytania: kto jest psychoperformerem, kto projektuje plan, kto odpowiada za bezpieczeństwo, kto świadkuje, kto uczestniczy, kto może odmówić, kto dokumentuje, kto przechowuje ślady, kto

reprezentuje instytucję, kto komunikuje działanie publicznie, kto odpowiada za dostępność, kto podejmuje decyzję o przerwaniu, kto domyka, kto przyjmuje informacje zwrotne, kto nie ma prawa interpretować. W działaniach indywidualnych wystarczy często wewnętrzne uporządkowanie tych ról. W działaniach grupowych i instytucjonalnych powinno być ono częściowo jawne dla uczestników. Jasność ról zmniejsza niepewność, a zmniejszenie niepewności ma znaczenie psychofizjologiczne: uczestnik nie musi stale przewidywać, kto czego od niego oczekuje, kto patrzy, kto ocenia i do kogo może się zwrócić. Karl Friston i Andy Clark w modelach predykcyjnych pokazują, że układ poznawczy nieustannie minimalizuje niepewność przez przewidywanie; psychoperformans może praktycznie korzystać z tej wiedzy, projektując role tak, aby nie wprowadzały nadmiaru domysłów. Jeśli uczestnik wie, że dokumentalista nie nagrywa twarzy, ma mniej napięcia. Jeśli wie, że świadek nie będzie komentował, może działać swobodniej. Jeśli wie, że asystent bezpieczeństwa pomoże mu wyjść, próg staje się mniej ryzykowny. Jeśli wie, że instytucja nie opublikuje prywatnych reakcji, domknięcie jest bardziej realne. Jasność ról jest więc także regulacją układu nerwowego. Nie jest formalnością.

W tym miejscu można zobaczyć, że psychoperformans rozwija własny model społecznego działania symbolicznego. Performance art często operuje napięciem między artystą, widzem, instytucją, dokumentacją i historią sztuki; rytuał operuje relacją między wspólnotą, tradycją, progiem i statusem; terapia operuje relacją między prowadzącym, osobą korzystającą z pomocy, kontraktem i procesem; edukacja operuje relacją między nauczycielem, uczniem, programem i instytucją; działanie społeczne operuje relacją między grupą, problemem, widzialnością i zmianą. Psychoperformans przecina te obszary, ale musi nadać im własny porządek ról. Nie może pozwolić, aby artystyczna wolność zniosła bezpieczeństwo, aby rytualna wspólnota zniosła zgodę, aby terapeutyczny język zniosł granice kompetencji, aby edukacyjna struktura zniosła prawo do odmowy, aby instytucjonalna promocja zniosła prywatność, ani aby społeczna sprawczość zniosła różnice uczestników. Dlatego role są jednym z narzędzi unikatowości metody. Psychoperformans jest totalny nie dlatego, że wszyscy robią wszystko, lecz dlatego, że potrafi zobaczyć cały układ funkcji i rozdzielić je tak, aby wspierały przemianę zamiast ją zawłaszczać. W dobrze zaprojektowanym polu każdy wie, czy działa, świadkuje, prowadzi, chroni, dokumentuje, interpretuje tylko własne doświadczenie, przechowuje ślad, komunikuje, wspiera dostępność czy reprezentuje instytucję. Dzięki temu akt psychoperformatywny nie rozpuszcza się w chaosie społecznym. Może wejść w obieg publiczny bez utraty granicy, a jego skutki mogą zostać przeniesione z jednorazowego wydarzenia w praktykę wspólnoty, instytucji albo codzienności.

Instytucje i wspólnoty są w psychoperformansie także urządzeniami pamięci. Oznacza to, że nie tylko udostępniają przestrzeń, ludzi, regulaminy, komunikację i widzialność, lecz również decydują, co po działaniu zostanie zapamiętane, zapisane, opowiedziane, uznane za sukces, pominięte albo wyparte. W działaniach indywidualnych pamięć aktu może zostać utrzymana przez notatkę, obiekt–klucz, zmianę miejsca przedmiotu, decyzję „po”, powtarzalny mikrogest

lub świadectwo jednej osoby. W działaniach instytucjonalnych i wspólnotowych pamięć aktu zaczyna krążyć w protokołach, dokumentacji, fotografiach, opisach wydarzenia, rozmowach uczestników, relacjach kuratorskich, raportach, postach, archiwach, programach kolejnych edycji, a czasem w zmianach organizacyjnych. Psychoperformans musi więc pytać nie tylko, co dzieje się w momencie wykonania, lecz także jaka pamięć działania zostanie wyprodukowana. Pamięć może wspierać przemianę, jeśli przechowuje strukturę aktu, decyzję, odpowiedzialność i możliwość powrotu do zmiany. Może jednak zaszkodzić, jeśli zamiast procesu utrwali obraz emocjonalnego momentu, „mocną" scenę, wzruszenie, płacz, gest graniczny albo cudzą intymność jako atrakcyjny materiał instytucjonalny. Maurice Halbwachs, opisując pamięć zbiorową, pokazywał, że wspólnoty pamiętają przez ramy społeczne, a nie przez neutralne przechowywanie faktów. Psychoperformans powinien wyciągnąć z tego bardzo praktyczny wniosek: jeśli instytucja lub grupa ma pamiętać akt, trzeba zaprojektować, co wolno pamiętać wspólnie, a co powinno zostać prywatne. Wspólna może być procedura, decyzja środowiskowa, zmiana organizacyjna, zasada dostępności, rytm domknięcia, mapa zasobów albo neutralny ślad obiektu. Prywatne powinny pozostać intymne znaczenia, nieprzeznaczone do ujawnienia symbole, reakcje ciała, osobiste interpretacje, treści zapisane przez uczestników i te momenty, które były ważne właśnie dlatego, że nie weszły w obieg publiczny. To rozróżnienie pamięci wspólnej i pamięci prywatnej jest jednym z fundamentów odpowiedzialnego obiegu społecznego psychoperformansu.

Instytucja może być dla psychoperformansu ramą, ale może też stać się uczestnikiem zmiany. To bardzo istotne rozróżnienie. Jeśli instytucja tylko udostępnia salę, obsługę techniczną i komunikację, pełni funkcję gospodarza albo producenta. Jeśli jednak działanie dotyczy jej własnych praktyk – sposobu traktowania uczestników, dostępności, przeciążenia bodźcowego, relacji z publicznością, dokumentowania emocji, hierarchii zespołu, rytmu pracy, pamięci miejsca, wykluczeń, języka zaproszeń, norm ekspozycji ciała albo presji efektywności – wtedy instytucja nie jest już neutralnym tłem. Staje się adresatem działania. W takim przypadku psychoperformans powinien bardzo jasno określić, czy pracuje z jednostkami w instytucji, czy z instytucją jako układem. Układ instytucjonalny obejmuje nie tylko ludzi, ale także regulaminy, budżety, terminy, formularze, przestrzeń, tablice informacyjne, oświetlenie, harmonogramy, procedury komunikacji, archiwum, obowiązki promocyjne, relacje z grantodawcami, oczekiwania publiczności i hierarchie decyzyjne. Jeśli psychoperformans ma doprowadzić do realnej zmiany instytucjonalnej, decyzja „po" nie może być tylko prywatnym postanowieniem uczestnika. Musi przyjąć postać zmiany środowiskowej: nowego sposobu informowania o bodźcach, innego ustawienia przestrzeni, jasnych zasad dokumentacji, wariantów uczestnictwa, procedury przerwania, miejsca wyciszenia, lepszego opisu wydarzeń, czasu na domknięcie, ograniczenia presji rozmowy po działaniu, zasady niepublikowania intymnych reakcji albo protokołu konsultacji kulturowej. W tym sensie psychoperformans może pracować podobnie jak praktyki instytucjonalnej krytyki, znane ze sztuki współczesnej u Hansa Haackego, Andrei Fraser czy Mierle Laderman Ukeles, ale różni się od nich tym, że nie wystarczy mu ujawnienie mechanizmu instytucji. Musi jeszcze zaprojektować akt i jego

wdrożenie. Krytyka bez decyzji „po” może pozostać w polu symbolicznego gestu. Psychoperformans dąży do tego, aby gest odsłonięcia przełożył się na nową procedurę, nowy próg, nową praktykę opieki, nowy język albo nowy układ rzeczy.

Wspólnota w psychoperformansie również może być adresatem, wykonawcą, świadkiem albo depozytariuszem zmiany, ale te funkcje trzeba rozdzielać. Jako adresat wspólnota jest tym, czego dotyczy działanie: może chodzić o żałobę lokalną, konflikt, przeciążenie, niewidzialność pewnej grupy, utratę miejsca, zmianę instytucji, wspólną pamięć, wykluczenie, brak języka dla doświadczenia albo potrzebę przejścia do nowej formy współistnienia. Jako wykonawca wspólnota współtworzy akt: przynosi obiekty, wykonuje gesty, układa przestrzeń, milczy, zapisuje, świadkuje, porządkuje, przenosi, oddaje, przechodzi. Jako świadek potwierdza, że coś zostało wykonane, bez przejmowania prywatnych znaczeń. Jako depozytariusz zmiany przechowuje decyzję „po” i może wprowadzać ją w praktykę: inaczej obchodzić rocznicę, inaczej korzystać z miejsca, inaczej komunikować konflikt, inaczej zapraszać osoby wykluczone, inaczej dbać o ciszę, światło, rytm spotkań, język i dostępność. Problem zaczyna się wtedy, gdy wspólnota ma pełnić wszystkie funkcje naraz i bez jasnej ramy. Wtedy może dojść do presji: jeśli wspólnota jest adresatem bólu, wykonawcą aktu, świadkiem i sędzią skuteczności, jednostka może poczuć, że nie ma gdzie ukryć własnej różnicy. Dlatego w psychoperformansie wspólnotowym trzeba szczególnie pilnować prawa do częściowego uczestnictwa. Nie każdy musi przynieść własny obiekt. Nie każdy musi wypowiedzieć własne zdanie. Nie każdy musi wejść do centrum. Nie każdy musi współdzielić pamięć w takim samym stopniu. Wspólnota nie jest organizmem o jednej psychice. Jest układem osób, relacji, historii, napięć, instytucji i materialnych warunków. Ferdinand Tönnies odróżniał wspólnotę opartą na bliskości i więzi od społeczeństwa opartego na bardziej formalnych relacjach; psychoperformans może użyć tego rozróżnienia praktycznie: w jednej grupie można pracować przez bliskość i wspólne świadkowanie, w innej tylko przez formalną, bezpieczną strukturę. Błędem byłoby udawać intymną wspólnotę tam, gdzie realnie istnieje tylko grupa uczestników wydarzenia. Błędem byłoby też traktować żywą wspólnotę jak publiczność projektu artystycznego.

Obieg społeczny działania wymaga osobnego myślenia o widzialności. Widzialność w psychoperformansie nie jest automatycznie wartością. W sztuce, aktywizmie, edukacji i pracy instytucjonalnej często zakłada się, że to, co niewidoczne, trzeba pokazać, a to, co przemilczane, trzeba wypowiedzieć. Psychoperformans powinien być ostrożniejszy. Czasem pokazanie jest odzyskaniem sprawczości. Czasem jest wtórnym naruszeniem. Czasem wypowiedzenie daje ulgę. Czasem zamienia osobę w nośnik historii, której nie chciała publicznie reprezentować. Czasem dokumentacja daje świadectwo. Czasem zabiera prawo do domknięcia. Jacques Rancière pisał o podziale postrzegalnego, czyli o tym, kto i co może być widziane, słyszane i uznane w danym porządku społecznym. Psychoperformans może ten podział zmieniać, ale nie powinien zakładać, że każda zmiana polega na większej widzialności. Osoba lub grupa może potrzebować prawa do bycia widzianą inaczej, ale może też

potrzebować prawa do niewidzialności, przerwy, zasłony, cienia, prywatnego zapisu, gestu niewykonanego publicznie. W działaniach instytucjonalnych szczególnie niebezpieczna bywa widzialność promocyjna: instytucja chce pokazać, że wydarzenie było poruszające, dostępne, społeczne, inkluzywne, głębokie albo skuteczne. Psychoperformans musi wtedy chronić uczestnika przed zamianą w obraz sukcesu instytucji. Jeśli ktoś płacze, nie znaczy to, że trzeba to sfotografować. Jeśli grupa milczy, nie znaczy to, że milczenie powinno stać się nastrojowym kadrem. Jeśli uczestnik wykonuje gest graniczny, nie znaczy to, że gest można powtórzyć w relacji prasowej. Widzialność musi być funkcjonalna: po co pokazujemy, komu, w jakim zakresie, z jaką zgodą, co zostaje niewidoczne i kto ma prawo do wycofania obrazu. W psychoperformansie często lepsza jest dokumentacja śladu niż dokumentacja przeżycia: puste krzesło po działaniu, zamknięte pudełko, ustawione obiekty, neutralny opis procedury, zmieniona przestrzeń, fragment instrukcji, decyzja instytucjonalna, a nie twarz osoby w stanie odsłonięcia.

Właśnie dlatego instytucjonalny psychoperformans powinien rozwijać własną etykę archiwum. Archiwum nie jest tylko przechowalnią. Jest maszyną porządkowania pamięci. Decyduje, które ślady zostaną uznane za ważne, kto będzie miał do nich dostęp, jak zostaną opisane, czyje nazwiska się pojawią, czyje doświadczenie zostanie zanonimizowane, co będzie można pokazać za rok, a co powinno zostać zniszczone po zakończeniu procesu. W sztuce współczesnej archiwum często pełni funkcję dowodu, śladu, dzieła wtórnego albo materiału do kolejnych działań. W psychoperformansie archiwum musi zostać ograniczone przez etykę domknięcia. Jeżeli ślad jest potrzebny uczestnikowi, może zostać u niego. Jeżeli jest potrzebny instytucji do ewaluacji, powinien być możliwie odpersonalizowany. Jeżeli ma wartość artystyczną, nie znosi to prawa uczestnika do prywatności. Jeżeli dokumentuje obiekt–klucz, trzeba ustalić, czy obiekt nie miał znaczenia prywatnego. Jeżeli zapisuje wypowiedź, trzeba ustalić, czy była przeznaczona do archiwum, czy tylko do aktu. Diana Taylor odróżniała archiwum od repertuaru: archiwum przechowuje materialne ślady, repertuar trwa w praktykach, gestach, ciałach i powtórzeniach. Psychoperformans powinien szczególnie cenić repertuar decyzji „po”. Najważniejszym śladem działania nie zawsze jest zdjęcie albo opis. Czasem jest nowy sposób ustawiania krzeseł, cichszy początek spotkania, prawo do nieodpowiadania od razu, procedura wyjścia, inny rytm pracy, nowe miejsce dla pamiątki, zmieniony formularz zgody, brak kamery w określonej fazie, zwyczaj domknięcia po trudnym wydarzeniu. Takie ślady są mniej efektowne, ale bardziej psychoperformatywne, bo istnieją jako praktyka. Instytucja odpowiedzialna za psychoperformans powinna więc pytać: co archiwizujemy jako obraz, a co utrwalamy jako sposób działania? Jeśli wszystko zostaje w obrazie, metoda traci część swojej mocy wdrożeniowej.

Obieg społeczny działania obejmuje również ekonomię. Psychoperformans wymaga czasu, pracy, przestrzeni, przygotowania, researchu, konsultacji, dostępności, dokumentacji lub świadomej rezygnacji z dokumentacji, opieki produkcyjnej, domknięcia i ewaluacji. Jeśli instytucja finansuje tylko moment publiczny, a nie finansuje dochodzenia, przygotowania,

bezpieczeństwa, dostępności i pracy po wydarzeniu, zaczyna deformować metodę. Działanie może wyglądać na gotowe, ale będzie pozbawione warunków odpowiedzialności. To częsty problem w polu kultury: programy wydarzeń premiują widzialny efekt, premierę, performans, warsztat, spotkanie, dokumentację, liczbę uczestników, a niekoniecznie czas potrzebny na rozpoznanie ryzyka, rozmowy z grupą, korektę planu, przygotowanie wariantów, domknięcie i późniejszy kontakt. Psychoperformans musi jasno mówić, że jego odpowiedzialność kosztuje. Nie zawsze pieniądze są najważniejsze – czasem chodzi o czas, uwagę, zgodę, przestrzeń, mniejsze grupy, dłuższe wejście, brak dokumentacji, mniejszą intensywność, asystenta bezpieczeństwa – ale zawsze chodzi o zasób. Ekonomia działania jest elementem etyki. Jeśli psychoperformer jest zmuszony skrócić domknięcie, bo sala jest wynajęta tylko do określonej godziny, jest to problem metodyczny. Jeśli dokumentacja jest wymagana przez grantodawcę w sposób naruszający prywatność, trzeba zmienić jej formę albo negocjować warunki. Jeśli instytucja oczekuje dużej liczby uczestników, a działanie wymaga małej grupy, trzeba ograniczyć skalę. Jeśli program festiwalu wymaga atrakcyjnej zapowiedzi, a język bezpieczeństwa wydaje się mniej promocyjny, trzeba wybrać bezpieczeństwo. Tu warto przywołać Shannon Jackson jeszcze raz: infrastruktura nie jest zewnętrzna wobec performansu. W psychoperformansie infrastruktura jest częścią sprawczości. Zbyt uboga infrastruktura może zmienić metodę w improwizowane wydarzenie pozbawione odpowiedzialności.

Instytucje mogą też wpływać na psychoperformans przez język skuteczności. W kulturze projektowej, grantowej i promocyjnej często trzeba wykazywać rezultaty: liczby uczestników, materiały, zdjęcia, ankiety, deklaracje, zasięgi, publikacje, efekty społeczne. Psychoperformans powinien umieć opisywać swoje rezultaty, ale nie może podporządkować się logice spektakularnego dowodu. Nie wszystko, co psychoperformatywnie ważne, łatwo zmierzyć liczbą. Nie wszystko, co można pokazać, jest najważniejsze. Nie każdy efekt pojawia się od razu. Jednocześnie metoda nie może uciekać w nieuchwytną głębię, której nie da się w żaden sposób sprawdzić. Potrzebny jest język umiarkowany: można opisywać liczbę uczestników, czas działania, typ użytych mediów, liczbę planów sytuacyjnych, zakres dokumentacji, wprowadzone decyzje „po", zmiany środowiskowe, obserwowalne korekty procedur, deklarowane poziomy poczucia orientacji, jakościowe refleksje uczestników, ale bez obietnicy klinicznych skutków. Ewaluacja psychoperformansu w instytucji powinna pytać nie tylko „czy było mocno?", „czy uczestnikom się podobało?", „czy były emocje?", lecz raczej: czy rama była jasna? czy uczestnicy mieli prawo odmowy? czy działanie zostało domknięte? czy dokumentacja była zgodna ze zgodą? czy decyzja „po" została określona? czy instytucja wprowadziła jakąś zmianę? czy symbol nie zdominował osób? czy grupa nie wytworzyła presji? czy osoby mogły uczestniczyć na różnych poziomach? Donald Schön, pisząc o praktyce refleksyjnej, pokazywał, że profesjonalizm polega również na uczeniu się z działania i korygowaniu kolejnych wersji. Psychoperformans instytucjonalny powinien być właśnie refleksyjny: nie udowadniać za wszelką cenę własnej skuteczności, lecz badać, co zadziałało,

co było za mocne, co wymagało uproszczenia, co powinno zostać usunięte, jakie role były niejasne i jak poprawić kolejne działanie.

Wspólnota i instytucja mogą również wejść w konflikt z indywidualnym rytmem uczestnika. Instytucja ma czas programu, grupa ma rytm wspólnego działania, a osoba ma własne tempo układu nerwowego, znaczenia i gotowości. Psychoperformans musi negocjować te rytmy. Jeśli działanie grupowe trwa godzinę, nie znaczy to, że każda osoba w tym czasie zdąży wejść, przeżyć, domknąć i zintegrować. Jeśli festiwal ma kolejne wydarzenie za dwadzieścia minut, nie znaczy to, że ciało uczestnika jest gotowe na szybkie przejście. Jeśli grupa chce kontynuować rozmowę, nie znaczy to, że każda osoba chce słuchać interpretacji. Jeśli instytucja chce dokumentować finał, nie znaczy to, że finał powinien być najbardziej widzialny. W psychoperformansie czas instytucjonalny powinien zostać podporządkowany minimalnym warunkom bezpieczeństwa, a nie odwrotnie. Można zaprojektować krótszy akt, mniej intensywną symbolikę, mniejszą grupę, prostsze domknięcie, neutralną dokumentację, jeśli harmonogram jest ograniczony. Nie należy natomiast utrzymywać głębokiej formy przy zbyt krótkim czasie powrotu. Hartmut Rosa, analizując społeczne przyspieszenie i pojęcie rezonansu, pokazuje, jak nowoczesne tempo życia utrudnia głęboką relację ze światem. Psychoperformans może być odpowiedzią na przyspieszenie, ale tylko wtedy, gdy sam nie zacznie mu służyć. Jeśli instytucja wymaga szybkiego, intensywnego, efektownego aktu, który ma wygenerować widzialny rezultat, psychoperformans powinien odmówić albo zmienić skalę. Metoda, której rdzeniem jest przejście, nie może udawać, że przejście zawsze mieści się w rytmie programu.

Szczególne miejsce zajmuje psychoperformans w przestrzeni publicznej. Ulica, plac, park, dworzec, targowisko, przejście podziemne, most, klatka schodowa, plaża, las, osiedle, ruina, miejsce pamięci czy teren instytucji otwartej wprowadzają osoby przypadkowe: przechodniów, mieszkańców, pracowników, osoby nieprzygotowane, dzieci, osoby w kryzysie, osoby o różnych wrażliwościach i poglądach. W performance art przypadkowy widz bywa częścią napięcia działania. W psychoperformansie trzeba być bardziej ostrożnym, jeśli działanie ma charakter głębokiej pracy symbolicznej. Przestrzeń publiczna jest dobra dla psychoperformansów krytycznych, środowiskowych, instytucjonalnych, edukacyjnych i wspólnotowych, ale nie zawsze dla aktów intymnych. Jeżeli używa się symboli silnych – żałobnych, religijnych, narodowych, związanych z chorobą, przemocą albo traumą – trzeba przewidzieć odbiorców wtórnych. Czy przechodzień może zostać wciągnięty w działanie bez zgody? Czy ktoś może poczuć się sprowokowany? Czy symbol nie zostanie odczytany jako akt polityczny albo religijny? Czy dokumentacja nie uchwyci osób przypadkowych? Czy uczestnik ma gdzie wrócić do neutralności? Czy policja, ochrona, administracja albo mieszkańcy rozumieją status działania? Psychoperformans publiczny wymaga szczególnie mocnego planu sytuacyjnego, ponieważ pole jest mniej kontrolowalne. Może jednak mieć wielką siłę, bo miejsce publiczne pozwala przekształcić to, co zwykle ukryte, w doświadczenie społeczne. Klucz polega na dawce i ramie. Nie każde prywatne znaczenie powinno wyjść na ulicę. Ale

niektóre społeczne wzorce – wykluczenie, przeciążenie bodźcowe, brak miejsc odpoczynku, presja wydajności, niewidzialność pewnych ciał, instytucjonalny chłód – mogą zostać psychoperformatywnie pokazane w przestrzeni wspólnej, jeśli działanie nie używa przypadkowych ludzi jako materiału bez zgody.

Internet jest osobnym obiegiem psychoperformansu i wymaga szczególnej ostrożności. Działanie online, transmisja, zapis wideo, post, relacja, komentarz, formularz, cyfrowy obiekt– klucz, ekran, czat, awatar, profil, zdjęcie, hasztag, archiwum w chmurze – wszystko to może stać się częścią pola psychoperformansu. Internet daje możliwość udziału na odległość, pracy z obrazem własnym, odczarowania cyfrowych nawyków, tworzenia mikroaktów przerwania powiadomień, pracy z widzialnością i niewidzialnością, dokumentacji procesu, wspólnoty rozproszonej. Ale internet bardzo łatwo niszczy granice domknięcia. To, co miało trwać chwilę, zostaje zapisane. To, co miało być dla grupy, może zostać udostępnione. To, co miało być prywatnym gestem, może stać się treścią. To, co miało być świadkowane, może zostać ocenione przez publiczność algorytmiczną. Shoshana Zuboff, opisując kapitalizm nadzoru, pokazuje, że cyfrowe środowiska przekształcają zachowania w dane. Psychoperformans online musi więc szczególnie chronić przed ekstrakcją intymności. Jeśli akt dotyczy głębokich znaczeń, lepiej nie rejestrować twarzy. Jeśli uczestnicy zapisują prywatne decyzje, nie powinny trafiać na wspólny ekran bez zgody. Jeśli używa się czatu, trzeba określić, co zostaje zapisane. Jeśli działanie odbywa się przez kamerę, trzeba dać prawo wyłączenia obrazu. Jeśli używa się platformy, trzeba wiedzieć, kto ma dostęp do danych. Jednocześnie internet może być materiałem psychoperformatywnym: odłożenie telefonu, wyłączenie powiadomień, zmiana hasła, usunięcie aplikacji z pierwszego ekranu, zamknięcie folderu, uporządkowanie pulpitu, wygaszenie ekranu, napisanie i niewysłanie wiadomości, ograniczenie widzialności profilu. To są współczesne gesty kulturowe i regulacyjne. Instytucjonalny obieg cyfrowy nie może być traktowany jako promocja po działaniu; jest częścią działania, jeśli dotyka jego śladów.

Wspólnota może także pełnić funkcję utrzymania decyzji „po”. To jeden z najważniejszych pozytywnych potencjałów społecznego obiegu psychoperformansu. W działaniu indywidualnym uczestnik często wraca do środowiska, które utrwalało dawny wzorzec. Jeśli decyzja „po” nie znajdzie oparcia w relacji, przestrzeni albo procedurze, może szybko osłabnąć. Wspólnota może pomóc nie przez kontrolę, ale przez uzgodnione świadkowanie. Jeśli osoba postanawia kończyć pracę o określonej godzinie, grupa może nie wysyłać jej wiadomości po tej godzinie. Jeśli ktoś pracuje z przeciążeniem sensorycznym, domownicy lub instytucja mogą zmienić światło albo dźwięk. Jeśli działanie dotyczy granic w zespole, wspólnota może przyjąć zasadę nieprzerywania. Jeśli dotyczy żałoby, wspólnota może uznać rytm pamięci i nie wymuszać szybkiego „powrotu do normy”. Jeśli dotyczy nieidealności, grupa może zmienić kryteria oceny i nie nagradzać wyłącznie wydajności. To są społeczne decyzje „po”. Psychoperformans może więc służyć nie tylko jednostce, ale także zmianie mikrokultury. Edgar Schein, analizując kulturę organizacyjną, pokazywał, że kultura ujawnia się w założeniach, rytuałach, języku i praktykach codziennych. Psychoperformans może pracować z

tym poziomem bardzo konkretnie: nie przez deklaracje wartości, lecz przez zmianę małych rytuałów instytucji. Jak zaczynamy spotkanie? Jak kończymy? Co robimy z błędem? Jak sygnalizujemy przeciążenie? Gdzie można odpocząć? Kiedy wolno nie odpowiadać? Jak przechowujemy trudną pamięć? Jak dokumentujemy działanie bez naruszania? To są pytania psychoperformatywne w skali wspólnotowej.

W działaniach instytucjonalnych trzeba jednak uważać na zawłaszczenie psychoperformansu przez język zarządzania. Jeśli metoda służąca odzyskiwaniu sprawczości, sensu, granicy i prawa do nieidealnej przemiany zostanie użyta jako narzędzie poprawy wydajności, integracji zespołu, wizerunku organizacji albo łagodzenia konfliktów bez realnej zmiany warunków, stanie się swoim przeciwieństwem. Psychoperformans nie może być używany do estetyzowania przeciążenia, maskowania przemocy, neutralizowania sprzeciwu, produkowania fałszywej wspólnoty albo przenoszenia odpowiedzialności z instytucji na jednostkę. Jeśli pracownik jest przeciążony, psychoperformans oddechowy albo symboliczne odłożenie ciężaru nie może zastąpić zmiany organizacji pracy. Jeśli uczestnicy są wykluczani, wspólny rytuał integracyjny nie zastąpi zmiany zasad. Jeśli instytucja nie ma dostępności, performatywne działanie o empatii nie rozwiąże bariery architektonicznej. Jeśli grupa doświadcza konfliktu, akt domknięcia nie może udawać pojednania bez uznania szkody. Psychoperformans może pomóc nazwać i ucieleśnić problem, ale nie powinien służyć do jego przykrycia. Christophe Dejours, badając psychodynamikę pracy, pokazywał, że cierpienie w pracy często wynika z organizacji, a nie tylko z indywidualnej odporności. Psychoperformans musi pamiętać o tej różnicy: jeśli źródło napięcia jest systemowe, decyzja „po” musi dotyczyć systemu, a nie wyłącznie samoregulacji jednostki. W przeciwnym razie metoda zostałaby wciągnięta w logikę neoliberalnej autoodpowiedzialności: człowiek ma lepiej radzić sobie z warunkami, które same powinny zostać zmienione.

Instytucje, wspólnoty i obieg społeczny działania pozwalają więc zobaczyć psychoperformans jako metodę pracy z polem, a nie tylko z osobą. Pole obejmuje role, przestrzenie, znaki, spojrzenia, dokumentację, pamięć, władzę, ekonomię, dostępność, język, czas i procedury. Kurt Lewin, formułując teorię pola, wskazywał, że zachowanie jest funkcją osoby i środowiska. Psychoperformans może potraktować to jako jedną z podstawowych zasad praktycznych: nie wystarczy zmienić wewnętrznego znaczenia, jeśli środowisko nadal organizuje ciało i uwagę w dawny sposób. Dlatego w działaniu instytucjonalnym obiektem–kluczem może być nie tylko kamień, kartka czy pamiątka, ale również formularz, rozkład sali, harmonogram, regulamin dokumentacji, mikrofon, światło w foyer, próg wejścia, kolejka, krzesło prowadzącego, tablica z zasadami, mail zapraszający, podpis pod zdjęciem, strona internetowa, miejsce odpoczynku. Działaniem–kluczem może być nie tylko gest uczestnika, ale też zmiana procedury: rozpoczęcie spotkania od minuty orientacji, kończenie warsztatu jasnym domknięciem, wprowadzenie prawa do nieujawniania, usunięcie kamery z fazy prywatnej, przeprojektowanie drogi wejścia, rozdzielenie publiczności od świadków, stworzenie wariantu niskobodźcowego. Wtedy psychoperformans wychodzi poza jednostkową ekspresję i staje się

praktyką kulturowo-instytucjonalną. Nie dlatego, że udaje politykę albo zarządzanie, lecz dlatego, że rozumie, iż znaczenie zawsze ma infrastrukturę. Jeśli infrastruktura pozostaje bez zmian, wiele aktów symbolicznych traci ciągłość. Jeśli infrastruktura zostaje choć minimalnie przesunięta, mały akt może zacząć działać dłużej.

W tym sensie instytucjonalny i wspólnotowy psychoperformans powinien zawsze kończyć się pytaniem o obieg skutku. Co ma krążyć po działaniu? Słowo, obraz, decyzja, praktyka, milczenie, procedura, obiekt, pamięć, brak dokumentacji, nowy rytm, zmieniona przestrzeń? Kto będzie to utrzymywał? Jak długo? Co się stanie, jeśli skutek osłabnie? Czy działanie można powtórzyć? Czy powinno pozostać jednorazowe? Czy ślad ma być dostępny publicznie, czy prywatnie? Czy wspólnota ma wrócić do tematu, czy zostawić go w spokoju? Czy instytucja ma zmienić komunikację, czy tylko zachować opis? Czy uczestnik ma dostać informację po wydarzeniu, czy cisza jest lepszym domknięciem? Te pytania są bardziej psychoperformatywne niż pytanie, czy samo wydarzenie było efektowne. Skutek, który nie ma obiegu, szybko gaśnie. Obieg, który jest nieetyczny, zniekształca skutek. Odpowiedzialny obieg pozwala natomiast, aby akt przeszedł w praktykę. To jest najwyższa funkcja instytucji i wspólnoty w psychoperformansie: nie zastąpić osoby, nie przejąć symbolu, nie sprzedawać emocji, lecz stworzyć takie warunki, w których mała decyzja może znaleźć miejsce w świecie. Jeśli psychoperformans ma prowadzić do realnej przemiany, to przemiana musi mieć gdzie zamieszkać: w geście, w przedmiocie, w relacji, w harmonogramie, w przestrzeni, w pamięci wspólnoty, w nowym prawie do przerwania, w innym świetle, w ciszy, której nikt nie zawłaszcza, w dokumencie, który nie narusza, w instytucji, która potrafi przyjąć korektę. Dopiero wtedy obieg społeczny nie jest zagrożeniem dla aktu, lecz jego przedłużeniem.

Instytucje, wspólnota i obieg społeczny działania domykają się w psychoperformansie przez pojęcie odpowiedzialnego przejścia z pola aktu do pola życia zbiorowego. W akcie indywidualnym domknięcie może oznaczać powrót do ciała, zapis decyzji „po", odłożenie obiektu–klucza i ustalenie jednego mikrogestu na jutro. W akcie instytucjonalnym albo wspólnotowym to nie wystarcza, ponieważ skutki działania nie należą już wyłącznie do jednej osoby. Muszą zostać przeniesione do sieci ról, procedur, języków, przestrzeni, dokumentów, harmonogramów, zasad widzialności i pamięci wspólnej. Jeśli psychoperformans w instytucji kultury dotyczył przeciążenia bodźcowego, decyzja „po" powinna dotknąć sposobu projektowania światła, dźwięku, wejścia, opisów dostępności, miejsc odpoczynku i czasu domknięcia po wydarzeniu. Jeśli dotyczył wspólnotowej żałoby, decyzja „po" powinna określić, kto opiekuje się śladem, kto może do niego wracać, kiedy pamięć jest wspólna, a kiedy prywatna, i jak nie zamienić czyjejś straty w program instytucjonalny. Jeśli dotyczył konfliktu w grupie, decyzja „po" nie może ograniczać się do gestu pojednania, lecz powinna wskazać, jakie praktyki komunikacyjne, graniczne lub proceduralne zostają zmienione. Jeśli dotyczył pracy z miejscem, decyzja „po" powinna rozstrzygnąć, czy miejsce zostaje oznaczone, oczyszczone w sensie porządkowym, wyciszone, opisane, przywrócone, czy pozostawione bez śladu. Psychoperformans społeczny ma sens tylko wtedy, gdy umie przejść od symbolicznej

kulminacji do materialnego i proceduralnego następstwa. W tym miejscu bardzo przydatne jest myślenie Jane Bennett o sprawczości materii, bo przypomina, że rzeczy, układy, przedmioty i infrastruktury nie są biernym tłem ludzkich intencji. W psychoperformansie krzesło, próg, mikrofon, kamera, formularz zgody, sznur oddzielający publiczność, światło awaryjne, podpis pod zdjęciem, archiwalna teczka, korytarz, harmonogram, drzwi i ekran naprawdę współtworzą działanie. Jeżeli po psychoperformansie zostają w dawnym układzie, mogą odtworzyć dawny wzorzec. Jeżeli zostaną choć minimalnie przestawione, mogą stać się nośnikami zmiany. Dlatego instytucjonalna decyzja „po" powinna być zawsze materialna albo proceduralna, nie tylko deklaratywna. „Będziemy bardziej uważni" to za mało. „Wprowadzamy informację o bodźcach przed każdym działaniem", „nie dokumentujemy twarzy w fazie prywatnej", „po każdym akcie zostawiamy dziesięć minut neutralnego domknięcia", „uczestnik może pozostać świadkiem bez aktywnego udziału", „puste miejsce nie będzie fotografowane, jeśli pełni funkcję żałobną" – to są decyzje psychoperformatywne, bo zmieniają warunki przyszłego doświadczenia.

Odpowiedzialny obieg społeczny wymaga także rozróżnienia między sukcesem wydarzenia a skutecznością metody. Instytucja może uznać wydarzenie za udane, bo przyszło dużo osób, działanie było poruszające, powstały dobre zdjęcia, uczestnicy mówili o silnych emocjach, a media społecznościowe zareagowały. Psychoperformans musi mieć inne kryteria. Udane wydarzenie nie zawsze jest dobrym psychoperformansem. Dobre zdjęcie nie zawsze oznacza dobre domknięcie. Silne wzruszenie nie zawsze oznacza integrację. Liczna publiczność nie zawsze oznacza właściwą skalę. Długie rozmowy po akcie nie zawsze oznaczają pogłębienie; mogą oznaczać rozlanie pola i brak granicy. Skuteczność psychoperformansu należy oceniać przez pytania bardziej rygorystyczne: czy uczestnicy wiedzieli, w jakiej ramie uczestniczą? czy mogli odmówić bez wstydu? czy role były jasne? czy świadkowie nie przejęli interpretacji? czy dokumentacja nie naruszyła prywatności? czy użyte symbole były adekwatne do skali? czy obiekty–klucze zostały właściwie domknięte? czy instytucja nie opisała działania językiem terapii, uzdrowienia albo mistyfikacji? czy pojawiła się decyzja „po" na poziomie osoby, grupy albo instytucji? czy po działaniu zmniejszył się chaos, czy tylko wzrosła intensywność? czy uczestnik wyszedł z większą orientacją, nie z większą zależnością od prowadzącego? czy wspólnota została wzmocniona, czy ujednolicona przemocowo? czy działanie można powtórzyć, zmodyfikować albo przerwać w przyszłości bez utraty sensu? Taki sposób oceny łączy ewaluację jakościową z odpowiedzialnością etyczną. Nie chodzi o to, aby psychoperformans stał się biurokratyczną procedurą. Chodzi o to, aby nie mylił własnej siły z efektem wizerunkowym. W kulturze eventowej intensywność bywa nagradzana, a bezpieczeństwo bywa niewidoczne. Psychoperformans powinien odwrócić tę hierarchię. Najlepsze elementy metody mogą nie wyglądać spektakularnie: dyskretne prawo wyjścia, brak kamery w kluczowym momencie, prosty komunikat „nie trzeba nic mówić", opóźnienie publikacji dokumentacji, usunięcie zbyt mocnego symbolu, skrócenie działania, rezygnacja z publicznej rozmowy, decyzja o niewykorzystywaniu czyjegoś płaczu jako dowodu powodzenia. Te elementy nie zawsze tworzą atrakcyjny opis, ale tworzą zaufanie. A bez zaufania

psychoperformans społeczny szybko staje się tylko kolejną formą zarządzania emocjami publiczności. Tu można przywołać Richarda Sennetta, który w refleksji nad współpracą i życiem publicznym pokazuje, że wspólne działanie wymaga rzemiosła relacji: cierpliwości, słuchania, rytmu, tolerowania różnic i niepełnego porozumienia. Psychoperformans instytucjonalny również jest takim rzemiosłem: nie polega na produkcji wspólnego uniesienia, lecz na budowaniu warunków, w których różne osoby mogą przejść przez jedną ramę bez utraty własnej granicy.

Osobnym problemem jest konflikt między obiegiem artystycznym a obiegiem psychoperformatywnym. Obieg artystyczny często potrzebuje autora, dzieła, dokumentacji, kuratorskiego opisu, krytycznej interpretacji, archiwum, widzialności, historii wpływów, odniesień do tradycji, rozpoznawalnej formy i możliwości powrotu do pracy jako obiektu dyskursu. Obieg psychoperformatywny potrzebuje przede wszystkim funkcji, bezpieczeństwa, domknięcia, decyzji „po", ochrony prywatności i zmiany relacji z doświadczeniem. Te obie logiki mogą współistnieć, ale nie są tym samym. Działanie może być jednocześnie pracą sztuki i psychoperformansem, jeśli jego artystyczny obieg nie narusza warunków psychoperformatywnych. Może jednak dojść do napięcia: artysta chce pokazać mocną dokumentację, a uczestnik potrzebuje niewidzialności; kurator chce interpretować symbol, a metoda wymaga pozostawienia znaczenia uczestnikowi; instytucja chce opisać działanie jako przełomowe, a rzetelność wymaga języka ostrożności; publiczność chce zobaczyć kulminację, a plan sytuacyjny wymaga pracy niskobodźcowej; krytyk chce czytać gest politycznie, a uczestnik wykonał go prywatnie jako decyzję regulacyjną. Psychoperformans musi umieć utrzymać tę różnicę. Nie każde działanie psychoperformatywne nadaje się do pełnego obiegu artystycznego. Niektóre powinny pozostać prywatne, częściowo udokumentowane, opisane proceduralnie albo zachowane wyłącznie jako ślad wdrożenia. Inne mogą funkcjonować publicznie, ale wtedy trzeba wcześniej zdecydować, co jest dziełem: sam akt, plan sytuacyjny, obiekty po działaniu, dokumentacja, opowieść uczestników, zmieniona procedura instytucji, czy może właśnie decyzja o niepokazywaniu. Allan Kaprow, rozwijając happening i sztukę życia, przesuwał uwagę z obiektu artystycznego na działanie, proces i codzienność; psychoperformans może korzystać z tej lekcji, ale dodaje do niej rygor odpowiedzialności psychicznej i społecznej. W sztuce niekiedy warto pozostawić otwartą ranę znaczenia. W psychoperformansie rana nie może zostać otwarta tylko dlatego, że jest formalnie mocna. Jeżeli działanie ma wejść w obieg artystyczny, trzeba określić, czy jego publiczny sens nie niszczy prywatnego domknięcia. Czasem najbardziej psychoperformatywnym wyborem artystycznym jest nie wystawić przeżycia, lecz wystawić warunki, które pozwoliły go nie zawłaszczyć.

Instytucje i wspólnoty mogą również stać się miejscem psychoperformatywnego uczenia się. Oznacza to, że po jednorazowym działaniu mogą przejmować pewne mikroprocedury jako element własnej kultury: jasne rozpoczynanie i kończenie spotkań, informowanie o bodźcach, tworzenie wariantów uczestnictwa, oddzielanie świadkowania od oceniania, ograniczanie

dokumentacji twarzy, prawo do milczenia, prawo do wyjścia, rytuały w sensie organizacyjnych mikrostruktur domknięcia, ale bez nazywania ich rytuałami psychoperformatywnymi, bo psychoperformans nie sprowadza się do rytuału. Takie uczenie się jest bardzo ważne, ponieważ metoda nie powinna zależeć wyłącznie od charyzmy psychoperformera. Jeżeli tylko jedna osoba „umie stworzyć atmosferę", instytucja pozostaje zależna od jednostki. Jeżeli natomiast instytucja uczy się warunków ramy, może tworzyć bezpieczniejsze środowisko także poza samym aktem. Wspólnota może nauczyć się, że nie każde spotkanie musi kończyć się natychmiastową dyskusją; że po trudnym wydarzeniu potrzebna jest faza powrotu; że prywatny zapis nie musi być czytany publicznie; że osoba może być świadkiem bez aktywnego występowania; że dokumentacja nie jest obowiązkowym dowodem wartości; że symbol nie musi zostać natychmiast wyjaśniony; że intensywność nie jest miarą głębi. To są realne zmiany kultury działania. W tym sensie psychoperformans może przekształcać wspólnoty nie przez jedną wielką deklarację, lecz przez zmianę drobnych nawyków instytucjonalnych. Etienne Wenger, pisząc o wspólnotach praktyki, pokazywał, że wiedza żyje w powtarzanych działaniach, narzędziach i sposobach uczestnictwa. Psychoperformans może tworzyć takie wspólnoty praktyki, jeśli jego narzędzia – obiekt–klucz, próg, świadek, domknięcie, decyzja „po", wariant minimalny, język ostrożności – zostaną przyswojone nie jako dogmat, lecz jako kultura odpowiedzialnego działania. Wtedy metoda przestaje być jednorazowym wydarzeniem i staje się stylem organizowania doświadczenia w grupie. Nie chodzi jednak o to, aby każda instytucja „psychoperformowała" wszystko. Chodzi o to, aby umiała rozpoznać, kiedy potrzebny jest próg, kiedy domknięcie, kiedy cisza, kiedy brak kamery, kiedy konsultacja, kiedy przerwanie, kiedy decyzja środowiskowa, a kiedy zwykła rozmowa wystarczy.

Końcowym zadaniem psychoperformansu wobec instytucji, wspólnoty i obiegu społecznego jest ochrona przed totalizacją zbiorowości. Ponieważ psychoperformans potrafi łączyć sztukę, rytuał, naukę, kulturę, ciało, symbol i wspólnotę, mógłby łatwo zostać użyty do produkowania silnych doświadczeń zbiorowych, które wyglądają jak przemiana, ale w rzeczywistości wzmacniają podporządkowanie. Dlatego metoda musi stale utrzymywać rozróżnienie między wspólnym polem a wspólną psychiką. Grupa nie ma jednej duszy, jedna instytucja nie ma jednego ciała, wspólnota nie ma jednego afektu, publiczność nie ma jednego przeżycia. Można projektować wspólne ramy, ale nie wolno deklarować wspólnej przemiany za wszystkich. Można stworzyć działanie masowe, ale nie wolno twierdzić, że wszyscy uczestnicy przeszli ten sam proces. Można uruchomić energię zbiorową, ale trzeba dać prawo do asynchronii, dystansu, odmowy i prywatnego znaczenia. Elias Canetti, analizując masę i władzę, pokazywał, jak zbiorowość potrafi przejmować jednostkę przez intensywność wspólnego ruchu, kierunku i afektu. Psychoperformans musi znać ten cień działań grupowych. Jego celem nie jest tworzenie masy, lecz pola. Masa pochłania różnice; pole pozwala różnicom działać w jednej ramie. Masa szuka jednej reakcji; pole dopuszcza wiele dawek uczestnictwa. Masa potrzebuje przywódcy lub impulsu; pole potrzebuje warunków, granic i domknięcia. Masa wzmacnia afekt; pole porządkuje afekt. Psychoperformans społeczny powinien więc być szczególnie ostrożny wobec efektów uniesienia, wspólnego śpiewu, synchronicznego ruchu, podniosłych

symboli, ciemności, światła, tłumu i haseł. Te środki mogą być użyte, ale tylko wtedy, gdy są uzasadnione, dozowane, odwracalne i domykalne. W przeciwnym razie metoda mogłaby stać się techniką wpływu społecznego, a nie praktyką odpowiedzialnej przemiany.

Z tej perspektywy 5.8 można domknąć definicją praktyczną: instytucja w psychoperformansie jest ramą, wspólnota jest polem współobecności, a obieg społeczny jest drogą, którą akt przechodzi po zakończeniu działania. Rama instytucjonalna ma zapewniać warunki, ale nie przejmować sensu. Wspólnota ma świadkować, wspierać albo wdrażać, ale nie wymuszać jedności. Obieg społeczny ma utrwalać odpowiedzialne skutki, ale nie eksploatować przeżyć. Psychoperformans potrzebuje instytucji, bo instytucje dają czas, miejsce, zasoby, widzialność, archiwum, komunikację i możliwość zmiany procedur. Potrzebuje wspólnoty, bo człowiek nie przekształca znaczeń wyłącznie w izolacji; potrzebuje świadków, języka, rytmu, odpowiedzi i środowiska, które nie odtworzy natychmiast starego wzorca. Potrzebuje obiegu społecznego, bo decyzja „po" musi gdzieś krążyć, jeśli ma przetrwać poza chwilą aktu. Ale wobec wszystkich tych sił psychoperformans musi zachować granicę. Instytucja nie może stać się właścicielem przeżycia. Wspólnota nie może stać się trybunałem znaczenia. Dokumentacja nie może stać się drugim aktem bez zgody. Promocja nie może stać się pasożytem na cudzej intymności. Ewaluacja nie może wymusić dowodu głębi. Publiczność nie może zostać pomylona ze świadkami. A psychoperformer nie może ukryć się za autorytetem instytucji, tradycji, nauki, sztuki ani wspólnoty. Jego odpowiedzialność polega na tym, aby widzieć cały układ: człowieka, obiekt, ciało, symbol, próg, światło, dźwięk, przestrzeń, grupę, dokument, pamięć, ekonomię, władzę i decyzję. Dopiero wtedy psychoperformans może wejść w życie społeczne bez utraty własnej precyzji. Nie jako wydarzenie do obejrzenia. Nie jako terapia zbiorowa. Nie jako rytuał wspólnotowy. Nie jako instytucjonalna dekoracja wrażliwości. Lecz jako metoda tworzenia sytuacji, w których jednostki, grupy i instytucje mogą przejść przez znaczenie odpowiedzialnie, coś odłożyć, coś zobaczyć, coś nazwać, coś przestawić, coś ochronić i coś zmienić w realnym sposobie bycia razem.

5.9. Domknięcie jako kategoria techniczna i etyczna

Domknięcie jako kategoria techniczna i etyczna jest jednym z najważniejszych pojęć psychoperformansu, ponieważ decyduje o tym, czy działanie naprawdę zostaje zakończone, czy tylko przestaje być widoczne. W sztuce, rytuale, terapii ekspresyjnej, działaniu społecznym i edukacji bardzo często myli się koniec wydarzenia z domknięciem procesu. Koniec oznacza, że coś dobiegło do ostatniego punktu programu, uczestnicy wyszli z sali, światło zostało zgaszone, dokumentacja została wykonana albo prowadzący powiedział „dziękuję". Domknięcie oznacza coś znacznie głębszego i bardziej precyzyjnego: przywrócenie granic ciała, przestrzeni, czasu, sensu, relacji, obiektu, dokumentacji i odpowiedzialności po tym, jak psychoperformans otworzył pole podwyższonej znaczeniowości. Podwyższona znaczeniowość to stan, w którym zwykłe elementy – kamień, kartka, światło, próg, gest, cisza, słowo,

spojrzenie, krzesło, woda, pudełko, zdjęcie, dźwięk – zaczynają działać silniej niż w codzienności, ponieważ zostały osadzone w planie sytuacyjnym jako perfonemy, czyli minimalne jednostki działania psychoperformatywnego. Domknięcie jest konieczne właśnie dlatego, że psychoperformans zmienia wagę rzeczy. Jeśli obiekt został na chwilę obciążony znaczeniem lęku, żałoby, winy, granicy, przejścia, odczarowania, oczyszczenia w sensie symbolicznym, pamięci albo decyzji, nie wolno po prostu zostawić go w polu tak, jakby nic się nie stało. Jeśli uczestnik przekroczył próg, nie wolno zostawić go w stanie „pomiędzy". Jeśli grupa weszła w wspólną ramę, nie wolno pozwolić, aby rozpadła się w plotkę, komentarz, porównywanie reakcji albo niekontrolowane interpretacje. Jeśli dokumentacja została uruchomiona, trzeba określić, kiedy kończy się rejestrowanie i co wolno zrobić ze śladem. Jeśli słowo zadziałało jako wypowiedź performatywna, trzeba ustalić, czy ustanowiło początek, granicę, decyzję, czy tylko chwilową formułę. Domknięcie jest więc technologią powrotu. Victor Turner, opisując liminalność, pokazywał, że faza przejściowa ma ogromną siłę, ale nie może trwać bez końca; Arnold van Gennep już wcześniej wskazywał, że przejście wymaga separacji, fazy progowej i ponownego włączenia. Psychoperformans korzysta z tej logiki, ale przekłada ją na język współczesnej odpowiedzialności: nie wystarczy wejść w próg i przeżyć intensywność. Trzeba wrócić w taki sposób, aby człowiek nie został porzucony w otwartym znaczeniu.

Technicznie domknięcie obejmuje kilka poziomów, które powinny być projektowane już na etapie dochodzenia, a nie improwizowane dopiero wtedy, gdy uczestnicy są zmęczeni, poruszeni albo przeciążeni. Pierwszy poziom to domknięcie somatyczne, czyli powrót ciała do stanu większej orientacji i możliwej regulacji. Może obejmować kontakt stóp z podłożem, zmianę pozycji, spokojny wydech, napięcie i rozluźnienie dłoni, wodę, ciepło, odsunięcie od silnego bodźca, neutralne światło, ograniczenie hałasu, zmniejszenie ekspozycji, odłożenie rekwizytu, wyjście z pozycji symbolicznej i powrót do zwykłej postawy. Nie chodzi o to, aby wszyscy po działaniu byli spokojni w potocznym sensie. Chodzi o to, aby ciało wiedziało, że faza podwyższonej intensywności została zakończona i że możliwy jest wybór. Drugi poziom to domknięcie uwagowe. Uwaga, która przez pewien czas była skupiona na obiekcie–kluczu, symbolu, wspomnieniu, geście, świetle, dźwięku albo słowie, musi zostać przesunięta z powrotem na aktualne miejsce, czas i sytuację. Pomaga w tym proste nazwanie: „to działanie jest zakończone", „wracamy do przestrzeni", „obiekt zostaje odłożony", „nie musimy teraz interpretować więcej". Trzeci poziom to domknięcie afektywne, czyli ograniczenie rozlania emocji. Afekt (pierwotny ton pobudzenia i wartościowania) może po akcie pozostać w ciele jako smutek, ulga, napięcie, złość, drżenie, spokój, pustka, senność albo mobilizacja. Domknięcie nie usuwa afektu, ale nadaje mu granicę: „to jest reakcja po działaniu, nie ostateczny wniosek o mnie", „to może jeszcze wybrzmiewać, ale nie muszę teraz wszystkiego rozwiązywać". Czwarty poziom to domknięcie poznawcze, czyli zatrzymanie nadinterpretacji. Psychoperformans nie powinien po akcie produkować lawiny znaczeń, bo uczestnik może być wtedy bardziej podatny na sugestię. Wystarczy rozdzielić fakt, odczucie i decyzję: co zostało zrobione, co zauważam w ciele, jaki jest jeden krok „po". Piąty poziom to domknięcie

obiektowe. Obiekt–klucz, rzecz–klucz, zapis, maska, tkanina, woda, kartka, pamiątka, zdjęcie albo narzędzie muszą otrzymać dalszy status: zostają zachowane, ukryte, oddane, zniszczone, przeniesione, sfotografowane, zwrócone, zneutralizowane, zdeponowane albo wycofane. Szósty poziom to domknięcie społeczne: świadkowie, uczestnicy, publiczność, dokumentaliści i instytucja muszą wiedzieć, co wolno robić po akcie, a czego nie wolno: nie komentować cudzych reakcji, nie dopytywać o prywatne znaczenia, nie publikować bez zgody, nie przedłużać działania nieformalnie. Siódmy poziom to domknięcie wdrożeniowe: decyzja „po" musi zostać zapisana, wypowiedziana, wskazana albo wprowadzona w środowisko. Bez tego domknięcie jest tylko zakończeniem, nie przejściem. Stephen Porges bywa przywoływany w kontekście regulacji autonomicznej i poczucia bezpieczeństwa, ale w psychoperformansie trzeba stosować takie odniesienia ostrożnie: praktyczny sens polega na tym, że organizm potrzebuje sygnałów bezpieczeństwa, przewidywalności i powrotu. Domknięcie jest właśnie takim wielokanałowym sygnałem.

Domknięcie ma charakter etyczny dlatego, że psychoperformer ponosi odpowiedzialność nie tylko za otwarcie pola, ale także za skutki otwarcia. Otwieranie jest często łatwiejsze i bardziej efektowne niż domykanie. Łatwo wprowadzić ciemność, symbol, ciszę, dźwięk, intensywny gest, osobisty obiekt, archetyp, wspólnotę, świadków, pamiątkę, ogień, wodę, słowo graniczne, rytm albo pracę z ciałem. Trudniej sprawdzić, co stanie się potem. Etycznie niedopuszczalne jest działanie, które wydobywa z uczestnika materiał – emocję, wspomnienie, wstyd, lęk, płacz, deklarację, symbol, ślad, obraz ciała – a następnie zostawia go bez ramy powrotu. Takie działanie może być efektowne artystycznie, ale jako psychoperformans jest wadliwe. Domknięcie jest więc zakazem eksploatacji przeżycia. Nie wolno otwierać żałoby, jeśli nie ma czasu na powrót. Nie wolno uruchamiać symbolu religijnego lub rodzinnego, jeśli nie wiadomo, jak zostanie odłożony. Nie wolno wprowadzać grupy w silną synchronizację, jeśli nie ma fazy rozproszenia i indywidualnego powrotu. Nie wolno używać kamery w momencie odsłonięcia, jeśli dokumentacja nie została osobno uzgodniona i domknięta. Nie wolno publicznie pytać „co poczułeś?", jeśli osoba nie została przygotowana na możliwość odmowy. Nie wolno kończyć działania słowami sugerującymi trwałą przemianę, jeśli nie ma podstaw do takiego twierdzenia. Domknięcie chroni przed trzema głównymi nadużyciami: przed pozostawieniem uczestnika w stanie rozregulowania, przed zawłaszczeniem jego znaczenia przez prowadzącego lub grupę oraz przed wykorzystaniem jego przeżycia w obiegu społecznym. Judith Herman, pisząc o traumie, podkreślała, że bezpieczeństwo i stabilizacja są warunkiem pracy z trudnym materiałem; psychoperformans, choć nie jest terapią traumy, musi uznać podobną zasadę graniczną: nie wolno pogłębiać, jeśli nie można bezpiecznie wrócić. W tym sensie domknięcie jest etyką troski bez terapeutycznego zawłaszczenia. Troska polega tu nie na pocieszaniu, ale na strukturze.

Domknięcie powinno być projektowane zależnie od skali działania. W mikroakcie indywidualnym może trwać kilkanaście sekund: odłożenie obiektu, jeden wydech, nazwanie końca, zapis jednego zdania. Przykład: osoba pracująca z kompulsywnym sprawdzaniem

telefonu odwraca ekran do dołu, kładzie na nim kartkę z napisem „sprawdzę o 18:00”, bierze jeden spokojny wydech, odchodzi od stołu i zapisuje w kalendarzu moment powrotu. Domknięcie jest tu proste, ale kompletne: obiekt został ustawiony, impuls otrzymał granicę, decyzja jest konkretna, czas powrotu znany. W sesji indywidualnej domknięcie może wymagać więcej etapów: obiekt wraca do pudełka, uczestnik opisuje jeden fakt bez interpretacji, sprawdza ciało, ustala decyzję „po”, otrzymuje informację, aby nie podejmować impulsywnie dużych decyzji po działaniu, i wie, co zrobić, jeśli reakcja opóźniona będzie zbyt silna. W działaniu relacyjnym domknięcie musi objąć obie strony: nikt nie zostaje zmuszony do natychmiastowej zgody, przeprosin, wybaczenia albo wspólnej konkluzji; można domknąć akt słowami „na dziś kończymy tę część” i ustalić jedną realną praktykę po stronie każdej osoby. W działaniu grupowym domknięcie powinno zawierać sygnał końca, ochronę prywatnych treści, neutralizację przestrzeni, możliwość wyjścia bez komentarza, brak obowiązkowego dzielenia się, przypomnienie zasad dokumentacji i wspólną albo prywatną decyzję „po”. W działaniu masowym domknięcie musi być bardziej ogólne i afordancyjne: światło, dźwięk, układ przestrzeni, komunikat końca, jasne drogi wyjścia, brak przymusu rozmowy, możliwość pozostania chwilę na obrzeżu, informacja o dalszym obiegu. W działaniach instytucjonalnych domknięcie powinno dodatkowo przejść w procedurę: kto sprząta obiekty, kto przechowuje ślady, kto publikuje opis, kto sprawdza zgodę, kto wdraża decyzję środowiskową. Mary Douglas pokazywała, że porządek i nieporządek są kategoriami kulturowymi; psychoperformans może z tej intuicji korzystać bardzo konkretnie: po działaniu trzeba uporządkować to, co zostało celowo wyjęte z codziennego porządku. Nie po to, by unieważnić przeżycie, lecz po to, by nie zostawić go jako niekontrolowanego nieporządku w ciele, miejscu i relacji.

Domknięcie jest również kategorią językową. To, jak kończy się działanie w słowach, wpływa na to, jak zostanie zapamiętane. Język domknięcia powinien być prosty, niehipnotyczny, nienadmierny i niediagnostyczny. Dobre formuły domknięcia nie mówią: „jesteś już wolny”, „to zostało uzdrowione”, „zamknąłeś przeszłość”, „przeszedłeś przemianę”, „odciąłeś to na zawsze”, „twoje ciało wie już, co robić”. Takie zdania mogą brzmieć wzmacniająco, ale są zbyt absolutne i mogą wytwarzać presję. Lepsze są formuły ograniczone: „to działanie jest zakończone”, „ten obiekt wraca teraz do pudełka”, „na dziś nie pogłębiamy interpretacji”, „zapisujemy jeden krok”, „możesz wrócić do zwykłego światła”, „jeśli coś będzie jeszcze wybrzmiewać, potraktuj to jako reakcję po działaniu, nie jako nakaz”, „nie musisz nikomu wyjaśniać prywatnego znaczenia”. Takie zdania działają jak regulatory. Oddzielają akt od życia, a jednocześnie przenoszą z aktu jedną decyzję. W teorii aktów mowy Johna L. Austina ważne jest to, że słowa mogą coś ustanawiać, jeśli istnieją warunki ich fortunności. W psychoperformansie domknięcie jest właśnie takim aktem mowy: wypowiedź „na dziś koniec” może naprawdę zakończyć pole, jeśli jest zgodna z czynnościami, przestrzenią, obiektem, rolami i dalszym zachowaniem. Jeśli prowadzący mówi „koniec”, ale kamera nadal nagrywa, grupa nadal komentuje, obiekt nadal leży w centrum, a światło nadal podtrzymuje ekspozycję,

słowo nie działa. Domknięcie językowe musi być zgodne z domknięciem materialnym i społecznym. W przeciwnym razie staje się pustą formułą.

Bardzo ważnym elementem domknięcia jest rozróżnienie między domknięciem a rozwiązaniem. Domknięcie nie oznacza, że problem został rozwiązany. Oznacza, że dana faza pracy została bezpiecznie zakończona i otrzymała dalszy kierunek. To rozróżnienie chroni przed nieuczciwymi obietnicami. Można domknąć akt pracy z lękiem, nie usuwając lęku. Można domknąć akt żałobny, nie kończąc żałoby. Można domknąć symboliczne przeprosiny, nie naprawiając jeszcze relacji. Można domknąć działanie odczarowujące przesąd, nie likwidując od razu wszystkich automatycznych reakcji. Można domknąć kontakt z obiektem choroby, nie lecząc choroby. Można domknąć pracę z obrazem ciała, nie rozwiązując wszystkich lat wstydu. Domknięcie jest uczciwe wtedy, gdy mówi: ta część została wykonana, dalsza część wymaga czasu, powtórzenia, decyzji, wsparcia, leczenia, rozmowy, zmiany warunków albo kolejnego planu sytuacyjnego. To szczególnie ważne w IndywiduAkcji, czyli długotrwałej serii planów sytuacyjnych i mikrowdrożeń. W IndywiduAkcji każde domknięcie jest jednocześnie końcem jednej fazy i przygotowaniem warunków dla kolejnej, ale nie wolno przedstawiać go jako pełnego finału życia. Carl Gustav Jung, opisując indywiduację, myślał o procesie długiego dojrzewania i integrowania psychiki, ale psychoperformans przesuwa akcent na akcję: przemiana musi zostać wykonana, powtórzona i przeniesiona w codzienność. Domknięcie jest tu nie tyle wielkim spełnieniem, ile zaworem bezpieczeństwa i punktem przełączenia: kończymy tę sekwencję, sprawdzamy skutki, wdrażamy mały krok, nie otwieramy wszystkiego naraz. To właśnie pozwala psychoperformansowi być metodą długiego trwania bez produkowania permanentnej liminalności.

Domknięcie chroni także psychoperformera. Osoba prowadząca działanie może łatwo ulec własnej fascynacji intensywnością: uczestnik coś przeżył, obiekt zadziałał, grupa zamilkła, ktoś zapłakał, symbol stał się mocny, a przestrzeń „zgęstniała". W takim momencie psychoperformer może chcieć pogłębiać, pytać, dodawać kolejne znaczenia, przedłużać ciszę, wprowadzać następny gest, fotografować ślad, prosić o wypowiedź, „nie zmarnować" intensywności. Domknięcie jest dyscypliną wobec tej pokusy. Mówi: wystarczy. Minimalna skuteczna dawka została osiągnięta albo przekroczona; teraz trzeba wrócić. To jest szczególnie ważne, ponieważ psychoperformer także ma układ nerwowy, ambicję, estetyczną wrażliwość, potrzebę sensu, czasem pragnienie potwierdzenia skuteczności. Domknięcie ogranicza władzę prowadzącego nad dalszym pogłębianiem. W podejściu Donalda Schöna praktyk refleksyjny uczy się reagować na sytuację, ale psychoperformans powinien dodać: refleksyjny praktyk umie także przestać reagować. Nie każda wyłaniająca się treść wymaga rozwinięcia. Nie każdy symbol trzeba pogłębić. Nie każdy płacz trzeba interpretować. Nie każdy opór trzeba przełamać. Nie każda cisza jest zaproszeniem do dalszej pracy. Czasem największą kompetencją jest zamknąć działanie wtedy, gdy jeszcze ma kształt, zanim stanie się rozlane, spektakularne albo zbyt ciężkie. Psychoperformer, który umie domykać, pokazuje, że nie uzależnia wartości działania od coraz większej intensywności. To ważne także dla całej kultury

psychoperformansu: metoda nie ma produkować maksymalnych przeżyć, lecz odpowiedzialne przejścia.

Domknięcie ma wreszcie znaczenie dla pracy z nieidealnością, słabością i niegotowością. Jeśli psychoperformans nie jest systemem produkowania „najlepszej wersji siebie", lecz metodą odzyskiwania sprawczości, orientacji, granicy i prawa do nieidealnej przemiany, to domknięcie nie powinno wymagać od uczestnika triumfalnego finału. Można domknąć działanie także wtedy, gdy ktoś nie wykonał gestu, przerwał, odmówił, rozpłakał się, nic nie poczuł, poczuł za dużo, pomylił instrukcję, zaśmiał się, spóźnił, nie zrozumiał symbolu, uznał, że nie chce iść dalej. Domknięcie nie jest nagrodą za poprawne uczestnictwo. Jest prawem każdego, kto wszedł w pole działania. Jeśli uczestnik odmawia dotknięcia obiektu, można domknąć odmowę: „nie dotknąłeś obiektu; to jest ważna informacja; na dziś domykamy przez odłożenie decyzji". Jeśli ktoś przerywa, można domknąć przerwanie: „przerwanie jest wykonanym działaniem granicznym; wracamy do neutralnego pola". Jeśli ktoś nie doświadcza niczego szczególnego, można domknąć brak intensywności: „nie pojawiła się silna reakcja; zapisujemy to bez oceny". Jeśli ktoś się śmieje, można domknąć śmiech jako regulację, nie jako brak powagi. Takie podejście jest zgodne z etyką psychoperformansu: nie idealizować przemiany, nie wymuszać głębi, nie robić z niegotowości porażki. Domknięcie mówi człowiekowi: nawet jeśli nie przeszedłeś tam, gdzie plan zakładał, nadal możesz wrócić bez wstydu. To ma ogromne znaczenie dla osób, które w świecie merytokratycznym, normatywnym i wydajnościowym stale doświadczają presji poprawnego działania. W psychoperformansie nawet niedokończony gest może zostać domknięty odpowiedzialnie. A czasem właśnie to domknięcie – uznanie granicy bez kary – jest najważniejszym aktem przemiany.

Domknięcie w psychoperformansie należy projektować tak samo precyzyjnie jak wejście, ponieważ oba momenty są neuropsychologicznie i kulturowo asymetryczne: wejście uruchamia oczekiwanie, pobudzenie, uwagę i gotowość do nadania sensu, natomiast domknięcie decyduje, czy uruchomione procesy zostaną zintegrowane, rozproszone, zawłaszczone albo pozostawione w stanie niedokończenia. Najczęstszy błąd polega na tym, że psychoperformer wkłada wiele energii w skonstruowanie progu, symbolu, obiektu–klucza, światła, dźwięku, gestu, obecności świadków i intensywności działania, a domknięcie traktuje jak naturalny spadek napięcia po kulminacji. Tymczasem organizm nie zawsze „sam wraca". Jeśli ciało zostało pobudzone, uwaga zawężona, pamięć skojarzeniowa aktywowana, znaczenie zagęszczone, a uczestnik wszedł w sytuację, w której przedmioty i gesty stały się nośnikami ważnych treści, potrzebny jest czytelny protokół zejścia. Protokół zejścia nie musi być długi ani formalny, ale powinien obejmować kilka decyzji: co kończy akt, co dzieje się z obiektem, co dzieje się z ciałem, co dzieje się ze słowem, co dzieje się ze świadkami, co dzieje się z dokumentacją, co zostaje przeniesione do codzienności, a co zostaje wyraźnie odłożone. Bez takiego protokołu psychoperformans może wytworzyć efekt otwartej pętli poznawczej. Psychologia poznawcza zna zjawisko, w którym niedokończone zadania, napięcia i intencje łatwiej utrzymują się w uwadze; w popularnym ujęciu bywa ono wiązane z efektem Zeigarnik,

czyli skłonnością do lepszego pamiętania spraw niedomkniętych. W psychoperformansie nie chodzi o mechaniczne zastosowanie tego pojęcia, lecz o praktyczną ostrożność: jeśli działanie otwiera znaczenie, a nie daje mu formy końca, umysł może sam próbować domknąć je przez nadinterpretację, powracanie, niepokój, kompulsywne sprawdzanie obiektu, rozmowy po fakcie albo potrzebę kolejnej intensywności. Domknięcie chroni przed takim samowzmacniającym się krążeniem sensu. Jego zadaniem nie jest zgasić doświadczenie, lecz nadać mu kontur, aby mogło zostać zapamiętane jako wykonany akt, a nie jako niejasne wzburzenie.

W praktyce można mówić o kilku modelach domknięcia, które psychoperformer powinien dobierać do celu, skali, medium i stanu uczestników. Domknięcie redukcyjne służy obniżeniu pobudzenia: zmniejsza światło, wycisza dźwięk, ogranicza liczbę bodźców, przywraca prostą orientację ciała, skraca język, porządkuje przestrzeń, odsuwa obiekt–klucz i kieruje uwagę na tu i teraz. Jest właściwe po działaniach intensywnych, afektywnych, grupowych, sensorycznie gęstych albo dotykających lęku, wstydu, żałoby, ciała, choroby i konfliktu. Domknięcie konsolidujące służy utrwaleniu jednego sensu operacyjnego: uczestnik zapisuje jedno zdanie, wybiera jeden gest, ustala jedną decyzję „po", robi zdjęcie neutralnego śladu, przenosi obiekt w określone miejsce albo wyznacza termin powrotu. Jest właściwe tam, gdzie akt ma wspierać zmianę nawyku, nową granicę, pracę z codziennością albo IndywiduAkcję. Domknięcie separujące służy oddzieleniu osoby od obiektu, roli, symbolu, archetypu, miejsca albo grupowej ramy. Jest potrzebne po pracy z maską, mitem, postacią kulturową, pamiątką, figurą cienia, symbolem religijnym, dokumentem, fotografią, strojem, przestrzenią pamięci albo świadkami. Jego gestem może być zdjęcie maski, odłożenie stroju, wypowiedzenie własnego imienia, powrót do zwykłej pozycji ciała, zasłonięcie obiektu, zwrot rzeczy właścicielowi, zamknięcie pudełka albo opuszczenie pola. Domknięcie ochronne służy przerwaniu dalszej ekspozycji: wyłącza kamerę, zatrzymuje komentarze, odwołuje publiczne pytania, przypomina o prywatności, kończy dokumentację, usuwa świadków z pola albo chroni uczestnika przed natychmiastowym kontaktem z grupą. Jest szczególnie ważne w instytucjach i działaniach publicznych. Domknięcie dystrybucyjne służy rozdzieleniu skutku między osobę, grupę i instytucję: ustala, co jest prywatne, co wspólne, co organizacyjne, co zostaje w archiwum, co ma stać się procedurą. Jest właściwe w działaniach społecznych, edukacyjnych, instytucjonalnych i wspólnotowych. Domknięcie rezygnacyjne służy uznaniu, że działanie nie powinno być pogłębiane: uczestnik przerwał, symbol okazał się za ciężki, grupa nie jest gotowa, instytucja nie ma warunków, psychoperformer nie ma kompetencji, pojawiła się czerwona flaga. Wtedy domknięcie polega nie na „dokończeniu mimo wszystko", lecz na bezpiecznym zatrzymaniu. To jeden z najważniejszych modeli, bo pokazuje, że psychoperformans nie jest kultem konsekwencji. Nie każde rozpoczęte działanie należy doprowadzić do planowanej kulminacji. Czasem najtrafniejszym działaniem–kluczem jest przerwanie, a najważniejszym obiektem–kluczem staje się sam znak stop.

Domknięcie wymaga także osobnego myślenia o obiektach, ponieważ manipulacja obiektem jest jednym z rdzeni psychoperformansu. Obiekt–klucz nie powinien zostać po działaniu w nieokreślonym statusie. Jeśli kamień był ciężarem, co znaczy, że po akcie nadal leży na stole? Jeśli kartka zawiera prywatne słowo, czy jej widoczność nie otwiera pola dalej? Jeśli maska była użyta jako figura ochrony, czy jej pozostawienie na krześle nie podtrzymuje roli? Jeśli świeca wyznaczała czas skupienia, czy jej płomień po końcu działania nie sugeruje, że akt trwa? Jeśli zdjęcie zmarłej osoby zostało użyte w pracy żałobnej, czy wraca do codziennego miejsca, czy zostaje schowane, czy potrzebuje nowego rytmu kontaktu? Jeśli woda służyła uporządkowaniu, czy zostaje wylana, wypita, zostawiona, czy usunięta z pola? Jeśli obiekt został zniszczony, co dzieje się z resztkami? Jeśli obiekt został przekazany świadkowi, jak długo świadek go przechowuje i z jaką odpowiedzialnością? Takie pytania są techniczne, ale mają głęboki sens etyczny. Donald Winnicott, opisując obiekt przejściowy, pokazywał, jak rzecz może pośredniczyć między światem wewnętrznym i zewnętrznym; psychoperformans nie przejmuje tego pojęcia jako diagnozy, ale może zrozumieć, że obiekty naprawdę organizują przeżycie. Dlatego status obiektu po akcie musi być jasny. Można wyróżnić kilka podstawowych losów obiektu: zachowanie jako kotwicy decyzji, schowanie jako ochrona przed nadmierną ekspozycją, oddanie jako rozdzielenie odpowiedzialności, zniszczenie jako definitywne zamknięcie określonej funkcji, przeniesienie jako zmiana miejsca znaczenia, neutralizacja jako odebranie mu wyjątkowego statusu, archiwizacja jako ślad procedury, zwrot jako uszanowanie własności i historii, pozostawienie jako znak wspólnotowy, ale tylko wtedy, gdy jego obecność nie narusza prywatności. Każdy z tych losów musi być dobrany do funkcji. Nie wolno niszczyć obiektu tylko dlatego, że wygląda to mocno. Nie wolno zostawiać go na widoku tylko dlatego, że tworzy dobrą dokumentację. Nie wolno przekazywać go świadkowi, jeśli świadek nie chce lub nie rozumie tej roli. Nie wolno archiwizować prywatnego śladu jako dzieła bez osobnej zgody. Domknięcie obiektowe jest więc miejscem, w którym manipulacja rzeczą zostaje przekształcona w odpowiedzialność za jej dalsze działanie.

Domknięcie jest również konieczne w pracy z ciałem, ponieważ ciało po akcie psychoperformatywnym może pozostać w stanie gotowości, obrony, drżenia, senności, pustki, napięcia, pobudzenia, wzruszenia albo nadmiernej kontroli. W działaniach wykorzystujących ruch, głos, oddech, światło, dotyk, przestrzeń, progi, ekspozycję społeczną, maskę, ciemność albo obiekty osobiste należy przewidzieć powrót somatyczny. Powrót somatyczny powinien być prosty i nienarzucający. Może obejmować ustawienie stóp, rozpoznanie podłoża, poruszenie palcami, rozluźnienie szczęki, zauważenie trzech bodźców w przestrzeni, jeden łagodny wydech, zmianę pozycji, wypicie wody, przywrócenie zwykłego światła, zdjęcie elementu kostiumu, oddalenie od obiektu, krótki spacer, dotknięcie neutralnej powierzchni, uporządkowanie materiałów. Nie musi mieć charakteru medytacyjnego, terapeutycznego ani duchowego. Przeciwnie – im bardziej działanie było intensywne symbolicznie, tym bardziej zwyczajny powinien być powrót. Zwyczajność jest tu regulatorem. Antonio Damasio wskazywał na związek procesów cielesnych z emocją, decyzją i poczuciem siebie; psychoperformans przekłada to na prostą zasadę: decyzja po akcie musi znaleźć ciało, ale ciało

po akcie musi odzyskać orientację. Jeśli uczestnik wypowiedział graniczne zdanie, warto sprawdzić, jak stoi, jak oddycha, czy czuje stopy, czy potrzebuje usiąść. Jeśli wykonał gest odłożenia, warto dać chwilę, aby ciało zauważyło brak obiektu. Jeśli pracował z oczami, światłem albo obrazem, trzeba zmniejszyć obciążenie wzrokowe. Jeśli działanie dotyczyło choroby, bólu albo ograniczenia, nie wolno kończyć go symbolicznym triumfem nad ciałem. Domknięcie somatyczne powinno mówić: ciało nie jest narzędziem do pokonania, lecz miejscem powrotu. To szczególnie ważne w całej metodzie, która nie produkuje człowieka idealnie wydajnego, lecz przywraca prawo do realnej, nieidealnej, cielesnej przemiany.

Domknięcie społeczne wymaga z kolei ochrony przed wtórnym otwarciem. Wtórne otwarcie następuje wtedy, gdy po formalnym końcu działania grupa, świadek, instytucja, dokumentalista, publiczność albo sam psychoperformer ponownie uruchamia materiał bez zgody i bez ramy. Może to być komentarz: „to było bardzo mocne, kiedy zacząłeś płakać". Może to być pytanie: „co dokładnie miałaś na myśli?". Może to być interpretacja: „widać, że ten gest dotyczył twojej relacji z ojcem". Może to być zdjęcie wrzucone do sieci. Może to być rozmowa w kuluarach, w której uczestnicy porównują swoje przeżycia. Może to być instytucjonalny opis: „uczestnicy przeszli głęboką transformację". Może to być nawet pochwała: „byłeś bardzo odważny", która dla uczestnika staje się presją, aby uznać własny akt za heroiczny. Domknięcie społeczne powinno więc zawierać instrukcję po akcie: nie komentujemy cudzych prywatnych znaczeń, nie pytamy o więcej, niż osoba chce powiedzieć, nie fotografujemy bez zgody, nie publikujemy reakcji, nie zamieniamy przerwania w porażkę, nie interpretujemy odmowy, nie wymagamy natychmiastowej refleksji. W działaniach grupowych można użyć prostej formuły: „każdy zachowuje swoje znaczenie; mówimy tylko o własnym doświadczeniu albo nie mówimy wcale; działanie jest zakończone". Erving Goffman pomaga tu zrozumieć, że po każdej sytuacji społecznej ludzie rekonstruują role i twarze, próbując zachować spójność w oczach innych. Psychoperformans musi ograniczyć społeczną presję naprawiania twarzy po akcie. Uczestnik nie powinien czuć, że musi teraz wyjaśnić, dlaczego płakał, dlaczego przerwał, dlaczego nic nie powiedział albo dlaczego jego gest był mały. Domknięcie chroni prawo do niekomentowanej przemiany. Czasem właśnie brak komentarza jest najbardziej etycznym świadkowaniem.

Domknięcie dokumentacyjne jest szczególnym wariantem domknięcia społecznego, bo dokumentacja może utrzymać działanie otwarte długo po jego zakończeniu. W psychoperformansie trzeba rozróżnić dokumentację prywatną, techniczną, artystyczną, badawczą, instytucjonalną, promocyjną i archiwalną. Każda ma inny status. Dokumentacja prywatna może służyć uczestnikowi jako kotwica decyzji „po". Dokumentacja techniczna może służyć psychoperformerowi do korekty planu sytuacyjnego, ale powinna być ograniczona i chroniona. Dokumentacja artystyczna może stać się częścią obiegu sztuki, ale nie może naruszać domknięcia uczestników. Dokumentacja badawcza wymaga osobnych standardów zgody i poufności. Dokumentacja instytucjonalna może potwierdzać realizację, ale nie powinna dowodzić „głębi" przez eksponowanie emocji. Dokumentacja promocyjna jest

najbardziej ryzykowna, bo łatwo zamienia przeżycie w wizerunek. Dokumentacja archiwalna może chronić pamięć metody, ale musi określić czas przechowywania, dostęp i możliwość usunięcia. Philip Auslander zwracał uwagę, że dokumentacja nie jest tylko neutralnym zapisem performansu, ale współtworzy jego późniejszy status; w psychoperformansie oznacza to konieczność zaprojektowania dokumentacji jako części planu. Trzeba wiedzieć, kiedy kamera zaczyna i kończy działanie. Trzeba wiedzieć, czy rejestruje twarze, dłonie, obiekty, przestrzeń czy tylko ślady. Trzeba wiedzieć, czy uczestnik może wycofać zgodę po zobaczeniu materiału. Trzeba wiedzieć, czy materiał będzie publiczny, prywatny, roboczy, badawczy, zanonimizowany czy zniszczony. Domknięcie dokumentacyjne może polegać na symbolicznym wyłączeniu kamery przy uczestnikach, zakryciu obiektywu, zapisaniu końca nagrania, oddzieleniu fazy prywatnej od fazy publicznej albo wykonaniu zdjęcia dopiero po usunięciu prywatnych śladów. To są drobne gesty, ale bardzo ważne. Kamera jest obiektem–kluczem widzialności. Jeśli nie zostanie domknięta, może nadal organizować ciało i uwagę, nawet gdy akt formalnie się skończył.

Domknięcie poznawcze wymaga natomiast pracy z interpretacją. Po psychoperformansie powinno się unikać dwóch skrajności: natychmiastowej psychoanalizy wszystkiego oraz całkowitego zakazu refleksji. Pierwsza skrajność zalewa uczestnika znaczeniami i często służy bardziej prowadzącemu albo grupie niż osobie. Druga może zostawić doświadczenie bez języka, gdy uczestnik potrzebuje minimalnego uporządkowania. Najbezpieczniejszą formą jest krótka refleksja trójstopniowa: fakt, stan, krok. Fakt: co zostało wykonane? Stan: co zauważam teraz w ciele, uwadze, emocji albo otoczeniu? Krok: co jest jedną decyzją „po”? Taka struktura ogranicza nadinterpretację, a jednocześnie nie zamyka sensu brutalnie. Jeśli uczestnik chce mówić więcej, można zapytać, czy to jest potrzebne teraz, czy lepiej zapisać i wrócić później. Jeśli grupa chce komentować, można przekierować ją na własne obserwacje bez interpretowania cudzych treści. Jeśli psychoperformer widzi silny symbol, może zachować hipotezę dla siebie, chyba że jej wypowiedzenie jest naprawdę funkcjonalne i bezpieczne. Paul Ricoeur mówił o konflikcie interpretacji, ale psychoperformans powinien pamiętać, że po akcie interpretacja nie jest tylko operacją intelektualną – jest kolejnym działaniem w polu. Może wzmacniać albo rozregulować. Dlatego interpretacja po psychoperformansie powinna być dawkowana tak samo jak bodźce. Jedno zdanie może wystarczyć. Czasem najlepszym domknięciem poznawczym jest: „nie rozstrzygamy teraz całego sensu”. To zdanie może być niezwykle regulujące dla osób, które po każdym silnym doświadczeniu próbują natychmiast zbudować teorię. Psychoperformans nie musi dostarczać ostatecznej narracji. Ma dostarczyć bezpieczny most między doświadczeniem a działaniem.

Domknięcie wdrożeniowe jest tym, co odróżnia psychoperformans od wielu intensywnych praktyk ekspresyjnych. Bez wdrożenia akt może pozostać pięknym doświadczeniem granicznym, ale niekoniecznie zmieni wzorzec życia. Wdrożenie nie musi być wielkie. Właściwie najczęściej powinno być małe. Mała decyzja ma większą szansę zostać wykonana, a wykonanie buduje zaufanie do sprawczości. Decyzja „po” powinna być konkretna, czasowa,

sytuacyjna i sprawdzalna. Konkretna: nie „będę bardziej o siebie dbać", lecz „po pracy odkładam telefon do szuflady na 20 minut". Czasowa: wiadomo, kiedy zostanie wykonana. Sytuacyjna: wiadomo, w jakich warunkach. Sprawdzalna: można zauważyć, czy została wykonana, bez wielkiej interpretacji. Jeśli działanie dotyczyło granicy, decyzją może być jedno zdanie używane w określonej sytuacji. Jeśli dotyczyło przeciążenia, jedna zmiana bodźcowa. Jeśli dotyczyło żałoby, jeden rytm kontaktu z pamiątką. Jeśli dotyczyło wstydu, jeden bezpieczny gest nieukrywania albo nieekspozycji. Jeśli dotyczyło przesądu, jeden akt rozróżnienia faktu od interpretacji. Jeśli dotyczyło instytucji, jedna procedura: informacja o bodźcach, prawo do wyjścia, brak obowiązkowej wypowiedzi, brak dokumentacji fazy prywatnej. B. F. Skinner i późniejsze badania uczenia zachowań przypominają, że zachowania utrwalają się przez powtarzalne warunki i konsekwencje; psychoperformans nie powinien redukować człowieka do behawioralnego automatu, ale powinien pamiętać, że decyzja bez warunków wykonania szybko zanika. Domknięcie wdrożeniowe pyta więc: gdzie ta decyzja zamieszka? W przedmiocie, kalendarzu, świetle, rytmie dnia, słowie, relacji, procedurze, przestrzeni, ciele? Jeśli nie ma miejsca zamieszkania, decyzja pozostaje wzruszeniem.

Domknięcie jest również ochroną przed nocebo, czyli negatywnym skutkiem oczekiwania i znaczenia. Jeśli działanie dotknęło trudnego symbolu, a prowadzący zakończy je nieostrożnym zdaniem, może wzmocnić lęk. Zdanie „to będzie jeszcze długo pracować" może u części osób zwiększyć czujność i niepokój. Zdanie „otworzyliśmy głęboki proces" może stworzyć poczucie braku kontroli. Zdanie „teraz nie ma odwrotu" jest całkowicie niezgodne z etyką metody. Zdanie „twój opór dużo mówi" może zawstydzić i wciągnąć w interpretację. Zamiast tego domknięcie powinno zmniejszać niepewność: „reakcje po działaniu mogą być różne; nie trzeba ich od razu interpretować", „jeśli pojawi się napięcie, wróć do prostych regulatorów", „to działanie nie zobowiązuje cię do dalszego pogłębiania", „możesz potraktować dzisiejszy akt jako jedną próbę, nie wyrok", „w razie silnych lub niepokojących reakcji warto skorzystać z odpowiedniego wsparcia". Fabrizio Benedetti i Ted Kaptchuk pokazują, że kontekst i oczekiwanie mogą realnie modulować doświadczenie, także cielesne; psychoperformans powinien stosować tę wiedzę etycznie. Domknięcie powinno budować oczekiwanie sprawczości i bezpieczeństwa, nie oczekiwanie tajemniczych następstw. Uczestnik ma wyjść z poczuciem, że coś zostało wykonane i że ma proste narzędzia powrotu, a nie z poczuciem, że uruchomiono w nim niekontrolowaną siłę.

W działaniach grupowych domknięcie musi obejmować także rozproszenie wspólnotowego afektu. Wspólny rytm, wspólna cisza, wspólne światło, wspólny gest, wspólne poruszenie albo wspólne napięcie mogą tworzyć silne poczucie jedności, ale po akcie trzeba oddać uczestnikom ich odrębność. W przeciwnym razie grupa może wejść w stan, w którym jednostki czują presję podtrzymywania wspólnej emocji. Domknięcie grupowe powinno więc zawierać przejście od „my" do „każdy w swoim zakresie". Można użyć formuły: „wspólna część jest zakończona; każdy zachowuje własne znaczenie i może wrócić do niego prywatnie". Można rozproszyć przestrzeń: rozsunąć krąg, przywrócić światło, pozwolić usiąść inaczej, wyjść, napić

się wody. Można oddzielić wspólne i prywatne ślady: wspólny obiekt zostaje w centrum, prywatne kartki pozostają zamknięte. Można zakończyć dźwięk synchronizujący i wprowadzić neutralną akustykę. Można nie robić rundki wypowiedzi, jeśli grupa była mocno pobudzona. Randall Collins pisał o energii emocjonalnej rytuałów interakcyjnych; psychoperformans powinien umieć tę energię nie tylko wytworzyć, ale też rozdzielić. W przeciwnym razie wspólnota może stać się lepka: uczestnicy będą czuli, że muszą nadal być razem w tym samym sensie. Dobre domknięcie grupowe mówi: byliśmy w jednej ramie, ale nie musimy mieć jednego wnętrza. To chroni pluralizm i zmniejsza ryzyko presji wspólnotowej.

Domknięcie instytucjonalne jest najbardziej rozbudowane, ponieważ wymaga przełożenia aktu na obieg procedur. Po psychoperformansie instytucja powinna wiedzieć, co zostaje usunięte, co zachowane, co opisane, co przemilczane, co wdrożone, co skonsultowane, co wymaga ewaluacji. Jeśli działanie dotyczyło dostępności, domknięcie nie może skończyć się na wzruszeniu uczestników – musi określić zmianę dostępności. Jeśli dotyczyło pamięci miejsca, trzeba ustalić, czy i jak miejsce zostanie oznaczone, kto będzie opiekunem śladu, czy dokumentacja będzie publiczna. Jeśli dotyczyło przeciążenia pracowników, nie można kończyć gestem odłożenia ciężaru bez rozmowy o realnym podziale pracy. Jeśli dotyczyło relacji z publicznością, instytucja musi sprawdzić język zaproszeń, dokumentacji, prawa do odmowy. Jeśli dotyczyło kulturowych zapożyczeń, trzeba opisać konsultacje i ograniczenia użycia symbolu. Domknięcie instytucjonalne może przyjąć formę krótkiego protokołu: decyzja, odpowiedzialna osoba, termin, warunek bezpieczeństwa, sposób ewaluacji. Nie chodzi o biurokratyzację metody, lecz o uniknięcie sytuacji, w której symboliczny akt zastępuje realną zmianę. Edgar Schein, opisując kulturę organizacyjną, wskazywał, że kultura ujawnia się w powtarzanych praktykach, artefaktach i założeniach. Psychoperformans instytucjonalny musi więc domykać się w praktyce, artefakcie albo procedurze. Jeśli nic w organizacji nie zmienia się po działaniu, trzeba uczciwie powiedzieć, że było to wydarzenie symboliczne, a nie instytucjonalna przemiana. Taka szczerość jest lepsza niż deklaracja wpływu bez wdrożenia.

Domknięcie można też rozumieć jako ochronę przed przymusem kontynuacji. W wielu praktykach rozwojowych i duchowych działa mechanizm, w którym jedno doświadczenie prowadzi do kolejnego, kolejnego i kolejnego, ponieważ uczestnik zaczyna wierzyć, że „proces się otworzył” i trzeba go pogłębiać. Psychoperformans powinien być odporny na taką spiralę. Może oczywiście prowadzić do cyklu albo IndywiduAkcji, ale tylko wtedy, gdy wynika to z realnej potrzeby, zgody, planu i możliwości domknięcia kolejnych etapów. Nie wolno sugerować, że każdy akt otwiera konieczność następnego. Nie wolno uzależniać uczestnika od prowadzącego jako jedynej osoby zdolnej domknąć proces. Nie wolno używać niedomknięcia jako narzędzia powrotu. To byłoby poważne nadużycie. Domknięcie powinno dawać możliwość niekontynuowania. Po akcie uczestnik może powiedzieć: „to wystarczy”. Może też powiedzieć: „wrócę do tego później”. Może podjąć kolejny plan, ale nie z przymusu. W tym sensie domknięcie jest ochroną autonomii ekonomicznej, relacyjnej i psychicznej. Psychoperformans nie ma produkować zależności od metody. Ma zwiększać zdolność osoby

do działania w świecie. Jeśli po kilku aktach uczestnik ma mniej zaufania do własnej decyzji i więcej potrzeby prowadzącego, coś poszło nie tak. Jeśli ma prostsze narzędzia, większą orientację i zdolność samodzielnego wykonywania mikroaktów w bezpiecznym zakresie, metoda działa dojrzale. To kryterium jest bardzo ważne dla przyszłego rozwoju psychoperformansu: dobra metoda powinna stopniowo oddawać sprawczość, nie centralizować jej w osobie psychoperformera.

Najbardziej złożone jest domknięcie w działaniach dotyczących choroby, ciała i zdrowia, ponieważ tu ryzyko nadinterpretacji jest szczególnie duże. Jeśli psychoperformans wspiera osobę chorującą, na przykład przez regulację bodźców, higienę percepcji, pracę z lękiem, zmianę relacji z ciałem, odłożenie napięcia, organizację codzienności albo IndywiduAkcję adjuwantową, domknięcie musi jasno rozdzielić akt symboliczny od procesu medycznego. Można domknąć pracę z obrazem choroby, ale nie wolno sugerować, że choroba została domknięta. Można domknąć akt troski o oko, ciało, sen, odpoczynek, światło, stres albo rytm pracy, ale nie wolno mówić, że symboliczna czynność zastąpiła leczenie. Można zaprojektować działanie sprzyjające redukcji napięcia, które pośrednio może wspierać funkcjonowanie organizmu, ale trzeba unikać obietnic regeneracji, jeśli nie ma takiego dowodu. W przypadku chorób oczu, w tym CSR, szczególnie ważne jest odróżnienie pracy psychoperformatywnej wspierającej higienę bodźców, samoregulację i styl życia od twierdzeń medycznych. Domknięcie powinno zawierać zdania ostrożne: „to działanie dotyczy relacji z obciążeniem i codzienną ochroną wzroku", „nie zastępuje kontroli lekarskiej", „decyzją po jest konkretna zmiana światła, przerwy albo rytmu pracy", „obserwacje zapisujemy, ale interpretację medyczną pozostawiamy lekarzowi". Taka ostrożność nie osłabia psychoperformansu. Pozwala mu realnie wspierać życie bez przekraczania granic. W kontekście zdrowia domknięcie jest także ochroną przed nocebo: nie należy mówić o ciele jak o zepsutym, zdradliwym, zablokowanym, toksycznym albo wymagającym oczyszczenia. Język powinien wspierać troskę, orientację i realne działanie.

Domknięcie wymaga wreszcie własnej estetyki. Nie każde domknięcie powinno być neutralne, ale każde powinno być czytelne. Estetyka domknięcia może być miękka: wygaszenie światła, złożenie tkaniny, cichy dźwięk, spokojny ruch, zamknięcie notesu. Może być zdecydowana: przecięcie sznurka, zamknięcie drzwi, wyniesienie obiektu, wypowiedzenie „koniec". Może być zwyczajna: umycie kubka, ustawienie krzesła, otwarcie okna, włączenie normalnego światła. Może być społeczna: wspólne uporządkowanie przestrzeni, oddanie rzeczy, zdjęcie tablicy z rzeczami–kluczami, zakończenie transmisji. Może być prywatna: schowanie kartki do kieszeni, niewypowiedziane zdanie, dotknięcie przedmiotu, zapis w kalendarzu. Estetyka domknięcia powinna wynikać z działania. Jeśli akt był bardzo podniosły, domknięcie może potrzebować zwyczajności, aby nie utrwalać patosu. Jeśli akt był chaotyczny, domknięcie może potrzebować prostego porządku. Jeśli akt był publiczny, domknięcie może potrzebować wycofania. Jeśli akt był zbyt cichy, domknięcie może potrzebować wyraźnego znaku. Jeśli akt dotyczył nieidealności, domknięcie nie powinno być perfekcyjnie teatralne;

może zawierać zgodę na drobny błąd, niedokończony ślad, zwykły oddech. Marina Abramović, Tehching Hsieh czy artyści długotrwałego performance'u pokazują, jak wielką siłę ma czas i wytrwanie, ale psychoperformans powinien dodać, że każda intensywność czasu wymaga wyjścia z czasu działania. W przeciwnym razie człowiek może zacząć żyć w permanentnej ramie dzieła, procesu albo przemiany. Domknięcie estetyczne mówi: teraz forma oddaje ci życie. Nie zatrzymuje go dla siebie.

Jeżeli domknięcie ma być naprawdę techniczne i etyczne, musi być możliwe do opisania przed działaniem. Psychoperformer powinien umieć powiedzieć: jak poznam, że działanie należy zakończyć? jaki będzie znak końca? co zrobię, jeśli uczestnik przerwie? co zrobię, jeśli uczestnik będzie chciał iść dalej, ale ja uznam, że dawka jest wystarczająca? co zrobię z obiektem? co zrobię z dokumentacją? co powiem grupie? jak ochronię prywatność? jaka będzie decyzja „po"? co, jeśli decyzja się nie pojawi? co, jeśli pojawi się silna reakcja po czasie? co, jeśli instytucja chce opublikować materiał? co, jeśli grupa zacznie komentować? co, jeśli symbol okaże się kulturowo cięższy niż zakładałem? Takie pytania nie odbierają działaniu otwartości. One tworzą jego bezpieczną elastyczność. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem, więc domknięcie również nie musi być identyczne w każdym wariancie. Może mieć opcje. Wariant A: standardowe domknięcie. Wariant B: domknięcie skrócone przy przeciążeniu. Wariant C: domknięcie rezygnacyjne. Wariant D: domknięcie grupowe bez wypowiedzi. Wariant E: domknięcie instytucjonalne z protokołem decyzji. To pozwala psychoperformerowi reagować na realność, nie tracąc odpowiedzialności. Najgorsze jest działanie, które zakłada tylko jeden piękny finał. Żywy psychoperformans musi umieć skończyć się inaczej, niż planowano, i nadal skończyć się dobrze od strony etycznej. Domknięcie nie jest więc zamkiem dekoracyjnym na końcu formy. Jest systemem bezpieczeństwa całej metody.

Domknięcie jako kategoria techniczna i etyczna musi obejmować także sytuację, w której działanie nie przynosi oczekiwanego rezultatu albo przynosi rezultat inny niż planowany. Psychoperformans nie może opierać się na założeniu, że dobrze zaprojektowany akt zawsze doprowadzi do czytelnego przeżycia, rozpoznania, ulgi, decyzji albo przemiany. Czasem uczestnik nie poczuje nic. Czasem poczuje irytację, pustkę, zmęczenie, śmieszność, opór, sceptycyzm albo obojętność. Czasem symbol okaże się za słaby, za mocny, obcy, niezrozumiały albo zbyt prywatny. Czasem obiekt–klucz nie „zadziała" w oczekiwany sposób, ponieważ uczestnik nie będzie chciał go dotknąć, przesunąć, odłożyć albo obdarzyć znaczeniem. Czasem grupa nie wejdzie w skupienie, świadkowie będą zbyt napięci, przestrzeń okaże się zbyt hałaśliwa, światło zbyt ostre, a rama instytucjonalna zbyt dominująca. Domknięcie musi umieć objąć także takie sytuacje, ponieważ nieudany, przerwany, zbyt słaby albo niejednoznaczny akt nadal jest doświadczeniem i nie wolno zostawić go bez znaczenia operacyjnego. W psychoperformansie niepowodzenie nie powinno być interpretowane automatycznie jako „opór", „brak gotowości", „zamknięcie uczestnika" albo „zbyt mała głębia". To byłaby przemoc interpretacyjna. Bardziej odpowiedzialne jest pytanie: co ujawniło się o warunkach działania? Być może potrzebny był prostszy symbol. Być może medium nie odpowiadało kompetencjom

psychoperformera albo uczestnika. Być może skala była źle dobrana. Być może grupa wymagała większej jawności. Być może plan sytuacyjny był zbyt ambitny. Być może cel był zbyt ogólny. Być może uczestnik właśnie przez odmowę wykonał najważniejszy akt graniczny. Gregory Bateson, myśląc o uczeniu i kontekście, pomaga tu zrozumieć, że informacją nie jest tylko oczekiwany efekt, ale także różnica między zamiarem a tym, co rzeczywiście wydarzyło się w relacji. Domknięcie powinno więc przekształcać niepowodzenie w dane, nie w winę. Można powiedzieć: „ten wariant nie był dziś adekwatny", „nie pogłębiamy tego", „zapisujemy, że obiekt był za mocny", „odmowa jest ważnym wynikiem", „działanie zostaje zakończone bez wymogu uzyskania przełomu". Takie domknięcie chroni godność uczestnika i wiarygodność metody. Psychoperformans nie jest systemem, w którym każde zdarzenie musi zostać uznane za sukces. Jest metodą, która potrafi uczyć się z realnego przebiegu sytuacji. Jeśli brak efektu zostaje uczciwie domknięty, może stać się podstawą korekty, a nie porażką. Jeśli zostaje zamaskowany patetyczną interpretacją, metoda zaczyna tracić kontakt z rzeczywistością.

Domknięcie powinno także wprowadzać różnicę między domknięciem jednorazowym, domknięciem cyklicznym i domknięciem długiego trwania. Domknięcie jednorazowe dotyczy aktu, który ma wyraźny początek i koniec: gestu odłożenia, przejścia przez próg, pracy z obiektem, wypowiedzenia formuły, zapisania decyzji, krótkiej sesji indywidualnej, jednego działania grupowego. Jego zadaniem jest bezpiecznie zamknąć pole i wskazać jeden krok po. Domknięcie cykliczne dotyczy powtarzalnych działań, które tworzą rytm: codziennego mikroaktu, cotygodniowej pracy z obiektem, serii spotkań, procesu edukacyjnego, działań instytucjonalnych, praktyki samoregulacyjnej albo powracającego gestu w IndywiduAkcji. Tu domknięcie ma podwójną funkcję: kończy daną odsłonę, ale jednocześnie nie zamyka całego procesu. Musi więc powiedzieć: „ta sekwencja jest zakończona, kolejna nie jest jeszcze otwarta". To bardzo ważne, bo bez takiego rozdzielenia uczestnik może zacząć żyć w ciągłym stanie oczekiwania na następny akt, następny znak, następną interpretację. Domknięcie długiego trwania dotyczy IndywiduAkcji, czyli serii planów sytuacyjnych, mikrowdrożeń i zmian stylu życia. W takim procesie nie da się domknąć wszystkiego jednym gestem. Można natomiast domykać etapy, a każdy etap powinien zostawiać po sobie nie tylko ślad symboliczny, ale też zmianę w codzienności: nowy rytm pracy, nową organizację przestrzeni, inny sposób kontaktu z ciałem, inne zarządzanie bodźcami, inną relację z pamiątką, inną zasadę komunikacji, inny sposób przerwania automatyzmu. W tym sensie domknięcie jest technologią antyuzależnieniową: nie pozwala, aby metoda stała się nieustannym poszukiwaniem intensywności. Carl Gustav Jungowska indywiduacja bywa kojarzona z długim procesem integracji psychiki, ale IndywiduAkcja przesuwa ten proces w stronę wykonania: trzeba zamknąć nie tylko obraz, ale także etap działania. Jeśli ktoś przez miesiąc pracuje z przeciążeniem wzrokowym, domknięciem nie jest wielka deklaracja „teraz dbam o wzrok", lecz ustalony, powtarzalny i sprawdzalny układ: światło, przerwa, odłożenie ekranu, dziennik bodźców, konsultacja medyczna, decyzja o granicy pracy. Jeśli ktoś pracuje z lewym okiem po CSR, domknięcie psychoperformatywne może polegać na zamknięciu jednego dnia pracy wzrokowej w sposób wspierający regulację stresu i higienę bodźców, ale nie wolno

przedstawiać tego jako leczenia siatkówki. Można mówić o sprzyjaniu warunkom organizmu: redukcji przeciążenia, lepszemu rytmowi odpoczynku, mniejszej presji kontroli, bardziej świadomemu obchodzeniu się ze światłem i ekranem. To właśnie domknięcie utrzymuje właściwe proporcje między symboliczną siłą działania a medyczną ostrożnością.

W działaniach kulturowych, wspólnotowych i instytucjonalnych domknięcie powinno także rozstrzygać, co zostaje jako wspólna forma, a co znika. Nie każde działanie musi pozostawić ślad. W kulturze projektowej często zakłada się, że wartość działania potwierdza dokumentacja, raport, zdjęcie, nagranie, opis, publikacja albo archiwum. Psychoperformans powinien być bardziej selektywny. Czasem najlepszym domknięciem jest brak publicznego śladu, bo to, co się wydarzyło, miało sens tylko w obecności uczestników. Czasem śladem powinien być nie obraz przeżycia, lecz zmieniona procedura. Czasem obiekt–klucz musi zostać zniszczony, bo jego pozostawienie utrwalałoby napięcie. Czasem musi zostać zachowany, bo pełni funkcję kotwicy decyzji. Czasem musi wrócić do właściciela, bo jego dalsza obecność w instytucji byłaby zawłaszczeniem. Czasem powinien zostać zdeponowany u świadka, jeśli taka była funkcja. Czasem należy go sfotografować bez osób, aby zapamiętać układ, nie intymność. Czasem trzeba zrezygnować nawet z neutralnego zdjęcia, bo sama świadomość rejestracji zmieniałaby doświadczenie. Peggy Phelan przypominała, że performans ma wymiar znikania, a Diana Taylor, odróżniając archiwum od repertuaru, pozwala zobaczyć, że nie wszystko musi trwać jako materialny dokument. Psychoperformans może świadomie wybrać repertuar: powtarzalny sposób domykania spotkania, nowe prawo do przerwania, zmieniony układ krzeseł, inną kulturę świadkowania, praktykę niekomentowania cudzych reakcji. Takie ślady są trudniejsze do pokazania, ale często ważniejsze. Domknięcie instytucjonalne powinno więc pytać: jaki ślad jest potrzebny skutkowi, a jaki służy tylko widzialności? Jeśli ślad służy tylko widzialności, może być zbędny albo szkodliwy. Jeśli ślad służy uczestnikowi, powinien być pod jego kontrolą. Jeśli służy instytucji, powinien być ograniczony, etyczny i zgodny ze zgodą. Jeśli służy metodzie, powinien opisywać procedurę, a nie zawłaszczać przeżycie. Takie rozstrzygnięcie jest częścią domknięcia, ponieważ to, co zostaje w obiegu, może dalej działać. Niedomknięty ślad jest jak niedomknięty symbol: nadal przyciąga uwagę, nadal wymaga interpretacji, nadal może organizować ciało i relację.

Domknięcie wymaga również pracy z odpowiedzialnością psychoperformera po akcie. Osoba prowadząca nie powinna znikać natychmiast po zakończeniu, jeśli działanie było intensywne, ale nie powinna też przedłużać relacji w sposób zależnościowy. Potrzebny jest proporcjonalny kontakt po. W prostych mikroaktach wystarczy decyzja „po” i instrukcja samodzielnego powrotu. W sesjach indywidualnych można przewidzieć krótką obserwację reakcji po czasie, ale bez tworzenia pozoru terapii. W działaniach grupowych można przekazać prostą informację: co robić w razie przeciążenia, gdzie zgłosić potrzebę wsparcia, czego nie interpretować od razu, jakie są zasady rozmowy o działaniu. W działaniach instytucjonalnych trzeba ustalić, kto odpowiada za kontakt organizacyjny, kto za ewentualne sygnały trudności, a kto za wdrożenie decyzji. Psychoperformer powinien też domknąć własny proces: sprawdzić,

czy nie uległ fascynacji intensywnością, czy nie przekroczył kompetencji, czy nie użył zbyt mocnego symbolu, czy nie pozwolił dokumentacji wejść za głęboko, czy domknięcie było wystarczające, czy decyzja „po” była realna. To jest element refleksyjnej praktyki, o której pisał Donald Schön: profesjonalista nie tylko działa, ale uczy się z działania i koryguje następne wersje. W psychoperformansie taka autorefleksja nie może jednak zamienić się w narcystyczną analizę własnej sprawczości. Jej celem jest bezpieczeństwo kolejnych działań. Można prowadzić dziennik praktyki, w którym zapisuje się: cel, użyte media, obiekty–klucze, przebieg, momenty ryzyka, reakcje, domknięcie, decyzję „po”, uwagi do korekty i granice kompetencyjne. Taki dziennik nie jest literackim pamiętnikiem głębi, lecz narzędziem odpowiedzialności. Jeśli psychoperformer zauważa, że stale dąży do coraz silniejszych symboli, powinien obniżyć dawkę. Jeśli zauważa, że uczestnicy oczekują od niego interpretacji, powinien zmienić język. Jeśli instytucje oczekują dokumentacji emocji, powinien negocjować inną formę śladu. Jeśli domknięcia regularnie są za krótkie, powinien skrócić samo działanie. Domknięcie jest więc także kategorią uczenia metody: pokazuje, czy psychoperformans naprawdę działa jako odpowiedzialny system, czy tylko jako sekwencja mocnych momentów.

Najpełniej domknięcie ujawnia sens psychoperformansu jako metody działania symbolicznego, która nie ucieka ani w czystą sztukę, ani w rytuał, ani w terapię, ani w edukację, ani w naukę, lecz korzysta z ich potencjałów pod warunkiem jasnej odpowiedzialności. Sztuka może zostawić doświadczenie otwarte, jeśli taki jest jej cel. Rytuał może domykać przez tradycję i wspólnotową sankcję. Terapia domyka w relacji klinicznej i procesie pomocowym. Edukacja domyka przez zrozumienie i kompetencję. Nauka domyka przez opis, dowód i kryterium. Psychoperformans musi domykać przez akt: coś zostaje wykonane, odłożone, nazwane, przesunięte, zatrzymane, utrwalone, zneutralizowane albo przeniesione do codzienności. Nie wystarczy „zrozumieć”, nie wystarczy „poczuć”, nie wystarczy „wyrazić”, nie wystarczy „doświadczyć”, nie wystarczy „zobaczyć”. Trzeba jeszcze zakończyć sytuację tak, aby jej skutek miał bezpieczne miejsce. Domknięcie jest ostatnim testem prawdziwości psychoperformansu: jeśli działanie nie potrafi się domknąć, nie powinno się otwierać. Jeśli nie wiadomo, co stanie się z obiektem, lepiej nie czynić go obiektem–kluczem. Jeśli nie wiadomo, jak zatrzymać grupową intensywność, lepiej jej nie uruchamiać. Jeśli nie wiadomo, jak chronić dokumentację, lepiej nie dokumentować. Jeśli nie wiadomo, jak wrócić z archetypu do osoby, lepiej nie używać archetypu. Jeśli nie wiadomo, jak odróżnić akt symboliczny od terapii, lepiej zmniejszyć roszczenie. Jeśli nie wiadomo, co ma się wydarzyć jutro, lepiej nie ogłaszać przemiany dzisiaj. W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie domknięcie nie jest epilogiem. Jest rdzeniem metody widocznym na końcu: dowodem, że psychoperformer nie chciał tylko poruszyć, ale także przeprowadzić; nie chciał tylko uruchomić znaczenia, ale także oddać je człowiekowi w użytecznej formie; nie chciał tylko wytworzyć intensywności, ale pozwolić uczestnikowi wrócić do życia z większą orientacją. To dlatego domknięcie jest kategorią techniczną i etyczną jednocześnie. Techniczną, bo ma procedury, gesty, sygnały, obiekty, role, warianty, dokumentację i decyzje. Etyczną, bo chroni osobę przed porzuceniem w otwartym sensie, przed zawłaszczeniem przeżycia, przed fałszywą obietnicą, przed

przemocą grupy, przed eksploatacją obrazu i przed zależnością od prowadzącego. Domknięcie jest miejscem, w którym psychoperformans pokazuje, że jego celem nie jest cudowność samego wydarzenia, lecz możliwość dalszego życia po nim. Jeżeli po akcie człowiek może spokojniej oddychać, odłożyć obiekt, nie tłumaczyć wszystkiego, wykonać jeden mały krok, zachować prywatność, wrócić do ciała i nie czuć przymusu kolejnej wielkiej przemiany, wtedy domknięcie działa. A jeśli domknięcie działa, psychoperformans ma szansę stać się nie spektaklem intensywności, lecz odpowiedzialną sztuką przejścia.

5.10. Psychoperformans wobec metod somatycznych: Levine, ISMETA, Focusing, Feldenkrais, Alexander i Body-Mind Centering

Metody somatyczne są jednym z najbliższych, ale zarazem jednym z najbardziej wymagających pól porównawczych dla psychoperformansu, ponieważ dotykają tego samego zasadniczego problemu: zmiana psychiczna, poznawcza i egzystencjalna nie dokonuje się wyłącznie w myśli, lecz przechodzi przez ciało, układ nerwowy, oddech, napięcie mięśniowe, orientację w przestrzeni, czucie głębokie, rytm i progi pobudzenia. Somatyka, rozumiana szeroko jako obszar praktyk pracy ze świadomym ciałem, nie traktuje ciała jak mechanicznego narzędzia wykonującego decyzje „umysłu", lecz jako żywy system percepcji, regulacji i pamięci. W tym sensie Peter A. Levine i Somatic Experiencing, ISMETA jako środowisko porządkujące edukację i terapię ruchu somatycznego, Eugene Gendlin i Focusing, Moshe Feldenkrais, F. M. Alexander, Bonnie Bainbridge Cohen i Body-Mind Centering, a w polskim kontekście także Marzena Barszcz jako ważna popularyzatorka języka psychosomatyki i ucieleśnienia, wyznaczają obszar, z którego psychoperformans może czerpać bardzo wiele: precyzję słuchania sygnałów ciała, szacunek dla granic pobudzenia, nieprzemocowe skalowanie intensywności, pracę z mikroruchem, rozpoznawanie oddechu jako wskaźnika stanu, rozumienie interocepcji (czucia sygnałów z wnętrza ciała) i propriocepcji (czucia położenia i ruchu ciała), a także świadomość tego, że organizm nie zmienia się skutecznie przez przymus, lecz przez warunki, w których może bezpiecznie rozpoznać, wykonać i utrwalić nową odpowiedź. Psychoperformans jest tu bliski metodom somatycznym, ponieważ również zakłada, że ciało nie jest dodatkiem do symbolu, lecz miejscem, w którym symbol zostaje sprawdzony. Jeśli człowiek wypowiada decyzję, ale ciało pozostaje w skurczu, przyspieszeniu, zamrożeniu albo obronie, decyzja nie została jeszcze w pełni wykonana. Jeśli akt symboliczny ma coś zmienić, musi znaleźć potwierdzenie w oddychaniu, napięciu, orientacji, geście, spojrzeniu, rytmie i zdolności do powrotu. Różnica polega jednak na tym, że psychoperformans nie jest metodą somatyczną w ścisłym sensie. Nie czyni ciała jedynym ani nadrzędnym kanałem pracy. W psychoperformansie ciało pozostaje jednym z najważniejszych mediów działania, ale działa zawsze w relacji z obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, świadkiem i znaczeniem. Tam, gdzie metoda somatyczna może pytać przede wszystkim: „co dzieje się w ciele?", psychoperformans pyta szerzej: „co ciało robi z symbolem, co symbol robi z ciałem, jaki obiekt materializuje

doświadczenie, jaka przestrzeń uruchamia lub koi reakcję, jaki świadek stabilizuje zmianę i jaka decyzja po działaniu przenosi tę zmianę w codzienność?". Właśnie w tym poszerzeniu ujawnia się jego pojemność: psychoperformans nie rezygnuje z ciała, lecz włącza ciało w architekturę sytuacji transformacyjnej.

Somatic Experiencing Petera A. Levine'a jest dla psychoperformansu ważne przede wszystkim jako przypomnienie, że organizm posiada własną logikę reakcji obronnych, a przeżycie trudne, przeciążające lub traumatyzujące nie jest tylko „historią", lecz także wzorcem pobudzenia, orientacji, napięcia, zamrożenia, mobilizacji i rozładowania. Levine zwraca uwagę na to, że ciało może pozostawać w niedokończonej reakcji obronnej: impuls do ucieczki, walki, skulenia, odwrócenia wzroku, zatrzymania oddechu albo napięcia mięśniowego zostaje przerwany, zablokowany lub utrwalony. Psychoperformans nie powinien przejmować od Somatic Experiencing statusu pracy terapeutycznej z traumą, jeśli nie jest prowadzony przez osobę z odpowiednimi kwalifikacjami. To granica fundamentalna. Praca z traumą, dysocjacją, reakcjami zamrożenia, nadmierną aktywacją autonomiczną lub historią przemocy wymaga kompetencji klinicznych, których nie wolno zastępować sztuką, symbolem ani intensywnością performatywną. Psychoperformans może jednak czerpać z Levine'a trzy bardzo ważne zasady. Po pierwsze, zasadę stopniowania: działanie nie musi być mocne, żeby było skuteczne; często skuteczniejsze jest minimalne, dobrze skalibrowane poruszenie, które mieści się w oknie tolerancji, czyli zakresie pobudzenia, w którym organizm nadal może przetwarzać doświadczenie bez zalewania, odcięcia lub chaosu. Po drugie, zasadę orientacji: przed wejściem w intensywny akt symboliczny uczestnik powinien wiedzieć, gdzie jest, co może przerwać, gdzie znajduje się wyjście, jaki obiekt daje oparcie, kto pełni funkcję świadka i jakie są granice działania. Po trzecie, zasadę domknięcia przez ciało: nie wystarczy opowiedzieć, że coś zostało zakończone; ciało musi otrzymać sygnał zakończenia w oddechu, postawie, ruchu, kontakcie z podłożem, odłożeniu obiektu, zmianie światła lub powrocie do neutralnej przestrzeni. Psychoperformans przekształca te zasady w swoją własną technologię planu sytuacyjnego. Akt symboliczny nie powinien wchodzić w ciało jak nagły bodziec, lecz jak zaprojektowana sekwencja: orientacja, wejście, działanie, regulacja, próg, domknięcie, decyzja „po". W tym ujęciu skuteczność psychoperformansu nie wynika z forsowania przełomu, ale z takiego ustawienia warunków, w których układ nerwowy może powiązać nowe znaczenie z możliwą do zniesienia dawką pobudzenia. To odróżnia psychoperformans od nieodpowiedzialnych praktyk intensyfikacyjnych, które mylą silne przeżycie z przemianą. Silne przeżycie może być tylko pobudzeniem. Przemiana wymaga bezpiecznego przejścia przez pobudzenie i zakodowania nowej odpowiedzi.

ISMETA, czyli International Somatic Movement Education and Therapy Association, wprowadza ważny punkt odniesienia nie jako pojedyncza technika, lecz jako rama profesjonalizacji praktyk somatycznych. Jej znaczenie dla psychoperformansu polega na tym, że przypomina o różnicy między intuicyjną pracą z ciałem a odpowiedzialnym prowadzeniem procesu, w którym ciało drugiej osoby staje się źródłem danych, miejscem wrażliwości i

obszarem potencjalnego ryzyka. Psychoperformans powinien bardzo poważnie traktować tę różnicę. Może korzystać z języka edukacji somatycznej: z obserwacji ruchu, z pracy z osią ciała, z relacji między ciężarem a podparciem, z oddechu, z tempa, z orientacji przestrzennej, z jakości dotyku, z uważności na przeciążenie sensoryczne, ale nie powinien przedstawiać się jako terapia ruchem somatycznym ani zastępować certyfikowanych metod pracy z ciałem. Z punktu widzenia metodologii psychoperformansu ISMETA jest ważna jako model odpowiedzialności zawodowej: uczy, że praca z ciałem wymaga kontraktu, zgody, znajomości granic, języka bezpieczeństwa, świadomości przeciwwskazań i rozróżnienia między edukacją, terapią, sztuką a praktyką autopracy. Psychoperformans może z tego wyprowadzić własną zasadę: każda praca z ciałem w planie sytuacyjnym musi być nazwana funkcjonalnie. Nie wystarczy napisać „ruch intuicyjny", „uwolnienie ciała" albo „praca z napięciem". Trzeba wiedzieć, czy ruch ma służyć orientacji, regulacji pobudzenia, zmianie perspektywy, ucieleśnieniu decyzji, odtworzeniu granicy, rozpoznaniu oporu, przejściu przez próg, domknięciu aktu czy stabilizacji po intensywnej fazie symbolicznej. Bez tego psychoperformans staje się zbiorem atrakcyjnych działań, a nie metodą. Właśnie tutaj jego większa pojemność musi być równoważona większą odpowiedzialnością. Im więcej kanałów psychoperformans może uruchomić, tym bardziej musi wiedzieć, po co je uruchamia. Ciało jest szczególnie wrażliwym kanałem, ponieważ nie da się go odłożyć po zakończeniu działania tak jak rekwizytu. Jeśli plan sytuacyjny pracuje z napięciem, ruchem, równowagą, dotykiem, oddechem lub zamknięciem oczu, konsekwencje mogą pojawić się natychmiast: zawroty, lęk, dyskomfort, wzrost pobudzenia, dysocjacyjne oddalenie, przeciążenie sensoryczne albo przeciwnie – regulacja, uspokojenie i poczucie sprawstwa. Dlatego psychoperformans powinien traktować ciało nie jako materiał do artystycznego użycia, lecz jako współautora warunków bezpieczeństwa.

Focusing Eugene'a Gendlina jest dla psychoperformansu szczególnie ważny, ponieważ pokazuje, że znaczenie nie zawsze zaczyna się od pojęcia, zdania albo jasnej narracji. Felt sense, czyli cielesne, nie do końca jeszcze nazwane poczucie sensu, jest stanem pośrednim między ciałem a językiem: czymś, co „jest odczuwane" jako całościowa jakość sytuacji, zanim zostanie przełożone na słowa. Psychoperformans pracuje bardzo blisko tego progu. Wiele działań psychoperformatywnych zaczyna się właśnie tam, gdzie uczestnik nie umie jeszcze powiedzieć, co czuje, ale może wskazać obiekt, kolor, ciężar, gest, kierunek ruchu, rytm oddechu, stopień światła, dystans od innej osoby albo miejsce w ciele, które skupia doświadczenie. Focusing uczy cierpliwości wobec tej fazy. Nie trzeba od razu interpretować. Nie trzeba natychmiast szukać wyjaśnienia. Można pozwolić, aby znaczenie wyłoniło się z kontaktu z ciałem i dopiero potem znaleźć dla niego słowo, obraz lub gest. Psychoperformans może czerpać z tego bardzo istotną procedurę: zanim pojawi się akt symboliczny, warto rozpoznać, czy symbol naprawdę odpowiada felt sense, czy jest tylko atrakcyjną metaforą wymyśloną przez intelekt. Jeżeli ktoś mówi, że chce „spalić lęk", ale ciało reaguje na ogień wzrostem napięcia, przyspieszeniem oddechu albo wycofaniem, być może trafniejszym obiektem–kluczem nie będzie ogień, lecz woda, tkanina, kamień, cień, zakrycie, odłożenie albo

linia graniczna. Psychoperformans różni się jednak od Focusingu tym, że nie zatrzymuje się na wewnętrznym rozpoznawaniu znaczenia. Gendlinowskie „coś w ciele” w psychoperformansie może zostać przekształcone w układ działania: obiekt zostaje wybrany, gest zaprojektowany, przestrzeń ustawiona, świadek wprowadzony lub świadomie pominięty, próg wyznaczony, a decyzja „po” sformułowana. Dzięki temu felt sense nie pozostaje wyłącznie subtelną jakością przeżycia, lecz może stać się początkiem działania symbolicznego. To bardzo ważna przewaga operacyjna psychoperformansu: potrafi przeprowadzić doświadczenie od niejasnego odczucia, przez formę, do wykonanej decyzji. Skuteczność wynika tu z przejścia przez kilka poziomów: interocepcję, uwagę, wybór symbolu, manipulację obiektem, świadectwo i domknięcie. Żaden z tych poziomów sam nie wystarcza. Ich kompozycja tworzy metodę.

Metoda Feldenkraisa jest dla psychoperformansu ważna jako przykład pracy, w której zmiana nie musi być wymuszona przez silny wysiłek, intensywną emocję ani dramatyczny przełom. Moshe Feldenkrais pokazywał, że organizm uczy się przez różnicę, uwagę, łagodną eksplorację i możliwość wyboru, a nie przez mechaniczną korektę. W tym sensie jego metoda jest bliska psychoperformansowi tam, gdzie psychoperformans odchodzi od spektakularności na rzecz precyzyjnie dawkowanej zmiany. W pracy Feldenkraisa ruch staje się narzędziem reorganizacji całego wzorca działania: sposób unoszenia ręki, obracania głowy, oddychania, przenoszenia ciężaru czy orientowania spojrzenia nie jest izolowanym ćwiczeniem, lecz częścią większej koordynacji układu nerwowego. Psychoperformans może czerpać z tej logiki niezwykle istotną zasadę: mała zmiana może mieć duży skutek, jeśli dotyczy dobrze dobranego punktu układu. W planie sytuacyjnym nie zawsze trzeba uruchamiać mocny obraz, długi rytuał, intensywną pracę z grupą albo głęboką ekspresję. Czasem wystarczy mikroruch wykonany wobec obiektu–klucza, zmiana dystansu od światła, przesunięcie ciężaru ciała, odwrócenie spojrzenia, powolne dotknięcie powierzchni, inna kolejność oddechu i gestu. W języku psychoperformansu taka mikrointerwencja może być perfonemem o wysokiej skuteczności, jeśli zostanie wpisana w dobrą ramę znaczenia. Różnica polega jednak na tym, że metoda Feldenkraisa skupia się przede wszystkim na uczeniu się przez ruch i reorganizację funkcji, natomiast psychoperformans rozszerza tę logikę na pełne pole symboliczno-sytuacyjne. Ruch nie jest tu jedynym nośnikiem zmiany. Może nim być również słowo, cisza, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, zapis, świadek albo decyzja „po”. Psychoperformans uczy się od Feldenkraisa subtelności, nieprzemocowości i zaufania do mikrozmiany, ale dodaje do tego akt symboliczny, dramaturgię progu, funkcję świadka i konieczność domknięcia. Dzięki temu ruch nie pozostaje tylko zmianą organizacji ciała, lecz może stać się zmianą relacji człowieka do sensu, zadania, lęku, pamięci, miejsca lub własnego działania.

Technika Alexandra wnosi do tej mapy szczególnie ważne pojęcie używania siebie, czyli sposobu, w jaki człowiek organizuje ciało, uwagę, napięcie i reakcję w samym procesie działania. F. M. Alexander zwracał uwagę na to, że wiele trudności nie wynika wyłącznie z samego zadania, ale z automatycznego sposobu, w jaki człowiek zabiera się do jego wykonania: nadmiernie napina szyję, unosi barki, skraca oddech, śpieszy się, przyjmuje

obronną postawę, wyprzedza doświadczenie nieświadomym wysiłkiem. Psychoperformans może z tej perspektywy czerpać bardzo konkretną zasadę: nie wystarczy zaprojektować symbolu, trzeba jeszcze zaprojektować sposób użycia siebie wobec symbolu. Jeśli uczestnik trzyma obiekt–klucz z takim samym napięciem, z jakim trzyma swój problem w codzienności, działanie może nieświadomie utrwalić stary wzorzec zamiast go przekształcić. Jeśli wypowiada formułę performatywną z ciała zaciśniętego, przyspieszonego i podporządkowanego kontroli, słowo może pozostać deklaracją, a nie aktem. Jeśli przekracza próg w pośpiechu, bez orientacji i bez czucia podłoża, próg może uruchomić presję zamiast sprawczości. Technika Alexandra uczy zatrzymania nawykowego impulsu i stworzenia warunków dla bardziej świadomej odpowiedzi. Psychoperformans może tę zasadę przełożyć na język planu sytuacyjnego: przed aktem właściwym potrzebna jest faza inhibicji, czyli przerwania automatycznej reakcji, oraz faza ukierunkowania, czyli świadomego ustawienia ciała, uwagi i intencji. Nie chodzi o estetycznie poprawną postawę, ale o to, by ciało nie sabotowało aktu przez stary wzorzec napięcia. Różnica między techniką Alexandra a psychoperformansem polega jednak na tym, że w psychoperformansie „używanie siebie" dotyczy również używania znaczeń, obiektów, przestrzeni i relacji. Człowiek może źle używać nie tylko szyi i oddechu, ale także symbolu, publiczności, rytuału, języka, pamięci, diagnozy, nadziei albo własnej narracji. Psychoperformans poszerza więc zasadę używania siebie na używanie całego pola obecności. Pyta: jak używam tego obiektu, jak używam tego słowa, jak używam obecności świadka, jak używam światła, jak używam ciszy, jak używam własnego lęku, czy używam ich do zmiany, czy do powtarzania starej kontroli. To przesunięcie czyni psychoperformans metodą bardziej złożoną i bardziej pojemną, ale również bardziej odpowiedzialną, bo każdy kanał może stać się zarówno narzędziem regulacji, jak i narzędziem przemocy wobec siebie.

Body-Mind Centering Bonnie Bainbridge Cohen wnosi do psychoperformansu perspektywę szczególnie subtelną: ciało nie jest jedną bryłą, ale wielowarstwowym krajobrazem tkanek, układów, rytmów rozwojowych, odruchów, płynów, narządów, kości, powięzi, zmysłów i schematów ruchowych. W tej metodzie świadomość ciała może schodzić głębiej niż poziom mięśni i postawy, ku temu, jak organizm czuje ciężar, przepływ, podparcie, impuls, rozwój i relację między wnętrzem a zewnętrzem. Dla psychoperformansu ta perspektywa jest ważna, ponieważ pozwala precyzyjniej rozumieć ciało jako medium symboliczne. Gdy w psychoperformansie pojawia się woda, nie jest ona tylko znakiem oczyszczenia; może wchodzić w relację z czuciem płynności, przepływu, temperatury, skóry, granicy i rytmu. Gdy pojawia się kamień, nie jest on tylko znakiem ciężaru; może działać przez kości, stopy, podłoże, opór, osiowość i poczucie masy. Gdy pojawia się tkanina, nie jest tylko metaforą osłony; może działać przez skórę, dotyk, zawinięcie, propriocepcję i relację między odsłonięciem a ochroną. Psychoperformans może więc czerpać z Body-Mind Centering szczególną wrażliwość na to, że materiał i ciało nie spotykają się wyłącznie na poziomie znaczenia, ale także na poziomie bardzo konkretnych systemów organizmu. Różnica polega jednak na tym, że psychoperformans nie staje się praktyką somatycznej anatomii doświadczeniowej. Nie musi prowadzić uczestnika przez eksplorację narządów, tkanek czy wzorców rozwojowych. Może

natomiast korzystać z tej wiedzy jako zaplecza projektowego: dobierać materiały, gesty, pozycje, tempo i obiekty tak, aby ich oddziaływanie było psychofizycznie adekwatne. Jeżeli celem jest stabilizacja, psychoperformans może wybierać ciężar, podparcie, niski kontrast, spowolnienie i horyzontalność. Jeżeli celem jest przejście, może wybierać linię, próg, zmianę pionu, rytm kroków i moment wyjścia. Jeżeli celem jest odczarowanie lęku, może dobrać obiekt tak, aby nie przeciążał ciała nadmiernym napięciem, lecz dawał możliwość manipulacji, oddalenia, odłożenia albo przekształcenia. Tak rozumiana somatyka nie jest dekoracją psychoperformansu. Jest jednym z jego systemów bezpieczeństwa.

Marzena Barszcz i szerzej polski obieg pracy z ciałem, psychosomatyką i ucieleśnieniem są ważne dla psychoperformansu z innego powodu: pozwalają umieścić somatyczność w języku dostępnym, praktycznym i możliwym do zastosowania poza specjalistycznym gabinetem, ale jednocześnie stale przypominają, że ciało nie jest metaforą, lecz konkretnym organizmem, który nosi skutki stresu, nawyku, historii relacyjnej, zmęczenia, przeciążenia i sposobu życia. Psychoperformans może czerpać z tak rozumianej psychosomatyki przede wszystkim wrażliwość na związek między napięciem psychicznym a fizyczną organizacją działania. Lęk może zmieniać oddech, wzrok, szczękę, szyję, brzuch, przeponę, dłonie, rytm chodzenia i sposób patrzenia. Wstyd może zwężać postawę, obniżać głos, ograniczać gest, powodować unikanie spojrzenia albo usztywniać twarz. Przeciążenie może skracać czas tolerancji na dźwięk, światło, rozmowę i ekspozycję społeczną. Psychoperformans działa skutecznie wtedy, gdy nie traktuje tych zjawisk jako „objawów do opisania", ale jako parametry do włączenia w plan sytuacyjny. Jeżeli problem jest zakodowany w sposobie oddychania, trzymania głowy, patrzenia, przyjmowania ciężaru albo reagowania na czyjąś obecność, to akt symboliczny powinien wejść właśnie tam: przez zmianę rytmu, obiektu, dystansu, gestu, światła, pozycji i prozodii domknięcia. Różnica między psychoperformansem a ogólną pracą psychosomatyczną polega na tym, że psychoperformans zawsze dąży do wykonania aktu, nie tylko do świadomości. Rozpoznanie napięcia jest początkiem, ale nie końcem. Trzeba jeszcze zaprojektować działanie, które pozwoli temu napięciu uzyskać formę, granicę, symbol, świadka i konsekwencję.

Metody somatyczne przypominają także, że skuteczność nie zawsze jest spektakularna. Czasem najważniejszą zmianą jest wydłużenie wydechu, rozluźnienie szczęki, odzyskanie czucia stóp, zmniejszenie potrzeby kontroli, możliwość odłożenia obiektu bez poczucia winy, zdolność powiedzenia „stop", zauważenie pierwszego sygnału przeciążenia, krótszy czas powrotu do równowagi, mniejsza gwałtowność reakcji na bodziec. Psychoperformans powinien te mikroskutki traktować poważnie, bo właśnie one tworzą warunki większej przemiany. Z perspektywy neuronaukowej drobna, powtarzalna korekta może wzmacniać nowe ścieżki regulacji przez plastyczność neuronalną; z perspektywy psychologii uczenia się może budować poczucie sprawczości i przewidywalności; z perspektywy autonomicznego układu nerwowego może obniżać poziom mobilizacji i ułatwiać przejście z reakcji obronnej do orientacji; z perspektywy funkcji wykonawczych może wzmacniać hamowanie impulsu i

zdolność do wyboru. Psychoperformans nie musi więc obiecywać „wielkiego przełomu", żeby być skuteczny. Jego skuteczność może polegać na tym, że uczy organizm i uwagę powtarzalnej, symbolicznie wzmocnionej odpowiedzi na sytuację, która wcześniej uruchamiała automatyzm. Jeśli ktoś przy pierwszym sygnale lęku wykonuje krótki gest z obiektem–kluczem, reguluje oddech, orientuje wzrok w przestrzeni, odwołuje się do decyzji „po" i przerywa stary wzorzec, to mamy do czynienia z realną zmianą na poziomie działania. Nie jest to leczenie kliniczne, ale jest to praktyka regulacji i sprawczości. Właśnie tutaj psychoperformans może najuczciwiej mówić o swojej przydatności: nie jako o metodzie zastępującej terapię, lecz jako o narzędziu organizowania warunków, w których człowiek łatwiej wykonuje nową odpowiedź.

Największa różnica między psychoperformansem a metodami somatycznymi dotyczy jednak roli symbolu i obiektu. W somatyce najczęściej pracuje się bezpośrednio z ciałem: z ruchem, oddechem, czuciem, napięciem, orientacją, dotykiem, ciężarem, rozluźnieniem lub organizacją postawy. Psychoperformans może robić to samo, ale nigdy nie musi się do tego ograniczać. Może przenieść pracę z ciała na obiekt, jeśli bezpośrednia praca z ciałem jest zbyt trudna. Może przenieść ją na światło, jeśli problem dotyczy widzenia, ekspozycji albo przeciążenia sensorycznego. Może przenieść ją na słowo, jeśli potrzebna jest decyzja lub granica. Może przenieść ją na przestrzeń, jeśli kluczowe jest wejście, wyjście, dystans albo próg. Może przenieść ją na dźwięk, jeśli układ nerwowy lepiej reaguje na rytm niż na obraz. Ta zdolność do zmiany kanału jest jedną z największych przewag psychoperformansu. Nie każdy człowiek może bezpiecznie wejść w intensywną praktykę ruchową. Nie każdy może pracować z zamkniętymi oczami. Nie każdy toleruje dotyk. Nie każdy chce mówić o ciele. Nie każdy ma dostęp do specjalisty. Psychoperformans może w takich sytuacjach zaprojektować drogę pośrednią: ciało nadal jest obecne, ale nie musi być od razu wystawione na centrum pracy. Obiekt może przejąć część napięcia. Światło może zostać zredukowane. Słowo może zostać zastąpione gestem. Gest może zostać zmniejszony do mikroruchu. Świadek może być oddalony albo zastąpiony zapisem. Dzięki temu metoda jest bardziej dostępna i bardziej elastyczna niż praktyka oparta na jednym kanale.

Ta elastyczność nie oznacza jednak dowolności. Im bardziej psychoperformans czerpie z metod somatycznych, tym wyraźniej musi pilnować granic. Nie wolno mu obiecywać rozwiązania traumy, leczenia objawów, regulacji zaburzeń psychicznych ani rehabilitacji ciała bez właściwych kompetencji. Nie wolno mu używać języka ciała jako narzędzia diagnozy tam, gdzie potrzebna jest diagnostyka medyczna, fizjoterapeutyczna, psychoterapeutyczna lub psychiatryczna. Nie wolno mu wzmacniać przekonania, że każda choroba, każdy ból albo każde napięcie jest „symbolem" konfliktu psychicznego, ponieważ takie myślenie może prowadzić do nocebo, poczucia winy, opóźniania leczenia i przemocy interpretacyjnej. Psychoperformans powinien raczej przyjąć zasadę podwójnej ostrożności: ciało jest nośnikiem znaczeń, ale nie wszystko w ciele jest znaczeniem; ciało może reagować na symbol, ale nie każdy objaw jest symboliczną wiadomością; praca symboliczna może wspierać regulację, ale nie zastępuje leczenia. To rozróżnienie jest szczególnie ważne, bo psychoperformans z natury

działa w pobliżu mocnych sensów. Łatwo byłoby nadużyć tej siły i powiedzieć: „skoro ciało reaguje, to symbol musi być prawdziwy”. Odpowiedzialna metodologia mówi inaczej: reakcja ciała jest danymi, ale dane wymagają interpretacji ostrożnej, kontekstowej i nieprzemocowej.

Zestawienie z metodami somatycznymi pozwala więc ostrzej zobaczyć, czym psychoperformans jest. Jest metodą, która uznaje ciało za konieczny warunek przemiany, ale nie redukuje przemiany do ciała. Uznaje oddech, napięcie, ruch, orientację i pobudzenie za realne mechanizmy zmiany, ale wiąże je z obiektem, symbolem, świadkiem, progiem i decyzją. Uznaje mikroruch i subtelną regulację za skuteczne, ale włącza je w dramaturgię działania. Uznaje wartość metod specjalistycznych, ale nie podszywa się pod ich kompetencje. W tym sensie psychoperformans jest bardziej pojemny, ponieważ może działać zarówno somatycznie, jak i symbolicznie, poznawczo, relacyjnie, artystycznie, środowiskowo i egzystencjalnie. Jest bardziej operacyjny, ponieważ każdy kanał musi zostać przełożony na plan sytuacyjny. Jest bardziej bezpieczny wtedy, gdy pamięta o granicach, ponieważ nie mistyfikuje ciała i nie absolutyzuje symbolu. I jest bardziej praktyczny w codzienności, ponieważ jego celem nie jest jedynie doświadczenie ciała podczas sesji, lecz decyzja „po”: konkretna zmiana rytmu, reakcji, przestrzeni, sposobu patrzenia, oddechu, przerwania, odpoczynku, kontaktu albo działania. Psychoperformans czerpie więc z somatyki to, co najważniejsze – cielesną prawdę stanu – ale przekształca ją w szerszą metodę pracy z życiem jako polem działań symbolicznych.

5.11. Psychoperformans wobec psychoterapii doświadczeniowych: Gestalt, psychodrama, dramaterapia i praca z rolą

Psychoterapie doświadczeniowe i metody pracy sceniczno-relacyjnej są dla psychoperformansu szczególnie ważnym obszarem porównania, ponieważ pokazują, że zmiana nie dokonuje się wyłącznie przez analizę, wyjaśnienie albo intelektualny wgląd, lecz przez przeżycie zorganizowane w określonych warunkach: w kontakcie, w roli, w scenie, w dialogu, w geście, w eksperymencie, w ucieleśnionej odpowiedzi i w obecności drugiego człowieka. Psychoterapia Gestalt, psychodrama Jacoba L. Moreno, dramaterapia oraz różne formy pracy z rolą tworzą pole, w którym doświadczenie zostaje uruchomione, zobaczone i przekształcone nie przez opis z dystansu, ale przez działanie. Gestalt pyta, co dzieje się teraz, jak powstaje kontakt, gdzie zostaje przerwany, co organizuje figurę doświadczenia i jak człowiek unika pełniejszej obecności. Psychodrama buduje scenę, na której konflikt, relacja, pragnienie, pamięć albo niewypowiedziane zdanie mogą przyjąć postać działania, roli, zamiany miejsc, sobowtóra, lustra lub dialogu. Dramaterapia korzysta z fikcji, narracji, postaci, dystansu estetycznego i improwizacji, aby umożliwić bezpieczniejsze zbliżenie się do treści, których bezpośrednie wypowiedzenie mogłoby być zbyt obciążające. Psychoperformans pozostaje z tymi nurtami spokrewniony, ponieważ również zakłada, że działanie może

wyprzedzać rozumienie, a ciało, obraz, gest, słowo, obiekt i świadek mogą otworzyć drogę do przemiany tam, gdzie sama rozmowa krąży wokół problemu. Różni się jednak zasadniczo statusem, zakresem i rdzeniem metody. Nie jest psychoterapią doświadczeniową, nie przejmuje klinicznej odpowiedzialności psychoterapeuty, nie diagnozuje, nie prowadzi procesu leczenia i nie buduje relacji terapeutycznej jako podstawowej ramy. Jego podstawową jednostką nie jest sesja terapeutyczna, lecz plan sytuacyjny; jego podstawowym narzędziem nie jest relacja terapeutyczna, lecz kompozycja kanałów działania; jego zasadniczym celem nie jest leczenie zaburzeń, lecz zaprojektowanie takiego aktu symbolicznego lub serii aktów, które mogą przekształcić relację człowieka do doświadczenia, znaczenia, decyzji, ciała, obiektu, sytuacji lub wspólnoty. To rozróżnienie musi pozostać ostre, bo właśnie ono chroni psychoperformans przed nieuprawnionym udawaniem psychoterapii, a zarazem pozwala mu czerpać z metod doświadczeniowych to, co dla niego najcenniejsze: pracę z kontaktem, figurą, rolą, sceną, świadkiem, eksperymentem i bezpośrednio wykonywanym działaniem.

Gestalt jest dla psychoperformansu ważny przede wszystkim dlatego, że uczy rozróżniać narrację o doświadczeniu od samego doświadczenia. Człowiek może bardzo dużo opowiadać o lęku, wstydzie, gniewie, tęsknocie, winie, chorobie, relacji albo decyzji, ale jego ciało, oddech, postawa, sposób patrzenia, rytm mówienia, unikanie pauzy, napięcie dłoni, wybór dystansu i reakcja na obiekt mogą mówić coś bardziej precyzyjnego niż deklaracje. Gestaltowski nacisk na świadomość „tu i teraz” oraz na cykl kontaktu jest bliski psychoperformansowi, bo psychoperformans także nie zadowala się samą opowieścią. Jeżeli ktoś mówi, że chce „zamknąć stary etap”, ale nie potrafi odłożyć obiektu–klucza, nie przekracza wyznaczonej linii, nie kończy frazy albo stale wraca wzrokiem do tego, co miało zostać pozostawione, to właśnie ten mikropoziom działania staje się ważniejszy niż deklaracja. Psychoperformans może z Gestaltu czerpać fenomenologiczną uważność na to, co się wydarza: jaka figura wyłania się z tła, co zostaje pominięte, kiedy pojawia się opór, gdzie kontakt zostaje przerwany, w którym miejscu ciało nie zgadza się ze słowem. Może również czerpać z Gestaltu eksperyment, czyli próbne, kontrolowane działanie pozwalające sprawdzić inny sposób bycia w sytuacji: wypowiedzieć zdanie do pustego krzesła, przesunąć się o krok, zmienić dystans, nadać głos milczącej części doświadczenia, zatrzymać gest, powtórzyć go inaczej, sprawdzić, co się dzieje po zmianie postawy. Różnica polega jednak na tym, że eksperyment Gestalt pozostaje wpisany w proces psychoterapeutyczny, natomiast eksperyment psychoperformatywny zostaje wpisany w plan sytuacyjny. Nie musi prowadzić do terapeutycznej analizy relacji, przeniesienia, historii życia czy wzorców kontaktu. Może prowadzić do aktu symbolicznego, decyzji „po”, zmiany rytmu działania, domknięcia relacji z obiektem, odczarowania przesądu, wyjścia z powtarzanej formuły albo ustanowienia nowej granicy w codzienności. Psychoperformans korzysta więc z Gestaltowskiej uważności na kontakt, ale rozszerza ją poza relację terapeuta–klient: kontakt może zachodzić z obiektem, światłem, dźwiękiem, przestrzenią, tekstem, obrazem, świadkiem, kamerą, miejscem, instytucją, historią albo własnym przyszłym działaniem.

Szczególnie ważne jest tu pojęcie figury i tła. W Gestalcie figura to to, co aktualnie wyłania się jako najważniejsze w polu doświadczenia, a tło to wszystko, co pozostaje mniej wyraźne, ale nadal wpływa na sytuację. Psychoperformans może użyć tego rozróżnienia bardzo praktycznie. Na etapie dochodzenia trzeba ustalić, co rzeczywiście jest figurą psychoperformansu: lęk, decyzja, strata, konflikt, obiekt, ciało, relacja, wstyd, natrętny obraz, choroba, przeciążenie bodźcowe, poczucie winy, brak domknięcia, odzyskanie sprawczości. Trzeba też rozpoznać tło: warunki przestrzeni, historię relacji, stan ciała, zmęczenie, bodźce, rolę świadka, instytucję, język, którym opisuje się problem, ryzyko nocebo, niejawne oczekiwania. Błąd projektowy pojawia się wtedy, gdy psychoperformer wybiera atrakcyjną figurę symboliczną, ale ignoruje tło, które realnie steruje doświadczeniem. Można zaprojektować piękny akt spalenia zapisanej myśli, ale jeśli tłem jest silna tendencja do samokarania, gest spalenia może wzmocnić przemoc wobec siebie. Można zaprojektować przejście przez próg, ale jeśli tłem jest presja grupowa, próg może stać się przymusem. Można wprowadzić świadka, ale jeśli tłem jest wstyd i zależność, świadek może zwiększyć napięcie zamiast stabilizować pole obecności. Gestaltowska wrażliwość na figurę i tło chroni psychoperformans przed zbyt prostym myśleniem o symbolu. Symbol nie działa w próżni. Działa zawsze w polu. Psychoperformans różni się od Gestaltu tym, że nie zatrzymuje tego rozpoznania w przestrzeni terapeutycznego kontaktu, lecz przekłada je na parametry planu sytuacyjnego: co ma zostać wyeksponowane, co wycofane, co ma być obiektem–kluczem, co ma pozostać w tle, jaki kanał działania jest dominujący, czy świadek ma być blisko czy daleko, czy słowo ma zostać wypowiedziane czy zapisane, czy gest ma być duży czy minimalny, czy domknięcie ma mieć charakter ruchowy, dźwiękowy, świetlny, obiektowy czy milczący. Dzięki temu psychoperformans używa Gestaltowskiego rozpoznania pola, ale nadaje mu formę kompozycyjną, symboliczną i wykonawczą.

Psychodrama Jacoba L. Moreno wnosi do porównania z psychoperformansem szczególnie silną kategorię działania scenicznego jako sposobu rozpoznawania relacji. W psychodramie problem może zostać ustawiony w przestrzeni: ktoś może wejść w rolę siebie, innej osoby, części własnego doświadczenia, głosu wewnętrznego, przyszłej decyzji, utraconej możliwości albo konfliktu, który dotąd istniał tylko w myślach. Techniki takie jak zamiana ról, sobowtór, lustro, monolog, scena przyszłościowa czy dialog z nieobecnym pozwalają przejść od abstrakcyjnej narracji do układu relacyjnego widzialnego w działaniu. Psychoperformans może z psychodramy czerpać bardzo wiele: przestrzenne ustawianie problemu, funkcję roli, znaczenie sceny, możliwość ucieleśnienia alternatywnego stanowiska, użycie świadka i grupy, przejście od opowieści do wykonania. Jednak różnica jest zasadnicza. Psychodrama jest metodą psychoterapeutyczną i grupową o własnej historii, etyce, technikach i wymaganiach prowadzenia. Psychoperformans nie powinien jej imitować ani używać jej narzędzi bez świadomości ryzyka. Zwłaszcza zamiana ról, odgrywanie scen rodzinnych, praca z traumatycznymi relacjami, przywoływanie nieobecnych osób lub uruchamianie silnego materiału biograficznego mogą prowadzić do przeciążenia, wstydu, nadmiernej identyfikacji albo fałszywego domknięcia. Psychoperformans może natomiast przejąć ogólniejszą zasadę

psychodramatyczną: doświadczenie można zobaczyć inaczej, gdy zostanie ustawione w przestrzeni i wykonane. Nie trzeba od razu grać roli ojca, matki, dziecka, sprawcy, ofiary czy utraconego partnera. Można ustawić obiekty–klucze jako pozycje relacyjne. Można użyć światła jako miejsca wpływu, cienia jako miejsca wycofania, linii jako granicy, krzesła jako pustej pozycji, kartki jako niewypowiedzianego zdania, kamienia jako ciężaru lojalności, tkaniny jako osłony. To przesunięcie jest bardzo ważne. Psychoperformans może zmniejszyć ryzyko zbyt silnej identyfikacji, bo zamiast pełnego wejścia w rolę może zaprojektować relację z obiektem, przestrzenią albo gestem. Dzięki temu pozostaje blisko działania scenicznego, ale nie musi wchodzić w głęboki proces psychodramatyczny.

Praca z rolą jest dla psychoperformansu cenna również dlatego, że człowiek bardzo często cierpi nie tylko z powodu „treści psychicznych", ale z powodu pozycji, w której został utrwalony: roli opiekuna, winnego, chorego, silnego, niewidzialnego, twórcy, przegranego, ratownika, dziecka, eksperta, tego, który musi wytrzymać, tego, który nie może prosić, tego, który zawsze widzi albo zawsze musi być widziany. Psychoperformans może pracować z rolą, ale nie musi odgrywać jej teatralnie. Może ją zmaterializować przez obiekt, kostium, gest, światło, ustawienie ciała, dystans, tekst, podpis, powtórzoną frazę, układ krzeseł, rytm wejścia i wyjścia. Rola staje się wtedy nie postacią do zagrania, lecz konfiguracją działania. To odróżnia psychoperformans zarówno od teatru, jak i od psychodramy. Nie chodzi o wiarygodne wcielenie się w rolę ani o terapeutyczne rozpracowanie sceny relacyjnej. Chodzi o uchwycenie tego, jak rola działa na ciało, uwagę, wybór i relację ze światem, a następnie o zaprojektowanie aktu, który może tę rolę rozszczelnić. Jeśli ktoś utknął w roli „tego, który zawsze musi kontrolować", psychoperformans może zaprojektować działanie polegające na świadomym oddaniu obiektu–klucza, przygaszeniu światła, przejściu na pozycję świadka, wypowiedzeniu krótkiej formuły rezygnacji z nadzoru i decyzji „po", która wprowadza jeden konkretny obszar niekontrolowania w codzienności. Jeśli ktoś utknął w roli „tego, który znika", działanie może polegać na wejściu w wyznaczoną strefę widzialności, utrzymaniu prostego gestu, położeniu własnego podpisu, przyjęciu spojrzenia świadka i decyzji dotyczącej jednego realnego aktu obecności. Mechanizm jest podobny do pracy z rolą, ale język jest psychoperformatywny: obiekt, próg, świadek, domknięcie, wdrożenie. To sprawia, że psychoperformans może korzystać z roli bez konieczności budowania pełnej sceny terapeutycznej.

Dramaterapia wnosi do tej mapy szczególnie ważne pojęcie dystansu estetycznego. Fikcja, metafora, maska, postać, opowieść, scena i improwizacja mogą umożliwić pracę z materiałem trudnym bez natychmiastowego utożsamienia się z nim. Człowiek nie musi mówić: „to jestem ja"; może powiedzieć: „to jest postać", „to jest obraz", „to jest głos", „to jest sytuacja", „to jest historia", „to jest maska". Ten dystans może chronić przed zalaniem afektem i pozwalać zbliżyć się do doświadczenia stopniowo. Psychoperformans może z tego czerpać bardzo wiele, ale znów przekształca tę zasadę po swojemu. Dystans estetyczny nie musi być w nim zbudowany przez fikcyjną postać. Może powstać przez obiekt–klucz, przez materiał, przez pracę z cieniem, przez odłożenie tekstu, przez projekcję, przez mapę, przez gest wykonany nie „jako ja", lecz

„wobec rzeczy”, przez powierzenie znaczenia przestrzeni albo przez rozdzielenie osoby od problemu za pomocą linii, pudełka, światła, dźwięku czy rytmu. W tym sensie psychoperformans może być bardziej elastyczny niż dramaterapia, ponieważ nie wymaga wejścia w konwencję dramatyczną. Może być niemal niewidowiskowy, minimalistyczny, cichy, obiektowy, dokamerowy, samotny lub kameralny. Może wykorzystywać jeden przedmiot i jedno zdanie zamiast sceny i postaci. Jednak dystans nie może stać się unikiem. Jeśli obiekt, maska albo fikcja oddalają doświadczenie tak bardzo, że nie dochodzi do decyzji, kontaktu i domknięcia, psychoperformans traci skuteczność. Dlatego metoda musi stale regulować odległość: na tyle daleko, by nie przeciążyć; na tyle blisko, by coś realnie się zmieniło. To jest wspólny problem Gestaltu, psychodramy, dramaterapii i psychoperformansu: zbyt mały dystans grozi zalaniem, zbyt duży dystans grozi estetyzacją bez przemiany. Psychoperformans rozwiązuje ten problem przez plan sytuacyjny, który może precyzyjnie dawkować bliskość i oddalenie: najpierw obiekt, potem gest, potem słowo, potem świadek, potem decyzja; albo odwrotnie – najpierw słowo, potem milczenie, potem praca z przestrzenią, a dopiero na końcu dotknięcie obiektu.

Wspólnym rdzeniem psychoterapii doświadczeniowych i psychoperformansu jest więc przekonanie, że człowiek potrzebuje doświadczenia korekcyjnego, a nie tylko komentarza. Jednak psychoperformans musi bardzo ostro odróżnić doświadczenie korekcyjne od psychoterapeutycznej korekty emocjonalnej. W psychoterapii doświadczeniowej korekta zachodzi w relacji terapeutycznej, w kontrolowanym procesie, w którym prowadzący odpowiada za bezpieczeństwo psychiczne, dynamikę oporu, przeniesienie, granice, historię pacjenta lub klienta i możliwe skutki uboczne. W psychoperformansie korekta ma inny status: jest sytuacyjna, symboliczna i operacyjna. Może dotyczyć sposobu wykonania gestu, wejścia w przestrzeń, kontaktu z obiektem, ustanowienia granicy, wypowiedzenia decyzji, zmiany relacji ze świadkiem, domknięcia niedokończonego aktu albo przełożenia znaczenia na działanie. Nie wolno jej przedstawiać jako leczenia. Można ją natomiast opisywać jako zmianę warunków doświadczenia, która może wspierać samoregulację, sprawczość i reorganizację znaczenia. To subtelne, ale bardzo ważne rozróżnienie. Psychoperformans jest skuteczny nie dlatego, że zastępuje psychoterapię, lecz dlatego, że potrafi wykonać coś, czego sama rozmowa często nie wykonuje: nadać doświadczeniu materialny uchwyt, ustawić próg, zaangażować ciało, wyznaczyć świadectwo, domknąć sekwencję i wymusić praktyczną decyzję „po”. Właśnie w tym sensie jest metodą bardziej pojemną: potrafi korzystać z Gestaltowskiego kontaktu, psychodramatycznej sceny, dramaterapeutycznego dystansu i pracy z rolą, ale scala je przez własne narzędzia, bez udawania żadnej z tych metod.

Praca z psychoterapiami doświadczeniowymi pozwala również doprecyzować szczególnie ważną dla psychoperformansu różnicę między dialogiem a wypowiedzią performatywną. W Gestalcie dialog służy spotkaniu: z drugą osobą, z częścią siebie, z ciałem, z emocją, z niedokończoną sytuacją, z figurą, która domaga się uwagi. W psychodramie dialog może zostać przeniesiony na scenę i stać się rozmową między rolami, między osobą i jej

sobowtórem, między protagonistą i grupą, między teraźniejszością i przeszłością. W dramaterapii dialog bywa ukryty pod maską fikcji, postaci, metafory lub improwizacji. Psychoperformans może korzystać z tych struktur dialogicznych, ale nie musi zamieniać ich w rozmowę terapeutyczną ani scenę dramatyczną. Jego wypowiedź performatywna – wypowiedziana na głos, zapisana, przemilczana lub wypowiedziana wewnętrznie – jest aktem, który ma coś zrobić w polu działania. Nie służy jedynie ujawnieniu treści, lecz może ustanawiać granicę, kończyć zależność, rozpoczynać zobowiązanie, odczarowywać przesąd, zmieniać status obiektu, oznaczać przejście, potwierdzać decyzję albo domykać sekwencję. Różnica jest zasadnicza: dialog doświadczeniowy często zmierza do pogłębienia kontaktu i świadomości, natomiast wypowiedź psychoperformatywna zmierza do wykonania zmiany w układzie znaków, ciała i decyzji. Może mieć formę zdania, ale równie dobrze może zostać zastąpiona gestem, dźwiękiem, światłem, ruchem obiektu lub milczeniem. Dlatego psychoperformans nie musi pytać wyłącznie: „co chcesz powiedzieć tej osobie, tej części siebie albo tej roli?". Może zapytać inaczej: „jaki akt ma zostać wykonany, aby relacja przestała działać w dawny sposób?". To przesuwa metodę z pola dialogu ku polu sprawczości symbolicznej. Jednocześnie wymaga większej ostrożności, bo wypowiedź performatywna może działać jak sugestia, obietnica, zakaz, autozobowiązanie lub nocebo. Źle dobrana formuła może wzmocnić wstyd, winę albo przymus. Dlatego w psychoperformansie każde słowo musi zostać sprawdzone nie tylko pod kątem sensu, lecz także pod kątem działania: co robi z ciałem, co robi z oddechem, co robi z uwagą, co robi z relacją do świadka, co robi z późniejszą decyzją. W tym sensie psychoperformans korzysta z doświadczeniowej pracy dialogicznej, ale nadaje jej ostrzejszą strukturę wykonawczą.

Psychoperformans może też bardzo wiele nauczyć się od psychodramy w zakresie przestrzennego myślenia o psychice, ale musi jednocześnie mocno ograniczyć pokusę teatralizacji problemu. Psychodrama pokazuje, że relacje wewnętrzne i zewnętrzne mogą zostać rozstawione w przestrzeni: jedna osoba stoi bliżej, druga dalej, jedna rola patrzy z góry, inna pozostaje z boku, ktoś odwraca się plecami, ktoś nie może przekroczyć wyznaczonego miejsca. Już sama topologia sceny – układ pozycji, odległości, kierunków spojrzenia, osi napięcia – może ujawnić więcej niż opis słowny. Psychoperformans przejmuje tę zasadę topologiczną, ale może ją zminiaturyzować i odpsychodramatyzować. Zamiast wprowadzać ludzi w role, może ustawić obiekty. Zamiast odgrywać relację, może ułożyć przedmioty na stole. Zamiast prosić uczestnika o wejście w intensywną scenę, może zaprojektować mikroruch między dwoma punktami. Zamiast powoływać grupę jako widownię procesu, może wprowadzić jednego świadka lub zapis. W ten sposób zachowana zostaje wartość psychodramatycznej przestrzenności, ale zmniejszone zostaje ryzyko nadmiernej ekspozycji. Dla psychoperformansu szczególnie ważne jest to, że przestrzeń nie jest tłem, lecz nośnikiem relacji. Linia na podłodze, drzwi, próg, krzesło, okno, stół, ściana, lustro, kamera, źródło światła albo miejsce dla świadka mogą działać jak składnia doświadczenia. Przesunięcie obiektu o kilka centymetrów może oznaczać zmianę dystansu. Przekroczenie linii może oznaczać wejście w nową decyzję. Odwrócenie krzesła może oznaczać wycofanie projekcji. Zgaszenie światła może

oznaczać koniec ekspozycji. Psychoperformans jest tu bardziej pojemny niż psychodrama, bo nie ogranicza się do pracy na scenie relacyjnej i roli osobowej. Potrafi pracować przestrzenią jako taką, a więc także architekturą, światłem, rzeczą, ciszą i czasem. To szczególnie istotne w działaniach, które dotyczą nie tylko relacji rodzinnych lub interpersonalnych, ale także lęku, choroby, percepcji, instytucji, pamięci miejsca, przemocy symbolicznej, przeciążenia bodźcowego albo kryzysu sensu.

Dramaterapia i praca z rolą przypominają natomiast, że człowiek może potrzebować maski, aby powiedzieć prawdę. Nie każda prawda może zostać wypowiedziana wprost, ponieważ bezpośredniość bywa zbyt gwałtowna, zbyt zawstydzająca albo zbyt blisko związana z obroną. Maska, postać, rola, metafora lub fikcyjna sytuacja tworzą dystans, który pozwala dotknąć treści bez natychmiastowego utożsamienia się z nią. Psychoperformans może korzystać z tego mechanizmu, ale powinien rozumieć maskę szerzej niż teatr. Maską może być przedmiot, zapis, światło, ekran, cień, głos zniekształcony przez dźwięk, gest wykonany nie wprost, układ kamieni, zasłonięcie oczu, działanie dokamerowe, podpis pod obrazem, pusta przestrzeń po obiekcie, który został zabrany. Każda z tych form może dawać dystans estetyczny, czyli bezpieczną odległość między osobą a materiałem doświadczenia. Jednocześnie psychoperformans musi pilnować, aby maska nie stała się ucieczką. Jeżeli rola, fikcja albo obiekt pozwalają tylko ominąć doświadczenie, nie dochodzi do przemiany. Jeśli jednak tworzą taką odległość, przy której uczestnik może zobaczyć, dotknąć i wykonać coś, czego bezpośrednio nie mógłby unieść, wtedy maska staje się narzędziem. Dlatego plan sytuacyjny powinien określać nie tylko to, jaka forma dystansu zostanie użyta, ale też kiedy i jak zostanie zmniejszona albo domknięta. Psychoperformans jest w tym punkcie bardziej precyzyjny od swobodnej pracy ekspresyjnej, ponieważ wymaga pytania: jaki jest dystans na wejściu, jaki w fazie działania, jaki w domknięciu i jaki w decyzji „po". Dystans nie jest stały. Można zacząć od obiektu, przejść do gestu, potem do jednego zdania, a na końcu do decyzji. Można też zacząć od słowa, a potem przenieść je na obiekt, aby zmniejszyć obciążenie. Ta ruchoma regulacja dystansu pozwala psychoperformansowi działać zarówno blisko doświadczenia, jak i z ochronnym marginesem.

Na styku Gestaltu, psychodramy, dramaterapii i psychoperformansu pojawia się także problem katharsis, czyli oczyszczenia lub rozładowania przez intensywne przeżycie. W potocznym myśleniu o działaniach doświadczeniowych nadal silna jest wiara, że jeśli uczestnik mocno coś poczuje, wypowie, wykrzyczy, odegra albo przeżyje, to nastąpi zmiana. Psychoperformans powinien być wobec tej wiary bardzo ostrożny. Intensywność nie jest dowodem skuteczności. Silny afekt może być początkiem zmiany, ale może też być tylko pobudzeniem, powtórzeniem starego wzorca, chwilową ulgą, autostymulacją albo wzmocnieniem narracji o własnym cierpieniu. W psychoterapii doświadczeniowej intensywny materiał powinien być prowadzony przez kompetentną osobę, która rozumie dynamikę procesu, granice, opór, dysocjację, przeniesienie i integrację. W psychoperformansie nie wolno tego zastępować symbolicznym gestem ani artystyczną atmosferą. Dlatego

psychoperformans nie powinien projektować działań „żeby uczestnik coś mocno przeżył". Powinien projektować działania, które pozwalają uczestnikowi wykonać zmianę w bezpiecznym zakresie. Czasem oznacza to obniżenie intensywności. Czasem skrócenie czasu. Czasem rezygnację z publiczności. Czasem przejście z głosu na zapis. Czasem zastąpienie odgrywania obiektem. Czasem przerwanie działania w momencie, gdy pobudzenie przekracza możliwość integracji. Skuteczność psychoperformansu wynika z trafnego dawkowania i domknięcia, a nie z emocjonalnej eksplozji. To jest jedna z najważniejszych różnic wobec niektórych potocznych wyobrażeń o sztuce, terapii i rytuale: przemiana nie musi wyglądać dramatycznie. Może być cicha, minimalna, prawie niewidoczna, a mimo to głęboka, jeśli przestawia realny wzorzec działania.

W tym kontekście szczególnie ważna staje się kategoria domknięcia roli. W psychodramie i dramaterapii wejście w rolę wymaga wyjścia z roli; w przeciwnym razie uczestnik może pozostać w resztkach pobudzenia, identyfikacji albo obcej perspektywy. Psychoperformans ma analogiczny problem, choć nie zawsze używa ról osobowych. Jeśli uczestnik bierze do ręki obiekt–klucz symbolizujący ciężar, musi wiedzieć, kiedy i jak go odłożyć. Jeśli wchodzi w krąg, musi mieć drogę wyjścia. Jeśli zasłania oczy, musi mieć moment odsłonięcia albo decyzję, że zasłona zostaje jako znak konkretnej granicy. Jeśli wypowiada formułę, musi wiedzieć, kiedy formuła przestaje być powtarzana. Jeśli działa wobec świadka, musi wiedzieć, kiedy świadek przestaje pełnić swoją funkcję. Domknięcie nie polega na tym, że ktoś mówi: „koniec ćwiczenia". Domknięcie jest częścią działania. Wymaga gestu, czasu, sygnału, zmiany postawy, oddechu, światła, dźwięku, obiektu albo słowa. Bez tego psychoperformans może zostawić uczestnika w stanie niedomkniętej aktywacji symbolicznej. Z perspektywy układu nerwowego oznacza to brak wyraźnego sygnału zakończenia. Z perspektywy poznawczej – brak domknięcia zadania. Z perspektywy emocjonalnej – ryzyko ruminacji. Z perspektywy relacyjnej – niejasność, co zostało ujawnione i komu. Z perspektywy etycznej – brak odpowiedzialności za konsekwencje działania. Dlatego psychoperformans, czerpiąc z pracy z rolą, musi domykać nie tylko rolę, ale także symbol, obiekt, świadka, przestrzeń i decyzję.

Ważnym punktem wspólnym jest również możliwość korekty przez działanie. Albert Bandura opisywał poczucie własnej skuteczności jako przekonanie, że człowiek może podjąć działanie i wpłynąć na sytuację. Psychoterapia doświadczeniowa często wzmacnia sprawczość przez umożliwienie wykonania tego, co wcześniej było niemożliwe: powiedzenia słów, wejścia w inną pozycję, zobaczenia siebie z zewnątrz, postawienia granicy, odpowiedzi na dawną sytuację. Psychoperformans może działać podobnie, ale robi to przez własną składnię. Korekta nie musi polegać na odtworzeniu sceny z przeszłości ani na rozmowie z wyobrażoną osobą. Może polegać na symbolicznym przesunięciu obiektu, na rozdzieleniu dwóch materiałów, na zmianie światła, na wyjściu z określonego miejsca, na podpisaniu własnej decyzji, na zakryciu obrazu, na zrobieniu pauzy, na oddaniu klucza, na wypowiedzeniu jednego zdania do przestrzeni. Mechanizm jest jednak podobny: organizm uczy się, że możliwa jest inna odpowiedź. W teorii predykcyjnej mózgu można powiedzieć, że działanie wprowadza nową

informację do systemu przewidywań. Jeśli ktoś zawsze przewidywał, że przekroczenie granicy skończy się karą, a w psychoperformansie wykonuje mikroakt granicy w obecności bezpiecznego świadka i doznaje regulacji zamiast kary, powstaje nowa możliwość uczenia się. Jeśli ktoś zawsze przewidywał, że widzialność oznacza wstyd, a wykonuje minimalny akt obecności bez ośmieszenia, pojawia się korekta. Jeśli ktoś zawsze przewidywał, że odłożenie kontroli skończy się rozpadem, a odkłada obiekt i doświadcza przetrwania sytuacji, stary wzorzec zostaje osłabiony. Psychoperformans nie musi nazywać tego terapią, aby opisać mechanizm. Jest to uczenie się przez działanie, ciało, znaczenie i relację.

Jednocześnie psychoperformans musi chronić się przed przenoszeniem języka psychoterapeutycznego tam, gdzie nie ma warunków psychoterapii. To dotyczy zwłaszcza pojęć takich jak trauma, praca z wewnętrznym dzieckiem, odtwarzanie scen rodzinnych, katharsis, uzdrawianie relacji, integracja części, konfrontacja, przepracowanie. Są to pojęcia o dużym ciężarze i nie wolno używać ich jako efektownych metafor w działaniach artystycznych lub warsztatowych. Psychoperformans może mówić o akcie symbolicznym, planie sytuacyjnym, pracy z obiektem, świadkowaniu, rekontekstualizacji, domknięciu, decyzji „po", samoregulacji, wzmacnianiu sprawczości, ale powinien unikać sugerowania, że wykonuje pracę terapeutyczną, jeśli nie spełnia jej warunków. Granica ta nie jest ograniczeniem twórczym. Jest zabezpieczeniem wiarygodności. Dzięki niej psychoperformans może pozostać metodą pojemną, ale nie zawłaszczającą. Może używać sceny bez udawania psychodramy, kontaktu bez udawania Gestaltu, roli bez udawania dramaterapii, świadectwa bez udawania grupy terapeutycznej, symbolu bez udawania leczenia. Właśnie ta uczciwość pozwala mu być skutecznym w swoim zakresie.

Psychoperformans jest więc wobec psychoterapii doświadczeniowych metodą pokrewną, ale nie podrzędną i nie zastępczą. Nie jest uproszczoną psychodramą, nie jest artystycznym Gestaltem, nie jest dramaterapią bez licencji, nie jest teatralnym coachingiem emocji. Jest osobną metodą działania symbolicznego, która może korzystać z odkryć tych tradycji, ponieważ one bardzo precyzyjnie pokazały znaczenie kontaktu, roli, sceny, eksperymentu, dystansu i ucieleśnionej odpowiedzi. Psychoperformans poszerza jednak pole, ponieważ nie jest zależny od jednej formy pracy. Może być dialogiczny albo milczący, sceniczny albo obiektowy, indywidualny albo grupowy, publiczny albo prywatny, oparty na ciele albo na świetle, oparty na słowie albo na geście, oparty na roli albo na jej całkowitym wycofaniu. Jego rdzeń pozostaje ten sam: plan sytuacyjny organizuje warunki, perfonemy budują sekwencję, obiekt–klucz materializuje znaczenie, świadek stabilizuje realność aktu, próg wyznacza różnicę, domknięcie zabezpiecza integrację, a decyzja „po" przenosi zmianę w życie. Dzięki temu psychoperformans może być bardziej pojemny i bardziej operacyjny niż pojedyncza metoda doświadczeniowa, ale tylko wtedy, gdy nie myli swojej pojemności z prawem do dowolnego przejmowania cudzych kompetencji.

Najważniejsza korzyść z porównania z Gestaltem, psychodramą i dramaterapią polega na tym, że pozwala zobaczyć psychoperformans jako metodę transformacji przez wykonanie.

Wgląd jest ważny, ale nie wystarcza. Ekspresja jest ważna, ale nie wystarcza. Rola jest ważna, ale nie wystarcza. Kontakt jest ważny, ale nie wystarcza. Wszystkie te elementy stają się skuteczne dopiero wtedy, gdy zostają ułożone w strukturę, która umożliwia nowy akt i jego konsekwencję. Psychoperformans bierze z metod doświadczeniowych ich najbardziej praktyczne odkrycie – że człowiek zmienia się, kiedy może zrobić coś inaczej w bezpiecznie zaprojektowanym polu – i przenosi je do szerszej architektury symboliczno-performatywnej. Dlatego jego przydatność polega na tym, że może działać tam, gdzie potrzebne jest przełożenie doświadczenia na konkretny gest, obiekt, próg, światło, słowo, przestrzeń i decyzję. Nie zastępuje psychoterapii, ale może stać się bardzo precyzyjną metodą autopracy, edukacji, praktyki artystycznej, pracy z sensem, pracy z granicą, wspierania samoregulacji i odzyskiwania sprawczości. Jego skuteczność nie jest magiczna ani deklaratywna. Wynika z tego, że dobrze zaprojektowane działanie zmienia warunki uczenia się organizmu: ustawia uwagę, moduluje afekt, uruchamia ciało, wprowadza nową informację predykcyjną, materializuje znaczenie, angażuje świadka, domyka akt i wymaga decyzji „po". W tym sensie psychoperformans jest metodą doświadczeniową, ale nie psychoterapią doświadczeniową; jest metodą performatywną, ale nie tylko sztuką performansu; jest metodą symboliczną, ale nie psychomagią; jest metodą pracy z rolą, ale nie dramatoterapią. Jest własną, pojemną technologią projektowania przemiany.

5.12. Psychoperformans, Life-Art Process i performans transformacyjny: Tamalpa, Anna Halprin, Daria Halprin i Authentic Movement

Life-Art Process rozwijany w tradycji Tamalpa, związany z Anną Halprin i Darią Halprin, jest jednym z najważniejszych punktów odniesienia dla psychoperformansu, ponieważ łączy sztukę, ciało, autobiografię, ruch, rysunek, głos, pracę z obrazem i proces życiowy w jedną praktykę transformacyjną. Jego zasadnicza intuicja jest psychoperformansowi bardzo bliska: życie i sztuka nie są dwoma odrębnymi porządkami, lecz mogą tworzyć przepływ, w którym doświadczenie osobiste zostaje przetworzone przez formę, działanie, ruch, symbol i świadectwo. W tym sensie Life-Art Process przekracza wąskie rozumienie sztuki jako wytwarzania dzieła oraz wąskie rozumienie pracy nad sobą jako rozmowy o problemie. Człowiek pracuje tu przez ciało, ruch, obraz, głos, zapis, improwizację, rytuał przejścia, biograficzną mapę doświadczeń i twórcze przekształcanie materiału życiowego. Psychoperformans może z tej tradycji czerpać niezwykle dużo: przekonanie, że doświadczenie musi zostać wykonane, a nie tylko opowiedziane; wagę ciała jako nośnika biografii; znaczenie rysunku i obrazu jako mapy procesu; rolę partytury działania; wartość świadkowania; możliwość pracy z prywatnym materiałem w formie artystycznej; przejście od ekspresji do decyzji i od decyzji do zmiany sposobu życia. Różnica polega jednak na tym, że psychoperformans nie jest Life-Art Process, nie przejmuje pedagogiki Tamalpy jako całości i

nie ogranicza się do osi życie–sztuka–ruch. Jest metodą bardziej pojemną, ponieważ może korzystać z ruchu, rysunku, autobiografii i świadkowania, ale może równie dobrze oprzeć się na obiekcie–kluczu, świetle, dźwięku, logoperformansie, pracy z przestrzenią, działaniu dokamerowym, akcie odczarowania, mikrogeście codziennym, praktyce instytucjonalnej albo sekwencji IndywiduAkcji rozpisanej na wiele planów sytuacyjnych. Tamalpa uczy psychoperformans, jak łączyć sztukę z życiem; psychoperformans poszerza tę lekcję o rygor planu sytuacyjnego, analizę perfonemów, progi bezpieczeństwa, język ostrożności, obiekt–klucz, decyzję „po" oraz wyraźne rozdzielenie praktyki artystyczno-symbolicznej od terapii, rehabilitacji i medycyny.

Anna Halprin jest tu szczególnie ważna jako figura pracy, w której ruch nie jest choreografią w tradycyjnym sensie, lecz sposobem organizowania doświadczenia, wspólnoty, pamięci, choroby, straty, konfliktu, rytuału i życia codziennego. W jej podejściu ciało nie występuje jako narzędzie wykonujące ustaloną formę estetyczną, ale jako żywe archiwum biografii i relacji ze światem. Daria Halprin rozwija ten kierunek, porządkując go w postaci Life-Art Process, gdzie ruch, rysunek, pisanie, głos, improwizacja i refleksja tworzą wielokanałowy proces integracji doświadczenia. Psychoperformans spotyka się z tą tradycją w przekonaniu, że transformacja wymaga przejścia przez ciało i formę. Jeśli doświadczenie pozostaje wyłącznie wewnętrznym przeżyciem, łatwo zamienia się w ruminację, czyli powracające, zapętlone przetwarzanie tego samego materiału. Jeśli zostaje zbyt szybko wypowiedziane, może zostać uwięzione w gotowej narracji. Jeśli natomiast zostaje narysowane, poruszone, ustawione w przestrzeni, wypowiedziane przez rytm, oddane przez gest, przeniesione na obiekt albo poświadczone przez drugą osobę, zyskuje nowy status: staje się czymś, z czym można wejść w relację. Psychoperformans bierze z Life-Art Process tę wielokanałowość, ale nadaje jej inną strukturę. Nie chodzi wyłącznie o twórcze przetwarzanie doświadczenia osobistego, lecz o zaprojektowanie aktu lub serii aktów, w których określony problem, napięcie, obraz, relacja, lęk, decyzja albo konflikt zostają przeprowadzone przez rozpoznawalny układ perfonemów. W psychoperformansie rysunek nie jest tylko obrazem procesu; może stać się obiektem–kluczem. Ruch nie jest tylko ekspresją; może stać się progiem. Głos nie jest tylko ujawnieniem emocji; może stać się wypowiedzią performatywną. Świadek nie jest tylko osobą obecnie patrzącą; może pełnić funkcję stabilizacji pola. Domknięcie nie jest tylko końcem ćwiczenia; jest technicznym momentem przepisania doświadczenia na decyzję. Właśnie ta operacyjna precyzja odróżnia psychoperformans od szerokich praktyk life-art: psychoperformans nie tylko łączy życie i sztukę, lecz pyta, co dokładnie ma zostać zmienione, jakim kanałem, z jakim ryzykiem, w jakim czasie, wobec jakiego świadka i z jaką konsekwencją po działaniu.

Ważnym elementem Tamalpy jest praca z partyturą, czyli strukturą działania, która nie musi być sztywnym scenariuszem, ale organizuje proces przez zadania, ograniczenia, sekwencje i pola eksploracji. To bardzo bliskie planowi sytuacyjnemu, lecz nie jest z nim tożsame. Partytura w tradycji ruchowej może określać, jak ciało ma badać przestrzeń, jak ruch ma przechodzić w rysunek, jak rysunek ma przechodzić w słowo, jak jednostkowy materiał ma zostać pokazany,

przetworzony lub poświadczony. Plan sytuacyjny psychoperformansu jest bardziej ogólną i bardziej rygorystyczną matrycą, ponieważ obejmuje nie tylko działanie twórcze, ale także warunki bezpieczeństwa, przeciwwskazania, rolę obiektu–klucza, parametry bodźców, prozodię domknięcia, decyzję „po", warianty przerwania i możliwość przeniesienia aktu do codzienności. Można powiedzieć, że psychoperformans przejmuje z partytury ruchowej jej otwartość i procesualność, ale dodaje do niej inżynierię odpowiedzialności. Nie każda partytura transformacyjna jest jeszcze planem sytuacyjnym. Plan sytuacyjny musi określić, co jest parametrem stałym, co można zmieniać, jaki poziom intensywności jest dopuszczalny, co zrobić, jeśli uczestnik zostaje przeciążony, jak zakończyć działanie, jak nie pomylić ekspresji z terapią, jak oddzielić fakt od interpretacji i co po akcie ma zostać realnie wdrożone. To szczególnie ważne, gdy praktyka dotyczy ciała i biografii, bo ciało może łatwo uruchomić materiał zbyt silny, a biografia może zostać nadmiernie odsłonięta. Psychoperformans, ucząc się od Tamalpy, powinien zachować jej żywość, twórczość i organiczne łączenie mediów, ale musi jednocześnie pilnować bardziej wyraźnych progów odpowiedzialności. Life-Art Process może inspirować psychoperformans do głębszej pracy z ruchem i obrazem, ale psychoperformans powinien każdorazowo dopowiadać: gdzie jest granica, gdzie jest wyjście, gdzie jest przerwanie, gdzie jest domknięcie, gdzie jest decyzja, a gdzie zaczynałaby się już praca terapeutyczna wymagająca innej ramy.

Authentic Movement, związany między innymi z Mary Whitehouse i Janet Adler, wnosi do psychoperformansu jeden z najcenniejszych modeli relacji między ruchem a świadkowaniem. W tej praktyce osoba poruszająca się zwykle pracuje z zamkniętymi oczami lub z ograniczoną kontrolą wzrokową, podążając za impulsem ruchowym, a świadek utrzymuje uważną obecność, nie narzucając interpretacji. Istotą nie jest pokaz tańca, lecz relacja między wewnętrznym impulsem, ruchem, widzeniem i byciem widzianym. Psychoperformans może z tego czerpać bardzo dużo: szacunek dla ruchu, który nie musi być estetyczny; wagę impulsu poprzedzającego formę; znaczenie świadka, który nie kolonizuje doświadczenia interpretacją; możliwość pracy z tym, co pojawia się przed słowem; etyczną ostrożność wobec patrzenia. Jednocześnie psychoperformans musi wprowadzić własne ograniczenia. Authentic Movement jest praktyką o specyficznym etosie, wymagającą szczególnej uważności na bezpieczeństwo, granice, przestrzeń, czas, stan psychiczny osoby poruszającej się oraz jakość świadkowania. Psychoperformans nie powinien automatycznie przejmować tej formy, zwłaszcza gdy zamknięcie oczu, praca z impulsem lub intensywne świadkowanie mogłyby być przeciążające. Może natomiast wykorzystać jej zasadę w wariantach dostosowanych do planu sytuacyjnego: mikroruch z otwartymi oczami, ruch dłoni wobec obiektu, powolne przejście przez próg, świadome odwrócenie spojrzenia, krótka sekwencja gestów wykonana w obecności świadka, zapis ruchu zamiast samego ruchu, ruch obiektu zamiast ruchu całego ciała. W ten sposób psychoperformans nie musi kopiować Authentic Movement, aby korzystać z jego odkrycia: ruch staje się znaczący wtedy, gdy może zostać poświadczony bez zawłaszczenia. Świadek nie ma „wiedzieć lepiej", co znaczy ruch. Ma utrzymać przestrzeń, w której ruch może stać się rozpoznawalny dla osoby wykonującej. Psychoperformans rozszerza tę zasadę na wszystkie

kanały: świadkowany może być nie tylko ruch, ale także gest, milczenie, przeniesienie obiektu, zmiana światła, wypowiedziane zdanie, rezygnacja z działania, decyzja o przerwaniu albo domknięcie.

Life-Art Process i Authentic Movement pomagają też lepiej zrozumieć, że w praktykach transformacyjnych nie chodzi o ekspresję „czystego wnętrza". Nie istnieje ekspresja całkowicie wolna od formy, kultury, relacji i sytuacji. Nawet najbardziej spontaniczny ruch odbywa się w przestrzeni, wobec świadka, w określonym języku, z określoną historią ciała, w określonym porządku wartości i oczekiwań. Psychoperformans przyjmuje to jako zasadę metodologiczną. Dlatego nie pyta jedynie, co uczestnik „wyraża", ale także: jakie warunki powodują, że właśnie taka ekspresja jest możliwa; jaki obiekt ją uruchamia; jakie światło ją zmienia; jaki dźwięk ją podbija albo uspokaja; kto ją widzi; jak ciało reaguje na widzialność; czy ekspresja prowadzi do działania po zakończeniu aktu; czy pozostaje tylko doświadczeniem w bezpiecznym, ale odciętym polu sesji. Anna Halprin i Daria Halprin pokazują, że sztuka może zostać spleciona z życiem, ale psychoperformans dodaje pytanie o transfer: co dokładnie z procesu zostaje przeniesione poza proces. Jeśli ktoś wykonał intensywny ruch żałoby, ale nie zmienił żadnego sposobu obchodzenia się z pamięcią, ciałem, rytmem dnia, rozmową, obiektem albo miejscem, przemiana może pozostać chwilowa. Psychoperformans nie neguje wartości chwilowego przeżycia, ale nie myli go z zakończonym aktem transformacji. W jego logice działanie musi doprowadzić do decyzji „po": jednej konkretnej zmiany, choćby minimalnej, która potwierdza, że symboliczny proces został przełożony na dalsze życie. To może być decyzja o powtarzaniu krótkiego gestu regulacyjnego, o zmianie ustawienia przestrzeni, o odłożeniu przedmiotu, o rozpoczęciu rozmowy, o wyznaczeniu granicy, o ograniczeniu bodźców, o zmianie rytmu pracy, o nowej formie zapisu. Bez tego life-art może pozostać piękną intensywnością. Psychoperformans wymaga konsekwencji.

Z porównania z Tamalpą i Authentic Movement wynika również ważna naukowa lekcja dotycząca skuteczności. Ruch, obraz, głos i świadkowanie mogą działać, ponieważ angażują kilka poziomów organizmu i poznania jednocześnie. Ruch zmienia propriocepcję, napięcie, oddech, rytm serca, orientację i pobudzenie autonomiczne. Obraz zewnętrzny lub rysunek pozwala przenieść doświadczenie z pamięci roboczej na materialny nośnik, przez co zmniejsza obciążenie poznawcze i umożliwia ogląd z dystansu. Głos moduluje oddech, wibrację, rytm, słyszalność własnej obecności i relację z innymi. Świadek wpływa na regulację społeczną, poczucie realności i odpowiedzialność za akt. Psychoperformans scala te mechanizmy, ale nadaje im postać bardziej świadomie projektowaną. Nie chodzi o to, aby „wyrażać siebie" dowolnym kanałem, lecz aby dobrać kanał do mechanizmu. Jeśli problem polega na zamrożeniu, ruch może być zbyt silny albo właśnie potrzebny – zależnie od okna tolerancji. Jeśli problem polega na nadmiarze słów, obraz lub obiekt mogą być bezpieczniejsze. Jeśli problem polega na wstydzie, świadek może pomóc albo zaszkodzić. Jeśli problem polega na braku sprawczości, decyzja „po" jest ważniejsza niż sama ekspresja. Jeśli problem polega na przeciążeniu bodźcowym, działanie powinno być minimalistyczne i regulujące, a nie

rozbudowane. Taka analiza czyni psychoperformans metodą bardziej pojemną, ale również bardziej wymagającą. Nie wystarczy znać wiele technik. Trzeba umieć rozpoznać, która technika w danej sytuacji będzie nośnikiem zmiany, a która stanie się tylko estetycznym dodatkiem.

W drugiej części porównania z Life-Art Process i Authentic Movement trzeba szczególnie mocno podkreślić różnicę między procesem twórczo-życiowym a psychoperformansem jako metodą projektowania aktu. W tradycji Anny Halprin i Darii Halprin życie, ciało, ruch, rysunek, głos i wspólnotowe świadkowanie mogą układać się w dłuższy proces rozpoznawania siebie, historii, relacji, strat, pragnień i możliwych przemian. Psychoperformans może działać podobnie, zwłaszcza wtedy, gdy przyjmuje postać IndywiduAkcji, czyli serii planów sytuacyjnych rozłożonych w czasie i podporządkowanych głębszej transformacji. Nie jest jednak tożsamy z life-artową pedagogiką procesu, ponieważ jego podstawową jednostką nie jest ogólny rozwój ekspresyjny ani twórcze badanie życia, lecz akt symboliczny osadzony w planie sytuacyjnym. Oznacza to, że nawet jeśli psychoperformans korzysta z rysunku, ruchu, improwizacji, głosu, śladu, mapy biograficznej lub świadkowania, każdorazowo pyta o parametry: co jest celem, co jest obiektem–kluczem, jakie są perfonemy, jaki jest próg wejścia, jakie są przeciwwskazania, co jest ryzykiem przeciążenia, kto lub co pełni funkcję świadka, jak zostanie przeprowadzone domknięcie i jaka decyzja „po" zostanie przeniesiona poza samo działanie. W Life-Art Process proces może być rozległy, organiczny, otwarty i rozpoznawczy; w psychoperformansie otwartość również jest możliwa, ale musi zostać objęta matrycą odpowiedzialności. To nie osłabia doświadczenia. Przeciwnie – pozwala uniknąć sytuacji, w której intensywna praca twórcza uruchamia afekt, pamięć, wstyd albo materiał biograficzny, lecz nie daje uczestnikowi wystarczająco wyraźnego wyjścia, nazwania i wdrożenia. Psychoperformans może więc czerpać z Tamalpy siłę integracji życia i sztuki, ale jego własną przewagą jest konsekwentna technologia przejścia: od rozpoznania przez działanie do domkniętej konsekwencji.

Authentic Movement pokazuje z kolei, że świadkowanie nie jest biernym patrzeniem, lecz strukturą etyczną. Osoba, która widzi ruch drugiej osoby, nie tylko odbiera obraz, ale współtworzy warunki, w których ruch może stać się rozpoznawalny, bezpieczny albo przeciwnie – zawstydzający i nadmiernie odsłaniający. Dla psychoperformansu jest to lekcja fundamentalna, ponieważ świadek jest jednym z najważniejszych elementów pola obecności. Nie chodzi o to, aby świadek interpretował, oceniał albo dopowiadał znaczenie, lecz aby jego obecność stabilizowała realność aktu i pomagała utrzymać granicę między doświadczeniem a nadinterpretacją. W praktyce oznacza to, że świadek psychoperformansu musi być wprowadzony w rolę bardziej precyzyjnie niż zwykły widz. Powinien wiedzieć, czy jego zadaniem jest milcząca obecność, zapamiętanie jednego gestu, potwierdzenie wykonania aktu, pilnowanie progu bezpieczeństwa, odczytanie tekstu, przyjęcie obiektu, zapisanie decyzji, czy jedynie bycie świadkiem bez komentarza. Psychoperformans przejmuje z Authentic Movement zasadę niekolonizującego świadkowania, ale rozszerza ją poza ruch.

Świadkowany może być ruch dłoni, ale także odmowa ruchu; wypowiedziane zdanie, ale także przemilczenie; przejście przez próg, ale także decyzja o nieprzekroczeniu go; odłożenie obiektu, ale także niemożność odłożenia; przygaszenie światła, ale także pozostawienie go w określonym natężeniu. Świadek nie musi widzieć „całej prawdy" uczestnika. Ma poświadczyć akt w granicach wyznaczonych planem. To zabezpiecza przed przemocą interpretacyjną, czyli sytuacją, w której obserwator zaczyna nadawać cudzej ekspresji zbyt daleko idące znaczenie. Psychoperformans działa skuteczniej wtedy, gdy świadek nie przejmuje procesu, lecz wzmacnia jego ramę.

Porównanie z Tamalpą i Authentic Movement pozwala też doprecyzować szczególną rolę obrazu. W Life-Art Process rysunek, mapa, ślad graficzny albo obraz mogą być sposobem przejścia między ruchem a refleksją. To bardzo ważne, ponieważ obraz pozwala zatrzymać coś, co w ruchu byłoby ulotne. Psychoperformans może z tego korzystać, ale nadaje obrazowi bardziej operacyjny status. Obraz nie jest wyłącznie ekspresją ani dokumentacją procesu. Może stać się perfonemem, obiektem–kluczem, mapą decyzji, progiem, śladem wykonania, narzędziem świadkowania albo elementem domknięcia. Jeżeli uczestnik po ruchu rysuje linię, ta linia nie musi być „interpretacją emocji"; może stać się granicą, którą później przekroczy albo której nie przekroczy. Jeśli powstaje plama, nie musi być analizowana symbolicznie; może zostać potraktowana jako materialny punkt odniesienia dla decyzji, którą uczestnik podejmuje po działaniu. Jeśli ciało wykonuje ruch spiralny, a potem ręka zapisuje spiralę na papierze, psychoperformans pyta: co ta spirala robi dalej? Czy zostaje odłożona, przecięta, powtórzona, powieszona, schowana, przekazana świadkowi, wpisana w kalendarz praktyki, użyta jako znak przerwania automatyzmu? W tym sensie psychoperformans odróżnia obraz ekspresyjny od obrazu operacyjnego. Obraz ekspresyjny pokazuje lub ujawnia doświadczenie. Obraz operacyjny zmienia układ działania. Może porządkować uwagę, stabilizować pamięć, zakotwiczać decyzję, służyć jako znak powrotu, pomagać w rekonsolidacji doświadczenia lub ograniczać ruminację przez przeniesienie materiału z głowy do konkretnej formy. Ta różnica sprawia, że psychoperformans może korzystać z rysunku i obrazu bez zamieniania się w arteterapię ani w proces life-artowy.

Ruch w psychoperformansie również uzyskuje nieco inny status niż w Life-Art Process i Authentic Movement. Nie jest tylko ekspresją impulsu, eksploracją ciała ani improwizacją. Może być działaniem–kluczem, czyli taką jednostką ruchu, która została dobrana ze względu na jej funkcję w procesie przemiany. Ruch może coś odsłaniać, ale może też coś zamykać. Może zwiększać kontakt z ciałem, ale może też wprowadzać dystans. Może służyć wyjściu z zamrożenia, ale może również uczyć zatrzymania impulsu. Może być duży, taneczny i przestrzenny, ale równie dobrze może być minimalny: przesunięcie palca po powierzchni, odwrócenie dłoni, opuszczenie barków, jeden krok w tył, zamknięcie powiek, zmiana kierunku spojrzenia. Psychoperformans jest tutaj bardzo ostrożny wobec romantyzowania spontaniczności. Spontaniczny ruch może być prawdziwy, ale może też być powtórzeniem nawyku, automatyzmem obronnym, próbą zadowolenia świadka albo estetyczną konwencją.

Dlatego ruch w psychoperformansie powinien zostać poddany tej samej analizie co słowo i obiekt: co robi z pobudzeniem, co robi z uwagą, co robi z granicą, co robi z pamięcią, co robi z relacją do świadka, co robi z decyzją „po". Ruch, który nie zostaje domknięty, może zostawić ciało w stanie zawieszenia. Ruch, który zostaje domknięty zbyt szybko, może nie zdążyć uruchomić zmiany. Ruch zbyt intensywny może przekroczyć okno tolerancji. Ruch zbyt słaby może pozostać tylko znakiem intencji. Plan sytuacyjny pozwala kalibrować te parametry. Dzięki temu psychoperformans może korzystać z potencjału ruchu transformacyjnego, ale nie uzależnia się od wiary w spontaniczną mądrość ekspresji.

Istotnym elementem wspólnym z Tamalpą jest także praca z biografią, lecz psychoperformans ponownie wprowadza tu własne ograniczenia. Biografia jest materiałem o wysokiej sile afektywnej. Może zawierać wspomnienia, obrazy rodzinne, doświadczenia choroby, relacje zależności, winę, utratę, przemoc, ambicję, wstyd, niespełnienie, nadzieję, a także prywatne mitologie i powtarzane przez lata zdania. Life-Art Process pokazuje, że materiał biograficzny może zostać twórczo przetworzony przez ruch, obraz i rytuał. Psychoperformans może z tej lekcji korzystać, ale musi bardzo wyraźnie rozdzielić pracę symboliczno-performatywną od psychoterapeutycznej pracy z biografią. Nie każda historia powinna zostać uruchomiona w działaniu. Nie każdy materiał osobisty powinien zostać pokazany świadkowi. Nie każda rana potrzebuje aktu publicznego, grupowego albo estetycznego. Czasami bardziej odpowiedzialny będzie mikroakt prywatny, praca z jednym obiektem, zapis bez ujawnienia, gest domknięcia wykonany bez publiczności, decyzja o odłożeniu tematu albo skierowanie do psychoterapeuty. Psychoperformans staje się skuteczny nie wtedy, gdy wydobywa najgłębszy materiał, ale wtedy, gdy wydobywa materiał adekwatny do celu i możliwości integracji. To bardzo ważna różnica. Metoda nie powinna nagradzać głębokości za wszelką cenę. Powinna nagradzać trafność, bezpieczeństwo i konsekwencję. Praca z biografią w psychoperformansie ma sens wtedy, gdy prowadzi do konkretnej zmiany relacji z doświadczeniem, a nie do intensyfikacji autobiograficznej narracji.

Na tym tle szczególnie dobrze widać różnicę między performansem transformacyjnym a psychoperformansem. Performans transformacyjny może oznaczać bardzo różne praktyki, w których działanie artystyczne prowadzi do zmiany stanu, tożsamości, relacji, pamięci, pozycji społecznej albo samoświadomości. Psychoperformans należy do tej rodziny, ale wprowadza ostrzejszą strukturę metodologiczną. Nie wystarcza, że działanie jest transformujące w odczuciu wykonawcy albo widzów. Trzeba określić, przez jaki mechanizm działa: przez ucieleśnienie, symbol, świadkowanie, zmianę saliencji, predykcję, ekspozycję na nowy wzorzec, rekonsolidację pamięci, przerwanie automatyzmu, regulację autonomiczną, przestawienie relacji z obiektem, zmianę roli, decyzję „po" albo długotrwałą IndywiduAkcję. Trzeba też określić, co jest granicą skuteczności. Psychoperformans nie powinien twierdzić, że zmienił coś, czego nie mierzy, nie obserwuje albo nie może odpowiedzialnie uzasadnić. Może mówić o zmianie sposobu działania, o przesunięciu relacji do symbolu, o regulacji pobudzenia, o domknięciu aktu, o wzmocnieniu sprawczości, o nowej praktyce codziennej, o zmianie

organizacji przestrzeni, o przerwaniu nawyku, o bezpieczniejszym kontakcie z trudnym materiałem. Nie powinien natomiast używać języka leczenia, uzdrowienia, diagnozy albo gwarantowanej przemiany psychicznej. Tym różni się od wielu luźnych praktyk transformacyjnych: nie opiera wiarygodności na sile przeżycia, lecz na precyzji ramy.

Z naukowego punktu widzenia siła porównywanych tu metod polega na tym, że angażują one uczenie wielokanałowe. Człowiek lepiej zapamiętuje i integruje zmianę, kiedy uczestniczą w niej różne systemy: ruchowy, wzrokowy, słuchowy, dotykowy, interoceptywny, językowy, społeczny i emocjonalny. Psychoperformans działa właśnie na takim splocie, ale robi to projektowo. Ruch może dostarczyć ciału nowego doświadczenia sprawczości. Obraz może zmniejszyć niejasność przez zewnętrzną formę. Głos może uregulować oddech i wprowadzić rytm. Obiekt może nadać problemowi materialny uchwyt. Świadek może zwiększyć realność aktu i poczucie odpowiedzialności. Domknięcie może zmniejszyć ryzyko ruminacji. Decyzja „po" może przenieść zmianę do funkcji wykonawczych: planowania, hamowania impulsu, monitorowania zachowania i korekty. Dzięki temu psychoperformans może oddziaływać na kilka poziomów naraz, ale tylko wtedy, gdy nie miesza ich bezładnie. Jeśli zbyt wiele kanałów zostanie uruchomionych jednocześnie, powstaje przeciążenie. Jeśli kanałów jest zbyt mało, działanie może nie uzyskać wystarczającej gęstości. Skuteczność polega więc na dobraniu minimalnej skutecznej konfiguracji. To pojęcie jest kluczowe: psychoperformans nie ma maksymalizować intensywności, lecz precyzję.

W praktyce oznacza to, że inspiracja Tamalpą i Authentic Movement może przyjąć w psychoperformansie bardzo różne formy. Może to być plan sytuacyjny oparty na przejściu od rysunku do gestu i od gestu do decyzji. Może to być mikroperformans, w którym uczestnik przez trzy minuty powtarza jeden ruch dłoni wobec obiektu–klucza, a następnie zapisuje jedno zdanie decyzji. Może to być działanie z mapą biograficzną, w której nie ujawnia się całej historii, lecz wybiera jeden punkt wymagający domknięcia. Może to być praca ze świadkiem, który nie komentuje, tylko potwierdza wykonanie aktu. Może to być performans dokamerowy, w którym kamera pełni funkcję świadka, ale bez natychmiastowej publikacji. Może to być działanie grupowe, jeśli warunki bezpieczeństwa, zgody i domknięcia są wystarczająco jasne. Każdy z tych wariantów wymaga innego poziomu ekspozycji, innego rodzaju świadkowania i innego domknięcia. Właśnie dlatego psychoperformans nie powinien kopiować ćwiczeń z metod pokrewnych, lecz przekładać ich mechanizmy na własny język. Nie pyta: „jak zastosować Tamalpę w psychoperformansie?", tylko: „który mechanizm – ruch, rysunek, autobiografia, świadek, partytura, dystans, głos, rytuał przejścia – jest potrzebny w tym planie sytuacyjnym i jak zostanie zabezpieczony?".

Ostatecznie Life-Art Process, Tamalpa i Authentic Movement pomagają psychoperformansowi lepiej zrozumieć jego własną siłę: przemiana wymaga formy, ale forma musi wrócić do życia. Jeśli działanie pozostaje wyłącznie w przestrzeni sztuki, może być piękne, poruszające i ważne, ale niekoniecznie psychoperformatywne w pełnym sensie. Jeśli pozostaje wyłącznie w przestrzeni pracy nad sobą, może być użyteczne, ale może stracić precyzję

estetyczną, materialną i symboliczną. Psychoperformans łączy te porządki przez akt: coś zostaje wykonane, poświadczone, domknięte i przeniesione dalej. W tym sensie jest bliski life-artowej tradycji, ale bardziej rygorystycznie operacyjny. Bliski Authentic Movement, ale nie ograniczony do ruchu i świadkowania. Bliski performansowi transformacyjnemu, ale bardziej odpowiedzialny metodologicznie. Jego przydatność polega na tym, że potrafi zamienić twórcze doświadczenie w strukturę działania: ruch w perfonem, obraz w obiekt–klucz, świadka w funkcję pola obecności, biografię w materiał ostrożnie dozowany, domknięcie w technikę regulacji, a przeżycie w decyzję „po". To właśnie sprawia, że psychoperformans nie jest tylko kolejną praktyką ekspresyjną, lecz pojemną metodą projektowania przemiany przez sztukę, ciało, symbol i odpowiedzialnie zorganizowaną sytuację.

5.13. Psychoperformans, psychomagia i akt symboliczny: Alejandro Jodorowsky i granice odpowiedzialności

Psychomagia Alejandro Jodorowsky'ego jest dla psychoperformansu odniesieniem koniecznym, ale zarazem niebezpiecznym, ponieważ dotyka najbliższego i najbardziej ryzykownego sąsiedztwa metody: aktu symbolicznego, który ma coś zmienić w psychice, relacji, pamięci, tożsamości albo sposobie działania. Jodorowsky w swoich praktykach psychomagicznych nadaje szczególną rangę działaniu, które nie ogranicza się do wypowiedzenia problemu, lecz wprowadza ciało, przedmiot, gest, obraz, paradoks, rytuał prywatny, zadanie i wyrazistą scenę znaczeniową. W tym sensie psychomagia rozpoznaje coś, co jest również fundamentalne dla psychoperformansu: sama świadomość problemu często nie wystarcza, ponieważ organizm i wyobraźnia potrzebują zdarzenia, które zostanie przeżyte jako różnica. Akt symboliczny może przeciąć zapętlenie, zamknąć niedokończoną relację, nadać widzialność temu, co ukryte, ośmieszyć lęk, rozbroić przesąd, odwrócić strukturę zależności, wystawić na próbę wstyd albo nadać decyzji ciężar, którego nie ma zwykła deklaracja. Psychoperformans może z psychomagii czerpać odwagę myślenia aktem: przekonanie, że symbol powinien zostać wykonany, że gest może być bardziej sprawczy niż analiza, że przedmiot może stać się narzędziem rekontekstualizacji, a ciało może wejść w sytuację, której sama mowa nie potrafi przeprowadzić. Różnica jest jednak zasadnicza i musi zostać wypowiedziana bardzo ostro. Psychoperformans nie jest psychomagią, nie powinien przejmować jej autorytatywnego stylu, nie powinien wydawać symbolicznych „recept" na cudze życie, nie powinien używać języka uzdrowienia bez dowodu, nie powinien budować zależności od prowadzącego jako tego, kto rzekomo „wie", jaki akt należy wykonać, i nie powinien mistyfikować działania symbolicznego jako siły, która działa niezależnie od warunków psychologicznych, somatycznych, społecznych i etycznych. Psychoperformans może korzystać z aktu symbolicznego, ale tylko wtedy, gdy akt zostaje poprzedzony dochodzeniem, wpisany w plan sytuacyjny, zabezpieczony progami bezpieczeństwa, poddany językowi ostrożności, domknięty i przełożony na decyzję „po". Jego skuteczność nie wynika z tajemnicy, charyzmy ani „magicznej" mocy gestu, lecz z bardzo konkretnych procesów: zmiany saliencji, czyli wagi nadawanej bodźcom; reorganizacji uwagi; przerwania automatyzmu;

ucieleśnienia decyzji; rekonsolidacji pamięci; regulacji autonomicznej; wytworzenia nowej ramy interpretacyjnej; oraz poświadczenia aktu przez świadka lub przez wyraźny ślad działania.

Najbliższy punkt styczny psychomagii i psychoperformansu znajduje się w akcie symbolicznym. Akt symboliczny jest czynnością, która znaczy więcej niż jej fizyczny przebieg, ale nie może zostać zredukowana do metafory. Gdy ktoś rozdziela dwa związane ze sobą obiekty, zakopuje przedmiot, myje ręce, przekracza linię, pali kartkę, oddaje klucz, zasłania lustro, rozcina tkaninę, zapala światło albo wypowiada zdanie przy świadku, nie chodzi tylko o „znak" w głowie. Ciało wykonuje ruch, układ nerwowy rejestruje zmianę, wzrok widzi różnicę przed i po, dłonie czują materiał, oddech zmienia rytm, a pamięć otrzymuje nową scenę, do której można wracać. To właśnie sprawia, że akt symboliczny bywa silniejszy niż sama rozmowa. Psychomagia często korzysta z tej siły przez działania radykalne, paradoksalne, teatralne, czasem prowokacyjne, silnie nacechowane obrazem i zadaniem. Psychoperformans zachowuje sprawczość aktu, ale odrzuca zasadę radykalności jako domyślną wartość. Akt nie musi być skrajny, dziwny ani spektakularny, żeby działał. Musi być trafny. Trafność oznacza zgodność między problemem, kanałem działania, stanem organizmu, symbolem, obiektem, rolą świadka, warunkami bezpieczeństwa i możliwą konsekwencją w codzienności. Dobrze dobrany mikroakt może być skuteczniejszy niż wielki rytuał, jeśli precyzyjniej dotyka mechanizmu. Przesunięcie kubka z jednego miejsca na drugie może mieć większe znaczenie niż dramatyczne spalenie przedmiotu, jeśli w danym przypadku chodzi o zmianę codziennego toru uwagi, a nie o spektakularne zerwanie. Jedno wypowiedziane wewnętrznie zdanie może być mocniejsze niż publiczna deklaracja, jeśli problemem jest wstyd i nadmierna ekspozycja. Jedno przygaszenie światła może być właściwsze niż praca z ogniem, jeśli celem jest regulacja przeciążenia, a nie intensyfikacja. Psychoperformans różni się od psychomagii tym, że nie faworyzuje niezwykłości aktu. Faworyzuje jego funkcję.

Granice odpowiedzialności są w tym porównaniu najważniejsze, ponieważ psychomagia kusi psychoperformans możliwością szybkiego, mocnego, obrazowego rozwiązania. Ktoś przychodzi z cierpieniem, lękiem, poczuciem winy, lojalnością rodzinną, natrętnym obrazem, zablokowaną decyzją albo trudnością w relacji, a praktyk „przepisuje" mu akt: zrób to, spal tamto, załóż taki strój, idź w takie miejsce, wypowiedz zdanie, oddaj przedmiot, wykonaj gest wobec kogoś. Taki model może być dramaturgicznie atrakcyjny, ale niesie ogromne ryzyko. Po pierwsze, może wzmacniać zależność od osoby formułującej akt, ponieważ uczestnik zaczyna traktować ją jako posiadacza tajemnej wiedzy o jego psychice. Po drugie, może narzucać interpretację, której uczestnik nie wytworzył samodzielnie i która nie została zweryfikowana przez jego ciało, kontekst ani realne możliwości. Po trzecie, może uruchomić zbyt silny materiał afektywny bez przygotowania i domknięcia. Po czwarte, może zasugerować, że problem zniknie po wykonaniu gestu, co bywa źródłem rozczarowania, wstydu albo nocebo. Po piąte, może wejść w obszar, który wymaga psychoterapii, psychiatrii, medycyny, prawa albo interwencji kryzysowej. Psychoperformans musi zatem przyjąć zasadę przeciwną: akt

symboliczny nie jest receptą nadaną z zewnątrz, lecz wynikiem dochodzenia. Dochodzenie oznacza rozpoznanie celu, kontekstu, ryzyk, zasobów, kompetencji, gotowości, granic, przeciwwskazań i możliwych skutków ubocznych. Psychoperformer nie powinien mówić: „ten akt cię uwolni". Powinien raczej pytać: „jaki układ działania może bezpiecznie pomóc ci inaczej wejść w relację z tym doświadczeniem, bez udawania leczenia i bez obietnicy, której nie można odpowiedzialnie złożyć?". To przesunięcie z autorytetu na procedurę jest jedną z podstawowych różnic między psychoperformansem a psychomagią.

Psychoperformans odróżnia się także sposobem rozumienia „magiczności" aktu. Słowo „magiczne" może w kulturze oznaczać wiele rzeczy: poczucie niezwykłości, przekroczenie zwykłej logiki, działanie symbolu, sugestię, rytuał, wiarę w sprawczość znaku, teatralną intensyfikację, doświadczenie przejścia albo praktykę duchową. Psychoperformans może badać te rejestry, ale nie powinien ich mieszać. Jego zadaniem nie jest udowodnienie, że magia działa, ani cyniczne wyśmianie potrzeby symbolicznego przejścia. Jego zadaniem jest wydobycie mechanizmów, dzięki którym akt „magiczny" może działać psychologicznie, poznawczo, somatycznie, relacyjnie i kulturowo. Jeśli ktoś wykonuje akt odcięcia, może nie wydarzać się żadna nadnaturalna zmiana, ale może wydarzać się coś bardzo realnego: ciało wykonuje niedostępny dotąd gest granicy, uwaga zostaje przeniesiona z ruminacji na działanie, pamięć zapisuje nową scenę, afekt otrzymuje formę, a świadek poświadcza, że decyzja została wykonana. Jeśli ktoś oddaje obiekt związany z dawną relacją, może dojść do zmiany sposobu przewidywania własnej reakcji: organizm uczy się, że możliwe jest odłożenie, a nie tylko trzymanie. Jeśli ktoś przechodzi przez próg, mózg otrzymuje konkretną różnicę przestrzenną, którą może związać ze zmianą znaczenia. Jeśli ktoś zmienia światło, może zmienić pobudzenie i nastrój, a jednocześnie nadać doświadczeniu nową ramę. To są mechanizmy realne, ale nie magiczne w sensie dowodowym. Psychoperformans może więc używać pojęcia „magicznych technologii znaczenia" wyłącznie w sensie krytycznym i opisowym: jako nazwę dla kulturowych procedur, które w przeszłości przypisywano magii, a które dziś można rozumieć przez uwagę, afekt, ciało, predykcję, rytm, sugestię, placebo, świadectwo i symbolizację. Dzięki temu metoda nie traci intensywności symbolu, ale nie rezygnuje z odpowiedzialności naukowej.

Z perspektywy neuronaukowej i psychologicznej akt symboliczny może być skuteczny wtedy, gdy wprowadza nową konfigurację przewidywań. Mózg nie odbiera świata biernie, lecz stale przewiduje, co się wydarzy, jakie znaczenie mają bodźce i jaka reakcja będzie potrzebna. Jeśli dana sytuacja przez długi czas była kodowana jako zagrażająca, zawstydzająca, nie do uniesienia albo beznadziejna, organizm może reagować automatycznie: napięciem, unikaniem, zamrożeniem, przyspieszeniem, nadkontrolą, wycofaniem, ruminacją. Akt symboliczny może wprowadzić kontrolowaną różnicę. Nie przez samo „uwierzenie", ale przez doświadczenie, że w tej samej klasie znaczeń można wykonać inną odpowiedź. Człowiek nie tylko mówi „mogę odpuścić", lecz naprawdę odkłada przedmiot. Nie tylko mówi „stawiam granicę", lecz naprawdę zatrzymuje gest na linii. Nie tylko mówi „przestaję wracać do tego

obrazu", lecz naprawdę zasłania go, odwraca, chowa, oddaje albo przekształca. Taka różnica może osłabiać stary wzorzec reakcji, ponieważ dostarcza układowi nerwowemu nowej informacji: bodziec nie musi prowadzić do tej samej odpowiedzi. W tym miejscu psychoperformans spotyka się z teoriami uczenia się, rekonsolidacji pamięci i predykcyjnego przetwarzania. Nie musi używać ich jako dekoracji naukowej, lecz jako realnego uzasadnienia projektowego. Akt powinien być dobrany tak, aby stary wzorzec został aktywowany w dawce możliwej do zniesienia, a następnie otrzymał nową informację: inny gest, inną pozycję, inne światło, inny obiekt, inną odpowiedź świadka, inny sposób zakończenia. Bez aktywacji nie ma czego przekształcać. Bez bezpieczeństwa aktywacja może przeciążyć. Bez nowej informacji nie ma uczenia. Bez domknięcia nowa informacja może się rozproszyć. To jest precyzyjny mechanizm, który odróżnia psychoperformans od aktu „mocnego" tylko powierzchownie.

Psychomagia często opiera się na obrazie paradoksalnym, przesadnym albo szokującym, ponieważ silny obraz łatwo przebija zwykłą narrację. Psychoperformans może korzystać z paradoksu, ale powinien go używać ostrożnie. Paradoks bywa skuteczny, gdy zatrzymuje automatyzm: człowiek spodziewa się jednego, a robi coś innego; spodziewa się powagi, a pojawia się absurd; spodziewa się kary, a pojawia się opieka; spodziewa się bezradności, a pojawia się mikrodecyzja. Wtedy dochodzi do przerwania sztywnego wzorca. Jednak paradoks może być też przemocowy, jeśli ośmiesza uczestnika, narusza jego godność, wystawia go na wstyd, zmusza do działania niezgodnego z granicami albo wzmacnia asymetrię między prowadzącym a osobą wykonującą akt. Psychoperformans musi więc odróżnić paradoks regulacyjny od paradoksu opresyjnego. Paradoks regulacyjny otwiera nowe działanie bez niszczenia bezpieczeństwa. Paradoks opresyjny wymusza zmianę przez dezorientację, zawstydzenie albo podporządkowanie autorytetowi. Z tego powodu w psychoperformansie nie wolno zakładać, że im dziwniejszy akt, tym głębsza przemiana. Dziwność może być tylko efektem estetycznym. Skuteczność zależy od tego, czy akt zmienia relację między bodźcem, afektem i działaniem. Czasami akt najbardziej trafny jest niemal niewidoczny: odłożenie telefonu na drugą stronę stołu, zamknięcie jednego zeszytu, odwrócenie krzesła, nazwanie granicy jednym słowem, trzy spokojne oddechy przed wejściem w światło, wyjście z pomieszczenia bez tłumaczenia się, dotknięcie obiektu i zrezygnowanie z dalszej ekspozycji. Psychoperformans nie potrzebuje efektowności, jeśli ma precyzję.

Relacja między psychoperformansem a psychomagią wymaga także rozróżnienia między symbolem prywatnym a symbolem narzuconym. W psychomagii akt bywa często konstruowany przez osobę prowadzącą, która interpretuje problem i proponuje symboliczną odpowiedź. W psychoperformansie taki model może być stosowany tylko bardzo ostrożnie, ponieważ symbol ma działać w organizmie i świecie osoby wykonującej, a nie w wyobraźni projektanta. Obiekt–klucz powinien być dobrany tak, aby posiadał realny rezonans dla uczestnika: materialny, biograficzny, sensoryczny, relacyjny, kulturowy albo sytuacyjny. Jeśli prowadzący narzuca symbol, który wydaje mu się mocny, ale uczestnik odczuwa go jako obcy, upokarzający, sztuczny albo nieadekwatny, akt może stać się przemocą interpretacyjną.

Psychoperformans powinien więc preferować symbole współodkrywane, testowane w ciele i w działaniu, a nie tylko nadane z góry. Tu szczególnie ważne jest rozpoznanie felt sense, czyli cielesnego poczucia znaczenia, zanim zostanie ono nazwane. Jeżeli ciało reaguje na proponowany obiekt odruchem wycofania, przyspieszeniem, napięciem albo pustką, trzeba to potraktować jako informację, a nie opór do przełamania. Psychoperformans nie ma łamać uczestnika przez symbol. Ma projektować takie warunki, w których uczestnik może wykonać nową odpowiedź przy zachowaniu sprawczości. Dlatego obiekt–klucz, gest, formuła, próg i świadek powinny być kalibrowane, a nie narzucane. W tym sensie psychoperformans jest mniej autorytarny niż wiele praktyk psychomagicznych: nie opiera się na „przepisie", lecz na procesie dochodzenia i współodpowiedzialności.

W psychoperformansie szczególnie ważne jest także rozróżnienie między aktem jednorazowym a aktem włączonym w dłuższą strukturę przemiany. Psychomagia często eksponuje moc pojedynczego, wyrazistego działania: wykonaj akt, a coś zostanie symbolicznie przecięte, odwrócone, rozwiązane albo zwrócone. Psychoperformans nie odrzuca możliwości jednorazowego działania, ponieważ dobrze zaprojektowany mikroakt może rzeczywiście zmienić stosunek człowieka do określonego bodźca, obiektu, wspomnienia, lęku, przesądu lub decyzji. Jednak metoda musi pytać dalej: co stanie się po akcie, jak długo utrzyma się jego efekt, co zostanie wdrożone, jaki sygnał przypomni o nowej decyzji, co zrobić, gdy dawny wzorzec wróci, jak odróżnić rzeczywistą zmianę od chwilowej ulgi, jak zapobiec rozczarowaniu, gdy symbol nie „załatwi" problemu raz na zawsze. Właśnie dlatego psychoperformans wprowadza decyzję „po" oraz możliwość IndywiduAkcji, czyli dłuższej serii planów sytuacyjnych. Akt symboliczny nie musi być końcem procesu; może być pierwszym węzłem zmiany. Jeśli ktoś wykonuje gest oddania obiektu związanego z dawną zależnością, decyzja „po" może dotyczyć konkretnego zachowania: niepisania wiadomości przez określony czas, zmiany miejsca przechowywania pamiątek, przeniesienia uwagi na inny rytm dnia, poinformowania świadka o jednej granicy, usunięcia z przestrzeni jednego bodźca uruchamiającego ruminację. Jeśli akt dotyczy lęku, decyzja „po" może być minimalnym, powtarzalnym ćwiczeniem orientacji, oddechu, dotknięcia obiektu–kotwicy albo zmiany światła. Jeśli akt dotyczy wstydu, decyzja może polegać na jednym kontrolowanym geście widzialności. Psychoperformans jest więc bardziej odpowiedzialny od modelu jednorazowego „symbolicznego rozwiązania", ponieważ nie absolutyzuje aktu. Traktuje go jako element procesu uczenia się. Akt może zapoczątkować nową ramę, ale dopiero powtarzalne zachowanie, domknięcie i korekta pokazują, czy zmiana weszła w życie.

Granice odpowiedzialności dotyczą również relacji między aktem symbolicznym a realną osobą, której akt może pośrednio dotyczyć. Psychomagiczne wyobrażenie „działania na relację" bywa pociągające, ponieważ pozwala wykonać coś wobec nieobecnego rodzica, partnera, dziecka, sprawcy, nauczyciela, instytucji albo zmarłego. Psychoperformans może pracować z relacją nieobecną, ale musi jasno odróżnić symboliczne przekształcenie własnej relacji do doświadczenia od realnego działania wobec drugiej osoby. To, że ktoś spali list,

którego nie wyśle, może być aktem domknięcia własnego afektu. To, że ktoś publicznie ujawni czyjeś imię, historię lub winę, wchodzi już w porządek etyczny, prawny i społeczny. To, że ktoś rozdzieli dwa obiekty symbolizujące relację, może wspierać wewnętrzną granicę. To, że ktoś realnie zerwie kontakt bez przygotowania albo pod wpływem silnego aktu, może być decyzją wymagającą spokojniejszej oceny. Psychoperformans musi więc pilnować, by intensywność symboliczna nie przeskakiwała zbyt szybko w nieodwracalne działania społeczne. Akt może przygotować decyzję, ale nie powinien jej wymuszać w stanie zawężenia uwagi. Dlatego przy działaniach dotyczących innych osób potrzebna jest zasada minimalizacji szkody: pracować na własnym obiekcie, własnym zapisie, własnej przestrzeni, własnym geście i własnej decyzji, bez naruszania prywatności i godności osób trzecich. Świadek, jeśli jest obecny, powinien poświadczać akt uczestnika, a nie stawać się trybunałem nad nieobecnymi. To rozróżnienie jest jednym z miejsc, w których psychoperformans wyraźnie odcina się od praktyk symbolicznych o zbyt szerokim roszczeniu. Metoda nie ma „działać na kogoś" poza jego zgodą. Ma zmieniać sposób, w jaki wykonawca organizuje własną uwagę, granicę, pamięć, gest i dalsze postępowanie.

Szczególnie ostro trzeba też oddzielić akt symboliczny od diagnozy. W psychomagii i w wielu praktykach pokrewnych pojawia się pokusa szybkiego tłumaczenia objawu, blokady, choroby, niepowodzenia lub lęku przez jeden symboliczny konflikt. Taki skrót może być atrakcyjny, ponieważ daje poczucie porządku: „to dzieje się dlatego, że…". Psychoperformans musi być tu znacznie bardziej rygorystyczny. Ciało może reagować symbolicznie, ale nie każdy objaw jest symbolem. Choroba może wytwarzać znaczenia egzystencjalne, ale nie znaczy to, że jej przyczynę wolno redukować do konfliktu psychicznego. Napięcie może mieć sens biograficzny, ale może też wynikać z obciążenia, bólu, fizjologii, pracy, snu, leków, urazu, warunków środowiskowych albo choroby. Psychoperformans może pracować z tym, jak człowiek przeżywa chorobę, jak organizuje życie wokół objawu, jak zmienia relację z lękiem, jak reguluje bodźce i jak odzyskuje sprawczość w tym, co zależne od niego. Nie powinien natomiast mówić, że choroba jest „po coś" w sensie przyczynowym, że objaw „oznacza" konkretną winę, konflikt albo niedomknięcie, ani że akt symboliczny zastępuje diagnostykę lub leczenie. Właśnie tutaj granica wobec psychomagii jest szczególnie ważna. Psychoperformans może tworzyć akty wspierające przeżycie, samoregulację, higienę bodźców, domknięcie, nadzieję, zgodność z leczeniem, zmianę rytmu dnia i redukcję stresu, ale nie może rościć sobie prawa do symbolicznego diagnozowania organizmu. Takie ograniczenie nie osłabia metody. Przeciwnie – chroni ją przed przemocą interpretacyjną i wzmacnia jej wiarygodność.

W praktyce projektowania aktu psychoperformatywnego przydatne jest rozróżnienie trzech poziomów: aktu wyobrażeniowego, aktu materialnego i aktu społecznego. Akt wyobrażeniowy odbywa się głównie w wewnętrznej przestrzeni uwagi: uczestnik wyobraża sobie oddanie, przecięcie, przejście, rozmowę, światło, ochronę, pożegnanie albo zmianę pozycji. Może być bezpieczny jako etap przygotowawczy, szczególnie wtedy, gdy realne działanie byłoby zbyt intensywne. Akt materialny angażuje obiekt, gest, ciało, przestrzeń, zapis, światło, dźwięk lub

ruch. Ma większą siłę, bo zostawia ślad w świecie i w ciele. Akt społeczny angażuje świadka, grupę, instytucję, publiczność, kamerę, relację lub komunikat skierowany do innych. Ma największą siłę regulacyjną i największe ryzyko. Psychomagiczne praktyki często przechodzą szybko do aktu materialnego lub społecznego, bo tam efekt bywa najbardziej wyrazisty. Psychoperformans powinien umieć pracować stopniowo. Jeśli problem jest delikatny, najpierw wystarczy akt wyobrażeniowy. Jeśli uczestnik jest gotowy, można dodać obiekt. Jeśli potrzebne jest poświadczenie, można wprowadzić świadka. Jeśli sprawa ma wymiar wspólnotowy, można rozważyć działanie grupowe lub publiczne, ale dopiero po analizie ryzyka, zgód, konsekwencji i możliwości domknięcia. Taka gradacja jest formą etyki. Nie każde znaczenie musi zostać wystawione na widok. Nie każdy symbol potrzebuje widza. Nie każde przejście potrzebuje publiczności. Psychoperformans jest bardziej pojemny od psychomagii właśnie dlatego, że ma więcej progów i więcej trybów intensywności.

Ważnym narzędziem odróżniającym psychoperformans od psychomagii jest też wersjonowanie aktu. W praktyce odpowiedzialnej akt symboliczny nie powinien być traktowany jako jedyna, nienaruszalna forma. Można stworzyć wersję minimalną, wersję pełną i wersję awaryjną. Wersja minimalna pozwala sprawdzić, jak organizm reaguje na sam kontakt z symbolem: krótkie dotknięcie obiektu, zapisanie jednego słowa, wykonanie jednego gestu, przygaszenie światła, przejście o jeden krok. Wersja pełna rozwija działanie, jeśli minimalna dawka jest bezpieczna i adekwatna. Wersja awaryjna określa, co zrobić, gdy pojawi się przeciążenie, wstyd, lęk, gniew, odcięcie, dezorientacja albo presja. Taki sposób myślenia jest obcy praktykom, które fetyszyzują „mocny akt", ale jest centralny dla psychoperformansu. Plan sytuacyjny nie jest przecież scenariuszem, który trzeba odegrać za wszelką cenę. Jest matrycą warunków, granic i decyzji. Jeśli ciało mówi „za dużo", akt należy zmniejszyć. Jeśli świadek okazuje się zbyt obciążający, można przenieść świadkowanie na zapis lub obiekt. Jeśli słowo uruchamia zbyt silne nocebo, można zastąpić je gestem. Jeśli gest jest zbyt intensywny, można go zmniejszyć do mikroruchu. Jeśli publiczność zmienia pole w presję, trzeba zrezygnować z publiczności. Psychoperformans jest metodą skuteczną nie dlatego, że nie dopuszcza zmiany planu, ale dlatego, że potrafi zmieniać plan bez utraty celu.

Równie ważny jest problem języka po akcie. Psychomagiczny akt bywa interpretowany w sposób wzmacniający jego rzekomą ostateczność: „teraz jesteś wolny", „to zostało odcięte", „już nie wróci", „zamknąłeś ten etap". Psychoperformans powinien używać języka znacznie ostrożniejszego. Po akcie można powiedzieć: „został wykonany gest domknięcia", „powstała nowa rama", „została podjęta decyzja na najbliższy czas", „masz obiekt przypominający o tej decyzji", „sprawdzimy, co ta zmiana robi w codzienności", „jeśli dawny wzorzec wróci, nie znaczy to, że akt się nie udał, tylko że potrzebna jest dalsza praca albo korekta planu". Taki język chroni przed fałszywą obietnicą i przed wtórnym wstydem. Jeśli ktoś usłyszy, że „został uwolniony", a za tydzień poczuje dawny lęk, może uznać, że zawiódł albo że akt był pozorny. Jeśli usłyszy, że wykonał pierwszy akt zmiany i ma obserwować jego skutki, łatwiej utrzyma proces bez katastrofizacji. Psychoperformans nie powinien używać języka cudownych

rozstrzygnięć. Powinien używać języka testowalnych przesunięć, decyzji, praktyk i korekt. Właśnie dlatego jego skuteczność jest bardziej realistyczna: nie polega na obietnicy, że symbol zamknie całą historię, lecz na tym, że symbol może otworzyć nową możliwość działania, którą następnie trzeba utrwalić.

Psychoperformans może natomiast bardzo silnie korzystać z psychomagicznej intuicji, że człowiek potrzebuje czasem aktu nieproporcjonalnego do codziennej logiki. Nie wszystko da się zmienić przez małe korekty. Są sytuacje, w których psychika potrzebuje wyraźnego znaku: pożegnania, odwołania, przejścia, oddania, wyjścia, oczyszczenia, przyjęcia, związania, rozwiązania, nazwania. Psychoperformans nie powinien bać się intensywności symbolicznej. Powinien jednak odróżniać intensywność od przemocy. Intensywność jest dopuszczalna, gdy uczestnik ją rozumie, wybiera, może przerwać, ma wsparcie, zna domknięcie i wie, co stanie się po akcie. Przemoc zaczyna się tam, gdzie intensywność jest narzucona, zawstydzająca, nieodwracalna, publicznie eksponująca, nieadekwatna do zasobów albo oparta na autorytecie prowadzącego. Dlatego akt psychoperformatywny może być mocny, ale musi być negocjowalny. Może być symbolicznie radykalny, ale nie może być etycznie lekkomyślny. Może używać ognia, wody, cięcia, zakopania, rozbicia, zgaszenia, zerwania, przekroczenia, ale tylko wtedy, gdy ich materialne, psychiczne i społeczne konsekwencje są rozpoznane. Ogień to nie tylko symbol oczyszczenia, ale też ryzyko fizyczne, intensyfikacja pobudzenia i kulturowy kod destrukcji. Woda to nie tylko symbol obmycia, ale też zimno, dotyk, granica ciała i możliwe skojarzenia. Rozbicie obiektu to nie tylko zerwanie, ale też hałas, odłamki, nieodwracalność i możliwe wzmocnienie agresji. Psychoperformans musi myśleć nie tylko znaczeniem, ale też materią.

W porównaniu z psychomagią szczególnego znaczenia nabiera także obiekt–klucz. W praktykach symbolicznych przedmiot często służy jako reprezentacja: zdjęcie oznacza osobę, list oznacza niewypowiedziane słowa, włos oznacza więź, ubranie oznacza rolę, kamień oznacza ciężar. Psychoperformans idzie dalej, ponieważ interesuje go nie tylko to, co obiekt oznacza, ale także to, jak działa. Jaki ma ciężar. Czy można go trzymać długo. Czy jest zimny, ciepły, szorstki, miękki, kruchy. Czy wydaje dźwięk. Czy można go złożyć, rozdzielić, zniszczyć, naprawić, oddać, schować, nosić, przesunąć. Czy jego użycie budzi wstyd, ulgę, opór, lęk, czułość, gniew, obojętność. Czy uczestnik ma z nim realną historię, czy został dobrany z zewnątrz. Obiekt–klucz jest skuteczny, gdy łączy znaczenie z działaniem. Jeśli jest tylko „ładnym symbolem", może nie mieć wystarczającej siły. Jeśli jest zbyt obciążony, może przeciążyć. Jeśli jest zbyt dosłowny, może zamknąć interpretację. Jeśli jest zbyt abstrakcyjny, może nie dać uchwytu. W tym sensie dobór obiektu–klucza jest jedną z najważniejszych różnic między psychoperformansem a psychomagicznym gestem. Nie chodzi o znalezienie symbolu „mocnego", lecz symbolu operacyjnego – takiego, który pozwoli wykonać konkretną zmianę i wrócić do niej po działaniu.

Psychoperformans powinien też zachować szczególną ostrożność wobec pracy z rodziną, przodkami, dziedziczeniem, winą i lojalnością, ponieważ są to obszary często obecne w

praktykach psychomagicznych i zarazem bardzo podatne na nadinterpretację. Symboliczne działania związane z rodem, matką, ojcem, dzieckiem, nazwiskiem, dziedzictwem, „klątwą", powtarzanym losem lub niewidzialną lojalnością mogą być dla uczestników bardzo poruszające, ale łatwo prowadzą do uproszczeń, fałszywych przyczyn, obwiniania siebie lub innych, a czasem do wytwarzania fikcyjnych narracji o rodzinie. Psychoperformans może pracować z tym, jak człowiek przeżywa własną historię, ale nie powinien ogłaszać ukrytych prawd o rodzinie ani produkować genealogicznej mitologii jako wyjaśnienia cierpienia. Może zaprojektować akt oddzielenia własnej decyzji od odziedziczonej formuły, ale nie powinien twierdzić, że rozwiązuje „rodową przyczynę" problemu. Może pracować z nazwiskiem, fotografią, przedmiotem, zdaniem, miejscem, ale musi zachować język ostrożności: „to jest twoja praca ze znaczeniem", nie „to jest obiektywna prawda o systemie rodzinnym". Dzięki temu psychoperformans pozwala człowiekowi odzyskać sprawczość wobec narracji dziedziczenia, ale nie zamienia tej narracji w nowy dogmat.

Najbardziej konstruktywnym sposobem włączenia psychomagii w horyzont psychoperformansu jest potraktowanie jej jako ostrzeżenia i inspiracji jednocześnie. Inspiracją jest odwaga aktu, materialność symbolu, przekonanie, że ciało i wyobraźnia potrzebują czasem zdarzenia, a nie kolejnego komentarza. Ostrzeżeniem jest ryzyko autorytaryzmu, mistyfikacji, efektowności, niekontrolowanej sugestii, nadinterpretacji i mieszania porządków. Psychoperformans, jeśli chce zachować własną integralność, powinien więc rozwijać akt symboliczny w czterech zabezpieczeniach. Po pierwsze, dochodzenie: akt wynika z rozpoznania, a nie z intuicyjnego popisu. Po drugie, kalibracja: akt ma minimalną skuteczną dawkę i wersje alternatywne. Po trzecie, domknięcie: akt kończy się sygnałem dla ciała, uwagi i relacji. Po czwarte, decyzja „po": akt ma konsekwencję w codzienności, a nie tylko w pamięci sceny. Te cztery zabezpieczenia zmieniają symbol z „magicznego przepisu" w narzędzie psychoperformatywne.

Właśnie dlatego psychoperformans jest metodą bardziej pojemną i bardziej odpowiedzialną niż psychomagia. Nie dlatego, że odrzuca akt symboliczny, ale dlatego, że włącza go w szerszą architekturę: somatyczną, poznawczą, relacyjną, materialną, etyczną i praktyczną. Potrafi korzystać z ognia, wody, przedmiotu, progu, słowa, rytuału, paradoksu i gestu, ale nie pozwala im udawać dowodu. Potrafi tworzyć silne obrazy, ale nie myli obrazu z diagnozą. Potrafi działać na głębokim materiale, ale nie robi tego bez progów bezpieczeństwa. Potrafi wytwarzać doświadczenie przejścia, ale nie obiecuje, że jedno przejście rozwiąże całe życie. Jego skuteczność polega na tym, że symbol zostaje poddany metodzie: najpierw rozpoznany, potem wykonany, poświadczony, domknięty i przeniesiony w działanie. Psychomagia przypomina, że akt może być potężny. Psychoperformans dopowiada: akt jest potężny tylko wtedy, gdy jest odpowiedzialny.

5.14. Performance art jako praktyka relacyjna i psychoterapeutyczna: Cai Qing, interakcja z publicznością i granice działania

Cai Qing / Cai Qing Sonnenberg jest dla psychoperformansu szczególnie ważnym punktem odniesienia, ponieważ jego praktyka i refleksja lokują performance art nie tylko w obszarze sztuki akcji, lecz także w polu komunikacji społecznej, interakcji, pracy z odbiorcą i pytania o potencjał psychoterapeutyczny performansu. To rozpoznanie trzeba jednak od razu ustawić bardzo precyzyjnie: „potencjał psychoterapeutyczny" performance art nie oznacza jeszcze, że performance art staje się psychoterapią, tak samo jak psychoperformans – nawet gdy realnie wspiera samoregulację, przepracowanie znaczeń, zmianę zachowania i odzyskiwanie sprawczości – nie staje się przez to leczeniem ani procesem klinicznym. W dostępnych informacjach o książce Cai Qinga The Potential of Performance Art in Psychotherapy, opartej na jego rozprawie doktorskiej uzyskanej w China Academy of Art w 2011 roku i wydanej przez World Publishing Corporation w Pekinie w 2012 roku, wyraźnie pojawia się oś, która jest dla psychoperformansu niezwykle cenna: performance art zostaje opisany jako praktyka, która przez ciało, działanie i interakcję może komunikować się z „duszą" lub głębokim życiem wewnętrznym człowieka oraz przynosić uspokojenie, ukojenie i pewną formę „leczenia serca" – przy czym tę tezę trzeba w psychoperformansie przetłumaczyć na język ostrożniejszy, naukowy i metodologiczny. Psychoperformans może więc potraktować Cai Qinga jako ważnego sojusznika w rozpoznaniu relacyjnej i regulacyjnej mocy performansu, ale nie powinien przejmować języka „cure" bez krytycznego zabezpieczenia. Zamiast mówić, że performans „leczy duszę", psychoperformans powinien mówić: performatywne działanie, jeśli jest dobrze zaprojektowane, może modulować uwagę, pobudzenie, poczucie sprawczości, relację z ciałem, napięcie społeczne, sposób symbolizacji doświadczenia i możliwość domknięcia procesu. Właśnie w tej translacji – z języka uzdrowienia na język mechanizmów – ujawnia się odrębność psychoperformansu.

W refleksji wokół Cai Qinga bardzo ważne jest to, że jego myślenie o performance art wyrasta nie tylko z jednostkowej ekspresji, ale z potrzeby łączenia ludzi, sztuki i życia. W omówieniach jego książek i działań pojawia się teza, że performance art w Chinach nie powinien być rozumiany wyłącznie jako radykalna, antyinstytucjonalna lub awangardowa forma naruszania norm, lecz także jako praktyka społeczna, która umożliwia bezpośrednią wymianę między ludźmi, kontakt z codziennością, pracę z aktualnymi napięciami społecznymi i tworzenie śladów wspólnego doświadczenia. Ten punkt jest bardzo bliski psychoperformansowi, ponieważ psychoperformans również nie ogranicza działania do ekspresji autora. Jego rdzeniem jest pole obecności: dynamiczna konfiguracja relacji między wykonawcą, świadkiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem, znaczeniem i konsekwencją. Cai Qing pokazuje, że performance art może działać jako komunikacja z odbiorcą, a nie tylko jako prezentacja dzieła. Psychoperformans idzie dalej: nie tylko uznaje interakcję za ważną, ale wymaga, aby była ona metodycznie zaprojektowana. Publiczność, uczestnik, świadek, kamera, grupa, instytucja i przypadkowy przechodzień nie są wymiennymi nazwami dla „odbiorcy". Każda z tych figur ma

inną funkcję, inne ryzyko i inną siłę sprawczą. Publiczność może intensyfikować wydarzenie, ale może też generować presję. Uczestnik może współtworzyć akt, ale wymaga zgody i granic. Świadek może stabilizować domknięcie, ale nie powinien przejmować interpretacji. Kamera może dokumentować, ale może też zwiększać ekspozycję i ryzyko wstydu. Instytucja może dawać ramę, ale może też narzucać oczekiwania widzialności, sukcesu i spektakularności. Psychoperformans czerpie więc z Cai Qinga wagę interakcji, lecz przekształca ją w matrycę decyzji: kto jest obecny, po co, z jakim prawem, z jaką zgodą, z jaką możliwością przerwania i z jakim domknięciem.

Szczególnie interesujący jest sam sposób, w jaki Cai Qing konstruował swoją książkę o potencjale performance art w psychoterapii. Według dostępnego omówienia, publikacja oparta na doktoracie zawiera część wprowadzającą do definicji i historii performance art, rozdział dotyczący interakcji jako rdzenia performance art oraz rozdział, w którym autor przedstawia własną teorię użyteczności performance art dla psychoterapii. Ważne jest także to, że końcowa część książki ma charakter interaktywny: Cai Qing wysłał pytania do międzynarodowych artystów performance, prosząc ich o odniesienie się do dwóch kwestii – jak rozumieją poziom interakcji we własnych pracach oraz czy zgadzają się z tezą, że performance art może komunikować się z „duszą" i leczyć zranienia; odpowiedzi artystów znalazły się w obszernym, około czterdziestostronicowym dodatku. To rozwiązanie jest metodologicznie bardzo ciekawe, bo sama książka staje się performatywna: nie tylko opisuje interakcję, lecz ją wytwarza. Autor nie zamyka teorii w monologicznym wywodzie, ale zaprasza praktyków do odpowiedzi, dzięki czemu publikacja zaczyna funkcjonować jako sieć świadectw. Dla psychoperformansu jest to istotna lekcja: teoria działania symbolicznego nie powinna być wyłącznie abstrakcyjnym opisem, ale może sama tworzyć pole obecności, w którym praktycy, świadkowie, odbiorcy i autorzy odpowiadają sobie nawzajem. Różnica polega jednak na tym, że psychoperformans wymaga jeszcze ostrzejszego rozdzielenia świadectwa od dowodu. Wypowiedzi artystów są bezcenne jako materiał doświadczeniowy, ale nie są same w sobie dowodem klinicznym. Mogą pokazywać, jak artyści rozumieją interakcję, sprawczość, komunikację, obecność i możliwe działanie performansu na odbiorcę; nie mogą jednak automatycznie potwierdzać tezy terapeutycznej. Psychoperformans powinien więc przywoływać takie świadectwa jako dane fenomenologiczne i artystyczne, a następnie przekładać je na pytania metodologiczne: jakie mechanizmy są opisywane, jakie warunki działania były obecne, jaką rolę pełnił świadek, czy istniała zgoda, jak domknięto działanie, co można było zaobserwować, a co pozostaje interpretacją.

Wśród artystów, których wypowiedzi lub nazwiska są wiązane z tą publikacją i jej obszarem problemowym, szczególnie ważne są Marina Abramović, Boris Nieslony i Zygmunt Piotrowski. Nie chodzi jednak o to, aby używać ich jako dekoracyjnych autorytetów, lecz aby wydobyć trzy różne linie myślenia o performansie. Abramović reprezentuje tradycję intensywnej obecności ciała, wytrzymałości, relacji z publicznością, przekraczania granic i przechodzenia od performansu jako próby ciała ku performansowi jako sytuacji współobecności. W jej

późniejszych pracach – szczególnie w tych opartych na długim trwaniu, spojrzeniu, ciszy i relacji jeden do jednego z odbiorcą – wyraźnie pojawia się problem performansu jako pola medytacyjno-regulacyjnego, w którym publiczność nie tylko ogląda, lecz uczestniczy swoim stanem, uwagą i czasem. Badania i prace akademickie dotyczące Abramović często podkreślają znaczenie ciała, przestrzeni, technologii, obecności i reaktywności widza, a także pytają, czy jej performanse mogą mieć wymiar medytacyjny lub terapeutyczny. Boris Nieslony wnosi inną linię: europejską i sieciową refleksję nad sztuką performance, archiwum, obecnością, wymianą między artystami, działaniem jako formą spotkania i praktyką żywej dokumentacji. Zygmunt Piotrowski, istotny w polskim kontekście performance art, pozwala z kolei myśleć o performansie jako działaniu konceptualnym, cielesnym i egzystencjalnym, które nie musi być sprowadzone do teatru ani psychoterapii. Psychoperformans może czerpać z tych linii trzy rzeczy: obecność jako narzędzie, interakcję jako warunek transformacji oraz dokumentację jako część pola działania. Musi jednak rozróżnić ich status: artysta może mówić o przemianie, przeżyciu, spotkaniu i wewnętrznym poruszeniu, natomiast psychoperformans musi zapytać, jakie mechanizmy i procedury sprawiają, że takie poruszenie może być bezpieczne, powtarzalne w pewnym zakresie i przekładalne na decyzję „po".

Cai Qing jest szczególnie cenny także dlatego, że jego praktyka nie ogranicza się do jednego miejsca ani jednego systemu sztuki. Źródła biograficzne i omówienia wskazują, że studiował i działał w Chinach, mieszkał oraz pracował w Niemczech, przebywał w Nowym Jorku, wykładał w Nanyang Technological University w Singapurze, uzyskał doktorat w China Academy of Art, prowadził działalność kuratorską i edukacyjną, a jego performance art funkcjonował na wielu platformach, w różnych kontekstach społecznych i kulturowych. To ma znaczenie metodologiczne: performance art u Cai Qinga nie jest czysto prywatną ekspresją, lecz praktyką przemieszczania się między miejscami, wspólnotami, instytucjami, językami i sytuacjami społecznymi. W przedmowie Wu Honga do jego książek podkreślono, że Cai Qing pracował wielomiejscowo, w różnych rolach i na różnych platformach, a jego działania dotyczyły relacji między lokalizacją, sytuacją i sprawami bieżącymi. Psychoperformans może z tego czerpać ważną zasadę: działanie nigdy nie jest abstrakcyjne. Zawsze dzieje się gdzieś, wobec kogoś, w określonym układzie władzy, pamięci, języka, infrastruktury i oczekiwań. Dlatego plan sytuacyjny musi uwzględniać nie tylko intencję wykonawcy, ale także miejsce, świadków, lokalne kody, społeczne napięcia, możliwość nieporozumienia, dostępność, dokumentację i konsekwencje po działaniu. W tym sensie Cai Qing pomaga psychoperformansowi wyjść poza model intymnej autopracy i zobaczyć performance jako praktykę relacyjno-społeczną. Psychoperformans dodaje jednak do tego własny rygor: jeśli działanie dotyczy społecznej sytuacji osób z różnych środowisk, to interakcja nie może być spontanicznym eksperymentem na publiczności. Musi być etycznie zaprojektowana.

Właśnie tutaj pojawia się najważniejsza różnica między performance art a psychoperformansem. Performance art historycznie często korzystał z nieprzewidywalności, ryzyka, napięcia między artystą i publicznością, przekraczania norm, otwarcia sytuacji,

testowania granic i niejednoznaczności. Ta niejednoznaczność bywa jego siłą, ponieważ ujawnia ukryte mechanizmy społeczne, reakcje widzów, przemoc norm, siłę spojrzenia, gotowość do uczestnictwa albo niepokój wobec ciała. Jednak psychoperformans, jeśli ma pełnić funkcję metody przemiany, nie może po prostu przejąć performance'owego ryzyka jako wartości. Ryzyko musi zostać przekształcone w parametr. Interakcja z publicznością nie jest automatycznie dobra, bo „uruchamia relację". Może uruchomić wstyd, przymus, chaos, nadinterpretację, przemoc grupową, naruszenie prywatności lub poczucie wykorzystania. Publiczność nie jest neutralna. Czasem pomaga stworzyć pole świadectwa, a czasem zamienia akt w spektakl ekspozycji. W psychoperformansie trzeba więc rozdzielić publiczność od świadka. Publiczność ogląda, reaguje, współtworzy atmosferę, może wejść w interakcję, ale jej obecność nie zawsze służy przemianie. Świadek ma określoną funkcję: poświadcza, stabilizuje, utrzymuje ramę, nie kolonizuje doświadczenia i pomaga domknąć akt. Cai Qing, stawiając interakcję w centrum performance art, dostarcza psychoperformansowi ważnego materiału. Psychoperformans odpowiada: interakcja wymaga protokołu. Trzeba wiedzieć, czy odbiorca ma patrzeć, dotknąć, odpowiedzieć, wybrać, wejść, odmówić, milczeć, odczytać, przejąć obiekt, oddać obiekt, być świadkiem czy pozostać widzem. Bez tego interakcja łatwo staje się niejasnym polem władzy.

Interakcja z publicznością ma potencjał regulacyjny, ponieważ obecność innych ludzi może zmieniać uwagę, pobudzenie, poczucie sprawczości i znaczenie działania. Człowiek inaczej wykonuje gest samotnie, inaczej wobec jednej osoby, inaczej wobec grupy, inaczej wobec kamery, inaczej w instytucji, inaczej w przestrzeni publicznej. Z perspektywy neuronaukowej obecność innych ludzi wpływa na predykcję społeczną, ocenę ryzyka, aktywację systemów uwagi, regulację autonomiczną i zachowania związane ze statusem, wstydem oraz uznaniem. Z perspektywy psychologii społecznej publiczność może wzmacniać odpowiedzialność i realność aktu, ale może też zwiększać presję zgodności, lęk przed oceną i podatność na sugestię. Z perspektywy performance studies, zwłaszcza u Eriki Fischer-Lichte, zdarzenie performatywne powstaje w autopojetycznej pętli sprzężenia zwrotnego między wykonawcą i odbiorcami: reakcje jednej strony zmieniają zachowanie drugiej, a całe wydarzenie rozwija się jako relacyjny układ obecności. Psychoperformans może tę zasadę przyjąć, ale musi ją zabezpieczyć. Jeśli pętla sprzężenia zwrotnego jest zbyt otwarta, może zniszczyć cel działania. Jeśli jest zbyt kontrolowana, może zamienić akt w inscenizację. Plan sytuacyjny musi więc określić, które elementy interakcji są otwarte, a które zamknięte; co publiczność może zrobić, czego nie może; kiedy wykonawca może przerwać; jak chroniona jest prywatność; jak komunikowana jest zgoda; jak zostanie domknięty afekt; co stanie się z dokumentacją. W tym właśnie sensie psychoperformans jest bardziej pojemny niż performance art rozumiany jako otwarte zdarzenie: może korzystać z publiczności, ale nie musi; może zamienić publiczność w świadka; może zastąpić publiczność kamerą; może zredukować interakcję do jednego gestu; może całkowicie wycofać widza, jeśli proces tego wymaga.

Druga część tego porównania musi dopowiedzieć rzecz najważniejszą: psychoterapeutyczny potencjał performance art nie leży w tym, że artysta staje się terapeutą, lecz w tym, że działanie performatywne może stworzyć warunki podobne do niektórych warunków zmiany psychicznej – intensywną obecność, ucieleśnienie, kontakt, świadectwo, rytm, powtarzalność, symboliczne przejście, możliwość ekspresji i doświadczenie bycia widzianym. Cai Qing, pytając artystów o interakcję i o zdolność performansu do komunikowania się z głębokim doświadczeniem człowieka, otwiera właśnie ten problem: performans może docierać tam, gdzie zwykły dyskurs estetyczny nie wystarcza, ponieważ działa nie tylko przez reprezentację, ale przez sytuację. Dostępne omówienia jego książki doktorskiej wskazują, że zasadniczą rolę pełni w niej interakcja jako rdzeń performance art oraz pytanie, czy performance może mieć wymiar kojący lub terapeutyczny wobec „zranień" człowieka; jednocześnie trzeba zachować ostrożność, bo nie mamy tu do czynienia z klinicznym dowodem skuteczności, lecz z artystyczno-teoretycznym rozpoznaniem i siecią wypowiedzi praktyków. W psychoperformansie ta różnica jest kluczowa. Wypowiedź artysty o tym, że działanie może poruszać, oczyszczać, komunikować się z wnętrzem albo przynosić ulgę, jest ważnym świadectwem fenomenologicznym, ale nie wystarcza jako dowód terapeutyczny. Psychoperformans może korzystać z tej intuicji tylko wtedy, gdy przełoży ją na mechanizmy: co dokładnie robi obecność z układem nerwowym, jak interakcja zmienia uwagę, jak ciało koduje gest, jak świadek wpływa na poczucie realności aktu, jak obiekt stabilizuje znaczenie, jak domknięcie redukuje ryzyko ruminacji, jak decyzja „po" przenosi zmianę poza wydarzenie. Dopiero wtedy performance art przestaje być ogólną inspiracją, a staje się materiałem do metodologicznego porównania.

W tym sensie szczególnie ważna jest linia Mariny Abramović, ponieważ jej twórczość bardzo wyraźnie pokazuje przejście od performansu jako ekstremalnej próby ciała ku performansowi jako przestrzeni współobecności, skupienia, ciszy, spojrzenia i reakcji widza. W opracowaniach dotyczących The Artist Is Present i późniejszych działań Abramović powraca pytanie o medytacyjny, rytualny albo terapeutyczny wymiar jej praktyki, zwłaszcza tam, gdzie uczestnik nie jest już tylko obserwatorem, ale zostaje wprowadzony w stan przedłużonej uwagi, relacyjnego napięcia i współobecności. Psychoperformans może czerpać z tego lekcję o sile prostego aktu: siedzenia, patrzenia, milczenia, trwania, oddychania, bycia widzianym. Nie musi mnożyć bodźców, aby uruchomić przemianę. Czasem najważniejszy perfonem jest skrajnie prosty: spojrzenie, pauza, zatrzymanie dłoni, odłożenie obiektu, wejście w światło, pozostanie w ciszy. Różnica polega jednak na tym, że performance Abramović często pracuje napięciem między sztuką, instytucją, publicznością i charyzmatyczną obecnością artystki, natomiast psychoperformans musi rozproszyć charyzmę i zastąpić ją procedurą. Nie osoba prowadząca ma być „źródłem mocy", lecz plan sytuacyjny ma tworzyć warunki działania. Jeśli psychoperformans korzysta z długiego spojrzenia, musi określić, po co ono jest, jak długo trwa, czy uczestnik może przerwać, czy spojrzenie nie staje się przemocą ekspozycji, jak ciało wróci do regulacji i co zostanie z tego aktu w codzienności. Bez tych pytań łatwo pomylić intensywność obecności z metodą.

Boris Nieslony wnosi do tej mapy inną perspektywę: performance jako praktykę sieci, wymiany, archiwum, spotkania i obecności rozproszonej między artystami, miejscami, dokumentami i świadkami. Dla psychoperformansu jest to ważne, ponieważ pokazuje, że performans nie kończy się w chwili wykonania. Żyje dalej w dokumentacji, opowieści, pamięci świadków, archiwum, powtórzeniach, zaproszeniach, odpowiedziach i relacjach między praktykami. Psychoperformans również nie kończy się na wydarzeniu. Jeśli akt symboliczny nie zostaje zapisany, domknięty, przeniesiony do decyzji i możliwy do późniejszej korekty, jego skuteczność może pozostać chwilowa. Z tej perspektywy dokumentacja nie jest dodatkiem promocyjnym. Jest częścią odpowiedzialności. Trzeba jednak rozróżnić dokumentację artystyczną od dokumentacji psychoperformatywnej. Dokumentacja artystyczna może służyć archiwum, historii sztuki, widzialności autora, rekonstrukcji wydarzenia albo późniejszemu obiegowi dzieła. Dokumentacja psychoperformatywna służy przede wszystkim rozpoznaniu, co zostało wykonane, w jakich warunkach, z jakim progiem bezpieczeństwa, z jakim skutkiem subiektywnym i z jaką decyzją „po". Nie musi być publiczna. Czasem nie powinna być publiczna. Może mieć formę notatki, szkicu, mapy, zdjęcia obiektu po działaniu, zapisu jednej frazy albo potwierdzenia świadka. Psychoperformans przejmuje więc z performance art wagę śladu, ale inaczej określa jego funkcję: ślad nie ma wyłącznie utrwalać sztuki, lecz wspierać proces uczenia, odpowiedzialności i korekty.

Zygmunt Piotrowski i szerzej polska tradycja performance art są tu istotne jako przypomnienie, że performans może być działaniem konceptualnym, cielesnym, egzystencjalnym i społecznym jednocześnie. Polski performance, wyrastający z historii awangardy, sztuki akcji, praktyk konceptualnych, krytyki instytucji i doświadczenia wspólnotowo-politycznego, często operował gestem skondensowanym, niekiedy ubogim formalnie, ale bardzo silnym znaczeniowo. Dla psychoperformansu jest to ważna lekcja antydekoracyjna: działanie nie musi być bogate wizualnie, aby było mocne. Może być ascetyczne, surowe, nawet prawie niewidoczne, jeśli precyzyjnie trafia w układ znaczeń. To zbliża psychoperformans do performance art, ale zarazem od niego oddziela. W performance art gest może pozostać otwarty, wieloznaczny, nieprzetłumaczalny i nierozstrzygnięty. W psychoperformansie wieloznaczność może wystąpić, ale nie może zniszczyć funkcji działania. Jeśli celem jest domknięcie, gest nie może pozostać całkowicie otwarty. Jeśli celem jest odczarowanie, znak nie może wzmacniać przesądu. Jeśli celem jest samoregulacja, forma nie może podbijać chaosu. Jeśli celem jest decyzja „po", działanie musi prowadzić do rozpoznawalnej konsekwencji. Psychoperformans korzysta więc z siły performansowego gestu, ale wymaga od niego większej funkcjonalnej rozliczalności.

Cai Qing pomaga także zobaczyć problem publiczności w sposób bardziej złożony. Publiczność nie jest biernym zbiorem oczu. Jest żywym układem reakcji, napięć, oczekiwań, uprzedzeń, ciekawości, oporu, projekcji i afektów. W performance art ta energia bywa używana jako materiał. Publiczność może zostać sprowokowana, zaproszona, skonfrontowana, poruszona, zmuszona do wyboru, włączona w działanie albo postawiona

wobec własnej bezczynności. Psychoperformans może korzystać z takiej relacyjnej mocy, ale nie może traktować publiczności jak nieoznaczonego zasobu. Jeśli działanie ma charakter psychoperformatywny, trzeba wiedzieć, czy publiczność jest widzem, świadkiem, uczestnikiem, współwykonawcą, adresatem, grupą wsparcia, instytucją, czy tylko tłem społecznym. Każda z tych funkcji wymaga innej etyki. Widz może pozostać poza aktem. Świadek bierze odpowiedzialność za poświadczenie. Uczestnik potrzebuje zgody i możliwości odmowy. Współwykonawca potrzebuje jasnych reguł. Adresat może zostać zraniony, jeśli działanie naruszy jego prywatność. Instytucja może przejąć sens działania przez własny język promocji. Dlatego psychoperformans powinien każdorazowo określać, kto ma prawo wejść w pole, kto może odmówić, kto może przerwać, kto może interpretować, a kto powinien milczeć. W tym punkcie metoda staje się bardziej rygorystyczna niż wiele działań performansowych: interakcja nie jest wartością samą w sobie, lecz narzędziem, które musi zostać etycznie skalibrowane.

Granice działania dotyczą również relacji między realnym doświadczeniem a teatralnością. Performance art często zaciera granicę między sztuką a życiem, między działaniem a zdarzeniem, między performerem a osobą, między fikcją a rzeczywistą konsekwencją. To zacieranie bywa artystycznie bardzo produktywne, ponieważ pozwala ujawnić, że codzienne role społeczne także są performatywne, a instytucje, normy i tożsamości także działają przez gesty, scenariusze, spojrzenia i powtórzenia. Jednak w psychoperformansie zacieranie granic musi mieć przeciwwagę w procedurze domknięcia. Jeśli uczestnik nie wie, kiedy jest w akcie, a kiedy poza aktem, może dojść do rozmycia odpowiedzialności. Jeśli publiczność nie wie, czy jest tylko widzem, czy już uczestnikiem, może zostać wciągnięta w działanie bez zgody. Jeśli performer nie wie, czy działa jako artysta, prowadzący, świadek czy osoba prywatna, wzrasta ryzyko nadużycia. Dlatego psychoperformans potrzebuje wyraźnych progów: wejścia, fazy działania, przerwania, wyjścia, domknięcia i decyzji „po”. Może korzystać z ambiwalencji performance art, ale nie może zostawić uczestnika w permanentnej ambiwalencji. Liminalność, czyli stan przejścia, jest użyteczna tylko wtedy, gdy istnieje powrót. Turnerowskie myślenie o progu pomaga tu zrozumieć, że przejście bez reintegracji staje się zawieszeniem, a zawieszenie może być psychicznie kosztowne.

Warto w tym miejscu przywołać także badania i refleksje nad performansem jako praktyką transformacyjną, cielesną i czasem quasi-terapeutyczną. Prace akademickie dotyczące Abramović pokazują, że performance bywa analizowany jako praktyka medytacyjna, rytualna, ucieleśniona, a nawet terapeutyczna dla publiczności, zwłaszcza wtedy, gdy działa przez długie trwanie, skupienie uwagi, obecność ciała i relację z widzem. Nowsze opracowania z obszaru terapii ekspresyjnych wskazują również, że performance art może być interesujący dla expressive arts therapy właśnie dlatego, że łączy wiele mediów, zakłada transformację, obecność świadka, eksperyment i interakcję z odbiorcą. Psychoperformans powinien jednak korzystać z tych ustaleń bardzo precyzyjnie. Jeśli performans łączy kilka mediów, to psychoperformans pyta, które medium pełni jaką funkcję. Jeśli performans jest

transformacyjny, psychoperformans pyta, co dokładnie ulega zmianie i po czym to rozpoznać. Jeśli performans ma świadka, psychoperformans pyta, jaka jest funkcja świadka. Jeśli performans działa eksperymentalnie, psychoperformans pyta, gdzie są granice eksperymentu. Jeśli performans wchodzi w obszar terapii ekspresyjnych, psychoperformans pyta, gdzie kończy się sztuka działania, a zaczyna proces terapeutyczny wymagający kwalifikacji. Takie pytania nie osłabiają siły performansu, lecz ją porządkują.

Psychoperformans różni się od performance art także tym, że nie potrzebuje publicznego statusu dzieła. Może wydarzyć się w pracowni, pokoju, lesie, przed lustrem, wobec jednej osoby, wobec kamery, w zapisie, w ciele, w mikroruchu, w relacji z obiektem albo w przestrzeni instytucjonalnej. Performance art często domaga się jakiejś formy widzialności w polu sztuki, choćby minimalnej: widza, dokumentu, archiwum, kontekstu prezentacji, ramy instytucjonalnej albo historii praktyki. Psychoperformans może istnieć jako działanie prywatne, jeśli posiada plan sytuacyjny, cel transformacyjny, obiekt lub inny operator znaczenia, próg, domknięcie i decyzję „po". To sprawia, że jest bardziej dostępny i bardziej elastyczny. Nie musi produkować dzieła, aby działać. Nie musi mieć publiczności, aby mieć świadka. Nie musi być spektakularny, aby być skuteczny. Nie musi prowokować, aby przeorganizować doświadczenie. Właśnie dlatego jest metodą bardziej pojemną: może włączać narzędzia performance art, ale nie jest zależny od jego instytucjonalnego obiegu ani estetycznego rozpoznania.

Jednocześnie psychoperformans musi uważać, aby nie utracić tego, czego performance art uczy najlepiej: realności działania. Performance art przypomina, że ciało naprawdę stoi, milczy, krwawi, męczy się, patrzy, czeka, niesie, leży, odmawia, wykonuje gest, ryzykuje obecność. Psychoperformans nie może zamienić aktu symbolicznego w czystą metaforę ani ćwiczenie wyobraźni oderwane od działania. Nawet jeśli działanie jest minimalne, musi być realne w swojej skali. Jeśli decyzja jest wypowiedziana tylko wewnętrznie, musi mieć realny skutek w późniejszym zachowaniu. Jeśli obiekt jest tylko wyobrażony, musi pełnić funkcję, którą można rozpoznać. Jeśli świadek jest zapisem, zapis musi zostać wykonany. Jeśli domknięcie jest milczące, musi mieć wyraźny próg końca. Psychoperformans, ucząc się od performance art, powinien zachować szacunek dla faktu wykonania. Zmiana nie może zostać tylko pomyślana. Musi zostać jakoś uczyniona.

Cai Qing i artyści, których zaprosił do refleksji nad interakcją, są dla psychoperformansu ważni właśnie dlatego, że pokazują, iż performance art może być laboratorium relacji. W laboratorium tym bada się, co dzieje się, gdy człowiek patrzy na drugiego człowieka; gdy odbiorca zostaje zaproszony do działania; gdy ciało staje się komunikatem; gdy przedmiot przechodzi z rąk do rąk; gdy gest społeczny zostaje wyjęty z codzienności i umieszczony w polu sztuki; gdy widz nie może już pozostać całkowicie neutralny. Psychoperformans przejmuje tę laboratorialność, ale zmienia cel eksperymentu. Nie chodzi tylko o ujawnienie mechanizmu społecznego ani o stworzenie dzieła. Chodzi o zaprojektowanie warunków, w których może dojść do przemiany relacji z doświadczeniem. Jeśli interakcja ma być użyta, musi mieć funkcję.

Jeśli publiczność ma wejść w działanie, musi wiedzieć jak. Jeśli świadek ma poświadczyć, musi wiedzieć co. Jeśli performer ma oddziaływać na odbiorcę, musi znać granice tej odpowiedzialności. W ten sposób psychoperformans przesuwa performance art z rejestru otwartego zdarzenia ku rejestrowi metody.

Najbardziej praktyczna lekcja z pracy Cai Qinga brzmi więc następująco: performans może być narzędziem komunikacji z odbiorcą, ale psychoperformans musi stać się narzędziem odpowiedzialnej komunikacji z polem obecności. Odbiorca nie jest tylko adresatem. Jest częścią układu. Jego reakcja może wzmacniać albo zniekształcać akt. Jego milczenie może być wsparciem albo przemocą. Jego udział może być zgodą albo uległością. Jego spojrzenie może być świadectwem albo presją. Dlatego psychoperformans musi projektować relację z odbiorcą tak samo precyzyjnie jak obiekt, gest, słowo, światło i dźwięk. W tym sensie Cai Qing pomaga rozszerzyć psychoperformans w stronę społecznej performatywności, ale sam psychoperformans dopowiada warunki: interakcja musi być zgodna, skalowalna, odwracalna tam, gdzie to możliwe, domykalna i wolna od niejawnego roszczenia terapeutycznego.

Ostatecznie performance art jako praktyka relacyjna i psychoterapeutyczna jest dla psychoperformansu nie tyle modelem do naśladowania, ile polem ostrzeżenia i inspiracji. Inspiracją jest obecność, realne działanie, ciało, interakcja, publiczność, ryzyko, wspólnota i możliwość głębokiego poruszenia. Ostrzeżeniem jest niejasność granic, podatność na spektakl cierpienia, ryzyko nadużycia widza, presja instytucji, fetyszyzacja intensywności i zbyt łatwe mówienie o terapii. Psychoperformans staje się metodą bardziej pojemną, ponieważ potrafi włączyć performansową realność działania, ale nie musi przejmować jego niejednoznaczności jako wartości samej w sobie. Może działać publicznie, ale nie musi. Może korzystać z interakcji, ale może ją ograniczyć. Może użyć ciała, ale może przenieść ciężar na obiekt. Może wytwarzać silne doświadczenie, ale musi je domknąć. Może poruszać psychikę, ale nie udaje psychoterapii. Może uczyć się od Cai Qinga, Abramović, Nieslony'ego, Piotrowskiego, Schechnera, Fischer-Lichte i Turnera, ale jego własny rdzeń pozostaje odrębny: plan sytuacyjny, perfonem, obiekt–klucz, świadek, próg, prozodia domknięcia i decyzja „po". W tym właśnie punkcie performance art staje się dla psychoperformansu nie konkurencją ani źródłem prestiżu, lecz materiałem metodologicznym: pokazuje, jak mocne może być działanie, a psychoperformans pokazuje, jak uczynić tę moc bardziej odpowiedzialną, precyzyjną i możliwą do przeniesienia w życie.

Rozdział 6. Perspektywy specjalistyczne i umocowanie naukowo-kulturowe

6.1. Po co psychoperformansowi umocowanie specjalistyczne

Psychoperformans potrzebuje umocowania specjalistycznego nie po to, aby udawać psychologię, psychiatrię, neurologię, terapię, medycynę, antropologię, prawo albo praktykę duchową, lecz po to, aby każdorazowo wiedzieć, w jakim porządku znaczeń i odpowiedzialności działa. Jest metodą działania symbolicznego, czyli projektowania sytuacji, w której obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie zostają użyte do przełączenia uwagi, afektu, sensu, relacji i decyzji. Taka metoda z natury przekracza granice jednej dyscypliny: dotyka ciała, ale nie jest fizjoterapią; dotyka emocji, ale nie jest psychoterapią; korzysta z rytualizacji, ale nie jest rytuałem religijnym; operuje symbolami, przesądami, odczarowywaniem i wypowiedziami performatywnymi, ale nie jest praktyką magiczną; może wspierać dobrostan, ale nie jest leczeniem. Umocowanie specjalistyczne działa więc jak system bezpieczników. Pozwala odróżnić to, co w psychoperformansie jest doświadczeniem, od tego, co jest interpretacją; to, co jest hipotezą, od tego, co jest obserwacją; to, co jest możliwym mechanizmem regulacji, od tego, co byłoby nieuprawnioną obietnicą terapeutyczną. W tym sensie rozdział ten ustanawia bardzo ważną zasadę: siłą psychoperformansu nie jest to, że „wszystko może znaczyć wszystko", lecz to, że znaczenie zostaje włączone w odpowiedzialnie zaprojektowaną sytuację, w której istnieją granice, przeciwwskazania, procedura przerwania, domknięcie i decyzja „po". Bez tego metoda łatwo mogłaby osunąć się w estetyczną sugestię, intensywny gest, prywatną mitologię albo efektowną praktykę samopomocową. Z umocowaniem specjalistycznym staje się natomiast narzędziem, które zachowuje swoją artystyczną i symboliczną moc, ale poddaje ją kontroli jakości. Nie chodzi tu o kontrolę rozumianą jako sztywność czy biurokratyzację działania. Chodzi o kontrolę w sensie epistemicznym (dotyczącym tego, co można wiedzieć i twierdzić), etycznym (dotyczącym odpowiedzialności za uczestnika, świadka i kontekst) oraz operacyjnym (dotyczącym tego, jak zaplanować, przeprowadzić, przerwać, zmodyfikować i domknąć akt psychoperformatywny). Psychoperformans pracuje na żywym organizmie, na żywej psychice, na realnych relacjach, na podatności człowieka na znaczenie, obraz, rytm, autorytet, wstyd i nadzieję. Dlatego potrzebuje aparatu, który nie odbiera mu intensywności, lecz chroni intensywność przed nadużyciem.

Pierwszą funkcją umocowania specjalistycznego jest rozdzielenie języków. Język doświadczenia mówi: „coś mnie poruszyło", „poczułem ulgę", „ten gest coś zamknął", „ten obiekt stał się dla mnie granicą", „po tym akcie inaczej patrzę na własny problem". Taki język jest ważny, ponieważ psychoperformans rzeczywiście zaczyna się od doświadczenia przeżywanego przez ciało, uwagę i sens. Nie wolno go unieważniać, ośmieszać ani redukować do „tylko subiektywności". Fenomenologia Edmunda Husserla i Maurice'a Merleau-Ponty'ego jest tu użyteczna właśnie dlatego, że przypomina, iż człowiek nie doświadcza świata jako

zbioru neutralnych danych, lecz jako pole znaczeń, napięć, możliwości ruchu, relacji i intencji; ciało nie jest dodatkiem do świadomości, tylko sposobem bycia w świecie. Jednak język doświadczenia nie jest tym samym co język dowodu. Z tego, że akt był intensywny, nie wynika jeszcze, że wywołał trwałą przemianę. Z tego, że uczestnik poczuł ulgę, nie wynika, że usunięto przyczynę cierpienia. Z tego, że symbol „zadziałał", nie wynika, że istnieje prosty mechanizm przyczynowy między symbolem a zmianą biologiczną. W psychoperformansie trzeba więc stale rozróżniać co najmniej sześć poziomów: obserwację, opis przeżycia, interpretację, hipotezę mechanizmu, korelację oraz przyczynowość. Obserwacja dotyczy tego, co można względnie jasno odnotować: uczestnik wykonał gest, skrócił oddech, odsunął obiekt, przerwał działanie, zmienił ton głosu, po sesji podjął określoną decyzję. Opis przeżycia dotyczy tego, jak uczestnik to odczuł. Interpretacja dotyczy nadania sensu: „to było pożegnanie", „to było odzyskanie granicy", „to było odczarowanie lęku". Hipoteza mechanizmu mówi ostrożnie, przez co mogło dojść do zmiany: przez przekierowanie uwagi, obniżenie pobudzenia, korektę oczekiwań, stworzenie nowego skojarzenia, uruchomienie pamięci proceduralnej, wzmocnienie poczucia sprawczości albo zmianę ramy społecznej. Korelacja oznacza współwystępowanie zjawisk, na przykład poprawę samopoczucia po serii działań. Przyczynowość wymaga znacznie mocniejszego uzasadnienia i zwykle nie może być stwierdzana na podstawie pojedynczej sesji czy subiektywnego wrażenia. To rozróżnienie jest jednym z najważniejszych zabezpieczeń metody, ponieważ chroni przed pseudonauką i przed przemocą interpretacyjną. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak łatwo ludzki umysł tworzy przekonujące wzory tam, gdzie działa przypadek, selekcja pamięci, potrzeba sensu albo błąd potwierdzenia. Psychoperformans musi znać tę podatność, ponieważ sam operuje w polu silnych znaczeń. Jeśli nie będzie jej kontrolował, może niechcący wzmacniać dokładnie te mechanizmy, które miał odczarowywać.

Drugą funkcją umocowania specjalistycznego jest ochrona przed fałszywą przyczynowością i inflacją języka naukowego. Współczesny język popularny bardzo łatwo zamienia pojęcia naukowe w nowe zaklęcia autorytetu: „neuroplastyczność", „trauma", „kortyzol", „dopamina", „nerw błędny", „ciało migdałowate", „oś HPA", „epigenetyka", „regulacja układu nerwowego", „somatyka", „psychosomatyka", „rekonsolidacja pamięci". Te słowa mogą być potrzebne, ale tylko wtedy, gdy są używane precyzyjnie. Neuroplastyczność oznacza zdolność układu nerwowego do zmiany połączeń i wzorców funkcjonowania pod wpływem doświadczenia, uczenia i aktywności, ale nie oznacza, że pojedynczy symbol „przeprogramowuje mózg". Oś HPA, czyli układ podwzgórze–przysadka–nadnercza odpowiedzialny za część reakcji stresowej, może być pośrednio modulowana przez sen, rytm dobowy, stres, relacje, oddech i sposób interpretacji zagrożenia, ale nie należy mówić, że akt symboliczny „naprawia oś HPA". Rekonsolidacja pamięci, czyli proces ponownego utrwalania śladu pamięciowego po jego reaktywacji, może być przydatnym modelem ostrożnego myślenia o tym, jak nowe doświadczenie zmienia stare skojarzenie, ale nie daje prawa do twierdzenia, że psychoperformans „usuwa traumę". Stephen Porges, opisując teorię poliwagalną, zwrócił uwagę na znaczenie autonomicznego układu nerwowego,

bezpieczeństwa i sygnałów społecznych, choć sama teoria wymaga ostrożnego użycia, bo część jej popularnych interpretacji bywa uproszczona. Bruce McEwen, pisząc o allostazie (dynamicznym dostosowywaniu organizmu do wymagań) i obciążeniu allostatycznym (koszcie przewlekłej adaptacji do stresu), daje psychoperformansowi znacznie stabilniejsze narzędzie: pozwala pytać, czy dana praktyka obniża koszt funkcjonowania, czy go podbija; czy pomaga wrócić do zasobów, czy tylko produkuje kolejną intensywność. Umocowanie specjalistyczne wymaga więc języka warunkowego: psychoperformans może wspierać regulację pobudzenia, może pomagać w porządkowaniu doświadczenia, może ułatwiać przerwanie ruminacji, może tworzyć nowe skojarzenia i wspierać decyzje wykonawcze, ale nie powinien deklarować leczenia, kasowania objawów, regeneracji tkanek ani pewnej zmiany neurologicznej. To nie osłabia metody. Przeciwnie – czyni ją wiarygodną, ponieważ metoda, która zna granice własnego języka, jest znacznie bezpieczniejsza od metody, która musi wzmacniać swoje znaczenie obietnicą.

Trzecią funkcją umocowania specjalistycznego jest projektowanie ryzyka jako parametru, a nie jako wypadku. Psychoperformans może być delikatny, krótki i prawie niewidoczny, ale może też być intensywny, zbiorowy, publiczny, wielogodzinny, oparty na ekspozycji, świadkowaniu, manipulacji obiektami–kluczami, pracy z wstydem, stratą, lękiem, chorobą, konfliktem, pamięcią i symbolicznym progiem. W każdym z tych przypadków ryzyko nie jest czymś zewnętrznym wobec formy. Jest częścią formy. Perspektywa psychologiczna pyta wtedy o pobudzenie, granice, wstyd, przywiązanie, kontrolę, perfekcjonizm i zdolność uczestnika do wyjścia z działania bez poczucia porażki. Perspektywa psychiatryczna pyta o okno tolerancji, przeciwwskazania, dysocjację, epizody kryzysowe, leki, historię traumatyzacji i konieczność odesłania do specjalisty. Perspektywa kognitywistyczna pyta o obciążenie poznawcze, błędy przewidywania, nadmiar decyzji, mechanizmy uczenia i ryzyko nadinterpretacji. Perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna pyta o progi saturacji bodźców, rytm, uwagę, entrainment (synchronizację rytmiczną organizmu z bodźcem lub grupą), percepcję sceny i obiektu, interocepcję oraz kinestezję (czucie ruchu). Perspektywa biologiczno-fizjologiczna pyta o rytmy dobowe, sen, zmęczenie, obciążenie allostatyczne, oddychanie, stres i koszt energetyczny organizmu. Perspektywa materialna i środowiskowa pyta o ciężar, tarcie, temperaturę, fakturę, światło, hałas, ergonomię i bezpieczeństwo manipulacji. Perspektywa społeczna i antropologiczna pyta o władzę, świadkowanie, liminalność, wspólnotę, zapożyczenia kulturowe, lokalność znaczeń, gościnność i przemoc symboliczną. Perspektywa prawna i bioetyczna pyta o zgodę, dokumentację, prywatność, dane, wizerunek, odpowiedzialność organizatora, dostępność i procedurę incydentu. Dopiero taka wieloperspektywiczność pozwala zobaczyć, że ten sam akt może być bezpieczny na jednym poziomie i ryzykowny na innym. Obiekt może być psychologicznie stabilizujący, ale fizycznie niebezpieczny. Gest może być symbolicznie trafny, ale społecznie zawstydzający. Światło może być estetycznie piękne, ale neurofizjologicznie przeciążające. Wspólnota może wzmacniać poczucie sensu, ale jednocześnie wywoływać presję podporządkowania. Umocowanie specjalistyczne nie sprowadza tych perspektyw do jednej hierarchii, lecz zmusza

psychoperformera do przeprowadzenia dochodzenia: rozpoznania celu, problemu, kontekstu, znaczeń, relacji, ryzyk, ograniczeń, zasobów i środków, zanim powstanie plan sytuacyjny.

Czwartą funkcją umocowania jest ochrona psychoperformansu przed trzema szczególnie groźnymi pomyłkami: pomyleniem intensywności ze skutecznością, pomyleniem symbolicznej sprawczości z leczeniem oraz pomyleniem otwarcia pola z przemianą. Intensywność może być łatwa do wyprodukowania: mocny dźwięk, ciemność, ostre światło, publiczne wyznanie, ciężki obiekt, radykalny gest, presja milczenia, atmosfera „przejścia", formuła przypominająca zaklęcie. Skuteczność jest znacznie trudniejsza, ponieważ wymaga sprawdzenia, czy po działaniu zmieniło się coś w realnym układzie życia: w decyzji, rytmie, sposobie reagowania, relacji z obiektem, tolerancji niepewności, organizacji środowiska, zdolności przerwania kompulsji, powrocie do ciała, kontakcie z innymi albo w sposobie interpretowania problemu. Psychoperformans nie powinien być oceniany po sile przeżycia, tylko po jakości przejścia od przeżycia do odpowiedzialnego działania. Dlatego tak ważne jest domknięcie. Domknięcie nie jest końcówką sesji, lecz technicznym i etycznym przywróceniem granic ciała, przestrzeni, czasu, sensu, relacji, obiektu, dokumentacji i odpowiedzialności. Bez domknięcia uczestnik może pozostać w stanie podwyższonej znaczeniowości, w którym wszystko wydaje się znakiem, przypadek staje się komunikatem, a emocja zaczyna dyktować interpretację. To szczególnie ważne w pracy z przesądami, zabobonami, odczarowywaniem, modlitwą, zaklęciem, wróżbą, archetypem czy synchronicznością. Carl Gustav Jung może być tu przywołany nie jako autorytet potwierdzający „realność" każdego znaku, lecz jako autor, który dostarczył języka do myślenia o symbolach, kompleksach, indywiduacji i napięciu między świadomością a nieświadomością; psychoperformans musi jednak ten język filtrować przez współczesną ostrożność metodologiczną. Symbol może być nośnikiem przemiany sensu, ale nie jest automatycznym dowodem działania świata zewnętrznego. Archetyp może porządkować wyobraźnię, ale nie może zastąpić analizy kontekstu, bezpieczeństwa i odpowiedzialności. Synchroniczność może być przeżyciem znaczącym, ale nie wolno jej używać jako argumentu medycznego, prawnego albo diagnostycznego. W tym właśnie ujawnia się sens umocowania specjalistycznego: pozwala pracować z językami mocnymi, granicznymi i kulturowo naładowanymi bez ich cynicznego odrzucania i bez bezkrytycznej afirmacji. Psychoperformans może korzystać z ich siły, ale tylko wtedy, gdy stale wie, w jakim rejestrze działają: symbolicznym, psychologicznym, społecznym, estetycznym, duchowo-egzystencjalnym, a nie automatycznie biologicznym czy terapeutycznym.

Umocowanie specjalistyczne jest również potrzebne dlatego, że psychoperformans działa w obszarze szczególnie podatnym na działanie oczekiwań. Oczekiwanie nie jest „złudzeniem" w prostym sensie; jest realnym mechanizmem poznawczo-fizjologicznym, przez który organizm przygotowuje się na określony przebieg doświadczenia. W badaniach nad placebo i nocebo, rozwijanych między innymi przez Fabrizia Benedettiego, pokazano, że znaczenie, kontekst, relacja z osobą prowadzącą, język instrukcji i przewidywanie skutku mogą wpływać na ból, napięcie, pobudzenie oraz subiektywną ocenę objawów. Dla psychoperformansu to wiedza

kluczowa, bo metoda pracuje właśnie przez ramę znaczeniową, obiekt–klucz, gest, wypowiedź, ciszę, świadkowanie i strukturę sytuacji. Jeżeli psychoperformer mówi: „ten akt cię oczyści", „ten obiekt zabierze lęk", „po tym geście choroba zacznie odpuszczać", wytwarza nie tylko metaforę, lecz także sugestię o wysokim ciężarze regulacyjnym. Sugestia może przynieść chwilową ulgę, ale może też wytworzyć zależność, lęk przed niewykonaniem aktu, poczucie winy, jeśli efekt nie nastąpi, albo mechanizm nocebo, jeśli uczestnik zacznie interpretować własne sygnały jako dowód zagrożenia. Dlatego psychoperformans musi posługiwać się językiem precyzyjnym i ostrożnym: „ten akt może pomóc uporządkować uwagę", „ten obiekt może stać się uchwytem dla decyzji", „ta sekwencja może wspierać regulację pobudzenia", „ta praktyka może pomóc odróżnić lęk od działania". Różnica wydaje się stylistyczna, ale w rzeczywistości jest etyczna i neuropsychologiczna, ponieważ słowo nie tylko opisuje doświadczenie, lecz także współorganizuje przewidywanie. W tym sensie wypowiedź performatywna, nazwanie, deklaracja lub decyzja kierunkowa nie muszą być literalnie wypowiedziane, aby działały; mogą funkcjonować jako intencja wewnętrzna, obraz mentalny albo uświadomiony cel. Jednak im silniejsza jest rama oczekiwania, tym ważniejsze staje się jej uziemienie: co dokładnie ma się wydarzyć, w jakim zakresie, przez jaki mechanizm, po czym będzie można poznać zmianę i kiedy należy uznać, że działanie nie jest adekwatne. Umocowanie specjalistyczne jest tu więc narzędziem profilaktyki nadużyć językowych. Chroni uczestnika przed fałszywą nadzieją, ale chroni też sam psychoperformans przed samozatruciem własną metaforyką, w którym każda mocna figura zaczyna uchodzić za dowód.

Drugim powodem, dla którego psychoperformans wymaga takiego aparatu, jest jego hybrydyczna natura. Psychoperformans nie jest sumą sztuki, rytuału, psychologii, somatyki, duchowości i edukacji; jest metodą projektowania sytuacji, w której elementy z tych obszarów mogą zostać użyte funkcjonalnie, ale tylko po rozpoznaniu ich statusu, ograniczeń i ryzyk. To rozpoznanie musi zaczynać się w dochodzeniu. Dochodzenie nie jest luźnym „zastanowieniem się przed działaniem", lecz obowiązkowym etapem rozpoznania problemu, celu, kontekstu, znaczeń, związków, przeciwwskazań, zasobów, ograniczeń, asymetrii relacyjnych i możliwych skutków ubocznych. Na tym etapie dobiera się również środki, techniki, formy, kanały działania, obiekty–klucze, działania–klucze, sposób świadkowania, parametry światła, dźwięku, gestu, słowa, przestrzeni, czasu i dokumentacji. To właśnie dochodzenie decyduje, czy psychoperformans będzie odpowiedzialnym planem sytuacyjnym, czy tylko intuicyjną kompozycją intensywności. Umocowanie specjalistyczne daje dochodzeniu pytania kontrolne. Psychologia pyta, czy plan nie wzmacnia wstydu, perfekcjonizmu, kontroli albo zależności od spojrzenia świadka. Psychiatra lub perspektywa psychiatryczna pyta, czy działanie nie wchodzi w obszar kryzysu, dysocjacji, epizodu psychotycznego, manii, samouszkodzeń, silnych wyzwalaczy albo niebezpiecznej destabilizacji. Kognitywistyka pyta, czy uczestnik nie zostanie przeciążony liczbą bodźców, instrukcji i interpretacji. Neurologia i neuroestetyka pytają, czy rytm, światło, dźwięk, obraz i ruch nie przekraczają progów tolerancji bodźcowej, zwłaszcza u osób wrażliwych sensorycznie, neuroatypowych lub somatycznie obciążonych. Biologia i fizjologia pytają, czy działanie uwzględnia sen, zmęczenie, oddech, rytm dobowy, stres,

regenerację i koszt energetyczny. Antropologia i kulturoznawstwo pytają, czy używana forma nie jest zawłaszczeniem, uproszczeniem albo przemocą symboliczną wobec tradycji, miejsca lub grupy. Prawo i bioetyka pytają, czy uczestnik wyraził świadomą zgodę, czy rozumie charakter działania, czy może się wycofać, jak chronione są dane, wizerunek, prywatność i dokumentacja. Te pytania nie zabijają procesu. Przeciwnie – pozwalają mu stać się bardziej precyzyjnym. Dobry plan sytuacyjny nie jest scenariuszem do odegrania, lecz elastyczną matrycą warunków brzegowych, punktów znaczących, uwag i sugestii, które w działaniu mogą być modyfikowane zgodnie z realnym stanem ciała, pola i relacji. Specjalistyczne umocowanie nie unieruchamia więc psychoperformera, tylko wyposaża go w lepszą zdolność reagowania.

W tym miejscu szczególnie ważne jest odróżnienie walidacji od fetyszu pomiaru. Walidacja oznacza sprawdzanie, czy działanie jest spójne z celem, bezpieczne, adekwatne do kontekstu, możliwe do opisania, możliwe do powtórzenia w określonych granicach i uczciwie komunikowane. Fetysz pomiaru pojawia się wtedy, gdy liczby, skale, wykresy, aplikacje, czujniki i wskaźniki zaczynają zastępować rozumienie procesu. Psychoperformans może korzystać z prostych narzędzi obserwacji: skali pobudzenia, krótkiego dziennika, zapisu czasu ekspozycji, informacji o śnie, rytmie dnia, przeciążeniu bodźcowym, wykonaniu decyzji „po", jakości domknięcia, gotowości do powrotu do codzienności. W niektórych przypadkach pomocne mogą być również orientacyjne dane fizjologiczne, na przykład tętno, oddech, HRV (zmienność rytmu serca, używana ostrożnie jako pośredni wskaźnik regulacji autonomicznej), poziom zmęczenia, subiektywna tolerancja bodźców. Nie są one jednak dowodem wartości psychoperformansu. Mogą pełnić funkcję nawigacyjną: pomagają zauważyć, że dana praktyka przeciąża, że pora dnia jest niewłaściwa, że światło jest zbyt intensywne, że działanie trwa za długo, że uczestnik zamiast regulacji wchodzi w autopodgląd i kompulsyjne monitorowanie. W tym punkcie umocowanie specjalistyczne chroni metodę przed nową odmianą przemocy – przemocą samokwantyfikacji. Człowiek nie ma stać się panelem kontrolnym własnego układu nerwowego. Psychoperformans nie służy temu, by stale się mierzyć, poprawiać, optymalizować i dyscyplinować. Służy temu, by odzyskać sprawczość, orientację, granicę, możliwość działania i prawo do nieidealnej przemiany. W chorobie, zwłaszcza w chorobach oczu takich jak CSR, ta ostrożność jest szczególnie istotna: psychoperformans może wspierać higienę bodźców, redukcję stresu, lepszą organizację rytmu pracy, ochronę przed przeciążeniem, oswajanie lęku i konsekwencję w codziennych decyzjach, ale nie może obiecywać regeneracji siatkówki ani zastępować opieki okulistycznej. Jeżeli pojawia się zmiana samopoczucia, tolerancji światła, jakości snu albo sposobu reagowania na lęk, można ją opisać jako istotną funkcjonalnie. Jeżeli chodzi o stan tkanek, parametry medyczne i decyzje kliniczne, właściwy pozostaje język lekarza, badań i zaleceń. Taki rozdział kompetencji nie umniejsza duchowo-egzystencjalnej ani symbolicznej wagi działania; po prostu nie pozwala jej wejść w rolę, do której nie ma podstaw.

Umocowanie specjalistyczne porządkuje także relację psychoperformansu z kulturą, rytuałem, duchowością, energetyką, okultyzmem i językami granicznymi. Te obszary nie mogą

być ani naiwnie afirmowane, ani pogardliwie wymazane, ponieważ realnie istnieją w doświadczeniu ludzi, w ich słownikach sensu, rodzinnych tradycjach, lękach, przesądach, modlitwach, praktykach ochronnych, gestach żałoby, wyobrażeniach o sprawczości i w prywatnych mitologiach. Antropologia Victora Turnera pokazuje, że rytuały przejścia, liminalność (stan progowy między dawną a nową pozycją) i wspólnotowe świadectwo organizują zmianę społeczną i psychiczną nie jako ozdobę, lecz jako strukturę działania. Richard Schechner, opisując performans szeroko – od teatru po rytuał i codzienność – daje narzędzia do rozumienia zachowań odtworzonych, czyli takich, które człowiek wykonuje w ramach istniejących wzorców kulturowych. Erving Goffman pomaga zobaczyć, że każda sytuacja ma ramę interakcyjną: ludzie wiedzą, albo próbują odgadnąć, „co tu się dzieje", jaka jest ich rola i czego się od nich oczekuje. Dla psychoperformansu oznacza to, że rytualizacja, gest ochronny, zaklęcie, modlitwa, amulet, próg, maska, święto, symbol rodzinny lub popkulturowy mogą działać jako technologie porządkowania doświadczenia, ale ich użycie wymaga etyki przekładu. Nie wolno przejmować cudzych praktyk jako efektownych rekwizytów, nie wolno udawać kompetencji duchowej lub kulturowej, nie wolno mieszać metafory z dowodem, nie wolno wzmacniać zależności przez sugerowanie dostępu do ukrytej mocy. Perspektywy graniczne mogą być w psychoperformansie traktowane opisowo, krytycznie i kulturowo: jako języki, którymi ludzie nadają sens zdarzeniom, regulują lęk, symbolicznie domykają sprawy, przepracowują winę, proszą o ochronę albo negocjują relację z tym, co ich przekracza. Nie mogą jednak stawać się podstawą twierdzeń medycznych, biologicznych ani prawnych. Właśnie tu widać, dlaczego psychoperformans potrzebuje jednocześnie wrażliwości i sceptycyzmu. Agresywny sceptycyzm może zniszczyć doświadczenie, zanim zostanie zrozumiane. Bezkrytyczna afirmacja może przekształcić doświadczenie w mistyfikację. Umocowanie specjalistyczne pozwala utrzymać trzecią drogę: uznać realność przeżycia, opisać jego funkcję, zabezpieczyć jego granice i nie przekroczyć statusu dowodowego.

Ostatecznie specjalistyczne umocowanie psychoperformansu służy temu, aby metoda mogła pozostać wielowymiarowa, a jednocześnie odpowiedzialna. Bez tego aparatu psychoperformans mógłby być łatwo niezrozumiany: przez artystów jako kolejna forma ekspresji, przez odbiorców jako rytuał przemiany, przez osoby szukające pomocy jako terapia, przez instytucje jako warsztat rozwojowy, przez sceptyków jako pseudonauka, przez entuzjastów duchowości jako system praktyk energetycznych. Każde z tych odczytań chwyta jakiś fragment, ale żadne nie obejmuje całości. Psychoperformans jest metodą projektowania działania symbolicznego, w którym sprawczość powstaje z relacji między stanem, znaczeniem, ciałem, obiektem, środowiskiem, świadkiem, decyzją i domknięciem. Perspektywy specjalistyczne nie mają tej metody zastąpić ani rozłożyć jej na obce części. Mają ją utrzymać w prawdzie operacyjnej: co robimy, po co, z kim, w jakich warunkach, jakimi środkami, z jakim ryzykiem, z jaką procedurą przerwania, z jakim domknięciem, z jakim językiem ostrożności i z jaką decyzją „po". Tylko wtedy psychoperformans może korzystać ze swojej pełnej skali – od mikroaktu wykonanego w ciszy i wyobraźni, przez sesję indywidualną, działanie kameralne,

pracę ze świadkiem, aż po format grupowy, instytucjonalny lub społeczny – bez rozmywania kompetencji i bez fałszywych obietnic. Jego siła nie polega na tym, że znosi granice między nauką, sztuką, duchowością, kulturą i ciałem. Polega na tym, że potrafi przez te granice przechodzić świadomie, z określeniem statusu każdego kroku. Tam, gdzie pojawia się nauka, wymaga precyzji. Tam, gdzie pojawia się sztuka, wymaga formy. Tam, gdzie pojawia się ciało, wymaga bezpieczeństwa. Tam, gdzie pojawia się duchowość, wymaga pokory metodologicznej. Tam, gdzie pojawia się wspólnota, wymaga etyki relacji. Tam, gdzie pojawia się instytucja, wymaga procedury. Tam, gdzie pojawia się nadzieja, wymaga języka, który nie zamienia jej w obietnicę. Właśnie dlatego rozdział o umocowaniu specjalistycznym jest nie dodatkiem, lecz jednym z filarów całej metody: uczy, że odpowiedzialna przemiana nie zaczyna się od mocnego gestu, ale od rozpoznania warunków, w których ten gest w ogóle wolno wykonać.

6.2. Perspektywa psychologiczna

Perspektywa psychologiczna jest pierwszym szczegółowym filtrem specjalistycznym psychoperformansu, ponieważ zanim zaczniemy mówić o psychiatrii, kognitywistyce, neurologii, biologii, antropologii, prawie albo duchowości, trzeba najpierw zapytać o najbardziej podstawowy poziom: co dana sytuacja robi z doświadczeniem człowieka, jego uwagą, pobudzeniem, granicami, poczuciem sprawczości, wstydem, kontrolą, nadzieją i relacją z innymi. Psychologia nie jest tu językiem „wyjaśniającym wszystko", ale językiem organizacji procesów. Pozwala zobaczyć, że psychoperformans nie działa dlatego, że symbol „ma moc" sam z siebie, lecz dlatego, że symbol, obiekt–klucz, gest, słowo, rytm, światło, dźwięk, przestrzeń, świadek i decyzja „po" wchodzą w konkretne pętle psychiczne: kierują uwagę, zmieniają ocenę sytuacji, wzmacniają lub osłabiają poczucie bezpieczeństwa, uruchamiają pamięć, modyfikują oczekiwania, podbijają albo obniżają wstyd, umożliwiają korektę zachowania, stabilizują intencję albo tworzą nową ramę dla starego problemu. Najprościej mówiąc: psychologia pyta, jak człowiek przeżywa, rozumie, przewiduje i reguluje to, co dzieje się w akcie psychoperformatywnym. Nie pyta wyłącznie o „emocje", lecz o pełny układ regulacyjny, w którym emocje, ciało, myślenie, relacja i działanie są ze sobą sprzężone. Antonio Damasio, opisując związek emocji, ciała i decyzji, pokazał, że procesy afektywne nie są przeszkodą dla rozumu, lecz jednym z warunków orientacji w sytuacji; dla psychoperformansu oznacza to, że praca z afektem nie jest dodatkiem do sensu, ale warunkiem skutecznego przejścia od znaczenia do decyzji. Jeżeli uczestnik jest zbyt pobudzony, zawstydzony, zastraszony albo przeciążony, nie będzie „głębiej przechodził procesu", tylko straci dostęp do elastyczności poznawczej i zacznie działać automatycznie: przez unik, zamrożenie, podporządkowanie, kompulsję albo nadmiarową kontrolę. Dlatego pierwsze psychologiczne pytanie wobec każdego planu sytuacyjnego brzmi: czy ta konfiguracja

pozwala uczestnikowi jednocześnie czuć, myśleć i działać, czy tylko intensyfikuje przeżycie bez bezpiecznej możliwości jego regulacji?

Psychologicznie psychoperformans można opisać jako projektowaną pętlę przełączeń między stanem, znaczeniem i działaniem. Stan oznacza aktualny poziom pobudzenia, napięcia, gotowości, zmęczenia, lęku, zainteresowania, bezpieczeństwa i dostępności uwagi. Znaczenie oznacza to, jak uczestnik rozumie sytuację: czy obiekt jest dla niego zagrożeniem, pomocą, zadaniem, pamiątką, znakiem winy, znakiem odzyskania granicy, figurą utraty, narzędziem odczarowania albo po prostu neutralnym przedmiotem. Działanie oznacza to, co ciało rzeczywiście robi: bierze obiekt do ręki, odkłada go, milczy, wypowiada formułę, patrzy, odwraca wzrok, rysuje, niszczy, składa, przenosi, zasłania, odsłania, powtarza gest, zatrzymuje się albo podejmuje decyzję po zakończeniu aktu. W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie te trzy poziomy nie są przypadkowo zlepione. Plan sytuacyjny tworzy warunki, w których stan może zostać rozpoznany, znaczenie może zostać przesunięte, a działanie może zostać wykonane w skali możliwej do przyjęcia przez organizm i psychikę. Właśnie tu pojawia się rola obiektu–klucza. Psychologicznie obiekt–klucz działa nie jako fetysz, lecz jako zewnętrzny uchwyt dla uwagi i kontroli. Człowiek nie musi wtedy „pracować nad wszystkim naraz”; może przenieść część napięcia, sensu i decyzji na materialny punkt odniesienia. Donald Winnicott, opisując obiekt przejściowy, pokazał, że przedmiot może stabilizować relację między światem wewnętrznym a zewnętrznym, między zależnością a autonomią, między lękiem a zabawą. W psychoperformansie nie chodzi o proste powtórzenie tej koncepcji, ale o jej praktyczną konsekwencję: obiekt może ułatwiać psychice przejście przez zmianę, ponieważ daje napięciu miejsce, kształt, ciężar, fakturę i granicę. Kiedy uczestnik trzyma kamień, składa kartkę, zasłania lustro, zawiązuje węzeł, przesuwa miskę z wodą albo zamyka pudełko, nie tylko „wyraża” stan. Wykonuje operację regulacyjną: porządkuje uwagę, spowalnia impuls, zmienia relację z problemem, wprowadza pauzę między pobudzeniem a reakcją, a czasem daje sobie możliwość decyzji, której wcześniej nie potrafił utrzymać wyłącznie w myśli. Psychologiczna wartość takiego działania polega na tym, że znaczenie zostaje ucieleśnione i zewnętrznie uporządkowane, ale nie musi być od razu w pełni nazwane. To ważne zwłaszcza tam, gdzie słowo natychmiast uruchamia obronę, racjonalizację, wstyd albo nadinterpretację.

Najważniejszym mechanizmem psychologicznym w psychoperformansie pozostaje triada uwaga–intencja–afekt. Uwaga decyduje, co w ogóle staje się dostępne dla doświadczenia; intencja stabilizuje kierunek działania; afekt nadaje sytuacji wagę, czyli mówi organizmowi, czy coś jest ważne, niebezpieczne, pożądane, wstydliwe, obiecujące, trudne albo możliwe do zniesienia. Ta triada nie działa linearnie. Uwaga wzmacnia afekt, afekt zawęża albo poszerza uwagę, intencja może porządkować uwagę, ale może też stać się sztywnością, jeśli zostanie zamieniona w przymus osiągnięcia efektu. Dlatego psychoperformans nie może projektować samej „treści” działania; musi projektować warunki dystrybucji uwagi. Jeśli uczestnik ma wykonać akt odczarowania jakiegoś lęku, nie wystarczy dobrać symbolicznie trafny obiekt.

Trzeba sprawdzić, czy liczba bodźców nie jest zbyt duża, czy świadek nie jest zbyt oceniający, czy instrukcja nie brzmi jak nakaz, czy czas trwania nie przekracza możliwości regulacyjnych, czy światło nie podbija czujności, czy dźwięk nie wymusza zbyt szybkiego tempa, czy gest nie jest zbyt publiczny, czy słowo nie narzuca interpretacji. W psychologii poznawczej i społecznej dobrze opisano zjawisko obciążenia poznawczego, czyli sytuację, w której umysł ma za dużo informacji, decyzji lub sprzecznych wymagań, aby elastycznie przetwarzać doświadczenie. W psychoperformansie obciążenie poznawcze może pojawić się bardzo szybko: uczestnik ma rozumieć symbol, pamiętać instrukcję, kontrolować ciało, obserwować emocje, reagować na świadka, pilnować poprawności gestu, interpretować sens i jeszcze „coś przeżyć". Jeżeli plan sytuacyjny nie redukuje tej wielozadaniowości, praktyka staje się przeciążeniem, a nie przemianą. Dlatego psychologicznie dojrzały psychoperformans powinien ograniczać liczbę równoczesnych wymagań. Zamiast pięciu symboli – jeden obiekt–klucz. Zamiast długiej formuły – jedno zdanie albo milcząca intencja. Zamiast wielu gestów – jeden gest powtórzony w czytelnym rytmie. Zamiast publicznego wyznania – działanie z możliwością zachowania prywatności. Zamiast wielkiego zobowiązania – mała decyzja „po". To nie jest uproszczenie formy, lecz psychologiczna precyzja. Im większe napięcie, tym bardziej plan powinien opierać się na małej liczbie stabilnych punktów, aby układ nerwowy i poznawczy miał gdzie wracać.

Psychologia pozwala też zrozumieć, dlaczego w psychoperformansie tak ważne są granice. Granica nie jest tu tylko zasadą etyczną, lecz mechanizmem regulacyjnym. Człowiek, który nie wie, czy może odmówić, wyjść, przerwać, zmienić tempo, nie odpowiedzieć, nie ujawnić treści albo nie zgodzić się na dokumentację, przestaje być uczestnikiem działania, a zaczyna być obiektem sytuacji. Wtedy zamiast sprawczości pojawia się podporządkowanie, a zamiast przemiany – adaptacja do presji. Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego i badania Mary Ainsworth nad wzorcami relacji opiekuńczej pokazują, że poczucie bezpieczeństwa i dostępność „bezpiecznej bazy" wpływają na zdolność eksploracji. W psychoperformansie bezpieczną bazą może być świadek, jasno określona rama, możliwość przerwania, obiekt stabilizujący, przewidywalny rytm, znana przestrzeń albo krótka instrukcja przypominająca, że nie trzeba niczego „udowadniać". Osoba z tendencją do lękowego przywiązania może nadmiernie śledzić reakcję prowadzącego albo świadka i próbować wykonać akt „tak, jak trzeba", aby nie zawieść. Osoba z tendencją unikową może wycofać się w ironię, dystans albo techniczne wykonanie bez kontaktu z przeżyciem. Osoba z historią zawstydzania może odebrać neutralną obserwację jako ocenę. Osoba perfekcjonistyczna może zamienić psychoperformans w test sprawności, czystości, głębi albo konsekwencji. Psychoperformer nie musi diagnozować tych wzorców i nie powinien udawać kompetencji klinicznych. Powinien jednak projektować plan tak, aby minimalizował presję relacyjną: jasno mówić, co jest dobrowolne, co można zmienić, czego nie trzeba ujawniać, jakie są sygnały stop, co stanie się po przerwaniu, jak wygląda domknięcie i jaka decyzja „po" jest wystarczająco mała. W tym sensie psychoperformans nie jest praktyką „przepychania przez opór". Opór może być informacją, a nie przeszkodą. Może mówić, że bodziec jest zbyt silny, że symbol został źle dobrany, że świadek jest nieadekwatny, że kontekst społeczny jest zbyt obciążający, że ciało

nie ma zasobów, że intencja została pomylona z przymusem. Psychologicznie dojrzała metoda nie łamie oporu, tylko go czyta, negocjuje i w razie potrzeby zmienia plan.

Szczególne miejsce w perspektywie psychologicznej zajmuje wstyd, ponieważ psychoperformans bardzo często operuje widzialnością, świadkowaniem, śladem, obiektem i gestem, a więc dokładnie tymi kanałami, przez które wstyd może się aktywować. Wstyd nie jest zwykłym zakłopotaniem. To afekt społeczny, w którym człowiek doświadcza siebie jako niewłaściwego, odsłoniętego, gorszego albo zagrożonego odrzuceniem. Silvan Tomkins, a później badacze afektu i relacji społecznych, pokazywali, że wstyd błyskawicznie reorganizuje twarz, postawę, spojrzenie, głos i gotowość do kontaktu. W psychoperformansie może to mieć ogromne znaczenie: uczestnik odwraca wzrok, śmieje się nerwowo, przyspiesza działanie, minimalizuje własne przeżycie, zaczyna żartować, przepraszać, tłumaczyć się albo przeciwnie – zastyga i wykonuje polecenia bez kontaktu ze sobą. Źle zaprojektowany akt może wstyd produkować: przez publiczne wystawienie, zbyt mocny symbol, zbyt interpretującą instrukcję, niejasną rolę świadka, brak prawa do odmowy albo estetykę „próby odwagi". Dobrze zaprojektowany akt może wstyd stopniowo rozbrajać: przez zmniejszenie skali, przeniesienie napięcia na obiekt, pracę bez publicznego ujawnienia treści, uznanie nieidealności, dopuszczenie błędu, użycie zwyczajnych materiałów, rytm powtarzalny i jasne domknięcie. W tym punkcie psychoperformans wyraźnie różni się od kultury produktywności i samodoskonalenia. Nie ma produkować człowieka bardziej skutecznego, bardziej atrakcyjnego, bardziej „przepracowanego" ani lepiej zoptymalizowanego. Ma pomagać odzyskiwać sprawczość bez przemocy wobec nieidealności. Dlatego błąd, słabość, dziwność, niewiedza, niegotowość, nienadążanie, prostota i zwyczajność nie są defektem aktu, lecz mogą stać się jego materiałem. Psychologicznie jest to bardzo istotne: jeśli plan sytuacyjny pozwala uczestnikowi działać bez konieczności udowodnienia własnej „głębi" lub „skuteczności", zmniejsza ryzyko wtórnego wstydu. A bez redukcji wtórnego wstydu trudno mówić o bezpiecznej przemianie, ponieważ człowiek zawstydzony zwykle nie uczy się elastycznie; raczej chroni obraz siebie, ukrywa błąd albo podporządkowuje się oczekiwaniu. Psychoperformans, który rozumie psychologię wstydu, nie pyta więc: „jak doprowadzić uczestnika do mocnego przeżycia?", lecz: „jak stworzyć warunki, w których uczestnik może doświadczyć czegoś prawdziwego bez utraty godności, sprawczości i prawa do wyjścia?".

Drugim zasadniczym obszarem perspektywy psychologicznej jest sprawczość, czyli poczucie, że człowiek nie tylko doświadcza sytuacji, lecz może w niej coś rozpoznać, wybrać, zatrzymać, zmienić albo przenieść w życie. W psychoperformansie sprawczość nie oznacza wszechkontroli. Przeciwnie – dojrzała sprawczość zaczyna się tam, gdzie uczestnik potrafi odróżnić to, na co ma wpływ, od tego, czego nie powinien próbować kontrolować siłą. Albert Bandura, opisując poczucie własnej skuteczności (przekonanie, że można wykonać działanie potrzebne do osiągnięcia celu), daje tu bardzo użyteczne narzędzie: człowiek nie zmienia się wyłącznie dlatego, że „zrozumiał sens", lecz dlatego, że ma doświadczenie wykonania konkretnego kroku, choćby bardzo małego. Psychoperformans pracuje właśnie na takich

doświadczeniach wykonania. Jeśli uczestnik przez lata mówił „nie umiem odpuścić", akt nie powinien obiecywać wielkiego odpuszczenia, lecz stworzyć sytuację, w której może fizycznie odłożyć obiekt, zamknąć pudełko, zdjąć z biurka jeden przedmiot, przesunąć krzesło od źródła napięcia, wypowiedzieć krótką formułę granicy albo przez dwadzieścia minut nie wracać do impulsu sprawdzania. Sprawczość w psychoperformansie powstaje więc przez zgodność skali celu ze skalą realnego działania. Jeżeli cel jest zbyt wielki, uruchamia perfekcjonizm, lęk przed porażką albo patos fałszywego przełomu. Jeżeli cel jest zbyt mały w sensie znaczeniowym, może nie poruszyć żadnego istotnego wzorca. Zadaniem psychoperformera jest znaleźć skalę minimalnie skuteczną: taką, która naprawdę dotyka problemu, ale nie przekracza okna tolerancji uczestnika. W psychologii zachowania bliskie jest to logice kształtowania reakcji przez małe kroki, znanej z tradycji behawioralnej B. F. Skinnera, choć psychoperformans nie redukuje człowieka do reakcji wzmacnianych. Korzysta z tej zasady operacyjnie: nie deklaruje przemiany, jeśli nie została wykonana w konkretnym, obserwowalnym ruchu, decyzji lub zmianie warunków. Decyzja „po" ma tu fundamentalne znaczenie, ponieważ zamienia doświadczenie w wdrożenie. Bez niej uczestnik może przeżyć mocny akt i wrócić do tego samego układu dnia, tej samej relacji z obiektem, tego samego języka wobec siebie, tej samej kompulsji sprawdzania albo tej samej spirali wstydu. Psychologicznie byłaby to intensywność bez transferu. Transfer oznacza przeniesienie efektu z sytuacji ćwiczeniowej lub symbolicznej do codziennego działania. Dlatego decyzja „po" musi być mała, konkretna, czasowa, sytuacyjna i sprawdzalna. Nie „będę bardziej obecny", lecz „po wejściu do domu odkładam telefon na półkę i przez pięć minut stoję przy oknie bez ekranu". Nie „zamykam dawną relację", lecz „pamiątkę trzymam w pudełku, które otwieram tylko w sobotę przez dziesięć minut". Nie „przestanę się bać objawów", lecz „gdy pojawia się pierwszy impuls sprawdzania, wykonuję trzy oddechy i zapisuję jedną obserwację bez interpretacji". Taka decyzja nie jest banalizacją sensu. Jest psychologicznym warunkiem utrwalenia, bo układ nerwowy i poznawczy uczą się przez powtarzalne sprzężenie między sytuacją, reakcją i konsekwencją.

Z perspektywy psychologicznej psychoperformans powinien być rozumiany także jako metoda pracy z kontrolą. Kontrola sama w sobie nie jest zła; bez niej nie byłoby planowania, odpowiedzialności, zabezpieczenia granic, higieny bodźców ani konsekwencji w IndywiduAkcji. Problem zaczyna się wtedy, gdy kontrola staje się podstawowym sposobem redukowania lęku i zaczyna obejmować wszystko: ciało, reakcje, emocje, obraz siebie, interpretacje innych, przebieg aktu, spodziewany efekt, a nawet „poprawność" własnej przemiany. Wtedy psychoperformans może zostać niebezpiecznie przechwycony przez perfekcjonizm. Perfekcjonizm należy tu rozumieć nie jako dążenie do jakości, lecz jako system regulacji lęku przez nierealistyczne standardy i samokontrolę. Aaron Beck, tworząc poznawczy model zaburzeń emocjonalnych, pokazał znaczenie automatycznych myśli i przekonań pośredniczących w powstawaniu cierpienia; w psychoperformansie przydatne jest to o tyle, że pozwala zauważyć, jakie ukryte zdania mogą rządzić aktem: „muszę zrobić to dobrze", „powinienem coś poczuć", „jeśli przerwę, to znaczy, że jestem słaby", „jeśli obiekt nie zadziała, to ze mną jest coś nie tak", „świadek zobaczy, że udaję". Te zdania mogą zostać uruchomione

nawet wtedy, gdy prowadzący ich nie wypowie. Wystarczy zbyt uroczysta atmosfera, zbyt silny autorytet, zbyt niejasna instrukcja, zbyt duży ciężar symboliczny albo zbyt wysoka stawka. Dlatego w planie sytuacyjnym trzeba projektować antyperfekcjonistyczne zabezpieczenia: prawo do niepełnego wykonania, prawo do korekty, prawo do prostoty, prawo do braku natychmiastowego sensu, prawo do zamiany obiektu, prawo do przerwania bez wyjaśniania. W praktyce oznacza to, że psychoperformer powinien czasem celowo obniżyć estetyczną „wielkość" aktu, aby zmniejszyć presję wyniku. Zamiast monumentalnego gestu – zwykłe przesunięcie przedmiotu. Zamiast deklaracji tożsamościowej – zdanie robocze. Zamiast rytuału o wysokim patosie – mała procedura uporządkowania przestrzeni. Zamiast oczekiwania przełomu – test jednej decyzji w najbliższych dwudziestu czterech godzinach. Takie obniżenie skali nie jest brakiem ambicji, lecz ochroną przed przemocą formy. Psychoperformans ma prowadzić do sprawczości, a nie do nowej dyscypliny autopoprawiania. Jeśli uczestnik po akcie czuje, że ma teraz kolejne zadanie udowodnienia, że „naprawdę się zmienił", plan został psychologicznie źle skalibrowany. Jeśli czuje, że może wykonać jeden mały krok bez konieczności stania się kimś idealnym, plan zaczyna działać zgodnie z metodą.

Kolejnym polem jest nadzieja, ale rozumiana rygorystycznie, nie sentymentalnie. Nadzieja w psychoperformansie nie jest obietnicą szczęśliwego wyniku ani pozytywnym myśleniem. Jest strukturą ukierunkowania działania mimo niepewności. Psychologia nadziei, rozwijana między innymi przez Charlesa Snydera, rozróżniała komponent celu, dróg dojścia i sprawczości; dla psychoperformansu oznacza to, że nadzieja nie powinna być wzmacniana samą afirmacją, lecz przez projektowanie realnych ścieżek działania. Jeżeli uczestnik mówi: „nie mam wpływu", plan sytuacyjny nie powinien odpowiadać: „uwierz, że masz wpływ", tylko powinien stworzyć sytuację, w której wpływ zostanie wykonany w bezpiecznej skali. Nadzieja może wtedy powstać nie jako autosugestia, lecz jako doświadczenie: „mogę przesunąć jeden element", „mogę przerwać", „mogę nie odpowiedzieć", „mogę wrócić do oddechu", „mogę zmienić ekspozycję na światło", „mogę wykonać decyzję po zakończeniu działania". W tym sensie psychoperformans pracuje przeciwko bezradności wyuczonej, czyli stanowi, w którym człowiek po powtarzalnych doświadczeniach braku wpływu przestaje próbować działać nawet tam, gdzie pewien wpływ jest możliwy. Martin Seligman opisał to zjawisko w psychologii eksperymentalnej, a późniejsze interpretacje pokazały jego znaczenie dla rozumienia depresyjności, rezygnacji i utraty sprawczości. Psychoperformans nie jest terapią depresji i nie powinien tak się przedstawiać, ale może projektować mikrodoświadczenia odwracające logikę bezradności w obszarach, w których uczestnik ma realne pole działania. Kluczowe jest jednak unikanie przemocy nadziei. Przemoc nadziei pojawia się wtedy, gdy uczestnik słyszy lub czuje, że powinien wierzyć, powinien być gotowy, powinien wyjść z kryzysu, powinien dostrzec sens, powinien być wdzięczny za zmianę. Taka nadzieja jest tylko kolejną normą. Odpowiedzialna nadzieja jest skromniejsza i bardziej techniczna: wskazuje możliwy następny krok, nie obiecuje całej drogi. W pracy z chorobą, utratą, przewlekłym napięciem, lękiem o ciało albo niepewnością przyszłości szczególnie ważne jest, aby nadzieja nie przejęła języka medycyny. Psychoperformans może wspierać rytm dnia, regulację stresu, relację z objawem, higienę

bodźców, gotowość do konsultacji, zgodność z zaleceniami i sposób przeżywania niepewności, ale nie powinien obiecywać biologicznego wyniku. Psychologicznie to rozróżnienie jest ochronne: pozwala uczestnikowi mieć nadzieję na sprawczość bez obciążania go odpowiedzialnością za procesy, których nie kontroluje.

Perspektywa psychologiczna wymaga też precyzyjnego rozumienia pracy z narracją osobistą. Człowiek nie tylko przeżywa zdarzenia, ale opowiada je sobie, porządkuje w czasie, nadaje im przyczyny, włącza w obraz siebie i przewiduje na ich podstawie przyszłość. Psychoperformans może bardzo silnie wpływać na tę narrację, ponieważ pracuje aktami symbolicznymi: zamknięciem, przejściem, odcięciem, powrotem, oczyszczeniem, złożeniem, rozproszeniem, scaleniem, podpisem, świadectwem. Jerome Bruner, badając narracyjny charakter poznania, pokazywał, że ludzie organizują doświadczenie przez opowieści, a nie tylko przez logiczne kategorie. Dla psychoperformansu wynika z tego zarówno szansa, jak i ryzyko. Szansa polega na tym, że dobrze dobrany akt może pomóc osobie przestać opowiadać siebie wyłącznie przez stratę, winę, porażkę, chorobę, zawstydzenie albo brak kontroli. Ryzyko polega na tym, że akt może narzucić zbyt mocną opowieść i zamknąć doświadczenie w nowej, efektownej interpretacji, która będzie równie przemocowa jak poprzednia. Na przykład działanie nazwane „pożegnaniem" może być adekwatne, jeśli uczestnik rzeczywiście potrzebuje domknięcia pewnej relacji z obiektem lub wspomnieniem. Ale jeśli zostanie użyte zbyt wcześnie, może wymusić emocjonalny skrót i zasugerować, że coś powinno być już zakończone. Działanie nazwane „odczarowaniem" może pomóc rozbroić przesąd, tabu lub lękowy znak, ale może też ośmieszyć sens, który dla uczestnika pełnił funkcję ochronną. Działanie nazwane „odzyskaniem siebie" może wzmacniać sprawczość, ale może też zawstydzić osobę, która po akcie nadal czuje chaos. Dlatego psychoperformans powinien pracować narracją w trybie hipotezy, a nie wyroku. Lepiej mówić: „ten akt może zostać potraktowany jako próba odsunięcia obiektu od centrum uwagi" niż „to jest ostateczne uwolnienie". Lepiej: „sprawdźmy, czy ta forma pomoże nazwać granicę" niż „teraz ustanowisz granicę". Psychologicznie jest to ważne, bo język narracyjny buduje oczekiwania, a oczekiwania wpływają na przeżywanie skutku. Właśnie dlatego w psychoperformansie trzeba oddzielać symboliczne domknięcie od psychicznej finalności. Można domknąć akt, pudełko, przestrzeń, dokumentację, decyzję „po" i rolę świadka. Nie zawsze można domknąć proces wewnętrzny. Czasem zadaniem aktu jest nie zakończenie cierpienia, lecz stworzenie bezpiecznego kontenera, w którym cierpienie nie musi zalewać całego pola życia.

W psychologii psychoperformansu szczególnie ważne jest metapoznanie i metauwaga. Metapoznanie oznacza zdolność zauważania własnych procesów poznawczych: „mam myśl", „tworzę interpretację", „przewiduję katastrofę", „szukam potwierdzenia", „unikam", „nadmiernie kontroluję". Metauwaga oznacza zdolność zauważania, gdzie znajduje się uwaga i jak się przemieszcza: czy wraca kompulsyjnie do jednego bodźca, czy ucieka od ciała, czy przykleja się do reakcji świadka, czy zawęża się do objawu, czy rozprasza się pod wpływem nadmiaru kanałów. Ellen Langer, badając uważność w sensie poznawczej elastyczności,

podkreślała znaczenie wychodzenia z automatycznych kategorii; Jon Kabat-Zinn rozwinął praktykę mindfulness jako trening nieoceniającej obecności, choć w psychoperformansie trzeba pamiętać, że uważność nie jest uniwersalnie bezpieczna w każdej dawce i dla każdej osoby. Niektórym osobom skupienie na ciele może pomagać, innym może nasilać lęk, dysocjację albo monitorowanie objawów. Dlatego psychoperformans nie powinien automatycznie zakładać, że „więcej uważności" znaczy lepiej. Czasem potrzebna jest uważność na ciało, czasem na obiekt, czasem na przestrzeń, czasem na zadanie, czasem na relację, a czasem przeciwnie – potrzebne jest zmniejszenie introspekcji i przejście w prostą, zewnętrzną czynność. Metapoznawcza higiena psychoperformansu polega na tym, że uczestnik uczy się odróżniać obserwację od komentarza. „Ściskam obiekt mocniej" to obserwacja. „Nie radzę sobie" to interpretacja. „Serce bije szybciej" to obserwacja. „To znaczy, że coś jest ze mną nie tak" to interpretacja. „Nie chcę patrzeć na świadka" to obserwacja dotycząca impulsu. „Na pewno mnie ocenia" to hipoteza społeczna, nie fakt. Takie rozróżnienia są praktyczne, bo pozwalają przerwać automatyczne zlepienie bodźca, znaczenia i reakcji. W planie sytuacyjnym można je wzmacniać bardzo prosto: przez krótkie pauzy obserwacyjne, przez zapis dwóch kolumn „co zauważyłem / co pomyślałem", przez pracę z obiektem jako punktem odniesienia, przez pytania bez interpretacji, przez decyzję „po" opartą na zachowaniu, a nie na samodiagnozie. Psychoperformans nie musi zamieniać się w trening uważności, aby korzystać z metauwagowej dyscypliny. Wystarczy, że nie pozwala, by interpretacja natychmiast udawała fakt.

Ostatnim obszarem, który trzeba w tej części mocno ustawić, jest relacja między samoregulacją a współregulacją. Samoregulacja oznacza zdolność organizmu i psychiki do modulowania pobudzenia, emocji, uwagi i działania. Współregulacja oznacza, że ta zdolność często rozwija się i stabilizuje w relacji z innymi: przez ton głosu, tempo, mimikę, przewidywalność, akceptację granic, obecność bez nacisku i możliwość bezpiecznego wycofania. Psychoperformans nigdy nie jest całkowicie samotny, nawet gdy wykonywany jest indywidualnie, ponieważ działa wobec wyobrażonego świadka, kultury, języka, obiektu, pamięci relacji albo przyszłej decyzji. Jeśli pojawia się rzeczywisty świadek, jego rola jest psychologicznie bardzo silna. Świadek może stabilizować pole, ale może też je rozregulować. Może być bezpieczną bazą, ale może też stać się figurą oceny. Może wzmacniać sprawczość, ale może też przejąć interpretację. Dlatego świadkowanie wymaga jasnej instrukcji: świadek nie jest terapeutą, sędzią, komentatorem ani właścicielem sensu. Jego zadaniem może być obecność, pilnowanie czasu, zauważenie sygnału stop, pomoc w domknięciu, potwierdzenie wykonania decyzji albo ochrona prywatności procesu. Psychologicznie najważniejsze jest, aby świadek nie kolonizował doświadczenia uczestnika. Nie powinien mówić: „widziałem, że naprawdę puściłeś", „to było o twojej matce", „w końcu się otworzyłeś", „ten gest był przełomowy". Może powiedzieć: „zauważyłem, że po trzecim powtórzeniu odłożyłeś obiekt wolniej", „przerwałeś działanie zgodnie z ustalonym sygnałem", „po domknięciu zapisałeś jedną decyzję". Taka różnica językowa jest ogromna. Pierwszy typ wypowiedzi narzuca interpretację i może wytworzyć zależność od spojrzenia świadka. Drugi typ wypowiedzi

stabilizuje obserwację i zostawia sens uczestnikowi. Współregulacja nie polega na tym, że ktoś „prowadzi przez emocje", lecz na tym, że relacja zmniejsza samotność w pobudzeniu bez odbierania autonomii. To dlatego podejście trauma-informed, choć zostanie rozwinięte szerzej w perspektywie psychiatrycznej, już tutaj jest psychologicznie niezbędne: bezpieczeństwo, wybór, przewidywalność, zgoda, możliwość przerwania i domknięcie nie są dodatkowymi uprzejmościami, lecz warunkami uczenia się bez przemocy. Psychoperformans działa wtedy nie dlatego, że ktoś zostaje popchnięty ku „głębi", ale dlatego, że może wreszcie wykonać mały akt w warunkach, w których nie musi walczyć o godność, kontrolę i prawo do wyjścia.

Perspektywa psychologiczna prowadzi także do pytania o uczenie się, pamięć i utrwalanie zmiany. Psychoperformans nie powinien być rozumiany jako pojedyncze „wydarzenie wewnętrzne", po którym człowiek automatycznie staje się inny. Psychika uczy się przez powtarzalność, emocjonalną wagę, korektę przewidywań, zmianę kontekstu oraz przez przechodzenie od rozpoznania do działania. W tym sensie akt psychoperformatywny może zainicjować zmianę, ale dopiero decyzja „po", powtórzenie w codzienności i domknięcie sprawdzane w czasie decydują, czy powstał nowy wzorzec. Pamięć nie jest magazynem zapisów, lecz systemem aktywnego odtwarzania i aktualizowania doświadczenia; dlatego psychoperformans powinien ostrożnie korzystać z pojęcia rekonsolidacji pamięci, czyli procesu, w którym reaktywowany ślad pamięciowy może zostać ponownie utrwalony w zmienionej konfiguracji. W praktyce oznacza to, że stary lęk, wstyd, przesąd, obraz siebie albo nawyk kontroli mogą zostać przywołane w bezpiecznej ramie, a następnie połączone z nowym doświadczeniem: spokojniejszym oddechem, możliwością przerwania, obecnością nieoceniającego świadka, innym gestem wobec obiektu, inną decyzją po zakończeniu działania. Nie wolno jednak pisać ani mówić, że psychoperformans „przepisuje pamięć" w sposób pewny i pełny. Bardziej odpowiedzialne jest stwierdzenie, że może tworzyć warunki do korekty skojarzenia, osłabienia automatycznego przewidywania albo wprowadzenia nowej odpowiedzi w sytuacji, która wcześniej uruchamiała stary schemat. Joseph LeDoux, badając lęk i pamięć emocjonalną, pokazał, że reakcje obronne są wielowarstwowe i nie redukują się do świadomego rozumienia; dla psychoperformansu to ważna przestroga, ponieważ samo nazwanie problemu nie wystarcza. Ciało może nadal reagować szybciej niż narracja. Dlatego działanie symboliczne musi obejmować nie tylko interpretację, ale też tempo, rytm, oddech, dystans, ciężar obiektu, powtarzalność gestu, możliwość zatrzymania i bezpieczny powrót do zwykłego świata. Jeśli uczestnik po akcie symbolicznego „odłożenia lęku" wraca do środowiska, które natychmiast odtwarza ten sam bodziec, tę samą presję i ten sam przymus sprawdzania, zmiana pozostanie krucha. Jeśli natomiast decyzja „po" zmienia jeden konkretny parametr środowiska – miejsce obiektu, czas ekspozycji, kolejność czynności, dostępność telefonu, sposób odpowiedzi na wiadomość, rytm snu albo strukturę krótkiej pauzy – psychika otrzymuje powtarzalny dowód, że nowa odpowiedź jest możliwa. Psychoperformans w perspektywie psychologicznej jest więc nie tyle jednorazowym aktem przemiany, ile narzędziem tworzenia warunków dla uczenia się nowego sposobu reagowania.

Trzeba tu mocno podkreślić znaczenie różnic indywidualnych, bo ten sam plan sytuacyjny nigdy nie działa tak samo u wszystkich. Różnice nie muszą od razu oznaczać diagnoz. Mogą dotyczyć wrażliwości sensorycznej, temperamentu, stylu przywiązania, tolerancji niepewności, historii zawstydzania, poziomu zmęczenia, relacji z autorytetem, podatności na sugestię, doświadczeń z praktykami duchowymi, neuroatypowości, potrzeb komunikacyjnych, niepełnosprawności, nawyków kontroli albo sposobu używania słów. Hans Eysenck, Jerome Kagan czy późniejsze modele temperamentu i osobowości przypominają, że ludzie różnią się reaktywnością, potrzebą stymulacji i sposobem regulowania pobudzenia; dla psychoperformansu ważniejsze od etykiet jest jednak pytanie praktyczne: jakie parametry planu trzeba dostosować, aby uczestnik miał realny margines sterowalności. Osoba wysoko reaktywna może potrzebować mniej światła, mniej dźwięku, krótszego czasu działania i prostszej instrukcji. Osoba bardzo poznawczo kontrolująca może potrzebować mniej komentarza i więcej pracy z obiektem, aby nie zamienić aktu w analizę. Osoba skłonna do impulsywnego domykania może potrzebować dłuższej pauzy przed gestem i wyraźnego sygnału, że nie musi działać natychmiast. Osoba neuroatypowa może potrzebować dosłownych instrukcji, przewidywalnego przebiegu, jasnej informacji o możliwościach przerwania, mniejszej wieloznaczności społecznej i ograniczenia metafor, które mogłyby stać się źródłem przeciążenia lub nieporozumienia. Osoba z wysoką podatnością na wstyd może potrzebować pracy bez ekspozycji publicznej, bez nagrywania, bez natychmiastowego omawiania i bez ocen estetycznych. Osoba z chorobą oka albo innym obciążeniem somatycznym może potrzebować szczególnej kontroli światła, kontrastu, czasu patrzenia i odpoczynku. Psychoperformer nie musi być psychologiem różnic indywidualnych, ale musi umieć obserwować reakcję na parametry i wprowadzać korekty bez stygmatyzacji. To bardzo ważne: dostosowanie planu nie powinno brzmieć jak diagnoza osoby. Nie „jesteś nadwrażliwy”, lecz „zmniejszamy gęstość bodźców”. Nie „masz opór”, lecz „ten gest może być na tym etapie zbyt szybki”. Nie „uciekasz w kontrolę”, lecz „dodajemy prostą czynność, która ograniczy liczbę decyzji”. Taki język chroni godność i nie wytwarza wtórnego wstydu. Psychologicznie odpowiedzialny psychoperformans nie dzieli ludzi na „gotowych” i „niegotowych”, lecz projektuje różne progi wejścia, różne dawki intensywności i różne formy domknięcia.

Perspektywa psychologiczna pozwala również jasno określić, czym psychoperformans różni się od psychoterapii i dlaczego ta granica jest konieczna. Psychoterapia jest profesjonalnym procesem klinicznym lub pomocowym, prowadzonym według określonych kompetencji, kontraktu, standardów, metod, etyki i odpowiedzialności zawodowej. Psychoperformans może korzystać z wiedzy psychologicznej, może być inspirowany rygorem CBT, ACT, podejść humanistycznych, psychodynamicznych, systemowych, narracyjnych czy ucieleśnionych, ale nie powinien podszywać się pod terapię ani wykonywać jej zadań bez właściwych kompetencji. Steven Hayes i podejście ACT są użyteczne dla psychoperformansu na poziomie procesowym, bo uczą odróżniać walkę z doświadczeniem od kontaktu z wartościami i działania mimo dyskomfortu; nie znaczy to jednak, że psychoperformer „prowadzi ACT”. Aaron Beck może

pomóc zrozumieć rolę automatycznych myśli i przekonań, ale psychoperformer nie powinien udawać terapeuty poznawczego. Donald Winnicott może pomóc myśleć o obiekcie jako pośredniku między światem wewnętrznym a zewnętrznym, ale nie oznacza to, że każda praca z obiektem jest procesem psychodynamicznym. John Bowlby może pomóc rozumieć bezpieczeństwo relacyjne, ale psychoperformans nie diagnozuje stylu przywiązania. Ta ostrożność nie jest formalnością. Chroni przed sytuacją, w której osoba szukająca pomocy otrzymuje estetycznie silne działanie w miejscu, gdzie potrzebuje diagnozy, leczenia, psychoterapii, interwencji kryzysowej albo wsparcia specjalistycznego. Psychoperformans może wspierać samoregulację, sprawczość, nadawanie sensu, porządkowanie relacji z obiektem, odczarowywanie lękowego znaku, projektowanie małej decyzji i pracę z codziennym nawykiem. Nie powinien prowadzić głębokiej ekspozycji traumatycznej, pracy z ostrą dysocjacją, epizodami psychotycznymi, ryzykiem samobójczym, zaburzeniami odżywiania, uzależnieniem, przemocą domową, ciężką depresją albo destabilizacją farmakologiczną, jeśli osoba prowadząca nie ma odpowiednich kwalifikacji i zaplecza. W takich przypadkach psychologiczna dojrzałość psychoperformera polega nie na odwadze działania, lecz na odroczeniu, ograniczeniu, odesłaniu albo współpracy interdyscyplinarnej. Umieć nie wykonać aktu to również kompetencja metody.

W praktyce psychologicznej kontroli jakości każdy plan sytuacyjny powinien zostać sprawdzony przez kilka pytań. Jaką emocję lub stan może uruchomić pierwszy bodziec? Czy uczestnik wie, co może zrobić, gdy napięcie wzrośnie? Czy instrukcja wzmacnia sprawczość, czy podporządkowanie? Czy obiekt–klucz stabilizuje uwagę, czy ją przeciąża? Czy świadek ma jasną rolę i nie będzie interpretował za uczestnika? Czy w planie istnieje realne prawo do odmowy, przerwania i zmiany tempa? Czy gest nie zawstydza? Czy działanie nie wymaga zbyt dużej liczby decyzji naraz? Czy słowo nie programuje nocebo? Czy symbol nie narzuca zbyt ciężkiej narracji? Czy domknięcie obejmuje ciało, uwagę, afekt, relację, obiekt i decyzję „po”? Czy po akcie uczestnik ma mały, konkretny krok, a nie ogromne zobowiązanie tożsamościowe? Taka lista nie jest biurokracją; jest psychologicznym odpowiednikiem strojenia instrumentu. Bez niej psychoperformans może działać zbyt mocno, zbyt szybko, zbyt wieloznacznie albo zbyt autorytarnie. Z nią staje się bardziej precyzyjny: nie dlatego, że wszystko kontroluje, lecz dlatego, że wie, gdzie mogą powstać szkody. W tym sensie perspektywa psychologiczna jest w rozdziale 6 czymś więcej niż opisem „jak ludzie przeżywają działania”. Jest narzędziem projektowania warunków, w których przeżycie może stać się uczeniem, uczenie może stać się decyzją, a decyzja może zostać przeniesiona w codzienność bez przemocy wobec siebie. Psychoperformans działa najlepiej wtedy, gdy nie próbuje wygrać z psychiką uczestnika, lecz tworzy sytuację, w której psychika może bezpieczniej zobaczyć własne automatyzmy, przetestować nowy gest i wrócić do świata z jedną wykonalną zmianą.

Z tej perspektywy psychoperformans jest metodą szczególnie wrażliwą na relację między wolnością a strukturą. Zbyt mało struktury produkuje chaos, nadinterpretację, presję domyślania się i ryzyko, że uczestnik zostanie sam z nadmiarem znaczeń. Zbyt dużo struktury

produkuje podporządkowanie, perfekcjonizm, zależność od prowadzącego i utratę żywej odpowiedzi na sytuację. Psychologiczna jakość planu sytuacyjnego polega na ustawieniu takiej ramy, w której uczestnik ma wystarczająco dużo bezpieczeństwa, aby eksperymentować, i wystarczająco dużo wolności, aby nie wykonywać cudzego sensu. To właśnie dlatego plan sytuacyjny nie jest scenariuszem. Jest matrycą warunków brzegowych, w której można reagować na rzeczywiste pobudzenie, opór, gotowość, zmęczenie, skojarzenie, zmianę nastroju i nagłe pojawienie się znaczenia. Psychologia uczy tu pokory wobec procesu: nie każde milczenie jest głębią, nie każdy płacz jest przemianą, nie każdy śmiech jest unikiem, nie każde przerwanie jest porażką, nie każda intensywność jest skuteczna, nie każda ulga jest trwała, nie każda interpretacja jest prawdą. Dlatego psychoperformans potrzebuje prostego, rygorystycznego języka obserwacji i łagodnego, ostrożnego języka sensu. Obserwacja mówi: „co się wydarzyło". Sens mówi: „jak można to rozumieć". Decyzja „po" mówi: „co z tego zostaje w działaniu". Dopiero te trzy poziomy razem tworzą psychologicznie odpowiedzialną zmianę. Jeśli któryś z nich zostanie pominięty, metoda traci równowagę: bez obserwacji wpada w mitologię, bez sensu staje się ćwiczeniem, bez decyzji „po" pozostaje przeżyciem. Perspektywa psychologiczna pozwala utrzymać wszystkie trzy warstwy naraz i dlatego stanowi jeden z podstawowych filarów umocowania psychoperformansu.

6.3. Perspektywa psychiatryczna

Perspektywa psychiatryczna jest w psychoperformansie perspektywą bramkowania ryzyka, a nie perspektywą zawłaszczania metody przez język diagnozy. Jej podstawowe zadanie brzmi: rozpoznać, kiedy akt psychoperformatywny, sesja, cykl, plan sytuacyjny albo IndywiduAkcja mogą być bezpiecznym działaniem symbolicznym, a kiedy zaczynają wchodzić w obszar przeciwwskazań, destabilizacji, kryzysu albo potrzeby współpracy ze specjalistą. Psychoperformans nie jest psychiatrią, nie diagnozuje zaburzeń psychicznych, nie prowadzi leczenia farmakologicznego, nie ocenia stanu klinicznego i nie zastępuje pomocy kryzysowej. Może jednak, właśnie dlatego że pracuje z intensywnym znaczeniem, ciałem, afektem, pamięcią, widzialnością, świadkowaniem, rytmem, obiektem–kluczem, wypowiedzią performatywną i decyzją „po", zbliżać się do obszarów, w których stan psychiczny uczestnika wymaga szczególnej ostrożności. Psychiatra, psychoterapeuta, psycholog kliniczny albo interwent kryzysowy operują w innym porządku kompetencji niż psychoperformer, ale perspektywa psychiatryczna musi być obecna w metodzie jako filtr: czy ta osoba jest w stanie bezpiecznie wejść w działanie; czy rozumie jego status; czy może odmówić; czy ma kontakt z rzeczywistością; czy nie znajduje się w stanie ostrej destabilizacji; czy temat nie uruchamia ryzyka samouszkodzenia, zachowań impulsywnych, dysocjacji, epizodu maniakalnego, psychotycznego, ciężkiego lęku, ostrej reakcji pourazowej albo głębokiej dekompensacji. W tym sensie perspektywa psychiatryczna nie służy „klinicyzowaniu" psychoperformansu, lecz chroni go przed niebezpieczną naiwnością: przed przekonaniem, że każdy problem można

symbolicznie przepracować, jeśli tylko znajdzie się wystarczająco mocny gest, obraz, dźwięk, obiekt albo formułę. Dla psychoperformansu kluczowe jest tutaj pojęcie okna tolerancji, często kojarzone z Danielem Siegelem i praktykami trauma-informed: oznacza zakres pobudzenia, w którym człowiek może jednocześnie czuć, myśleć, orientować się w sytuacji, komunikować granice i dokonywać wyboru. Jeżeli działanie wyprowadza uczestnika poza to okno – w stronę paniki, zamrożenia, odcięcia, dezorganizacji, impulsywności albo niekontrolowanej eskalacji – nie jest „głębsze", tylko gorzej skalibrowane. Perspektywa psychiatryczna uczy więc, że nie każdy wzrost intensywności jest postępem, nie każde rozszczelnienie jest przemianą, nie każda łza jest oczyszczeniem, nie każde drżenie ciała jest uwolnieniem, nie każde milczenie jest integracją, a nie każde poczucie „mocy" po akcie jest zdrową sprawczością.

Psychoperformans wymaga psychiatrycznej ostrożności przede wszystkim dlatego, że działa na styku pobudzenia, znaczenia i oczekiwania. W wielu stanach psychicznych właśnie ten styk bywa szczególnie wrażliwy. Osoba w silnym lęku może potraktować symbol jako zapowiedź zagrożenia; osoba w depresyjnej beznadziei może odebrać brak oczekiwanego efektu jako potwierdzenie własnej „nienaprawialności"; osoba z tendencją do dysocjacji może w intensywnej ramie światła, dźwięku, rytmu i symbolu stracić kontakt z ciałem, czasem lub sytuacją; osoba z doświadczeniem psychozy może nadać przypadkowym elementom nadmiernie osobiste, prześladowcze albo mesjaniczne znaczenie; osoba w epizodzie maniakalnym lub hipomaniakalnym może potraktować akt jako potwierdzenie wyjątkowej misji, specjalnego dostępu do sensu albo konieczności natychmiastowego działania. Psychiatrycznie istotne jest więc nie tylko to, co psychoperformans „robi", ale także w jakim stanie zastaje uczestnika. Ten sam obiekt–klucz, który dla jednej osoby będzie stabilizującym punktem uwagi, dla innej może stać się nośnikiem natrętnej interpretacji. Ten sam gest zamknięcia pudełka może być dla jednej osoby bezpiecznym aktem domknięcia, a dla innej – impulsem do radykalnego zerwania kontaktu, wyrzucenia ważnych rzeczy, odcięcia relacji albo wykonania decyzji zbyt dużej, zbyt gwałtownej i nieodwracalnej. Ten sam dźwięk może synchronizować oddech i rytm grupy, ale u osoby podatnej na przeciążenie sensoryczne lub traumatyczne skojarzenia może uruchomić alarm. Dlatego psychoperformer powinien myśleć kategorią przeciwwskazań sytuacyjnych. Przeciwwskazanie nie zawsze oznacza, że dana osoba „nie może" uczestniczyć w żadnym działaniu. Często oznacza, że nie wolno używać określonej intensywności, tematu, obiektu, formy ekspozycji, pracy z ciałem, świadkowania, ciemności, izolacji, dotyku, nagrania, pracy z pamięcią, pracy z lustrami, pracy z oddechem, pracy z zamkniętymi oczami, pracy z symboliczną śmiercią, oczyszczeniem, odcięciem, winą, „przekroczeniem" albo „oddaniem kontroli". Perspektywa psychiatryczna nie mówi więc: „nie rób psychoperformansu z osobami wrażliwymi". Mówi raczej: nie projektuj działania, zanim nie rozpoznasz, jaka wrażliwość jest obecna, jakie bodźce mogą być wyzwalające, jakie są granice kompetencji, jakie są sygnały przerwania i czy istnieje bezpieczna ścieżka powrotu.

Szczególnie ważne jest tutaj rozróżnienie między regulacją a ekspozycją. Ekspozycja, w sensie psychologicznym i klinicznym, oznacza kontrolowane zetknięcie z bodźcem, sytuacją, wspomnieniem lub doświadczeniem, które wcześniej uruchamiało lęk, unikanie albo reakcję obronną. W psychoterapii ekspozycja wymaga kompetencji, przygotowania, zgody, monitorowania i jasno określonych zasad, ponieważ źle przeprowadzona może utrwalić lęk zamiast go osłabić. Psychoperformans może mieć elementy podobne do ekspozycji – na przykład kontakt z obiektem kojarzonym ze stratą, wejście w przestrzeń obciążoną wspomnieniem, spojrzenie na własny obraz, wypowiedzenie trudnego zdania, symboliczne dotknięcie tematu winy albo lęku – ale nie powinien udawać terapii ekspozycyjnej. Jeśli psychoperformer nie ma kompetencji klinicznych, powinien traktować ekspozycję jako obszar wysokiego ryzyka i ograniczać się do działań regulacyjnych, stabilizujących, porządkujących i wspierających sprawczość. Różnica jest praktyczna. Działanie regulacyjne pomaga uczestnikowi odzyskać orientację, obniżyć pobudzenie, nazwać granicę, skrócić czas kontaktu z bodźcem, uporządkować przestrzeń, wykonać mały gest, wybrać jedną decyzję „po". Działanie ekspozycyjne celowo zbliża uczestnika do tego, co trudne, aby zmienić reakcję. Psychoperformans może niekiedy pracować na krawędzi tych dwóch porządków, ale musi wtedy stosować zasadę minimalnej dawki i pierwszeństwa stabilizacji. Bessel van der Kolk i Peter Levine, opisując skutki traumy i pracę z pobudzeniem, podkreślali znaczenie ciała, dozowania i unikania zalania doświadczeniem; dla psychoperformansu wynika z tego prosta reguła: nie intensyfikować dlatego, że temat jest ważny. Temat ważny wymaga mniejszej, nie większej dawki. Jeżeli uczestnik pracuje z chorobą, stratą, przemocą, wstydem, katastroficznym lękiem, ciałem po urazie albo doświadczeniem granicznym, plan sytuacyjny powinien zaczynać się od zasobów, orientacji i możliwości przerwania, a nie od „wejścia w sedno". Sedno bez zasobu może stać się przemocą. W praktyce oznacza to, że przed gestem symbolicznym trzeba ustalić sygnał stop, bezpieczny obiekt stabilizujący, miejsce odpoczynku, sposób wyjścia, rolę świadka, czas trwania, maksymalną intensywność bodźców i prostą procedurę domknięcia. Dopiero wtedy można rozważać, czy w ogóle zbliżać się do materiału trudnego.

Psychiatryczna perspektywa wymaga także bardzo ostrożnego traktowania dysocjacji. Dysocjacja oznacza różne formy odłączenia lub rozszczepienia doświadczenia: od poczucia nierealności świata, odcięcia od ciała i emocji, zawężenia świadomości, luk pamięciowych, aż po bardziej złożone zaburzenia tożsamości i ciągłości przeżywania. W praktykach performatywnych łatwo pomylić dysocjację z „transowym wejściem", „głębią", „duchowym przekroczeniem", „byciem poza sobą" albo „silnym procesem". Psychoperformans, jeśli ma być odpowiedzialny, nie może romantyzować odcięcia. Owszem, różne kultury i tradycje performatywne znały stany transowe, ekstazę, powtarzalny rytm, długie trwanie, post, izolację, maskę, monotonny dźwięk, taniec i hiperwentylację jako środki zmiany stanu świadomości. Jednak w podręcznikowej metodzie psychoperformansu takie środki muszą być traktowane jako wysokiego ryzyka, szczególnie w pracy z osobami z historią traumy, zaburzeń lękowych, psychoz, samouszkodzeń, uzależnień, depersonalizacji, derealizacji albo

nieustabilizowanego leczenia. Jeżeli uczestnik zaczyna tracić orientację, przestaje odpowiadać adekwatnie, ma szkliste spojrzenie, zgłasza „odpływanie”, nie czuje ciała, przestaje rozpoznawać czas, nie pamięta instrukcji, reaguje automatycznie albo po działaniu nie potrafi odtworzyć przebiegu, nie należy interpretować tego jako sukcesu symbolicznego. Należy obniżyć intensywność, przerwać, przywrócić orientację, wrócić do prostych bodźców zewnętrznych, nazwać miejsce i czas, użyć stabilnego obiektu, umożliwić kontakt z podłożem, odsunąć widzów, ograniczyć dźwięk i światło, a następnie domknąć sytuację bez wymuszania opowieści. W tym sensie obiekt–klucz może mieć funkcję przeciwtransową: nie po to, by „magicznie” sprowadzać uczestnika do siebie, lecz po to, by dać mu konkretny, materialny punkt kontaktu z rzeczywistością. Kamień, tkanina, kubek z wodą, krzesło, ściana, blat, kartka z prostą instrukcją, zapisane imię, data i miejsce – to mogą być narzędzia orientacji. Psychoperformans nie musi bać się intensywności, ale musi znać różnicę między intensywnością z zachowaną orientacją a intensywnością, która rozszczelnia pole doświadczenia poza bezpieczny zakres.

Osobną grupą ryzyk są stany, w których znaczenie zaczyna rozrastać się poza kontrolę. Psychoperformans pracuje ze znakami, symbolami, przypadkami, przesądami, aktami odczarowywania, wypowiedziami performatywnymi, archetypami, obiektami i synchronicznością rozumianą jako przeżycie znaczącej zbieżności. To obszar bardzo twórczy, ale psychiatrycznie wymaga czujności. W niektórych stanach psychicznych rośnie skłonność do idei odnoszących, czyli przekonania, że neutralne zdarzenia odnoszą się bezpośrednio do osoby; do interpretacji prześladowczych, misjonarskich, magicznych albo katastroficznych; do trudności w odróżnieniu metafory od faktu; do poczucia, że znak „nakazuje” działanie. Psychoperformans nie może wtedy wzmacniać wieloznaczności bez zabezpieczeń. Jeśli uczestnik mówi, że obiekt „wybrał go”, że światło „dało znak”, że przypadkowy dźwięk jest dowodem konieczności, że po akcie musi natychmiast zerwać relację, odstawić lek, zrezygnować z leczenia, wyjechać, ukarać się albo wykonać radykalny gest, należy zatrzymać pracę symbolicznego pogłębiania. Potrzebne jest przejście na język obserwacji: co rzeczywiście się wydarzyło, co zostało pomyślane, co jest interpretacją, co jest decyzją, czego nie wolno robić pod wpływem pobudzenia, z kim można to skonsultować, kiedy wrócić do tematu. Carl Gustav Jung może być pomocny jako autor, który traktował symbol i proces indywiduacji z wielką powagą, ale właśnie dlatego jego język wymaga w psychoperformansie szczególnego zabezpieczenia. Symbol może wspierać integrację, ale u osoby w stanie psychotycznym lub około-psychotycznym może też stać się paliwem dla dezorganizacji. Archetyp może porządkować opowieść, ale może również nadmiernie powiększyć osobiste znaczenie doświadczenia. Praktyka odczarowywania może osłabić przesąd, ale może też wywołać lęk przed „naruszeniem zakazu”, jeśli uczestnik traktuje przesąd dosłownie i katastroficznie. Dlatego psychiatryczna zasada brzmi: im silniejsza skłonność do literalizowania symbolu, tym bardziej plan musi wracać do materii, ciała, czasu, miejsca, prostych obserwacji i decyzji niskiego ryzyka. Nie wolno karmić systemu znaczeń, który uczestnikowi szkodzi.

Perspektywa psychiatryczna musi też uwzględniać leki, substancje psychoaktywne, sen, rytm dobowy i stan somatyczny. Psychoperformer nie powinien pytać o szczegóły farmakoterapii poza zakresem potrzebnym do bezpieczeństwa, jeśli nie ma odpowiednich kompetencji i podstawy formalnej, ale powinien wiedzieć, że działanie może być nieadekwatne u osoby po nieprzespanej nocy, w odstawieniu substancji, po alkoholu, po narkotykach, w stanie ostrego wyczerpania, w trakcie destabilizacji leczenia, po zmianie dawki leków psychotropowych albo przy nasileniu objawów somatycznych. Sen jest jednym z podstawowych regulatorów odporności psychicznej, kontroli impulsów, emocji i procesów poznawczych; jego brak zwiększa reaktywność, drażliwość, lęk, podatność na błędy interpretacji i impulsywność. Rytm dobowy nie jest detalem organizacyjnym, lecz warunkiem bezpieczeństwa. Akt psychoperformatywny planowany późno w nocy, przy mocnym świetle, intensywnym dźwięku, zmęczeniu, presji grupowej i wysokiej symbolice może mieć zupełnie inne skutki niż podobny akt wykonany w dzień, po odpoczynku, z krótkim czasem trwania i prostym domknięciem. W psychiatrii dobrze wiadomo, że zaburzenia snu i rytmu dobowego mają znaczenie w zaburzeniach nastroju, lęku, psychozach i regulacji impulsów; dla psychoperformansu wynika z tego zasada praktyczna: jeśli uczestnik jest niewyspany, rozregulowany albo przeciążony, nie zwiększa się głębi działania, tylko zmniejsza dawkę. Zamiast symbolicznej konfrontacji – orientacja i stabilizacja. Zamiast pracy z traumatycznym obiektem – praca z neutralnym obiektem uziemiającym. Zamiast długiej sesji – krótki mikroakt. Zamiast publicznego świadkowania – prywatne domknięcie. Zamiast deklaracji przełomu – decyzja regeneracyjna: sen, posiłek, ograniczenie bodźców, kontakt z osobą wspierającą, konsultacja specjalistyczna, jeśli stan tego wymaga. To nie jest ucieczka od psychoperformansu. To psychoperformans w wersji odpowiedzialnej.

Wszystkie te rozróżnienia prowadzą do kluczowej zasady: psychoperformans musi mieć procedurę odroczenia. Odroczenie oznacza świadomą decyzję, że działania nie wykonuje się teraz, mimo że temat jest ważny, a czasem właśnie dlatego, że jest ważny. W kulturze performansu, sztuki działania, rytuału i praktyk transformacyjnych istnieje pokusa, aby najbardziej intensywne momenty traktować jako najcenniejsze. Perspektywa psychiatryczna wprowadza korektę: moment największej intensywności bywa najgorszym momentem na decyzję. Osoba w ostrym lęku, rozpaczy, złości, euforii, bezsenności, dysocjacji albo stanie psychotycznego rozrostu znaczeń nie potrzebuje wtedy aktu wielkiej przemiany. Potrzebuje bezpieczeństwa, ograniczenia bodźców, obecności, kontaktu z rzeczywistością, a często także profesjonalnej pomocy. Odroczenie może więc być najdojrzalszym aktem psychoperformatywnym: zamiast rozbić obiekt – odkładam go do zamkniętego pudełka i wracam do niego za 48 godzin; zamiast wysłać wiadomość kończącą relację – zapisuję ją na kartce i nie wysyłam; zamiast publicznego gestu – wykonuję prywatny gest stabilizacji; zamiast „odczarować" przesąd w stanie paniki – notuję, czego się boję, i konsultuję plan z osobą kompetentną; zamiast pracować z chorobą jako symbolem – wykonuję realną czynność zgodną z zaleceniami: umawiam wizytę, odpoczywam, ograniczam bodźce, sprawdzam leki według zaleceń lekarza. Odroczenie nie jest porażką metody, lecz jej hamulcem

bezpieczeństwa. Psychoperformans, który nie potrafi odraczać, staje się niebezpieczny, ponieważ zaczyna mylić dostępność formy z gotowością psychiki. Perspektywa psychiatryczna przypomina, że gotowość nie jest deklaracją ani pragnieniem przełomu. Gotowość to stan, w którym uczestnik ma wystarczającą orientację, zgodę, zasoby, kontakt z ciałem, możliwość przerwania i zdolność powrotu po działaniu. Bez tego nawet najpiękniej zaprojektowany gest może stać się przemocą wobec układu, który nie ma siły go zintegrować.

W psychiatrycznym umocowaniu psychoperformansu centralne znaczenie ma pojęcie stabilizacji, ponieważ bez stabilizacji nie ma ani świadomej zgody, ani bezpiecznego wejścia w znaczenie, ani możliwości sensownego domknięcia. Stabilizacja nie oznacza braku emocji, płaskości, spokoju za wszelką cenę ani tłumienia reakcji. Oznacza wystarczającą zdolność utrzymania kontaktu z ciałem, miejscem, czasem, innymi osobami, regułami sytuacji i możliwością wyboru. W praktyce psychoperformansu stabilizacja powinna poprzedzać każdą pracę z materiałem trudnym: z traumą, winą, żałobą, wstydem, chorobą, lękiem o ciało, przemocą, stratą, rozpadem relacji, przesądem, doświadczeniem duchowym, natrętnym obrazem albo figurą zagrożenia. Judith Herman, opisując etapy pracy z traumą, akcentowała pierwszeństwo bezpieczeństwa przed rekonstrukcją narracji; dla psychoperformansu to zasada zasadnicza. Najpierw trzeba wiedzieć, gdzie uczestnik jest, jak oddycha, czy rozumie instrukcję, czy zna sygnał stop, czy ma realną możliwość odmowy, czy nie jest pod presją grupy, autorytetu, nagrania albo własnego perfekcjonizmu, czy po działaniu będzie miał gdzie wrócić i co zrobić. Dopiero potem można myśleć o akcie. W praktyce stabilizacja może mieć bardzo proste formy: ustawienie krzesła blisko wyjścia, wybór neutralnego obiektu–klucza, ograniczenie światła i dźwięku, nazwanie czasu trwania, wskazanie osoby kontaktowej, ustalenie gestu przerwania, pozostawienie uczestnikowi prawa do milczenia, rozpoczęcie od orientacji w przestrzeni, zakończenie przez powrót do zwykłego działania, jak wypicie wody, zapisanie jednego zdania, dotknięcie blatu, uporządkowanie przedmiotu, zamknięcie notatnika. Takie gesty mogą wydawać się mało spektakularne, ale psychiatrycznie są ważniejsze niż mocna symbolika, bo przywracają układowi nerwowemu przewidywalność. W psychoperformansie nie wolno zakładać, że uczestnik „sam sobie poradzi", jeśli akt zostanie dobrze pomyślany estetycznie. Działanie może być formalnie trafne, a regulacyjnie błędne. Może mieć właściwy symbol, ale złą dawkę. Może mieć piękny obiekt, ale zbyt dużą presję świadkowania. Może mieć mocny moment przejścia, ale żadnej drogi powrotu. Z psychiatrycznego punktu widzenia najważniejsza jest więc nie sama siła aktu, lecz jego odwracalność, skalowalność i możliwość przerwania bez szkody dla godności uczestnika.

W tym kontekście szczególnej uwagi wymaga praca z traumą i wspomnieniami silnie obciążonymi. Trauma nie oznacza po prostu „trudnego przeżycia"; w ujęciu klinicznym odnosi się do doświadczeń, które przekroczyły możliwości integracyjne osoby i pozostawiły ślady w pobudzeniu, pamięci, relacjach, obrazie siebie, reaktywności ciała oraz przewidywaniu zagrożenia. Psychoperformans może pracować w pobliżu takich śladów wyłącznie z najwyższą ostrożnością. Nie powinien wywoływać wspomnienia dla samej intensywności, nie powinien

zachęcać do pełnego odtwarzania sceny, nie powinien wymagać opowieści, nie powinien używać dotyku, ciemności, unieruchomienia, zamkniętych oczu, oddechu intensyfikującego, ekspozycji publicznej ani symbolicznej przemocy bez jasnej podstawy, kompetencji i zgody. Podejście trauma-informed nie jest stylem empatycznej komunikacji, lecz standardem projektowania: zakłada bezpieczeństwo, przewidywalność, wybór, współpracę, wzmacnianie sprawczości, unikanie zawstydzania oraz świadomość, że wiele reakcji uczestnika może być adaptacją do wcześniejszego zagrożenia, a nie „oporem". Peter Levine, opisując pracę z reakcjami obronnymi ciała, oraz Bessel van der Kolk, akcentujący cielesne i relacyjne następstwa traumy, są tu przydatni nie jako pretekst do terapeutyzowania psychoperformansu, lecz jako ostrzeżenie: ciało może pamiętać zagrożenie bez świadomej narracji, a symbol może uruchomić reakcję szybciej, niż uczestnik zdąży ją nazwać. W praktyce oznacza to zasadę „tyle zasobu, ile treści". Jeżeli plan dotyka czegoś trudnego, musi zawierać przynajmniej równoważny komponent zasobowy: neutralny obiekt, stabilną pozycję, jasne światło zamiast ciemności, możliwość otwarcia oczu, możliwość poruszenia się, krótką frazę orientującą, obecność osoby bezpiecznej, prawo do wyjścia, brak wymogu mówienia, domknięcie przez czynność codzienną. W psychoperformansie nie trzeba „wchodzić głęboko", aby wykonać pracę istotną. Czasem bardziej odpowiedzialne jest działanie wokół traumy niż „z traumą": uporządkowanie przestrzeni snu, stworzenie pudełka na obciążające przedmioty, zaprojektowanie rytmu odłączania telefonu, praca z progiem drzwi, decyzja dotycząca kontaktu z określonym miejscem, gest ochrony ciała przed nadmiarem bodźców. Taka praca może być mniej widowiskowa, ale bardziej zgodna z zasadą bezpieczeństwa. Trauma nie potrzebuje teatralizacji, żeby była realna. Psychoperformans nie musi jej wystawiać; może zaprojektować warunki, w których człowiek odzyskuje jeden fragment orientacji.

Perspektywa psychiatryczna wprowadza także obowiązek rozpoznawania stanów, w których psychoperformans powinien zostać ograniczony, odroczony albo przekierowany do pomocy specjalistycznej. Do takich sytuacji należą przede wszystkim: aktualne myśli samobójcze lub zamiary samouszkodzenia, ostra psychoza lub podejrzenie psychozy, nasilona mania lub hipomania, silna dezorganizacja zachowania, utrata kontaktu z rzeczywistością, ciężka dysocjacja, stan po zażyciu substancji psychoaktywnych, odstawienie alkoholu lub narkotyków, skrajna bezsenność, ostre pobudzenie, przemoc domowa lub sytuacja zagrożenia, brak możliwości świadomej zgody, a także stan, w którym uczestnik oczekuje od psychoperformansu leczenia, diagnozy albo zastąpienia opieki medycznej. W takich przypadkach właściwą decyzją nie jest „łagodniejszy rytuał", lecz zatrzymanie roszczenia metody. Psychoperformer może zaproponować prostą czynność stabilizującą – wodę, kontakt z podłożem, ograniczenie bodźców, zapisanie numeru do osoby wspierającej, bezpieczne opuszczenie miejsca, kontakt z odpowiednimi służbami lub specjalistą, jeżeli sytuacja tego wymaga – ale nie powinien prowadzić aktu symbolicznego, który mógłby wzmocnić stan kryzysowy. Szczególnie niebezpieczne są działania o tematyce śmierci, odrodzenia, oczyszczenia, winy, kary, ofiary, przeznaczenia, misji, zerwania, wyjścia z ciała, przekroczenia granicy, „spalenia starego ja" lub „zabicia lęku", jeśli uczestnik jest w stanie ostrej

destabilizacji. W kulturze artystycznej takie figury bywają używane metaforycznie, ale w stanach kryzysowych metafora może zostać potraktowana dosłownie albo impulsywnie. Dlatego plan sytuacyjny powinien zawierać nie tylko procedurę przerwania, lecz także procedurę nieuruchamiania: zestaw warunków, przy których działanie nie startuje. To jest bardzo ważna różnica. Procedura przerwania działa wtedy, gdy coś dzieje się w trakcie. Procedura nieuruchamiania działa wcześniej, zanim symbol zacznie pracować. W praktyce można ją zapisać jako prosty próg: nie zaczynamy działania, jeśli uczestnik jest po alkoholu lub narkotykach; jeśli nie spał całą noc; jeśli deklaruje chęć zrobienia sobie krzywdy; jeśli oczekuje decyzji życiowej natychmiast po akcie; jeśli nie zgadza się na możliwość przerwania; jeśli nie rozumie, że psychoperformans nie jest leczeniem; jeśli temat przekracza kompetencje prowadzącego; jeśli nie ma warunków domknięcia; jeśli po sesji uczestnik zostanie sam w stanie wysokiego pobudzenia. Taki próg nie jest brakiem odwagi. Jest minimalnym standardem odpowiedzialności.

Osobne miejsce zajmuje relacja psychoperformansu z farmakologią i leczeniem psychiatrycznym. Psychoperformer nie powinien doradzać w sprawie leków, sugerować odstawiania, zmiany dawki, zastępowania leczenia praktyką symboliczną, „oczyszczania się" z farmakoterapii ani interpretowania leków jako przeszkody w autentycznym doświadczeniu. To byłoby niebezpieczne i nieuprawnione. Leki psychotropowe wpływają na nastrój, lęk, pobudzenie, sen, impulsywność, percepcję, stabilność emocjonalną i podatność na przeciążenie; ich zmiana może wymagać czasu, monitorowania i opieki lekarskiej. Psychoperformans może natomiast wspierać zgodność z bezpiecznym planem dnia, porządkować relację z leczeniem jako elementem troski o siebie, zmniejszać wstyd związany z korzystaniem z pomocy, tworzyć neutralne rytuały organizacyjne wokół snu, odpoczynku, kontaktu z lekarzem, przygotowania do wizyty, zapisywania obserwacji bez katastrofizacji. W tym sensie może działać adjuwantowo: nie na lek, nie zamiast leku, nie przeciw lekowi, lecz wokół warunków, w których osoba lepiej znosi proces leczenia i mniej wikła go w wstyd, magiczne myślenie albo kontrolę. Bardzo ważny jest język. Nie należy mówić: „lek blokuje twoją energię", „prawdziwy proces zacznie się bez farmakologii", „twoje objawy są tylko symbolem", „ciało samo wie, czego potrzebuje". Takie zdania mogą być szkodliwe, bo podważają leczenie, wzmacniają winę albo zachęcają do ryzykownych decyzji. Odpowiedzialny język brzmi inaczej: „kwestie leków omawiasz z lekarzem", „w tym działaniu nie zmieniamy leczenia", „możemy pracować z organizacją dnia i z lękiem wokół objawów", „możemy zapisać pytania na wizytę", „możemy stworzyć prosty sposób odróżniania obserwacji od interpretacji". W perspektywie psychiatrycznej psychoperformans powinien być sojusznikiem ciągłości opieki, nie konkurencją wobec niej. Jeżeli osoba jest w leczeniu, a akt psychoperformatywny dotyka tematów związanych z kryzysem, traumą, chorobą lub dużą zmianą życiową, najbezpieczniejsze może być zaplanowanie go w porozumieniu z terapeutą lub lekarzem, jeśli uczestnik wyraża na to zgodę i jeśli kontekst tego wymaga. Współpraca interdyscyplinarna nie odbiera psychoperformansowi autonomii artystycznej; raczej chroni go przed wejściem w obszar, gdzie autonomia bez kompetencji może stać się nadużyciem.

Perspektywa psychiatryczna szczególnie mocno wzmacnia też techniczną wagę domknięcia. W poprzednich częściach domknięcie zostało opisane jako kategoria somatyczna, uwagowa, afektywna, poznawcza, obiektowa, społeczna, dokumentacyjna, wdrożeniowa i instytucjonalna; w rejestrze psychiatrycznym staje się ono dodatkowo profilaktyką rozszczelnienia. Akt psychoperformatywny otwiera pole podwyższonej znaczeniowości: przedmioty zaczynają „mówić", gesty nabierają wagi, świadek staje się ważny, ciało reaguje, pamięć uruchamia skojarzenia, a uczestnik może poczuć, że znajduje się „pomiędzy" dawnym i nowym stanem. To może być twórcze, ale tylko wtedy, gdy istnieje powrót. Victor Turnerowska liminalność jest przydatnym pojęciem kulturowym, ale psychiatrycznie trzeba dodać: stan progowy nie może trwać bez końca. Permanentna liminalność bywa psychicznie obciążająca, bo odbiera zwykłe punkty orientacji. Dlatego domknięcie powinno sprowadzać działanie z powrotem do konkretu: gdzie jestem, która jest godzina, co zostało wykonane, co zostaje odłożone, co nie będzie interpretowane dzisiaj, co wymaga konsultacji, co jest decyzją małą, a co byłoby zbyt duże. Dobrze zaprojektowane domknięcie może zawierać kilka elementów: obniżenie bodźców, uporządkowanie obiektu, wyraźne zakończenie roli świadka, zapisanie jednej obserwacji i jednej decyzji „po", ustalenie czasu powrotu do tematu, zakaz podejmowania radykalnych decyzji przez określony czas po silnym akcie, przejście do czynności codziennej oraz sprawdzenie stanu uczestnika po kilku lub kilkunastu minutach. W działaniach grupowych domknięcie musi dodatkowo chronić relacje: nikt nie powinien być zmuszany do dzielenia się treścią, nikt nie powinien interpretować cudzego doświadczenia, nikt nie powinien wychodzić z poczuciem, że grupa posiada teraz prawo do jego prywatności. W działaniach z dokumentacją domknięcie obejmuje także decyzję, co nie zostanie zapisane, opublikowane ani wykorzystane. Z psychiatrycznego punktu widzenia niedomknięta dokumentacja też może być ryzykiem: zdjęcie, film, nagranie albo opis mogą przedłużać ekspozycję i utrzymywać uczestnika w stanie oglądania siebie przez cudze oko. Dlatego odpowiedzialny psychoperformans musi umieć kończyć nie tylko gest, ale też widzialność, interpretację i obieg śladu.

Perspektywa psychiatryczna wymaga ponadto bardzo precyzyjnego rozumienia świadomej zgody, ponieważ w psychoperformansie zgoda nie może być traktowana jako jednorazowe „tak" wypowiedziane przed rozpoczęciem działania. Zgoda jest procesem, który musi trwać w czasie: przed aktem, w trakcie aktu, podczas ewentualnej modyfikacji planu, przy domknięciu, przy dokumentacji i przy późniejszym wykorzystaniu śladów działania. W psychiatrycznym sensie zgoda jest ważna tylko wtedy, gdy uczestnik ma wystarczającą orientację, rozumie charakter działania, zna jego granice, wie, że psychoperformans nie jest terapią ani leczeniem, zna możliwe formy przerwania, nie jest pod przymusem, nie jest w stanie ostrej destabilizacji i nie działa wyłącznie z podporządkowania autorytetowi, grupie, partnerowi, instytucji albo własnemu perfekcjonistycznemu nakazowi. To szczególnie istotne w działaniach, w których pojawia się świadek, kamera, publiczność, grupa, przestrzeń instytucjonalna albo autorytet osoby prowadzącej. Michel Foucault, analizując relacje wiedzy i władzy, pokazywał, że sytuacje opieki, nadzoru, normowania i ujawniania nigdy nie są neutralne; dla psychoperformansu

praktyczna konsekwencja jest prosta: im silniejsza rama autorytetu, tym bardziej trzeba zabezpieczać prawo do odmowy. Uczestnik może zgodzić się na działanie, bo nie chce zawieść prowadzącego; może wejść w akt, bo grupa już weszła; może pozwolić na nagranie, bo nie rozumie przyszłych konsekwencji widzialności; może powiedzieć „dobrze", mimo że ciało sygnalizuje przeciążenie. Dlatego plan sytuacyjny powinien przewidywać zgodę wielostopniową: osobno na udział, osobno na rodzaj bodźców, osobno na obecność świadka, osobno na dokumentację, osobno na publikację, osobno na ewentualne omówienie. Z psychiatrycznego punktu widzenia szczególnie ważne jest prawo do zgody odwracalnej. Uczestnik musi wiedzieć, że może wycofać zgodę bez kary, bez zawstydzenia, bez interpretowania tego jako oporu, porażki albo braku gotowości duchowej. W działaniach z osobami w kryzysie, osobami po doświadczeniach przemocy, osobami zależnymi instytucjonalnie, osobami niepełnoletnimi, osobami neuroatypowymi, osobami z niepełnosprawnością intelektualną albo osobami w relacji zależności zgoda wymaga dodatkowego zabezpieczenia: prostszego języka, sprawdzenia rozumienia, możliwości obecności osoby wspierającej, rezygnacji z presji grupowej, skrócenia działania, ograniczenia dokumentacji i jasnej procedury przerwania. Psychoperformans nie powinien nigdy korzystać z niejasności zgody jako źródła dramaturgii. Jeżeli uczestnik nie wie, co się wydarzy, nie oznacza to głębszej inicjacji, lecz ryzyko naruszenia autonomii. Tajemnica może być elementem sztuki, ale w pracy na afekcie, ciele i znaczeniu musi mieć bardzo wąskie granice. Nie wolno ukrywać przed uczestnikiem charakteru ryzyka, możliwości ekspozycji, obecności dokumentacji, udziału innych osób ani tego, że działanie może uruchomić silne emocje. Bez tej jasności psychoperformans traci status odpowiedzialnej metody i zaczyna przypominać sytuację sugestii, presji albo eksperymentu bez właściwej ochrony.

Kolejna kwestia dotyczy języka kryzysu i procedury reagowania na incydenty. Psychoperformans powinien posiadać nie tylko pięknie opisany plan działania, ale również plan awaryjny. W perspektywie psychiatrycznej incydentem nie jest wyłącznie „dramatyczne wydarzenie". Incydentem może być także nagłe milczenie połączone z utratą kontaktu, gwałtowny wzrost pobudzenia, płacz bez możliwości powrotu do orientacji, panika, derealizacja, depersonalizacja, chęć natychmiastowego wyjścia bez kontaktu, zachowanie impulsywne, agresja wobec siebie lub obiektu, deklaracja samouszkodzenia, dezorganizacja wypowiedzi, silna reakcja na bodziec dźwiękowy lub świetlny, zalanie wspomnieniem, albo sytuacja, w której świadek, prowadzący lub grupa zaczynają interpretować uczestnika zamiast go wspierać. Plan awaryjny powinien być prosty, bo w kryzysie złożone instrukcje przestają działać. Najpierw ograniczenie bodźców: mniej dźwięku, mniej światła, mniej osób, mniej słów. Potem orientacja: miejsce, czas, imię, oddech bez wymuszania głębokiego oddychania, kontakt stóp z podłożem, kontakt dłoni z neutralnym obiektem. Następnie wybór: „zostajesz tutaj czy przechodzimy obok?", „chcesz siedzieć czy stać?", „wolisz wodę czy ciszę?", „czy mam wezwać wskazaną osobę?". Dopiero później ewentualny opis, i to w trybie obserwacji, nie interpretacji. Bardzo ważne jest unikanie pytań, które pogłębiają rozszczelnienie: „co ci to przypomina?", „co teraz wychodzi?", „czego dotknęliśmy?", „co ten symbol ci mówi?". W

momencie kryzysu to nie są pytania pogłębiające, tylko potencjalnie destabilizujące. Psychiatrycznie odpowiedzialny psychoperformans powinien także zawierać zasady po incydencie: kto zostaje z uczestnikiem, czy potrzebna jest pomoc medyczna lub kryzysowa, co zostaje odnotowane, kto ma dostęp do notatki, czy dokumentacja zostaje przerwana lub usunięta, czy działanie może być kontynuowane, czy należy je zamknąć, czy grupa wymaga osobnego domknięcia, jak uniknąć plotki i wtórnej ekspozycji. W tym miejscu widać, że psychoperformans wchodzi w obszar odpowiedzialności instytucjonalnej, nawet jeśli odbywa się w małej skali. Jeżeli działanie odbywa się w galerii, szkole, domu kultury, fundacji, przestrzeni publicznej, warsztacie albo projekcie społecznym, organizator musi znać własne procedury: numery kontaktowe, zasady pierwszej pomocy, możliwość spokojnego pomieszczenia, odpowiedzialność za osoby niepełnoletnie, standardy ochrony osób uczestniczących, politykę dokumentacji i granice kompetencji prowadzącego. Psychoperformans, który nie ma procedury incydentu, może działać tylko tak długo, jak nic trudnego się nie wydarza. To za mało. Metoda odpowiedzialna musi być zaprojektowana również na moment, w którym forma przestaje działać zgodnie z planem.

Z psychiatrycznego punktu widzenia jednym z najtrudniejszych obszarów jest granica między silnym doświadczeniem duchowo-egzystencjalnym a stanem wymagającym szczególnej ostrożności klinicznej. Psychoperformans może pracować z modlitwą, zaklęciem, przesądem, amuletem, talizmanem, figurą ochronną, synchronicznością, archetypem, doświadczeniem obecności, przeczuciem, głosem wewnętrznym, znakiem, snem, rytuałem rodzinnym albo językiem energii, ale musi robić to tak, aby nie wzmacniać dezorganizacji, zależności ani literalizacji. William James, opisując różnorodność doświadczenia religijnego, pokazywał, że przeżycia graniczne mogą być dla człowieka głęboko realne, porządkujące i egzystencjalnie doniosłe; psychiatryczna ostrożność dodaje jednak, że realność przeżycia nie rozstrzyga automatycznie o jego statusie poznawczym ani o bezpieczeństwie działań, które z niego wynikają. Psychoperformans może więc uznać, że uczestnik przeżył coś ważnego, ale nie powinien potwierdzać, że otrzymał obiektywny znak nakazujący decyzję. Może pomóc zapisać doświadczenie, ale nie powinien wzmacniać przekonania o misji, przeznaczeniu, klątwie, energetycznym ataku, konieczności odstawienia leków, zerwania relacji albo podporządkowania życia jednej interpretacji. W praktyce dobrym zabezpieczeniem jest zasada dwóch języków: język przeżycia i język działania. W języku przeżycia można powiedzieć: „to zostało przeżyte jako znak", „ten sen miał dla ciebie dużą wagę", „ten obiekt uruchomił poczucie ochrony", „ta modlitwa mogła pomóc ci uporządkować lęk". W języku działania trzeba pytać: „jaka jest najmniejsza bezpieczna decyzja?", „czego nie robimy pod wpływem pobudzenia?", „co wymaga konsultacji?", „co można odroczyć?", „co jest metaforą, a co faktem?". Taki podział pozwala nie upokarzać doświadczenia i jednocześnie nie oddawać mu pełnej władzy nad decyzją. Jest to szczególnie ważne u osób, które mają historię psychozy, silnych epizodów dysocjacyjnych, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych, uzależnień, doświadczeń sektowych, przemocy duchowej albo lęków religijnych. W tych przypadkach psychoperformans powinien unikać intensywnych form okultystycznych, transowych,

energetycznych, mesjanicznych i oczyszczających, chyba że są analizowane z bezpiecznego dystansu kulturowego, a nie używane jako narzędzie bezpośredniego oddziaływania. To, że dana forma istnieje w kulturze, nie znaczy, że wolno jej użyć w każdym stanie psychicznym i w każdej relacji. Psychiatryczna odpowiedzialność polega tu na zdolności rezygnacji z efektownego środka, jeśli może on zasilić niebezpieczną interpretację.

Perspektywa psychiatryczna wzmacnia też zasadę, że psychoperformans powinien pracować w logice minimalnej skutecznej dawki. Dawka dotyczy nie tylko czasu trwania, ale również gęstości znaczeń, liczby bodźców, liczby świadków, ciężaru obiektu, siły światła, natężenia dźwięku, liczby instrukcji, długości milczenia, stopnia izolacji, poziomu publiczności, głębokości tematu i wielkości decyzji „po". W psychiatrii i psychologii klinicznej dobrze wiadomo, że układ regulacji może zostać przeciążony nie tylko przez bodziec fizyczny, lecz także przez nadmiar sensu. Psychoperformans ma szczególną skłonność do tego nadmiaru, bo operuje w polu sztuki, gdzie wieloznaczność bywa wartością. Jednak dla osoby w stanie kruchości psychicznej wieloznaczność może być nie twórcza, lecz zalewająca. Dlatego plan sytuacyjny powinien być dawkowany jak kompozycja regulacyjna: najpierw neutralne wejście, potem jeden czytelny punkt pracy, później pauza, możliwość korekty, a na końcu domknięcie i mała decyzja. Jeśli pojawia się potrzeba kontynuacji, lepiej zaplanować cykl mikroaktów niż jedno działanie o dużym ciężarze. IndywiduAkcja, rozumiana jako długotrwała seria planów sytuacyjnych, ma tu przewagę nad jednorazowym „przełomem", bo pozwala przenosić zmianę w czasie, testować jej skutki, korygować dawkę i nie wymuszać natychmiastowej integracji. W stanach podatnych na destabilizację szczególnie użyteczne są akty porządkujące, a nie rozszczelniające: segregowanie, odkładanie, zasłanianie, skracanie ekspozycji, wyznaczanie granicy przestrzennej, tworzenie neutralnej legendy dla obiektów, oznaczanie początku i końca, przenoszenie trudnego materiału do bezpiecznego pojemnika, ustawianie rytmu odpoczynku, planowanie kontaktu z osobą wspierającą. Te działania mogą wydawać się mniej „artystyczne" niż radykalne gesty, ale są głęboko psychoperformatywne, ponieważ przeorganizowują relację między ciałem, znaczeniem i decyzją. Minimalna dawka nie oznacza małej wartości. Oznacza szacunek dla realnej pojemności układu.

Ostatecznie perspektywa psychiatryczna ustanawia w psychoperformansie etykę granicy klinicznej. Ta granica nie jest murem oddzielającym sztukę od zdrowia psychicznego, lecz progiem odpowiedzialności: psychoperformans może wspierać, regulować, porządkować, symbolizować, odraczać, domykać, ułatwiać sprawczość i pomagać w komunikacji z własnym doświadczeniem, ale nie może przejmować zadań diagnozy, leczenia, psychoterapii, interwencji kryzysowej ani farmakoterapii. Jego siła polega na tym, że może działać obok tych porządków, czasem w ich sąsiedztwie, czasem w porozumieniu z nimi, ale nie zamiast nich. Dobrze rozumiana perspektywa psychiatryczna nie redukuje uczestnika do objawów i nie zamienia psychoperformansu w lękliwą procedurę zakazów. Uczy raczej projektowania takiej formy, która nie wymusza więcej, niż człowiek może zintegrować. Uczy, że przerwanie jest kompetencją, odroczenie jest aktem, konsultacja jest odpowiedzialnością, a mała decyzja

może być bezpieczniejsza niż wielki symbol. Uczy również, że psychoperformer powinien znać własne granice bez wstydu: nie musi być psychiatrą, ale musi wiedzieć, kiedy potrzebny jest psychiatra; nie musi prowadzić terapii, ale musi wiedzieć, kiedy nie wolno udawać terapii; nie musi bać się silnych znaczeń, ale musi umieć zatrzymać ich rozrost. Psychoperformans, który przyjmuje tę perspektywę, staje się metodą dojrzalszą: mniej podatną na charyzmatyczne nadużycia, mniej uwiedzioną własną intensywnością, bardziej zdolną do pracy z osobami rzeczywistymi, a nie z abstrakcyjną figurą „uczestnika gotowego na przemianę". Psychiatryczne umocowanie przypomina, że człowiek nie zawsze potrzebuje mocnego aktu. Czasem potrzebuje snu, ciszy, lekarza, telefonu do bliskiej osoby, odłożenia decyzji, wyjścia z sali, zmniejszenia światła, końca rozmowy, zamknięcia pudełka, braku interpretacji. Psychoperformans zachowuje wtedy swoją sprawczość właśnie dlatego, że nie próbuje być wszystkim. Potrafi być gestem granicy.

6.4. Perspektywa kognitywistyczna

Perspektywa kognitywistyczna wprowadza do psychoperformansu pytanie o to, jak umysł konstruuje sytuację, zanim jeszcze uczestnik powie, co „czuje" albo „rozumie". Kognitywistyka, czyli interdyscyplinarna nauka o poznaniu obejmująca psychologię poznawczą, neuronaukę, językoznawstwo, filozofię umysłu, informatykę i teorię sztucznej inteligencji, jest tu potrzebna nie po to, aby zamienić psychoperformans w model obliczeniowy, lecz aby pokazać, że każde działanie symboliczne odbywa się w systemie przewidywań, selekcji, reprezentacji, pamięci, uwagi, błędów interpretacyjnych i decyzji. Człowiek nie odbiera aktu psychoperformatywnego jak bierny ekran. Nie „widzi po prostu" obiektu, gestu, światła, ciała i przestrzeni. Od razu przewiduje, klasyfikuje, uzupełnia braki, porównuje z pamięcią, szuka intencji, ocenia ryzyko, odczytuje role społeczne i buduje hipotezy o tym, co się wydarzy. To dlatego ten sam obiekt–klucz może być dla jednej osoby neutralnym kamieniem, dla drugiej ciężarem winy, dla trzeciej znakiem ochronnym, dla czwartej narzędziem zadania, a dla piątej potencjalnym wyzwalaczem. Różnica nie leży wyłącznie „w obiekcie", lecz w relacji między obiektem a systemem predykcyjnym uczestnika. Predykcja oznacza przewidywanie tego, co za chwilę nastąpi i co dany bodziec prawdopodobnie znaczy. Współczesne modele przetwarzania predykcyjnego, kojarzone między innymi z Karlem Fristonem, Andym Clarkiem i Anilem Sethem, opisują mózg jako układ stale porównujący przewidywania z napływającymi sygnałami. Gdy pojawia się rozbieżność, powstaje błąd przewidywania, czyli różnica między tym, czego umysł się spodziewał, a tym, co się wydarzyło. Dla psychoperformansu to pojęcie jest fundamentalne, ponieważ metoda często działa właśnie przez kontrolowaną różnicę: obiekt zostaje użyty inaczej niż zwykle, gest przerywa automatyzm, słowo zmienia ramę, światło wydobywa inny aspekt przestrzeni, cisza zatrzymuje reakcję, świadek nie ocenia tam, gdzie uczestnik spodziewał się oceny, decyzja „po" zamienia wielką narrację w mały czyn. Jednak błąd przewidywania musi być dawkowany.

Zbyt mała różnica nie uruchamia uczenia, bo potwierdza stary schemat. Zbyt duża różnica przeciąża system, bo staje się chaosem, zagrożeniem albo niezrozumiałością. Psychoperformans kognitywistycznie dojrzały projektuje więc nie „zaskoczenie" samo w sobie, lecz optymalną różnicę – taką, która podważa automatyzm, ale nie odbiera orientacji.

W tym ujęciu plan sytuacyjny jest narzędziem zarządzania predykcją. Nie jest scenariuszem, ale matrycą warunków, które określają, jakie przewidywania zostaną uruchomione, które zostaną potwierdzone, które zostaną naruszone, a które otrzymają bezpieczną alternatywę. Wejście do przestrzeni już wytwarza predykcje: czy to jest warsztat, performans, rytuał, rozmowa, próba, terapia, ćwiczenie, spotkanie, eksperyment? Każda z tych ram zmienia zachowanie uczestnika. Erving Goffman, analizując ramy interakcji, pokazał, że ludzie stale próbują rozpoznać „co tu się dzieje", a od tej odpowiedzi zależy, co uznają za stosowne, groźne, intymne, śmieszne, poważne albo obowiązkowe. Kognitywistycznie rama nie jest ozdobnym wprowadzeniem, lecz mechanizmem kontroli poznawczej. Jeśli psychoperformer nie określi ramy jasno, uczestnik sam ją dopowie, często przez lęk, wstyd, wcześniejsze doświadczenia, autorytet prowadzącego albo skojarzenia kulturowe. Niejasność może być twórcza w sztuce, ale w psychoperformansie musi być dawkowana, ponieważ nadmierna niejasność zwiększa obciążenie poznawcze i podatność na nadinterpretację. Obciążenie poznawcze oznacza ilość zasobów potrzebnych do utrzymania instrukcji, bodźców, decyzji, znaczeń i kontroli zachowania w danej chwili. Jeżeli uczestnik ma jednocześnie pamiętać sekwencję gestów, rozumieć metaforę, kontrolować emocje, obserwować ciało, reagować na świadka, pilnować poprawności działania i interpretować symbol, jego pamięć robocza – system krótkotrwałego utrzymywania i przetwarzania informacji – zostaje przeciążona. Wtedy akt nie prowadzi do głębszego rozumienia, tylko do zawężenia, automatyzmu albo podporządkowania najprostszemu sygnałowi. John Sweller, twórca teorii obciążenia poznawczego, opisywał to głównie w kontekście uczenia się, ale konsekwencja dla psychoperformansu jest bardzo praktyczna: instrukcja powinna być możliwie prosta, liczba jednoczesnych kanałów ograniczona, a nowe elementy wprowadzane stopniowo. Jeden obiekt, jeden gest, jedna rama, jedna decyzja – często dają silniejszy efekt niż złożona kompozycja, bo zostawiają miejsce na rzeczywiste przetwarzanie. Kognitywistyczna precyzja polega więc nie na intelektualizacji działania, lecz na ochronie zasobów poznawczych uczestnika. Im bardziej obciążony temat, tym mniej dodatkowych zadań powinien zawierać plan.

Kognitywistyka pozwala również dokładniej opisać, czym jest obiekt–klucz jako narzędzie poznawcze. W potocznym języku można powiedzieć, że obiekt „coś symbolizuje", ale to za mało. Obiekt–klucz organizuje uwagę, pamięć, działanie, przewidywanie i relację z przestrzenią. Działa jak zewnętrzny nośnik reprezentacji, czyli materialny punkt, dzięki któremu umysł nie musi wszystkiego utrzymywać wewnętrznie. Edwin Hutchins, badając poznanie rozproszone, pokazywał, że proces poznawczy często nie zamyka się „w głowie", lecz obejmuje narzędzia, notatki, mapy, gesty, urządzenia, przestrzeń i współpracę z innymi

ludźmi. Psychoperformans bardzo intensywnie korzysta z takiego poznania rozproszonego: kartka z zapisaną decyzją, pudełko na przedmiot, linia na podłodze, światło oddzielające dwie strefy, tablica z legendą rzeczy–kluczy i działań–kluczy, zegar wyznaczający koniec działania, krzesło ustawione przy wyjściu, miska z wodą, tkanina do zasłonięcia obiektu – wszystko to nie jest dekoracją, lecz częścią systemu poznawczego. Obiekt zmniejsza niekiedy obciążenie pamięci roboczej, bo przechowuje znaczenie na zewnątrz. Ułatwia hamowanie impulsu, bo między pobudzeniem a reakcją pojawia się czynność manipulacji. Pomaga w metauwadze, bo pozwala zobaczyć, gdzie wraca spojrzenie i jak zmienia się napięcie dłoni. Może też wspierać uczenie proceduralne, czyli uczenie przez powtarzaną czynność, ponieważ decyzja nie pozostaje deklaracją, lecz zostaje skojarzona z układem ciała i przedmiotu. Z tego samego powodu obiekt może jednak zwiększać ryzyko. Jeśli ma zbyt wiele znaczeń, jeśli jest zbyt osobisty, zbyt mocno obciążony biograficznie, religijnie, traumatycznie albo kulturowo, może stać się generatorem nadmiernej semiozy, czyli nadprodukcji sensów. Uczestnik nie pracuje wtedy z jednym uchwytem poznawczym, lecz z rozrastającą się siecią skojarzeń, która pochłania uwagę. Dlatego w perspektywie kognitywistycznej dobry obiekt–klucz powinien być znaczący, ale nie przytłaczający; konkretny, ale nie jednoznacznie zamykający; dostępny zmysłowo, ale nie przeciążający; możliwy do manipulacji, ale nie wymuszający jednego odczytania. Czasem najbardziej skuteczny będzie przedmiot zwykły, bo nie niesie nadmiaru gotowych interpretacji. Czasem potrzebny będzie przedmiot silny, ale wtedy plan musi zawierać mocniejsze zabezpieczenia: krótszy czas kontaktu, prostą instrukcję, możliwość odłożenia, zakaz natychmiastowej interpretacji i jasne domknięcie.

Szczególne znaczenie ma metauwaga, czyli zdolność zauważania własnej uwagi. Psychoperformans często zakłada, że uczestnik ma skierować uwagę na obiekt, gest, oddech, światło, obraz, wspomnienie, słowo albo decyzję. Kognitywistyka dopowiada: trzeba również zaprojektować moment, w którym uczestnik zauważa, jak ta uwaga działa. Czy uwaga zawęża się do zagrożenia? Czy skacze między wieloma bodźcami? Czy przykleja się do reakcji świadka? Czy wraca do jednego słowa? Czy ucieka w analizę? Czy ciało wykonuje gest, ale uwaga jest w przewidywaniu oceny? Michael Posner, badając systemy uwagi, rozróżniał między innymi orientowanie, czujność i kontrolę wykonawczą; dla psychoperformansu oznacza to, że „skupienie” nie jest jedną funkcją, lecz układem kilku procesów. Orientowanie kieruje uwagę na wybrany bodziec. Czujność utrzymuje gotowość do reakcji. Kontrola wykonawcza pomaga hamować rozproszenia i konflikty między impulsami. Plan sytuacyjny może wzmacniać lub osłabiać każdy z tych komponentów. Ostre światło, nagły dźwięk albo nieprzewidywalny gest zwiększą czujność, ale mogą osłabić refleksję. Jeden stabilny obiekt ułatwi orientowanie, ale jeśli stanie się obsesyjnym punktem kontroli, zawęzi pole. Prosta sekwencja ruchu może wspierać kontrolę wykonawczą, ale zbyt trudna sekwencja przeciąży. Dlatego psychoperformans powinien zawierać chwile krótkiego sprawdzenia uwagi: „gdzie jest teraz uwaga?”, „czy patrzę na obiekt, czy na reakcję świadka?”, „czy wykonuję gest, czy kontroluję jego poprawność?”, „czy to, co się pojawiło, jest obserwacją, czy interpretacją?”. Takie pytania nie muszą być wypowiadane publicznie. Mogą funkcjonować jako wewnętrzne punkty

orientacyjne. Ich celem nie jest analiza bez końca, lecz przerwanie automatycznego zlepienia bodźca, znaczenia i reakcji. Metauwaga chroni przed nadinterpretacją, ponieważ pozwala zauważyć moment, w którym umysł przestaje obserwować, a zaczyna dopowiadać. Chroni też przed przemocą formy, ponieważ uczestnik może rozpoznać, że wykonuje akt dla świadka, a nie dla własnej decyzji. W tym sensie metauwaga jest jednym z najważniejszych narzędzi etycznych psychoperformansu: daje uczestnikowi możliwość powrotu do własnego doświadczenia, zanim zostanie ono przechwycone przez symbol, grupę, autorytet, narrację albo oczekiwany efekt.

Kognitywistyczna perspektywa pozwala wreszcie uporządkować relację między nowością a bezpieczeństwem. Psychoperformans potrzebuje nowości, ponieważ bez różnicy nie ma zmiany. Jeżeli uczestnik wykonuje wyłącznie to, co już zna, w ten sam sposób, w tym samym miejscu, z tą samą interpretacją, układ poznawczy ma mało powodów, aby aktualizować przewidywania. Nowość może więc otworzyć ścieżkę uczenia: obiekt zostaje użyty inaczej, problem zostaje ustawiony poza zwykłą narracją, gest przerywa automatyzm, cisza uniemożliwia natychmiastowe tłumaczenie, świadek nie reaguje tak, jak uczestnik przewidywał, decyzja „po" zmienia mikrostrukturę dnia. Jednocześnie nowość jest kosztowna poznawczo. Zbyt duża nowość uruchamia czujność, lęk, potrzebę kontroli albo wycofanie. Dlatego psychoperformans powinien projektować nowość osadzoną: jeden element może być nieoczekiwany, ale reszta ramy powinna pozostać czytelna. Jeśli obiekt jest trudny, przestrzeń powinna być prosta. Jeśli gest jest nowy, instrukcja powinna być krótka. Jeśli praca dotyczy wstydu, świadek powinien być szczególnie neutralny. Jeśli światło jest istotnym kanałem, dźwięk powinien nie konkurować z nim o uwagę. Jeśli decyzja „po" ma zmienić nawyk, nie powinna dotyczyć całego życia, lecz jednej sytuacji. Tak działa kontrolowany błąd przewidywania: uczestnik spotyka różnicę, ale nie traci mapy. Jean Piaget opisywał uczenie jako równowagę między asymilacją, czyli włączaniem nowego doświadczenia w istniejące schematy, a akomodacją, czyli zmianą schematów pod wpływem nowego doświadczenia. Psychoperformans można rozumieć podobnie: akt jest zbyt słaby, jeśli daje się całkowicie wchłonąć przez stary schemat, i zbyt silny, jeśli rozbija schemat bez możliwości zbudowania nowego. Perspektywa kognitywistyczna uczy więc projektować przemianę jako aktualizację modelu świata, a nie jako szok. Zmiana nie musi krzyczeć. Czasem wystarczy, że umysł po raz pierwszy przewidzi: „mogę zatrzymać się przed reakcją", „mogę nie nadać temu znakowi dawnej mocy", „mogę odłożyć obiekt bez poczucia zdrady", „mogę być widziany bez wykonywania perfekcyjnej wersji siebie", „mogę zamknąć akt i nie interpretować go do końca". To są niewielkie przesunięcia poznawcze, ale właśnie one mogą stać się początkiem realnej IndywiduAkcji, jeśli zostaną powtórzone, domknięte i przeniesione w codzienność.

Perspektywa kognitywistyczna pogłębia rozumienie psychoperformansu jako pracy na modelach świata, a nie tylko na emocjach, symbolach i ekspresji. Model świata to wewnętrzna, stale aktualizowana mapa tego, co jest możliwe, prawdopodobne, groźne, pożądane, wstydliwe, bezpieczne, własne albo obce. Człowiek działa nie tylko wobec tego, co

znajduje się przed nim, lecz wobec tego, jak jego układ poznawczy przewiduje znaczenie tej sytuacji. W psychoperformansie obiekt–klucz, gest, słowo, światło, dźwięk, przestrzeń i świadek są więc elementami, które mogą zmieniać model sytuacji: coś, co było przeżywane jako nieuchronne, może zostać ujęte jako możliwe do odroczenia; coś, co było absolutnym zakazem, może stać się przesądem do zbadania; coś, co było „mną", może zostać rozpoznane jako nawyk, reakcja, rola albo zapożyczona narracja. Kognitywistyka pomaga tutaj oddzielić zmianę przekonania od zmiany modelu działania. Samo zdanie „już się tego nie boję" nie musi niczego zmieniać, jeśli w rzeczywistej sytuacji ciało, uwaga i zachowanie nadal przewidują zagrożenie. Akt psychoperformatywny ma większą szansę zadziałać wtedy, gdy wytwarza nową pętlę przewidywanie–działanie–konsekwencja: uczestnik przewiduje ocenę, ale świadek pozostaje nieoceniający; przewiduje utratę kontroli, ale może przerwać; przewiduje, że obiekt „przyciągnie" dawny lęk, ale może go dotknąć, odłożyć i domknąć; przewiduje, że jeśli nie wykona perfekcyjnie gestu, akt się nie uda, ale plan dopuszcza błąd jako część procedury. Chris Frith, badając sprawczość i monitorowanie własnych działań, pokazał, że poczucie bycia autorem czynu wiąże się z porównywaniem intencji, ruchu i skutku. Psychoperformans może tę pętlę wzmacniać, jeśli działanie jest wystarczająco konkretne: uczestnik nie tylko myśli o granicy, lecz stawia obiekt w określonym miejscu; nie tylko deklaruje odroczenie, lecz zapisuje czas powrotu do tematu; nie tylko wyobraża sobie wyjście z presji, lecz wykonuje realny gest przerwania. Sprawczość poznawcza powstaje wtedy, gdy mózg otrzymuje czytelny sygnał: „to ja wykonałem tę czynność, jej skutek jest rozpoznawalny, mogę ją powtórzyć lub zmodyfikować". Jeżeli akt jest zbyt abstrakcyjny, zbyt teatralny albo zbyt zależny od interpretacji prowadzącego, sprawczość może zostać przechwycona przez narrację. Jeżeli jest konkretny, ograniczony i domknięty, może stać się nową jednostką uczenia.

Bardzo ważnym zagadnieniem jest tu reprezentacja, czyli sposób, w jaki umysł koduje obiekty, relacje, pojęcia, ciało, czas i możliwe działania. Psychoperformans nie pracuje wyłącznie na „symbolach" w potocznym sensie, lecz na reprezentacjach wielomodalnych: wzrokowych, słuchowych, dotykowych, proprioceptywnych, interoceptywnych, językowych, przestrzennych i społecznych. Reprezentacja lęku może mieć postać zdania, obrazu, napięcia w brzuchu, uniku spojrzenia, przyspieszonego kroku, niechęci do określonego przedmiotu, poczucia ciężaru albo nawyku sprawdzania telefonu. Reprezentacja granicy może być słowem „nie", odległością między krzesłami, linią taśmy na podłodze, zamkniętym pudełkiem, dłonią zatrzymaną w powietrzu, wyciszeniem dźwięku albo zmianą światła. Lawrence Barsalou, rozwijając koncepcje poznania ucieleśnionego i symulacji percepcyjnych, pokazywał, że pojęcia nie są wyłącznie abstrakcyjnymi etykietami, lecz mogą odtwarzać składniki doświadczenia zmysłowego i motorycznego. Dla psychoperformansu to szczególnie istotne: jeśli pojęcie „granica" zostaje powiązane z ruchem ręki, fakturą obiektu, odległością, ciężarem i wyraźnym końcem działania, ma większą szansę stać się operacyjne niż wtedy, gdy pozostaje tylko hasłem. Kognitywistycznie oznacza to, że akt psychoperformatywny może tworzyć nowe sprzężenie między reprezentacją pojęciową i reprezentacją proceduralną. Uczestnik nie tylko „wie", że może postawić granicę; ma mikroprocedurę, przez którą ciało i uwaga rozpoznają,

jak granica może zostać wykonana. To samo dotyczy odczarowywania. Jeśli przesąd działa jako reprezentacja automatyczna – „jeśli zrobię X, stanie się Y” – psychoperformans nie musi go zwalczać argumentem. Może stworzyć małe, bezpieczne doświadczenie rozdzielenia: uczestnik wykonuje gest wobec znaku, ale nie dokonuje katastroficznej interpretacji; zapisuje różnicę między faktem a przewidywaniem; odkłada obiekt; wraca do zwykłego działania. Wtedy zmiana zachodzi nie przez perswazję, lecz przez aktualizację reprezentacji: znak przestaje być nakazem, a staje się bodźcem, który można zauważyć, nazwać, sprawdzić i domknąć.

Kognitywistyka wnosi także narzędzia do opisu błędów poznawczych, które w psychoperformansie są wyjątkowo ważne, ponieważ metoda pracuje na silnych znaczeniach. Błąd potwierdzenia polega na selektywnym zauważaniu informacji zgodnych z wcześniejszym przekonaniem. Efekt dostępności polega na przecenianiu tego, co łatwo przychodzi na myśl, zwłaszcza jeśli jest emocjonalnie wyraziste. Iluzja kontroli sprawia, że człowiek przypisuje sobie wpływ tam, gdzie działa przypadek lub złożony układ czynników. Błąd atrybucji może prowadzić do przypisywania efektu jednemu gestowi, obiektowi lub formule, choć zmiana wynikała z odpoczynku, relacji, snu, rozmowy, lepszego światła, upływu czasu albo naturalnej fluktuacji stanu. Kahneman i Tversky są tu koniecznym punktem odniesienia, bo pokazali, że ludzki umysł jest mistrzem szybkiego wnioskowania, ale nie zawsze mistrzem trafnego wnioskowania. Psychoperformans, jeśli nie chce stać się pseudonauką, musi wbudować ochronę przed tymi błędami. Ochroną jest przede wszystkim język ostrożności i prosty rejestr obserwacji. Po działaniu nie należy pytać wyłącznie: „co to znaczyło?”, lecz także: „co faktycznie się wydarzyło?”, „co było przewidywaniem?”, „co było interpretacją?”, „co można sprawdzić jutro?”, „co może mieć inne wyjaśnienie?”, „jaka decyzja jest wystarczająco mała, aby nie robić z aktu dowodu?”. W praktyce można stosować rozdzielenie zapisu na cztery pola: obserwacja, odczucie, interpretacja, decyzja. Obserwacja: „położyłem obiekt na stole i po trzech minutach odsunąłem go o metr”. Odczucie: „napięcie spadło z 7 do 5”. Interpretacja: „poczułem, jakby rzecz była mniej dominująca”. Decyzja: „przez dwa dni nie trzymam jej przy łóżku”. Takie rozdzielenie nie odbiera doświadczeniu sensu, ale nie pozwala mu udawać dowodu ponad własny zakres. Chroni też przed nocebo poznawczym, czyli sytuacją, w której interpretacja wzmacnia objaw, lęk lub poczucie zagrożenia. Jeśli uczestnik po akcie mówi: „skoro poczułem ucisk, to znaczy, że ten obiekt naprawdę jest niebezpieczny”, kognitywistycznie trzeba wrócić do rozróżnienia: ucisk jest odczuciem, nie dowodem natury obiektu. Może być reakcją pobudzenia, napięcia, pozycji ciała, skojarzenia albo oczekiwania. Takie rozdzielenie jest formą odczarowywania na poziomie poznawczym.

Następny poziom dotyczy funkcji wykonawczych, czyli procesów umożliwiających planowanie, hamowanie impulsów, przełączanie uwagi, monitorowanie błędów, utrzymywanie celu i aktualizowanie działania. W psychoperformansie funkcje wykonawcze są pomostem między znaczeniem a praktyką. Można rozpoznać sens, można doświadczyć poruszenia, można nazwać intencję, ale jeśli nie istnieje zdolność przejścia do małego

wykonania, zmiana pozostanie deklaratywna. Adele Diamond, opisując funkcje wykonawcze, podkreślała znaczenie hamowania, pamięci roboczej i elastyczności poznawczej; dla psychoperformansu odpowiadają temu trzy podstawowe operacje. Hamowanie pozwala nie wykonać automatycznej reakcji: nie sprawdzić, nie odpowiedzieć natychmiast, nie uciec w komentarz, nie dopowiedzieć katastrofy, nie wykonać gestu tylko dlatego, że grupa czeka. Pamięć robocza pozwala utrzymać prostą intencję: „teraz tylko odkładam obiekt", „teraz tylko oddzielam obserwację od interpretacji", „teraz tylko zamykam sesję". Elastyczność pozwala zmienić plan, gdy ciało, kontekst lub afekt pokazują, że pierwotna forma jest nieadekwatna. Psychoperformans powinien więc trenować funkcje wykonawcze nie przez moralny nakaz samokontroli, lecz przez projektowanie środowiska, które ułatwia wykonanie. Jeśli chcemy zmniejszyć impulsywne sprawdzanie, nie wystarczy powiedzieć „nie sprawdzaj". Trzeba zaprojektować obiektowe i przestrzenne wsparcie: telefon do szuflady, kartka z jedną frazą, minutnik, krzesło odwrócone od biurka, światło przygaszone po zakończeniu pracy, świadek potwierdzający tylko fakt wykonania, nie „głębię procesu". Jeśli chcemy ułatwić przerwanie ruminacji, nie wystarczy powiedzieć „odpuść". Trzeba dać czynność zastępczą: zamknięcie notatnika, przeniesienie kartki do pudełka, trzy kroki do okna, zapis jednej obserwacji, koniec. Kognitywistycznie decyzja „po" jest właśnie mikrozadaniem wykonawczym, które zmniejsza dystans między sensem a czynem. Im bardziej konkretna decyzja, tym mniejsze obciążenie funkcji wykonawczych i tym większa szansa wdrożenia.

Perspektywa kognitywistyczna wymaga też uważności na język, ponieważ słowa kształtują kategorie, a kategorie kształtują percepcję i działanie. George Lakoff i Mark Johnson, opisując metafory pojęciowe, pokazali, że myślenie abstrakcyjne często opiera się na strukturach cielesnych i przestrzennych: „ciężar winy", „droga wyjścia", „zamknięcie sprawy", „granica", „punkt zwrotny", „oczyszczenie", „próg", „uwolnienie". Psychoperformans używa takich metafor nieustannie, ale musi wiedzieć, że metafora nie jest niewinna. Jeśli mówimy „musisz wyrzucić ciężar", możemy zasugerować, że wszystko, co pozostaje, jest porażką. Jeśli mówimy „odetnij się", możemy wzmacniać gwałtowne decyzje w relacjach. Jeśli mówimy „oczyść się", możemy uruchomić wstyd wobec tego, co „brudne" lub nieusuwalne. Jeśli mówimy „zamknij przeszłość", możemy wymusić finalność tam, gdzie potrzebna jest długotrwała integracja. Dlatego psychoperformans powinien dobierać metafory tak, aby były operacyjne, a nie totalizujące. Lepiej mówić „odłóż ten obiekt na określony czas" niż „pozbądź się przeszłości". Lepiej „wyznacz strefę, do której dziś nie wracasz" niż „odetnij się od tego na zawsze". Lepiej „sprawdź, czy ten gest zmniejsza napięcie" niż „ten gest cię uwolni". Kognitywistycznie ostrożna metafora działa jak narzędzie orientacji: kieruje uwagę i działanie, ale nie zamyka osoby w jednym sensie. Wypowiedź performatywna może więc być skuteczna, jeśli jest skrojona do małej decyzji: „na dziś odkładam", „w tej sprawie robię pauzę", „ten przedmiot nie leży przy łóżku", „tej wiadomości nie wysyłam teraz", „to jest obserwacja, nie wyrok". Takie formuły są mniej efektowne niż zaklęcia o wielkiej przemianie, ale poznawczo są bezpieczniejsze, bo stabilizują kategorię działania i nie obiecują wyniku poza kontrolą uczestnika.

Ostatnim istotnym elementem tej części jest relacja między poznaniem indywidualnym a poznaniem społecznym. Psychoperformans prawie zawsze odbywa się wobec jakiegoś świadka: realnego, wyobrażonego, przyszłego odbiorcy dokumentacji, wspólnoty, instytucji albo kultury. Kognitywistyka społeczna pokazuje, że obecność innych zmienia uwagę, samoocenę, przewidywanie reakcji, interpretację własnego ciała i gotowość do działania. Teoria umysłu, czyli zdolność przypisywania innym stanów mentalnych, może w psychoperformansie działać dwojako. Może wspierać relacyjność: uczestnik rozumie, że świadek widzi, ale nie ocenia; że jest obecny, ale nie przejmuje sensu. Może też przeciążać: uczestnik zaczyna stale przewidywać, co świadek pomyśli, czy gest wygląda autentycznie, czy ciało nie zdradza wstydu, czy reakcja jest „właściwa". Michael Tomasello, opisując społeczne podstawy poznania i wspólną intencjonalność, zwracał uwagę, że ludzie uczą się i działają w przestrzeni dzielonej uwagi. W psychoperformansie dzielona uwaga może być ogromnym zasobem: świadek i uczestnik wiedzą, że obiekt jest centrum aktu, że gest ma określony zakres, że przerwanie jest dopuszczalne, że decyzja „po" jest mała. Ale dzielona uwaga może też stać się presją, jeśli świadek oczekuje przełomu albo jeśli grupa zaczyna produkować wspólną interpretację. Dlatego kognitywistyczna instrukcja świadkowania powinna być bardzo konkretna: świadek ma obserwować wybrane parametry, nie odczytywać duszę uczestnika; ma pilnować czasu i granic, nie dopowiadać znaczenie; ma potwierdzać fakty, nie wzmacniać wielką narrację. W działaniach grupowych warto czasem stosować zewnętrzną legendę rzeczy–kluczy i działań–kluczy, zapisaną na tablicy lub planszy, aby zmniejszyć niepewność interpretacyjną i obciążenie społeczne. Legenda nie jest obiektem–kluczem, lecz instrukcją interpretacyjną: pomaga świadkom rozumieć, co wolno, czego nie wolno, co jest elementem działania, a co nie wymaga komentarza. Dzięki temu psychoperformans nie zostawia pola całkowitej dowolności, w której każdy świadek może stać się nieuprawnionym interpretatorem. Kognitywistycznie to bardzo ważne, bo sytuacja społeczna bez jasnych reguł zwiększa liczbę hipotez, które uczestnik musi monitorować. A im więcej hipotez społecznych, tym mniej zasobów zostaje na właściwe działanie.

Perspektywa kognitywistyczna domaga się jeszcze jednego doprecyzowania: psychoperformans nie tylko korzysta z uwagi, pamięci i decyzji, lecz także zmienia relację uczestnika z własnymi automatyzmami. Automatyzm to wzorzec przetwarzania i działania, który uruchamia się szybko, często bez pełnej świadomości: sięgnięcie po telefon przy napięciu, unikanie określonego przedmiotu, natychmiastowe tłumaczenie się, katastroficzna interpretacja objawu, przyspieszenie mowy pod wpływem wstydu, poprawianie gestu, zanim zostanie ukończony, albo nadawanie przypadkowemu zbiegowi okoliczności statusu znaku. Psychoperformans może działać skutecznie wtedy, gdy nie próbuje automatyzmu „usunąć" siłą, ale wprowadza w niego opóźnienie, materialny uchwyt i możliwość alternatywnej odpowiedzi. W języku kognitywistycznym chodzi o zmianę relacji między systemami szybkiego i wolniejszego przetwarzania, które Daniel Kahneman opisywał popularnie jako dwa tryby myślenia: szybki, intuicyjny, skrótowy oraz wolniejszy, bardziej kontrolowany i wymagający zasobów. W psychoperformansie nie chodzi o to, aby zawsze wygrywał tryb wolny, bo byłoby

to nierealistyczne i wyczerpujące. Chodzi o to, aby plan sytuacyjny umiał wprowadzić krótki klin między bodziec a reakcję. Tym klinem może być obiekt–klucz, pauza, dotknięcie blatu, jedno zdanie, zmiana światła, odsunięcie krzesła, zapisanie obserwacji, spojrzenie na legendę działań–kluczy, gest przerwania albo mikrodecyzja „po". Jeżeli uczestnik zwykle reaguje na lęk sprawdzaniem, psychoperformans nie powinien zaczynać od zakazu sprawdzania, ponieważ zakaz może tylko zwiększyć napięcie. Lepiej zaprojektować procedurę: zauważ impuls, dotknij obiektu, nazwij jedną obserwację, odłóż działanie o dwie minuty, zapisz godzinę powrotu, domknij. W ten sposób automatyzm nie zostaje upokorzony ani potraktowany jak wróg, lecz zostaje włączony w nową sekwencję. Kognitywistycznie to bardzo ważne, bo nawyki nie zmieniają się wyłącznie przez zrozumienie, lecz przez powtarzalną zmianę pętli bodziec–reakcja–konsekwencja. Psychoperformans ma tu szczególną przewagę: może połączyć formalną siłę symbolu z bardzo małą, konkretną zmianą proceduralną. Jeśli symbol nie zostanie sprowadzony do procedury, pozostanie obrazem. Jeśli procedura nie zostanie powiązana z sensem, może pozostać ćwiczeniem. Ich połączenie tworzy warunki do uczenia.

Kognitywistycznie ważna jest również kontrola wieloznaczności. Psychoperformans potrzebuje wieloznaczności, bo symbol, gest i obiekt–klucz rzadko działają tylko jednym znaczeniem. Jednak nadmiar wieloznaczności zwiększa koszt poznawczy i może wprowadzać uczestnika w stan interpretacyjnej gorączki. Umysł zaczyna wtedy szukać sensu wszędzie: w kolejności przedmiotów, przypadkowym dźwięku, spojrzeniu świadka, cieniu na ścianie, opóźnieniu, pomyłce, ciele prowadzącego, drobnym błędzie. Charles Sanders Peirce, opisując znak jako relację między znakiem, przedmiotem i interpretantem, daje tu użyteczną ramę: znak nie działa sam, lecz uruchamia proces interpretowania. W psychoperformansie trzeba więc projektować nie tylko znaki, ale także granice interpretowania. Jeżeli w planie pojawia się świeca, lustro, kamień, woda, maska, talizman, tekst, fotografia albo obiekt rodzinny, trzeba wiedzieć, czy ma on pełnić funkcję stabilizującą, konfrontującą, porządkującą, odczarowującą, żałobną, graniczną, czy tylko techniczną. Jeżeli funkcji nie określimy, uczestnik i świadkowie mogą ją dopisać, a dopisanie może być silniejsze niż plan. Dlatego w psychoperformansie warto odróżniać trzy poziomy znaczenia: znaczenie robocze, znaczenie osobiste i znaczenie otwarte. Znaczenie robocze to to, co w danym planie jest ustalone: „ten kamień jest punktem zatrzymania impulsu", „ta kartka jest miejscem zapisu obserwacji", „ta linia oznacza granicę wejścia". Znaczenie osobiste może pojawić się u uczestnika: „ten kamień przypomina mi ciężar", „ta linia kojarzy mi się z granicą domu". Znaczenie otwarte to obszar, którego nie trzeba natychmiast rozstrzygać. Błąd pojawia się wtedy, gdy znaczenie osobiste zostaje potraktowane jako dowód, a znaczenie otwarte jako nakaz. Kognitywistyczna higiena polega na tym, aby nie zamykać symbolu za wcześnie, ale też nie pozwalać, by symbol przejął całą sytuację. W praktyce pomaga prosta reguła: najpierw funkcja, potem sens. Najpierw pytamy: „do czego ten obiekt służy w planie?", a dopiero potem: „co może znaczyć?". Dzięki temu psychoperformans nie tonie w interpretacji, lecz zachowuje operacyjność.

Istotne jest także rozumienie czasu poznawczego. Umysł nie przetwarza działania jako neutralnej sekwencji sekund, lecz jako rytm oczekiwania, napięcia, kulminacji, ulgi, przerwy i powrotu. Czas zbyt szybki sprzyja reaktywności; czas zbyt wolny może zwiększać lęk, ruminację albo dysocjacyjne odpływanie; czas nieoznaczony może wytwarzać niepewność; czas dobrze oznaczony wspiera orientację. Dlatego plan sytuacyjny powinien określać nie tylko czas trwania aktu, ale także mikrorytm przetwarzania: ile trwa wejście, ile kontakt z obiektem, ile pauza, kiedy następuje możliwość przerwania, kiedy nie interpretuje się jeszcze doświadczenia, kiedy zapisuje się obserwację, kiedy podejmuje się decyzję „po". W kognitywistyce i neuronauce uczenia ważna jest różnica między natychmiastową reakcją a konsolidacją, czyli utrwalaniem śladów doświadczenia w czasie. Psychoperformans powinien z tego korzystać ostrożnie: nie wszystko trzeba rozumieć od razu po akcie. Czasem najbardziej odpowiedzialną procedurą jest opóźniona interpretacja: najpierw domknięcie, potem sen, posiłek, powrót do zwykłych czynności, a dopiero później krótki zapis. To szczególnie ważne w działaniach intensywnych, ponieważ bezpośrednio po nich uczestnik może być jeszcze pod wpływem pobudzenia, ulgi, zawstydzenia, oczekiwań, relacji ze świadkiem albo poczucia wyjątkowości sytuacji. Decyzje podejmowane w takim stanie mogą być poznawczo zniekształcone. Dlatego kognitywistycznie dojrzały psychoperformans rozdziela trzy momenty: moment wykonania, moment domknięcia i moment interpretacji. Wykonanie jest działaniem. Domknięcie przywraca ramę. Interpretacja może nastąpić dopiero wtedy, gdy uczestnik odzyska wystarczający dystans poznawczy. W prostych mikroaktach te momenty mogą mieścić się w kilku minutach. W działaniach trudniejszych mogą wymagać godzin, dnia albo kilku dni. Nie jest to zwłoka, lecz element metody. Umysł potrzebuje czasu, aby odróżnić zmianę rzeczywistą od efektu świeżości, sugestii, ulgi albo zmęczenia.

Perspektywa kognitywistyczna pozwala też lepiej zrozumieć decyzję „po" jako narzędzie redukcji niepewności i utrwalania modelu działania. Decyzja „po" nie jest dodatkiem moralnym, lecz operacją poznawczą: zamienia nieokreślone znaczenie w zadanie o niskim koszcie wykonawczym. To szczególnie ważne, bo po silnym doświadczeniu umysł często próbuje natychmiast uogólnić: „teraz wszystko się zmieni", „muszę zerwać z dawnym życiem", „to był przełom", „już wiem, co znaczy ta choroba", „od dziś będę inny". Takie uogólnienia mogą być psychicznie pociągające, ale wykonawczo są słabe, bo nie mówią, co zrobić w poniedziałek o 9:00, gdy wraca stary bodziec, stary ekran, stara relacja, stary lęk albo stary przedmiot. Decyzja „po" powinna więc działać jak kompresja sensu do procedury. Jeżeli akt dotyczył granicy, decyzja „po" nie brzmi „mam granice", lecz „nie odpisuję na wiadomości po 21:00 przez trzy dni". Jeżeli akt dotyczył odczarowania przesądu, decyzja nie brzmi „już w to nie wierzę", lecz „gdy pojawi się myśl katastroficzna, zapisuję ją jako przewidywanie, nie fakt". Jeżeli akt dotyczył pracy z ciałem i chorobą, decyzja nie brzmi „zaufam ciału", lecz „po czterdziestu minutach pracy ekranowej robię pięć minut przerwy bez sprawdzania objawu". Takie decyzje są poznawczo skuteczne, ponieważ ograniczają liczbę możliwych interpretacji. Uczestnik nie musi codziennie od nowa rozstrzygać, co „oznacza" akt. Ma prosty test wdrożeniowy. W tym miejscu psychoperformans spotyka się z logiką intencji

implementacyjnych Petera Gollwitzera, czyli struktur typu „jeśli wystąpi sytuacja X, zrobię Y". To bardzo użyteczny model: „jeśli wrócę do domu, odkładam telefon do szuflady"; „jeśli poczuję impuls sprawdzenia, najpierw dotykam obiektu i liczę trzy wydechy"; „jeśli pojawi się interpretacja znaku, zapisuję ją w kolumnie hipotez"; „jeśli działanie mnie przeciąży, używam sygnału stop". Dzięki temu sens nie pozostaje w zawieszeniu. Otrzymuje ścieżkę wykonawczą.

Ważnym elementem kognitywistycznym jest również projektowanie środowiska jako części poznania. Psychoperformans nie powinien zakładać, że cała zmiana ma dokonać się „w człowieku", bo część automatyzmów jest podtrzymywana przez układ przestrzeni, przedmiotów, świateł, ekranów, dźwięków, dostępności bodźców, przypomnień i śladów. James J. Gibson, opisując afordancje, czyli możliwości działania oferowane przez środowisko, pozwala myśleć o przestrzeni nie jako tle, lecz jako aktywnym partnerze poznania. Krzesło ustawione przodem do drzwi oferuje inne działanie niż krzesło ustawione w kącie. Telefon leżący na stole oferuje sprawdzanie; telefon w szufladzie oferuje przerwę. Obiekt na wysokości oczu oferuje konfrontację; obiekt w zamkniętym pudełku oferuje odroczenie. Jasne, migoczące światło oferuje czujność; łagodne, stabilne światło oferuje orientację bez alarmu. Tablica z rzeczami–kluczami i działaniami–kluczami oferuje wspólne rozumienie; brak instrukcji oferuje domysły. Dlatego plan sytuacyjny powinien być projektowany afordancyjnie: przestrzeń, obiekty i sekwencje powinny same podpowiadać bezpieczne sposoby działania, zamiast wymagać od uczestnika ciągłego pamiętania instrukcji. To ważne zwłaszcza w grupach, działaniach instytucjonalnych, praktykach edukacyjnych, pracy z osobami neuroatypowymi, osobami w stresie albo uczestnikami o wysokim obciążeniu poznawczym. Im lepiej środowisko podpowiada właściwe działanie, tym mniej trzeba kontrolować słowem. A im mniej trzeba kontrolować słowem, tym mniejsze ryzyko presji, nadinterpretacji i błędów wykonawczych.

Kognitywistyka wprowadza także ostrożność wobec sztucznej inteligencji, mediów cyfrowych i współczesnych reżimów uwagi, nawet jeśli nie są one głównym tematem danego aktu. Psychoperformans powstaje w świecie, w którym uwaga jest stale przechwytywana przez ekrany, powiadomienia, algorytmy, pomiar, autoprezentację i ekonomię widzialności. To wpływa na sposób, w jaki uczestnik wchodzi w działanie: może oczekiwać natychmiastowego efektu, dokumentowalności, reakcji, potwierdzenia, „materiału" do pokazania albo szybkiej narracji o przemianie. Kognitywistycznie jest to środowisko wysokiej fragmentaryzacji uwagi. Plan sytuacyjny powinien więc czasem zaczynać się od ochrony pola poznawczego: odłożenia telefonu, wyłączenia powiadomień, ograniczenia dokumentacji, zmniejszenia liczby obserwatorów, ustalenia, że nie wszystko będzie nagrane, że nie każde doświadczenie zostanie opowiedziane, że nie każdy gest stanie się treścią. To ma znaczenie nie tylko etyczne, ale też poznawcze. Jeśli uczestnik wykonuje akt z myślą o późniejszym obrazie siebie, jego uwaga dzieli się między doświadczenie i autoprezentację. Jeśli świadek filmuje, uczestnik może przewidywać przyszłe spojrzenie odbiorców. Jeśli dokumentacja jest niejasna, rośnie obciążenie społeczne. Psychoperformans musi więc rozumieć, że kamera, telefon, notatka, formularz, aplikacja i czujnik są również obiektami poznawczymi. Nie tylko

rejestrują działanie; zmieniają jego przebieg. Dlatego ich użycie powinno być minimalne, jawne i funkcjonalne. Dokumentacja ma wspierać pamięć, bezpieczeństwo i walidację, a nie produkować nową presję widzialności.

Cała perspektywa kognitywistyczna prowadzi do praktycznej zasady: psychoperformans powinien projektować nie tylko „co uczestnik przeżyje", ale także „jak uczestnik będzie przetwarzał to, co przeżywa". Trzeba więc dbać o liczbę bodźców, przewidywalność ramy, jasność instrukcji, rolę obiektu, możliwości przerwania, metauwagę, język metafor, czas interpretacji, afordancje przestrzeni, obciążenie pamięci roboczej, obecność świadków i skalę decyzji „po". Jeśli te elementy są pominięte, psychoperformans może stać się poznawczo chaotyczny: uczestnik będzie intensywnie coś przeżywał, ale nie będzie wiedział, jak to zintegrować, co z tego wynika, co było faktem, co interpretacją, co sugestią, co reakcją na grupę, a co realną decyzją. Jeśli są obecne, metoda zyskuje strukturę uczenia: uczestnik może zauważyć automatyzm, doświadczyć kontrolowanej różnicy, wykonać nową reakcję, domknąć ją, odroczyć interpretację i przenieść małą decyzję w życie. W tym sensie kognitywistyka nie odbiera psychoperformansowi symbolicznej głębi, lecz pokazuje, jak symbol może stać się poznawczo użyteczny. Symbol działa najlepiej nie wtedy, gdy jest największy, najbardziej tajemniczy i najbardziej nasycony, lecz wtedy, gdy pomaga umysłowi zrobić coś inaczej: przewidzieć mniej katastroficznie, zobaczyć więcej możliwości, rozdzielić obserwację od interpretacji, zmniejszyć liczbę decyzji, zatrzymać impuls, odroczyć reakcję, wykonać mały krok, nie oddać własnego sensu świadkowi, nie pomylić metafory z faktem. Psychoperformans z perspektywy kognitywistycznej jest więc sztuką projektowania takich warunków, w których umysł nie zostaje ani uwiedziony znaczeniem, ani pozbawiony znaczenia, lecz otrzymuje wystarczająco wyraźną strukturę, aby zmiana mogła zostać zauważona, wykonana, sprawdzona i włączona w codzienność.

6.5. Perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna

Perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna jest potrzebna psychoperformansowi dlatego, że działanie symboliczne nigdy nie jest wyłącznie „symboliczne" w potocznym sensie. Każdy obraz, gest, dźwięk, rytm, obiekt, światło, pauza, spojrzenie, kontakt z przestrzenią i obecność świadka dociera do organizmu przez układ nerwowy, czyli przez system komórek, połączeń, receptorów, dróg czuciowych, sieci mózgowych i mechanizmów regulacyjnych, które nieustannie przetwarzają bodźce, przewidują ich znaczenie, przygotowują reakcję i korygują stan ciała. Neurologia pozwala zrozumieć, dlaczego psychoperformans nie może być projektowany wyłącznie według sensu, metafory i dramaturgii. Neuroestetyka, czyli interdyscyplinarne badanie tego, jak układ nerwowy przetwarza formy estetyczne, rytm, obraz, dźwięk, złożoność, przyjemność, napięcie, piękno, dysonans i uwagę, pozwala natomiast lepiej uchwycić, dlaczego forma działania może regulować stan, a nie tylko „wyrażać" treść. Semir Zeki, jeden z twórców neuroestetyki, badał między innymi neuronalne

podstawy percepcji koloru, formy i doświadczenia estetycznego; V. S. Ramachandran wskazywał na reguły percepcyjnej wyrazistości, kontrastu i „przesady" formalnej, które mogą przyciągać uwagę; Ellen Dissanayake opisywała sztukę jako biologicznie zakorzenione „czynienie czegoś szczególnym", czyli wyróżnianie zdarzeń, gestów i obiektów z potocznego tła. Dla psychoperformansu najważniejsza konsekwencja brzmi: forma nie jest dodatkiem do działania. Forma jest sposobem dawkowania bodźców, kierowania uwagą, uruchamiania pamięci, modulowania pobudzenia i organizowania przewidywań. Źle dobrana forma może przeciążyć, zawęzić uwagę, uruchomić alarm, wzmocnić dysocjację, wywołać ból, migrenowość, lęk albo nadmierne pobudzenie. Dobrze dobrana forma może stworzyć warunki do orientacji, regulacji, ciekawości, łagodnego błędu przewidywania, stabilizacji gestu i przejścia od afektu do decyzji. Dlatego w psychoperformansie obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie powinny być traktowane jako parametry neuropercepcyjne, a nie jedynie środki ekspresji. Każdy z nich ma swoją dawkę, próg, czas ekspozycji, intensywność, rytm, kontrast, przewidywalność, możliwość przerwania i koszt dla układu nerwowego.

Najbardziej podstawową kategorią neurologiczną w psychoperformansie jest pobudzenie, czyli poziom aktywacji organizmu przygotowujący go do działania, czujności, obrony, kontaktu albo odpoczynku. Pobudzenie nie jest samo w sobie ani dobre, ani złe. Zbyt niskie może prowadzić do ospałości, wycofania, spadku uwagi, braku motywacji albo odcięcia; zbyt wysokie może prowadzić do lęku, paniki, impulsywności, przeciążenia sensorycznego, zamrożenia albo dezorganizacji. Psychoperformans pracuje w strefie między tymi biegunami, dlatego musi umieć rozpoznawać i modulować pobudzenie. W praktyce oznacza to, że dźwięk nie jest tylko „atmosferą", lecz sygnałem wpływającym na czujność; światło nie jest tylko „nastrojem", lecz bodźcem dla układu wzrokowego, rytmów dobowych i orientacji; gest nie jest tylko znakiem, lecz ruchem angażującym korę ruchową, móżdżek, układ przedsionkowy, propriocepcję i mapę ciała; obiekt nie jest tylko metaforą, lecz źródłem dotyku, ciężaru, temperatury, faktury i oporu; świadek nie jest tylko odbiorcą, lecz bodźcem społecznym wpływającym na układy oceny, wstydu, bezpieczeństwa i przewidywania. Antonio Damasio jest tu ważny, ponieważ jego koncepcje markerów somatycznych pokazują, że decyzje są powiązane ze stanami ciała: organizm nie tylko „myśli" o możliwości działania, lecz czuje jej koszt, ryzyko i wartość. W psychoperformansie oznacza to, że decyzja „po" powinna być nie tylko logiczna i symbolicznie trafna, lecz także możliwa do udźwignięcia somatycznie. Jeśli akt kończy się wielkim zobowiązaniem, którego ciało przeżywa jako zagrożenie, układ nerwowy może zareagować oporem, unikaniem albo przeciążeniem. Jeżeli decyzja jest mała, konkretna i wsparta środowiskiem, może zostać zapisana jako bezpieczniejsza możliwość działania. Neurologicznie nie chodzi więc o „wzmocnienie woli", lecz o stworzenie takiej konfiguracji bodźców i znaczeń, w której układ nerwowy może przejść przez zmianę bez alarmu przekraczającego możliwości integracyjne. To tłumaczy, dlaczego minimalna skuteczna dawka bodźca jest jedną z najważniejszych zasad metody: silniejszy bodziec nie znaczy lepszy bodziec, a mocniejszy obraz nie znaczy głębsza przemiana.

Psychoperformans w perspektywie neurologicznej trzeba rozumieć jako pracę na uwadze, a uwaga nie jest jednym prostym „skupieniem”. Jest dynamiczną dystrybucją zasobów mózgu między bodźcami, ciałem, pamięcią, przewidywaniem, ruchem, językiem i relacją społeczną. Sieci uwagowe można opisywać różnymi modelami, ale praktycznie ważne jest rozróżnienie między uwagą orientującą, czujnością i kontrolą wykonawczą. Uwaga orientująca wybiera, na co patrzeć, czego słuchać, co dotknąć, gdzie skierować ciało. Czujność utrzymuje gotowość na zmianę, zagrożenie lub sygnał. Kontrola wykonawcza pomaga utrzymać cel, hamować impulsy i rozwiązywać konflikt między konkurującymi reakcjami. Psychoperformans może świadomie projektować wszystkie trzy poziomy. Obiekt–klucz może stabilizować orientowanie, bo daje jeden punkt odniesienia. Rytm może regulować czujność, bo organizuje przewidywanie w czasie. Krótka instrukcja i decyzja „po” mogą wspierać kontrolę wykonawczą, bo zmniejszają liczbę możliwych reakcji. Ale te same elementy mogą też działać przeciwnie. Zbyt mocny obiekt może zawęzić uwagę obsesyjnie. Zbyt gwałtowny rytm może zwiększyć czujność do poziomu alarmu. Zbyt długa instrukcja może przeciążyć kontrolę wykonawczą. Zbyt obecny świadek może przenieść uwagę z działania na samoocenę. Neurologicznie ważne jest więc pojęcie saliencji, czyli istotności bodźca dla systemu nerwowego. Bodziec saliencyjny przyciąga uwagę, bo wydaje się ważny, nowy, groźny, znaczący, kontrastowy albo związany z celem. Psychoperformans projektuje saliencję: wybiera, co ma stać się ważne w polu. Jeśli wszystko jest ważne – światło, muzyka, zapach, obiekt, tekst, świadek, kamera, przestrzeń, kostium, instrukcja – układ uwagi zostaje zalany. Jeśli ważny jest jeden element, a reszta pola go wspiera, uczestnik może głębiej przetwarzać doświadczenie. W praktyce oznacza to, że psychoperformans powinien mieć dominantę neuropercepcyjną. W jednym planie dominantą może być obiekt dotykowy, w innym powtarzalny gest, w innym cisza, w innym niskokontrastowy obraz, w innym rytmiczny chód, w innym światło wyznaczające próg. Brak dominanty zwiększa chaos. Nadmiar dominant zwiększa przeciążenie. Dobra dominanta działa jak neuroestetyczny uchwyt: przyciąga uwagę, ale jej nie więzi.

Szczególne miejsce w tej perspektywie zajmuje rytm. Rytm jest jednym z najważniejszych sposobów, w jaki układ nerwowy organizuje czas, przewidywanie i działanie. Rytmiczny oddech, krok, powtarzalny gest, puls światła, fraza głosowa, dźwięk, cisza, pauza i powrót mogą działać jako struktury regulujące, ponieważ zmniejszają niepewność i pozwalają organizmowi przygotować następną reakcję. Entrainment, czyli synchronizacja rytmów biologicznych, ruchowych lub uwagowych z rytmem zewnętrznym, może być przydatny w działaniach indywidualnych i grupowych, ale wymaga ostrożności. Rytm zbyt szybki może podnosić pobudzenie; zbyt monotonny może sprzyjać odpływaniu, znużeniu albo transowości; zbyt głośny może przeciążać; zbyt nieregularny może zwiększać czujność. W działaniach grupowych rytm ma dodatkową siłę społeczną: wspólny krok, klaskanie, oddech, śpiew, powtarzalny gest albo dźwięk mogą wzmacniać poczucie wspólnoty, ale także presję podporządkowania. Richard Schechner, opisując zachowania odtworzone i performans jako strukturę powtórzenia, pomaga zrozumieć kulturową stronę rytmu; neurologicznie trzeba dodać, że powtórzenie zmniejsza koszt przewidywania, ale może też zawężać wybór. W

psychoperformansie rytm powinien więc być projektowany jako regulator, nie jako hipnotyczna dominacja. Uczestnik musi mieć możliwość wyjścia z rytmu bez wstydu. Dominanta rytmiczna może być łagodna: trzy powtórzenia gestu, pięć spokojnych kroków, minuta ciszy, powolne odłożenie obiektu, zamknięcie pudełka w tym samym tempie, w jakim wcześniej je otwarto. Rytm nie musi być spektakularny. Czasem najbardziej skuteczny jest rytm, który ciało może przyjąć bez walki. W neuroestetyce mówi się czasem o przyjemnej złożoności: forma jest wystarczająco złożona, by angażować, ale nie tak złożona, by przeciążać. To pojęcie jest dla psychoperformansu bardzo użyteczne. Akt zbyt prosty może nie poruszać uwagi; zbyt złożony może ją rozbić. Rytm, obraz, gest i obiekt powinny więc tworzyć strukturę „do udźwignięcia": taką, która zaprasza układ nerwowy do uczestnictwa, ale nie zmusza go do obrony.

Neurologiczna perspektywa musi też uwzględnić percepcję wzrokową, szczególnie dlatego, że psychoperformans często pracuje obrazem, światłem, lustrem, ekranem, kontrastem, cieniem, kolorem, ruchem i dokumentacją. Układ wzrokowy nie jest biernym aparatem rejestracji. Siatkówka, nerw wzrokowy, wzgórze, kora wzrokowa i dalsze sieci asocjacyjne współtworzą obraz jako proces selekcji, kontrastu, przewidywania i integracji. Oko wykonuje sakady, czyli szybkie ruchy przenoszące punkt fiksacji; mózg scala te fragmenty w względnie stabilne doświadczenie sceny. Dla psychoperformansu oznacza to, że kompozycja pola widzenia ma realne znaczenie regulacyjne. Wysoki kontrast, migotanie, nagłe przejścia światła, intensywna projekcja, ostry punkt świetlny, dynamiczny obraz wideo, wielość tekstów, drobne detale i chaotyczne tło mogą zwiększać koszt przetwarzania. U osób z migrenowością, nadwrażliwością sensoryczną, neuroatypowością, zaburzeniami lękowymi, zmęczeniem, chorobami oczu lub przeciążeniem ekranowym ten koszt może być szczególnie wysoki. W psychoperformansie dotyczącym wzroku, obrazu, choroby oka albo lęku o widzenie należy więc myśleć o higienie pola widzenia. Oznacza to kontrolę jasności, kontrastu, czasu patrzenia, odległości, możliwości zamknięcia oczu, kierunku źródła światła, rytmu przerw, obecności powierzchni neutralnych i braku przymusu fiksacji. W przypadku chorób oczu, takich jak CSR, psychoperformans może działać wyłącznie adjuwantowo: nie leczy siatkówki, nie obiecuje regeneracji, nie zastępuje okulisty, ale może pomagać organizować środowisko wzrokowe, zmniejszać stres związany z patrzeniem, skracać ekspozycje przeciążające, budować rytm odpoczynku i porządkować relację z obrazem. Neuroestetyka nie może tu stać się pretekstem do eksperymentów świetlnych bez zabezpieczeń. Przeciwnie – powinna uczyć, że światło jest jednym z najsilniejszych mediów psychoperformansu, a więc jednym z najbardziej wymagających kontroli. Światło może otwierać pole znaczenia, ale może też stać się bodźcem alarmowym. Może wydobywać obiekt–klucz, ale może też przeciążać wzrok. Może budować próg, ale może też naruszać bezpieczeństwo. Dlatego w planie sytuacyjnym światło powinno mieć opisane parametry: natężenie, kierunek, czas, możliwość zmiany, możliwość przerwania, alternatywę i domknięcie przez stopniowe obniżenie bodźca.

Na tym samym poziomie trzeba potraktować dźwięk. Dźwięk działa neurologicznie szybciej i bardziej wszechogarniająco, niż często zakłada się w praktykach artystycznych. Nie da się go „odwrócić wzrokiem" tak łatwo jak obrazu; ciało odbiera wibracje, rytm, głośność, nagłe impulsy, niskie częstotliwości, szmery, ciszę i przestrzenność. Układ słuchowy, układ przedsionkowy, ciało migdałowate, sieci uwagi i autonomiczny układ nerwowy mogą reagować na dźwięk jeszcze zanim uczestnik nada mu świadome znaczenie. Nagły głośny dźwięk może uruchomić odruch orientacyjny albo reakcję przestrachu. Monotonny dźwięk może ułatwiać koncentrację, ale może też zwiększać napięcie lub dysocjacyjne odpływanie. Głos prowadzącego może regulować albo zawstydzać. Cisza może być odpoczynkiem, ale u niektórych osób może stać się polem narastającej czujności. Oliver Sacks, opisując neurologiczne związki muzyki, pamięci, ruchu i tożsamości, pokazywał, jak głęboko dźwięk może organizować ludzkie doświadczenie; dla psychoperformansu wynika z tego odpowiedzialność za dźwięk jako medium stanu, nie tylko nastroju. W planie sytuacyjnym warto określić, czy dźwięk ma prowadzić rytm, stabilizować oddech, zaznaczać próg, budować tło, domykać akt, czy działać jako obiekt uwagi. Jeżeli funkcja nie jest jasna, dźwięk łatwo staje się nadmiarem. Szczególnie ostrożnie trzeba używać dźwięków nagłych, głośnych, infradźwiękowo odczuwalnych, silnie sakralizowanych, transowych, militarnych, alarmowych, dziecięcych, płaczliwych albo związanych z pamięcią traumatyczną. Nie chodzi o zakaz, lecz o świadomość, że dźwięk może ominąć racjonalną zgodę szybciej niż słowo. Dlatego uczestnik powinien znać podstawowy charakter dźwięku przed działaniem, mieć możliwość zmniejszenia natężenia, wyjścia albo użycia sygnału stop. Neuroestetycznie wartościowy dźwięk w psychoperformansie to nie dźwięk najbardziej efektowny, lecz dźwięk najtrafniej dobrany do celu, progu tolerancji i drogi powrotu.

W perspektywie neurologicznej ciało w psychoperformansie nie jest „nośnikiem ekspresji", lecz pełnym układem czuciowo-ruchowym, który stale mapuje położenie, napięcie, równowagę, ciężar, oddech, ból, temperaturę i relację z przestrzenią. Propriocepcja, czyli czucie głębokie informujące mózg o położeniu części ciała i napięciu mięśni, oraz interocepcja, czyli odczuwanie sygnałów z wnętrza organizmu, takich jak bicie serca, oddech, napięcie trzewne, głód, mdłości, ucisk czy zmęczenie, są w psychoperformansie równie ważne jak obraz i słowo. To one decydują, czy gest zostaje przeżyty jako własny, bezpieczny, możliwy do powtórzenia, czy jako obcy, wymuszony, zbyt szybki albo destabilizujący. Antonio Damasio i Bud Craig są tu szczególnie ważni, ponieważ ich prace nad cielesnym podłożem świadomości i interocepcją pozwalają opisać, dlaczego działanie symboliczne nie może być oddzielone od stanu organizmu: człowiek nie wykonuje „czystego" gestu znaczącego, lecz gest wykonywany przez ciało o określonym poziomie napięcia, zmęczenia, czujności, bólu, oddechu i gotowości. Jeśli uczestnik bierze do ręki obiekt–klucz, mózg nie przetwarza wyłącznie jego symboliki; przetwarza ciężar, fakturę, temperaturę, opór, ułożenie nadgarstka, napięcie barku, stabilność stóp, pracę wzroku i przewidywany koszt dalszego ruchu. Jeżeli gest ma wspierać granicę, ale ciało wykonuje go w napięciu, bez oddechu i w poczuciu obserwacji, układ nerwowy może zapisać nie „ustanowiłem granicę", lecz „musiałem wykonać trudny gest pod presją". Dlatego

psychoperformans powinien projektować gesty zgodnie z realną motoryką i czuciem uczestnika: krótko, jasno, z możliwością korekty, z uważnością na ból, zawroty głowy, przeciążenie przedsionkowe, napięcie szyi, zmęczenie oczu, chwiejność, nadmierne pobudzenie i sygnały wycofania. Układ przedsionkowy, odpowiedzialny za równowagę i orientację ruchu głowy w przestrzeni, ma tu znaczenie szczególne, bo zmiany pozycji, obroty, zamykanie oczu, pochylenia, długie stanie, ruch po okręgu albo praca w półmroku mogą u części osób szybko zwiększać dezorientację. To, co dla jednego uczestnika będzie łagodnym gestem przejścia, dla innego może być bodźcem destabilizującym. Z tego powodu plan sytuacyjny powinien przewidywać warianty ruchowe: gest stojący może mieć odpowiednik siedzący; ruch z zamkniętymi oczami może mieć wersję z oczami otwartymi; przejście przez próg może zostać zastąpione przesunięciem obiektu; praca z dużym ruchem może zostać zamieniona na mikroruch dłoni, głowy albo oddechu. Neurologicznie odpowiedzialny psychoperformans nie zakłada, że ciało ma „podążać za symbolem". To symbol, gest i obiekt muszą zostać skalibrowane do ciała, które realnie działa.

Ważnym polem neurologiczno-neuroestetycznym jest również kinestezja, czyli odczuwanie ruchu jako jakości przeżywanej od wewnątrz. W performance art gest często bywa oceniany przez jego widzialność, siłę, obrazowość albo dramaturgiczny efekt, ale w psychoperformansie równie ważne jest to, jak gest jest odczuwany przez wykonującego. Ten sam ruch ręki może być doświadczeniem ulgi, napięcia, zawłaszczenia, przymusu, kontroli, łagodnego sprawstwa albo ekspozycji na wstyd. Maurice Merleau-Ponty, opisując ciało jako podmiot percepcji, a nie przedmiot poruszany przez umysł, pozwala tu uchwycić rzecz fundamentalną: psychoperformans nie dzieje się „w psychice", która używa ciała jako narzędzia, lecz w cielesnym byciu-w-sytuacji, gdzie ruch, przestrzeń, znaczenie i intencja powstają razem. Neurologicznie można to rozwinąć przez pojęcie map ciała, czyli dynamicznych reprezentacji ciała w mózgu, obejmujących między innymi czucie dotyku, położenia, ruchu i granic. Każdy plan sytuacyjny, który zmienia sposób siedzenia, chodzenia, patrzenia, oddychania, dotykania obiektu albo ustawienia względem świadka, wpływa na te mapy. Dlatego praca z ciałem nie powinna być dodatkiem „somatycznym" przyklejonym do aktu, lecz jednym z jego głównych mechanizmów. Jeśli celem jest odzyskanie granicy, można pracować nie tylko zdaniem „mam granicę", ale też dystansem ciała od obiektu, ustawieniem stóp, ruchem dłoni zatrzymującej przedmiot, oddechem w pauzie, spojrzeniem skierowanym poza centrum bodźca i spokojnym odłożeniem rzeczy. Jeśli celem jest odczarowanie lęku, nie trzeba wywoływać silnej konfrontacji; można zbudować nowy ruch wokół bodźca: podejście na określoną odległość, pauzę, dotknięcie neutralnego elementu, nazwanie obserwacji, odejście, domknięcie. Takie sekwencje wykorzystują mechanizmy uczenia sensomotorycznego, czyli uczenia się przez sprzężenie percepcji i działania. Mózg aktualizuje nie tylko przekonanie, ale również przewidywanie ruchowe: „mogę podejść i odejść", „mogę dotknąć i odłożyć", „mogę zacząć i przerwać", „mogę wykonać gest nieidealnie i nadal wrócić do siebie". W tym sensie psychoperformans może wspierać reorganizację relacji z problemem przez mikrodoświadczenia ruchowe, a nie przez samą narrację. Trzeba jednak pilnować granicy: nie

jest to rehabilitacja neurologiczna ani terapia ruchowa, jeśli nie prowadzi jej osoba z odpowiednimi kwalifikacjami. Jest to wykorzystanie podstawowej wiedzy o czuciu, ruchu i regulacji w projektowaniu aktu symbolicznego, który ma być bezpieczny i możliwy do wykonania.

Neuroestetyka wnosi do psychoperformansu jeszcze jedno szczególnie użyteczne pojęcie: równowagę między porządkiem a złożonością. Układ nerwowy zwykle nie reaguje najlepiej ani na chaos, ani na monotonię, lecz na taką strukturę bodźców, która daje się przewidywać, a zarazem zawiera różnicę. W estetyce oznacza to często napięcie między symetrią i zakłóceniem, rytmem i pauzą, powtórzeniem i odchyleniem, figurą i tłem, jasnością i cieniem, ciszą i dźwiękiem. W psychoperformansie ta zasada ma charakter praktyczny: forma powinna być wystarczająco czytelna, aby uczestnik nie tracił orientacji, i wystarczająco żywa, aby mogła wywołać aktualizację uwagi. Jeżeli plan jest zbyt jednorodny, może nie przesunąć żadnego wzorca; jeśli jest zbyt nasycony, może przekroczyć progi saturacji bodźcowej. Progi saturacji oznaczają granice, po których układ percepcyjny i poznawczy nie przetwarza już głębiej, lecz zaczyna się bronić: zawęża uwagę, odcina się, irytuje, męczy, przyspiesza, szuka wyjścia albo przechodzi w automatyzm. Neuroestetycznie dobry psychoperformans powinien więc projektować „przyjemną złożoność" w sensie regulacyjnym, nie dekoracyjnym. Przykładowo: jeśli obiekt jest bogaty znaczeniowo, przestrzeń powinna być prosta; jeśli dźwięk jest rytmicznie złożony, gest powinien być bardzo prosty; jeśli światło buduje próg, słowo powinno nie nadpisywać go interpretacją; jeśli świadek jest obecny, dokumentacja powinna być ograniczona; jeśli działanie dotyczy wzroku, należy obniżyć kontrast i skrócić czas ekspozycji; jeśli temat jest afektywnie ciężki, forma powinna być mniej teatralna, a bardziej porządkująca. Tę zasadę można porównać do kompozycji muzycznej: nie każdy instrument ma grać jednocześnie, nie każdy moment ma być kulminacją, nie każda pauza ma być „znacząca" w sposób ciężki. Układ nerwowy potrzebuje hierarchii bodźców. Dlatego w planie sytuacyjnym warto wskazać kanał dominujący i kanały wspierające. Kanałem dominującym może być dotyk obiektu, rytm kroków, obraz, światło, głos, cisza, ruch dłoni, oddech albo relacja ze świadkiem. Kanały wspierające powinny stabilizować dominantę, a nie rywalizować z nią o uwagę. Wtedy neuroestetyka staje się narzędziem etycznym: pomaga tak komponować formę, aby uczestnik nie został uwiedziony nadmiarem, lecz mógł wejść w doświadczenie wystarczająco wyraźne i możliwe do domknięcia.

Perspektywa neurologiczna wymaga także ostrożności wobec bólu, dyskomfortu i granicznych stanów ciała. W historii performance art ból, wyczerpanie, unieruchomienie, głód, zimno, powtarzalność, ekspozycja i ryzyko bywały używane jako środki artystyczne, często po to, aby odsłonić relację między ciałem, władzą, spojrzeniem i granicą. W psychoperformansie nie można jednak automatycznie przenosić tej logiki. Ból może być informacją, sygnałem granicy, danymi o napięciu, przeciążeniu albo kontakcie z ciałem, ale nie powinien być gloryfikowany jako warunek przemiany. Nocycepcja, czyli przetwarzanie bodźców potencjalnie uszkadzających tkanki, oraz ból jako doświadczenie świadome są złożonymi

procesami obejmującymi receptory, rdzeń kręgowy, wzgórze, korę somatosensoryczną, wyspę, zakręt obręczy, układy emocjonalne i poznawcze. To oznacza, że ból nigdy nie jest tylko „fizyczny" albo tylko „symboliczny"; jest modulowany przez uwagę, lęk, znaczenie, wcześniejsze doświadczenia, kontekst społeczny i oczekiwania. Fabrizio Benedetti, badając placebo i nocebo, pokazywał między innymi, że oczekiwania mogą wpływać na odczuwanie bólu; dla psychoperformansu wynika z tego odpowiedzialność podwójna. Można użyć znaczenia, oddechu, rytmu, obiektu i obecności świadka, aby zmniejszyć lęk wokół doznań cielesnych, ale nie wolno sugerować, że ból należy ignorować, przekraczać albo interpretować jako konieczny próg. W planie sytuacyjnym ból powinien być traktowany jako sygnał do regulacji, zmniejszenia dawki, zmiany pozycji, przerwania lub konsultacji medycznej, jeśli jest niepokojący. Dotyczy to także mikrobólu: napięcia szczęki, oczu, karku, pleców, dłoni, brzucha, głowy. Psychoperformans, który uczy zauważania takich sygnałów bez katastrofizacji i bez heroizacji, może wspierać lepszą samoregulację. Psychoperformans, który każe „przejść przez ból", łatwo staje się przemocowy. Szczególnie w pracy z osobami po traumie, z chorobami przewlekłymi, z niepełnosprawnością, z bólem przewlekłym, z nadwrażliwością sensoryczną albo z lękiem o zdrowie, minimalna dawka bodźca i prawo do przerwania są ważniejsze niż artystyczna intensywność. W tym sensie neurologiczna perspektywa chroni metodę przed fałszywym heroizmem ciała.

Trzeba również uwzględnić odruchy i reakcje automatyczne. Organizm nie czeka, aż uczestnik świadomie zinterpretuje sytuację. Nagłe światło, głośny dźwięk, zbliżający się obiekt, utrata równowagi, dotyk, presja społeczna, zamknięcie przestrzeni, ciemność, niespodziewana cisza albo spojrzenie grupy mogą uruchomić reakcje orientacyjne, przestrach, napięcie mięśni, zatrzymanie oddechu, cofnięcie, zamrożenie, śmiech obronny, ucieczkę wzroku, impulsywne mówienie. Część tych reakcji ma charakter pierwotny lub automatyczny; część jest nabyta przez doświadczenie. Psychoperformans może je wykorzystywać tylko bardzo ostrożnie. Nie powinien „zaskakiwać" uczestnika bez potrzeby, jeśli celem nie jest badanie reakcji na zaskoczenie i jeśli nie ma pełnej zgody oraz zabezpieczeń. Z perspektywy układu nerwowego niespodzianka jest kosztowna, bo wymaga szybkiej aktualizacji przewidywań i może uruchamiać system obronny. Dlatego nieprzewidywalność w psychoperformansie musi mieć granice. Można zostawić miejsce na żywą reakcję, ale nie wolno mylić żywości z brakiem informacji. Uczestnik powinien wiedzieć, czy pojawi się dźwięk, dotyk, zmiana światła, ruch innych osób, rejestracja, zasłonięcie oczu, praca z lustrem, element zbliżenia, wejście świadka, zamknięcie drzwi albo jakikolwiek bodziec mogący naruszyć poczucie bezpieczeństwa. Świadoma praca z odruchowością polega raczej na tworzeniu nowych, łagodnych sekwencji odpowiedzi: zamiast automatycznego cofnięcia – mały krok w tył wykonany świadomie; zamiast natychmiastowego tłumaczenia się – dotknięcie obiektu i pauza; zamiast zaciskania dłoni – rozluźnienie palców na fakturze tkaniny; zamiast wpatrywania się w bodziec – przeniesienie wzroku na neutralną powierzchnię; zamiast zatrzymania oddechu – jeden naturalny wydech bez wymuszania głębokiej kontroli. Takie mikrosekwencje nie „kasują" odruchów, ale tworzą bezpieczniejszą warstwę odpowiedzi nad automatyzmem.

Neurologicznie to właśnie w takich drobnych korektach psychoperformans może być najbardziej skuteczny: nie przez spektakularne przełamanie ciała, lecz przez stopniowe uczenie ciała, że między bodźcem a reakcją istnieje możliwa przestrzeń działania.

Na końcu tego odcinka warto mocno zaznaczyć, że neurologiczne i neuroestetyczne ujęcie psychoperformansu nie powinno prowadzić do neuroredukcjonizmu. Nie wszystko, co ważne w akcie, da się sprowadzić do mózgu, receptorów, sieci uwagowych, neuroprzekaźników czy pobudzenia autonomicznego. Człowiek działa w kulturze, języku, historii, relacji, instytucji i prywatnej biografii. Jednak bez neurologicznego minimum psychoperformans ryzykuje, że będzie projektował sens przeciwko ciału. Neuroestetyka i neurologia przypominają, że forma ma koszt, bodziec ma dawkę, rytm ma próg, światło ma konsekwencje, dźwięk ma siłę, ciało ma ograniczenia, a decyzja musi zostać przyjęta przez organizm, nie tylko przez narrację. To szczególnie ważne w metodzie, która chce działać na styku sztuki, samoregulacji, rytuału, odczarowywania, pracy z obiektem i IndywiduAkcji. Jeżeli psychoperformans ma prowadzić do realnej przemiany, musi umieć komponować nie tylko znaczenia, ale także obciążenia. Musi pytać: ile bodźców naraz; jak długo; jak intensywnie; z jaką możliwością przerwania; przy jakim świetle; w jakim rytmie; z jakim ruchem; w jakiej pozycji ciała; wobec ilu świadków; z jaką dokumentacją; z jakim domknięciem; z jaką decyzją „po". Dopiero wtedy jego artystyczna i symboliczna warstwa zostaje osadzona w realnym organizmie. A psychoperformans, który szanuje organizm, ma większą szansę stać się metodą zmiany, a nie tylko silnym przeżyciem.

Neuroestetyczna perspektywa psychoperformansu prowadzi jeszcze głębiej do pytania o scenę, figurę, tło i obiekt, ponieważ układ nerwowy nie przetwarza przestrzeni jako neutralnego pojemnika na zdarzenia. Przestrzeń jest organizowana przez relacje ważności: coś staje się figurą, coś tłem, coś progiem, coś zagrożeniem, coś możliwością ruchu, coś punktem odpoczynku. W psychoperformansie ta organizacja nie może być przypadkowa, ponieważ od niej zależy, czy uczestnik będzie miał gdzie ulokować uwagę, czy będzie mógł odróżnić element kluczowy od pobocznego, czy nie zostanie zalany nadmiarem bodźców i czy domknięcie będzie miało realną architekturę. W neurologii widzenia i percepcji figura–tło jest podstawową zasadą organizacji doświadczenia: mózg stale rozdziela to, co ma zostać wydobyte, od tego, co stanowi kontekst. Rudolf Arnheim, choć pisał przede wszystkim z perspektywy psychologii percepcji i sztuki, trafnie pokazywał, że kompozycja wizualna jest formą myślenia; dla psychoperformansu oznacza to, że rozmieszczenie przedmiotów, kontrast, pustka, światło, odległość, kierunek spojrzenia i dostępność ruchu są częścią procesu poznawczo-regulacyjnego. Jeśli obiekt–klucz ma pełnić funkcję stabilizującą, powinien być percepcyjnie wyróżniony, ale nie atakujący. Jeśli ma pełnić funkcję konfrontującą, potrzebuje krótkiej ekspozycji, prostego tła i bezpiecznej drogi wycofania. Jeśli ma pełnić funkcję domykającą, jego miejsce po zakończeniu powinno być równie ważne jak jego użycie w trakcie: pudełko, półka, stół, tkanina, odległość od ciała, odwrócenie, przykrycie, opis, brak opisu. Z neurologicznego punktu widzenia każdy z tych gestów zmienia mapę pola działania: co jest w centrum, co zostaje odsunięte, co nadal przyciąga wzrok, co zostało schowane, co można pominąć, co nie

wymaga już reakcji. Dlatego psychoperformans nie powinien kończyć się w momencie wykonania „mocnego” gestu. Powinien kończyć się dopiero wtedy, gdy scena percepcyjna zostaje przeorganizowana w sposób zgodny z decyzją „po”. Jeżeli obiekt mający symbolizować odłożenie lęku zostaje po akcie na środku stołu, w zasięgu wzroku i ręki, układ nerwowy nadal otrzymuje komunikat saliencji: „to jest ważne, wracaj”. Jeżeli zostaje odłożony, opisany, przykryty albo przeniesiony do strefy o niższej dostępności, przestrzeń zaczyna wspierać decyzję. Właśnie tu neuroestetyka spotyka się z funkcjami wykonawczymi: forma sceny ułatwia albo utrudnia wykonanie nowego zachowania.

Perspektywa neurologiczna pozwala też ostrożnie opisać rolę neuroplastyczności, czyli zdolności układu nerwowego do zmieniania połączeń, siły reakcji i wzorców funkcjonowania pod wpływem doświadczenia, uczenia się, powtarzalności i kontekstu. To pojęcie jest bardzo użyteczne, ale również bardzo łatwo nadużywane. Psychoperformans nie „przeprogramowuje mózgu” w sensie prostym, natychmiastowym i pewnym. Może jednak tworzyć warunki sprzyjające uczeniu się nowych skojarzeń, nowych mikroreakcji, nowych procedur uwagowych i nowych sposobów regulacji. Eric Kandel, badając komórkowe mechanizmy uczenia i pamięci, pokazał, że doświadczenie może zmieniać siłę połączeń synaptycznych; Donald Hebb wcześniej sformułował zasadę, zgodnie z którą neurony aktywujące się razem mogą wzmacniać wspólną ścieżkę. W podręcznikowym ujęciu psychoperformansu trzeba jednak przełożyć tę wiedzę na język ostrożny: powtarzalny akt, który łączy dawny bodziec z nową, bezpieczniejszą reakcją, może wspierać utrwalanie alternatywnego wzorca, ale nie gwarantuje trwałej zmiany sam z siebie. Jeśli osoba zawsze reagowała na określony przedmiot lękiem i unikaniem, a w bezpiecznym planie sytuacyjnym kilka razy doświadcza, że może do niego podejść, zatrzymać się, dotknąć neutralnego obiektu wspierającego, nazwać obserwację, odejść i domknąć akt bez katastrofy, układ nerwowy otrzymuje powtarzalną korektę przewidywania. Jeśli osoba zawsze reagowała na wstyd przyspieszeniem mowy, a w psychoperformansie uczy się pauzy, odłożenia dłoni na stabilnym przedmiocie i wypowiedzenia jednego krótkiego zdania bez tłumaczenia się, powstaje nowa sekwencja sensomotoryczna. Jeśli osoba z przeciążeniem wzrokowym zaczyna po pracy z obrazem konsekwentnie wprowadzać przerwę, zmianę światła i odłożenie ekranu, nie „leczy” oka przez symbol, lecz może zmieniać warunki codziennego obciążenia układu nerwowego i wzrokowego. Neuroplastyczność w psychoperformansie należy więc rozumieć proceduralnie: jako możliwość uczenia się przez powtarzalne, skalibrowane, bezpieczne i znaczące akty, nie jako magiczną obietnicę przemiany mózgu. Szczególnie ważna jest tu powtarzalność bez kompulsji. Powtarzanie planu sytuacyjnego może wspierać utrwalenie, ale jeśli staje się rytuałem przymusu, lękowego sprawdzania albo próbą wymuszenia efektu, zaczyna wzmacniać kontrolę, a nie wolność. Dlatego neurologicznie odpowiedzialna IndywiduAkcja musi łączyć powtarzalność z obserwacją kosztu: czy po praktyce rośnie orientacja, sen, spokój, sprawczość i zdolność do działania, czy raczej narasta napięcie, przymus, monitorowanie, zmęczenie i nieustanne sprawdzanie, czy „już działa”.

W tym miejscu trzeba szczególnie uważnie potraktować neuroprzekaźniki i hormony, bo język dopaminy, serotoniny, oksytocyny, kortyzolu, adrenaliny czy endorfin bywa w kulturze popularnej używany zbyt łatwo. Psychoperformans nie powinien twierdzić, że określony gest „uwalnia dopaminę", że dany obiekt „obniża kortyzol", że wspólnota „produkuje oksytocynę" albo że rytm „resetuje układ nerwowy", jeśli nie ma do tego konkretnego pomiaru i właściwego modelu. Można natomiast mówić ostrożniej: działania związane z przewidywalnym rytmem, poczuciem bezpieczeństwa, regulacją oddechu, obniżeniem stresu, kontaktem społecznym i sprawczością mogą wpływać na układy pobudzenia i nagrody, a więc pośrednio wiązać się z neurochemią motywacji, stresu i więzi. Dopamina jest związana między innymi z uczeniem przez nagrodę, przewidywaniem i motywacją, ale nie jest prostym „hormonem szczęścia". Kortyzol jest elementem odpowiedzi stresowej i rytmu dobowego, ale nie jest wyłącznie „złym hormonem stresu". Oksytocyna uczestniczy w procesach społecznych i więziowych, ale jej działanie zależy od kontekstu i nie zawsze oznacza ciepłą bliskość. Endorfiny mogą wiązać się z modulacją bólu i wysiłkiem, ale nie powinny być fetyszyzowane jako cel praktyki. Psychoperformans powinien więc opisywać neurochemię w sposób funkcjonalny, a nie sloganowy. Jeśli działanie wzmacnia przewidywalność, zmniejsza lęk, daje małą wykonalną decyzję i domyka ekspozycję, można powiedzieć, że może wspierać regulację układów stresu i motywacji. Jeśli działanie opiera się na wspólnym rytmie, bezpiecznym świadkowaniu i braku oceny, można powiedzieć, że może sprzyjać współregulacji i poczuciu więzi. Jeśli działanie pozwala wykonać mały, sprawczy krok, można powiedzieć, że może wzmacniać motywacyjne uczenie się. Ale nie wolno zamieniać tego w biochemiczną obietnicę. W tym sensie neurobiologia ma w psychoperformansie funkcję antymistyfikacyjną: nie po to, by każdy sens tłumaczyć chemicznie, lecz po to, by powstrzymać zarówno magiczne, jak i pseudonaukowe uproszczenia. Słowo „dopamina" może być tak samo nadużytym zaklęciem jak słowo „energia", jeśli nie wiadomo, co dokładnie opisuje.

Perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna wymaga też uwzględnienia relacji między indywidualnym układem nerwowym a sytuacją społeczną. Świadek, grupa, publiczność, prowadzący, kamera, instytucja i wyobrażony odbiorca dokumentacji są bodźcami społecznymi o dużej sile neurologicznej. Człowiek jest organizmem społecznym; spojrzenie innych może regulować, ale może też uruchamiać wstyd, czujność, podporządkowanie, popis, maskowanie albo reakcję obronną. W kontekście psychoperformansu szczególnie ważne jest to, że obecność świadka może zmienić aktywność uwagi: uczestnik zaczyna obserwować siebie oczami innego. W performance art ta autorefleksyjna widzialność bywa materiałem pracy, ale w psychoperformansie musi być dawkowana, bo może przeciążyć sieci samooceny i kontroli. Erika Fischer-Lichte, opisując autopojetyczną pętlę sprzężenia zwrotnego między wykonawcą a widzem, pokazała, że obecność innych realnie współtworzy zdarzenie; neurologicznie można dodać, że ta pętla zmienia pobudzenie, rytm, mimikę, postawę, głos, napięcie mięśniowe i decyzje uczestnika. Jeżeli świadek jest niejasny, zbyt aktywny, interpretujący albo oceniający, układ nerwowy uczestnika może przejść z eksploracji w obronę. Jeżeli świadek ma prostą rolę – pilnuje czasu, potwierdza możliwość przerwania, nie interpretuje, nie zawłaszcza sensu,

pomaga domknąć – może wspierać współregulację. Stephen Porges, mimo kontrowersji wokół niektórych popularnych zastosowań teorii poliwagalnej, trafnie zwrócił uwagę na znaczenie sygnałów bezpieczeństwa w relacjach społecznych: tonu głosu, mimiki, rytmu, przewidywalności, braku zagrożenia. W psychoperformansie praktyczna konsekwencja jest jasna: świadek powinien być zaprojektowany jako element bezpieczeństwa, nie jako dodatkowa widownia. Im bardziej wrażliwy temat, tym mniej świadkowania ekspozycyjnego, a więcej świadkowania ochronnego. W działaniach grupowych warto ograniczać liczbę równoczesnych spojrzeń, jasno wyznaczać role, nie zmuszać do mówienia po akcie i nie nagradzać najbardziej intensywnych reakcji jako „najgłębszych". Neurologicznie grupa może wzmacniać rytm, sens i przynależność, ale może też wzmacniać presję, konformizm i pobudzenie. Psychoperformans musi widzieć obie strony.

Ważnym problemem jest również dokumentacja, ponieważ kamera, aparat, mikrofon, zapis, formularz i późniejszy obieg obrazu zmieniają neurologię obecności. Człowiek inaczej działa, gdy wie, że jest nagrywany; inaczej organizuje gest, twarz, głos, spojrzenie i tempo; inaczej przewiduje przyszłą ocenę. W psychoperformansie dokumentacja nie jest neutralnym dodatkiem po fakcie, lecz bodźcem obecnym już w trakcie działania. Może wzmacniać strukturę, pamięć i walidację, ale może też produkować autoprezentację, napięcie, dysocjacyjne oglądanie siebie z zewnątrz albo długotrwałe utrzymanie zdarzenia w obiegu spojrzeń. Neuroestetycznie kamera może stać się dodatkowym „okiem" pola, które konkuruje z doświadczeniem wykonawcy. Dlatego dokumentacja powinna być minimalna, jawna i zgodna z celem. Jeśli celem jest samoregulacja, często lepszy będzie krótki zapis parametrów niż nagranie twarzy. Jeśli celem jest analiza planu, wystarczy rejestr czasu, ustawienia obiektów, światła i decyzji „po". Jeśli celem jest dzieło wideo lub kino performatywne, trzeba szczególnie jasno oddzielić funkcję artystyczną od funkcji regulacyjnej, bo kamera może wzmacniać pole znaczenia i jednocześnie zwiększać koszt widzialności. W działaniach dotyczących choroby, ciała, wstydu, traumy, niepełnosprawności, neuroatypowości albo silnych emocji domyślną zasadą powinna być ochrona przed nadmierną ekspozycją. Uczestnik ma prawo nie być obrazem. Ma prawo do działania bez archiwum, do archiwum prywatnego, do usunięcia śladu, do opóźnionej zgody na publikację, do rozdzielenia doświadczenia od materiału. Neurologicznie to ważne, bo obraz własnego działania może później ponownie uruchamiać pobudzenie, wstyd, analizę albo niekończącą się interpretację. Domknięcie powinno więc obejmować także domknięcie widzialności: co zostało zapisane, kto to zobaczy, kiedy, po co i czy w ogóle.

Perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna pozwala ponadto zrozumieć, dlaczego w psychoperformansie tak istotna jest ekologia bodźców. Człowiek współczesny funkcjonuje w środowisku nadmiaru: ekranów, powiadomień, kontrastów, dźwięków, presji reakcji, światła sztucznego, bodźców nocnych, mikrozadań, nieciągłości uwagi i wymogu stałej widzialności. Psychoperformans nie odbywa się poza tym środowiskiem. Uczestnik wnosi do aktu zmęczone oczy, napięty kark, przeciążony słuch, rozproszoną uwagę, zaburzony rytm snu,

przyzwyczajenie do natychmiastowej gratyfikacji i podwyższoną czujność społeczną. Dlatego niektóre plany sytuacyjne powinny działać nie przez dodawanie bodźców, ale przez ich redukcję. Cisza, półmrok, neutralna powierzchnia, jeden obiekt, brak telefonu, ograniczenie tekstu, wolny gest, przerwa dla oczu, krótszy czas, mniej świadków – to nie są ubogie środki. To mogą być bardzo zaawansowane neuroestetyczne decyzje. W świecie nadmiaru minimalizm bywa nie stylem, lecz interwencją regulacyjną. Szczególnie w pracy z osobami o wysokiej wrażliwości sensorycznej, osobami neuroatypowymi, osobami z lękiem, po przeciążeniu, z migrenami, z zaburzeniami snu albo z chorobami oczu, redukcja bodźców może być warunkiem wejścia w jakiekolwiek znaczenie. Jeśli układ nerwowy jest przeciążony, symbol nie dociera jako symbol; dociera jako kolejny bodziec. Psychoperformans powinien więc umieć projektować działania „nisko bodźcowe", w których siła wynika z precyzji, a nie z natężenia. Taki akt może polegać na przesunięciu jednego przedmiotu z pola widzenia, zmianie kąta lampy, zamknięciu jednej zakładki w komputerze, zapisaniu jednego zdania, położeniu dłoni na neutralnej powierzchni, trzech minutach bez obrazu, przejściu z jasnego ekranu do papieru, wyłączeniu dźwięku powiadomień. To nadal może być psychoperformans, jeśli posiada intencję, plan sytuacyjny, obiekt lub działanie–klucz, domknięcie i decyzję „po". Jego sprawczość może być większa niż w działaniu spektakularnym, jeśli trafia w realny mechanizm przeciążenia.

W neuroestetycznej kontroli jakości szczególnie ważna jest zasada domknięcia sensorycznego. Domknięcie nie powinno kończyć wyłącznie narracji albo symbolu, lecz również stan bodźcowy organizmu. Jeżeli akt zawierał światło, trzeba przewidzieć jego wygaszenie albo przejście do stabilnego oświetlenia. Jeżeli zawierał dźwięk, trzeba przewidzieć ciszę lub neutralny dźwięk przejściowy. Jeżeli zawierał ruch, trzeba przewidzieć zatrzymanie i orientację w ciele. Jeżeli zawierał obiekt, trzeba przewidzieć jego miejsce po akcie. Jeżeli zawierał intensywną widzialność, trzeba przewidzieć zasłonięcie, wyłączenie kamery albo powrót do prywatności. Jeżeli zawierał wspólny rytm, trzeba przewidzieć rozdzielenie rytmu grupy na indywidualne tempo. Jeżeli zawierał pracę z oczami, trzeba przewidzieć odpoczynek wzrokowy. Domknięcie sensoryczne jest ważne, ponieważ układ nerwowy może pozostać aktywowany, nawet gdy „treść" została omówiona. Uczestnik może rozumieć sens aktu, ale nadal mieć napięcie w ciele, przyspieszony rytm, rozbiegane oczy, słuch nastawiony na sygnał, poczucie ekspozycji albo trudność z powrotem do zwykłego światła i dźwięku. Dlatego domknięcie musi zejść do poziomu organizmu. Może obejmować przejście do zwykłej pozycji siedzącej, nazwanie miejsca i czasu, odłożenie obiektu, kontakt stóp z podłożem, zmniejszenie jasności, wypicie wody, krótką pauzę bez mówienia, zapis jednej obserwacji, ustalenie decyzji „po" i wyraźne zakończenie roli świadka. Nie chodzi o rytualną ornamentykę, lecz o neuroregulacyjny powrót. Psychoperformans otwiera pole podwyższonej znaczeniowości, ale nie powinien zostawiać układu nerwowego w stanie podwyższonej czujności. W tym sensie domknięcie jest równie neuroestetyczne jak wejście: komponuje przejście z formy do życia.

Cała perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna prowadzi do wniosku, że psychoperformans powinien być projektowany jako precyzyjna gospodarka bodźców, stanów i znaczeń. Nie wystarczy zapytać, co obiekt znaczy, co symbol uruchamia, co uczestnik ma zrozumieć albo jaka decyzja ma zostać podjęta. Trzeba również zapytać, przez jakie drogi zmysłowe to działanie wejdzie do organizmu, jak długo będzie trwało, jaką wywoła saliencję, jaki uruchomi rytm, jaki koszt poniesie układ wzrokowy, słuchowy, przedsionkowy, proprioceptywny i interoceptywny, czy uczestnik ma możliwość przerwania, czy świadek reguluje czy pobudza, czy dokumentacja wspiera czy przeciąża, czy światło i dźwięk są narzędziami czy nadmiarem, czy ciało może wykonać gest bez bólu, czy po akcie istnieje droga powrotu do zwykłej percepcji. Psychoperformans nie musi być „neurologiczny" w sensie specjalistycznej procedury medycznej. Nie diagnozuje mózgu, nie leczy układu nerwowego, nie zastępuje rehabilitacji, psychiatrii ani neurologii. Ale musi być neurologicznie świadomy, bo każde działanie symboliczne ma ciało wejścia. Neuroestetyka pomaga mu zachować artystyczną subtelność, a neurologia – odpowiedzialność wobec progów organizmu. Dzięki temu metoda nie popada ani w estetyzację przeciążenia, ani w redukcję sztuki do techniki regulacyjnej. Pozostaje działaniem symbolicznym, ale takim, które rozumie, że symbol działa przez oczy, uszy, skórę, mięśnie, równowagę, oddech, układ autonomiczny, pamięć, uwagę, relację i czas. Jeśli psychoperformans ma być skuteczny, nie powinien gwałcić tych dróg w imię znaczenia. Powinien je stroić. To strojenie – precyzyjne, oszczędne, etyczne, podatne na korektę i domknięcie – jest jednym z najważniejszych warunków jego sprawczości.

6.6. Perspektywa biologiczno-fizjologiczna

Perspektywa biologiczno-fizjologiczna uczy psychoperformans najprostszej, a zarazem najczęściej pomijanej rzeczy: każda przemiana dokonuje się w organizmie, który ma rytm dobowy, metabolizm, granice energetyczne, temperaturę, ciśnienie, poziom nawodnienia, historię snu, napięcie mięśniowe, układ hormonalny, stan zapalny, próg bólu, wrażliwość sensoryczną i realną zdolność regeneracji. Psychoperformans nie może więc traktować ciała jako symbolicznej powierzchni, na której dowolnie zapisuje się znaczenia. Ciało jest biologiczną infrastrukturą działania. Oznacza to, że obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń i czas nie wchodzą do „psychiki" w oderwaniu od fizjologii, lecz przez oczy, uszy, skórę, układ mięśniowo-powięziowy, układ przedsionkowy, układ autonomiczny, oś stresu, układ krążenia, oddech, trawienie, sen i rytmy hormonalne. Jeżeli uczestnik jest niewyspany, głodny, odwodniony, po kilku godzinach pracy ekranowej, w ostrym stresie, po chorobie, po intensywnym wysiłku, po konflikcie, w okresie przeciążenia albo w stanie zaostrzenia objawów somatycznych, ten sam plan sytuacyjny będzie działał inaczej niż w stanie względnej równowagi. To nie jest detal organizacyjny, tylko warunek metodologiczny. Claude Bernard, a później Walter Cannon, rozwijając pojęcia środowiska wewnętrznego i homeostazy, pokazali, że organizm stale utrzymuje parametry życia w określonych zakresach; Bruce McEwen

doprecyzował później logikę allostazy, czyli aktywnego dostosowywania się organizmu do zmiennych wymagań, oraz obciążenia allostatycznego, czyli kosztu przewlekłej adaptacji. Dla psychoperformansu oznacza to, że działanie nie powinno być oceniane wyłącznie przez intensywność przeżycia, ale także przez koszt adaptacyjny. Jeżeli po akcie uczestnik jest bardziej pobudzony, gorzej śpi, kompulsyjnie monitoruje objawy, wraca do interpretacji, czuje przymus powtarzania, ma napięcie w ciele i traci zdolność codziennego działania, plan nie był dobrze skalibrowany, nawet jeśli przeżycie było „mocne". Jeżeli po akcie łatwiej mu wykonać małą decyzję, wrócić do rytmu, ograniczyć bodźce, zasnąć, zjeść, odpocząć, skontaktować się spokojniej z własnym ciałem i nie eskalować znaczeń, działanie mogło spełnić funkcję regulacyjną. Biologiczno-fizjologiczna perspektywa nie redukuje psychoperformansu do organizmu, ale chroni go przed projektowaniem sensu ponad organizmem.

Pierwszym parametrem fizjologicznym, który powinien wejść do każdego poważniejszego planu sytuacyjnego, jest rytm dobowy. Rytm dobowy to około dwudziestoczterogodzinny cykl regulacji snu, czuwania, temperatury ciała, wydzielania hormonów, metabolizmu, czujności, nastroju i regeneracji. Głównym koordynatorem tego rytmu jest jądro nadskrzyżowaniowe w podwzgórzu, wrażliwe między innymi na światło docierające przez siatkówkę. Dlatego światło w psychoperformansie nie jest tylko środkiem estetycznym i neuroestetycznym, lecz także bodźcem biologicznym. Jasne światło rano może wspierać synchronizację rytmu dobowego, natomiast intensywne światło wieczorem i w nocy, zwłaszcza światło ekranowe o wysokiej składowej krótkofalowej, może przesuwać rytm snu, utrudniać zasypianie i zwiększać koszt regeneracji. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że działania silnie świetlne, ekranowe, dźwiękowe, ruchowe lub afektywnie intensywne nie powinny być planowane wyłącznie według wygody organizacyjnej albo dramaturgii „nocnego przejścia". Noc może mieć wielki ciężar symboliczny, ale biologicznie jest też czasem, w którym organizm powinien przechodzić w regenerację. Oczywiście sztuka i rytuał od dawna korzystają z nocy, ciemności, czuwania, świec, zmiany rytmu i progu między dniem a snem, ale psychoperformans jako metoda odpowiedzialna musi pytać, czy taka forma jest potrzebna, dla kogo, jak długo, z jaką możliwością przerwania i jak zostanie domknięta. W działaniach indywidualnych, szczególnie przy pracy z lękiem, chorobą, przeciążeniem, depresyjnością, zaburzeniami snu, nadwrażliwością sensoryczną albo problemami wzrokowymi, późnowieczorna intensyfikacja może być błędem. Czasem najbardziej trafnym aktem psychoperformatywnym będzie nie nocna kulminacja, lecz poranne odsłonięcie zasłony, ustawienie światła roboczego, wyznaczenie przerwy od ekranu, zakończenie pracy o konkretnej godzinie albo wieczorne odłożenie telefonu poza zasięg ręki. To są działania pozornie proste, ale biologicznie głębokie, ponieważ ingerują w realne warunki pobudzenia i regeneracji. Psychoperformans powinien więc projektować czas nie tylko jako strukturę znaczeń, ale także jako strukturę biologiczną. Ten sam gest wykonany rano, po posiłku i odpoczynku, może być aktem porządkowania; wykonany o drugiej w nocy, po dniu stresu i przy silnym świetle, może stać się kolejną warstwą rozregulowania.

Drugim kluczowym obszarem jest stres i oś HPA, czyli układ podwzgórze–przysadka–nadnercza. W uproszczeniu jest to jeden z głównych systemów organizmu uczestniczących w odpowiedzi na wymagania i zagrożenia, między innymi przez regulację kortyzolu. Kortyzol nie jest „złym hormonem", lecz elementem adaptacji: pomaga mobilizować energię, wpływa na metabolizm, odporność, czuwanie i reakcję na stres. Problemem nie jest sam kortyzol, lecz przewlekła, nieadekwatna albo źle domykana mobilizacja. Psychoperformans pracuje bardzo blisko tego obszaru, ponieważ może zarówno obniżać koszt stresu, jak i go podnosić. Działanie może zmniejszać niepewność, dawać strukturę, wprowadzać rytm, wspierać oddech, porządkować relację z obiektem, tworzyć małą decyzję i domykać pobudzenie. Może jednak także wzmacniać stres, jeśli opiera się na presji przełomu, zbyt dużej ekspozycji, zbyt mocnym świadkowaniu, niejasnej zgodzie, trudnym symbolu, przeciążeniu sensorycznym albo braku drogi wyjścia. W perspektywie biologicznej najważniejsze pytanie brzmi więc: czy plan sytuacyjny zmniejsza przewlekły koszt adaptacji, czy dodaje kolejny wymóg? Psychoperformans nie powinien stać się jeszcze jednym zadaniem w kalendarzu człowieka przeciążonego. Jeżeli praktyka ma wspierać regulację stresu, musi być krótsza, prostsza, łatwiejsza do wykonania i mniej oceniająca niż problem, z którym pracuje. W przeciwnym razie powstaje paradoks: metoda mająca pomóc w odzyskaniu sprawczości staje się kolejnym źródłem presji. Właśnie dlatego minimalna skuteczna dawka jest biologicznie tak ważna. Zamiast godzinnego aktu po dniu wyczerpania – pięciominutowy mikroakt domknięcia pracy. Zamiast wielkiej deklaracji zmiany życia – jeden rytm przerwy. Zamiast mocnej konfrontacji z lękiem – neutralna czynność przywracająca orientację. Zamiast dodatkowego monitorowania ciała – zapis jednej obserwacji bez interpretacji. Psychoperformans biologicznie odpowiedzialny nie pyta tylko, czy działanie ma sens, ale czy organizm ma zasoby, aby ten sens przyjąć.

Trzecim obszarem jest autonomiczny układ nerwowy, czyli część układu nerwowego regulująca funkcje organizmu niezależne od świadomej kontroli: pracę serca, oddech, naczynia krwionośne, trawienie, potliwość, napięcie części mięśni gładkich i reakcje mobilizacji lub odpoczynku. W praktyce psychoperformansu najczęściej mówimy o pobudzeniu współczulnym, związanym z mobilizacją, oraz przywspółczulnym, związanym między innymi z odpoczynkiem, trawieniem i regeneracją, choć rzeczywistość jest bardziej złożona niż prosty podział „gaz i hamulec". Oddech jest tu jednym z najłatwiej dostępnych narzędzi, ale też jednym z najłatwiej nadużywanych. Powolny, łagodny, niewymuszony oddech może wspierać regulację pobudzenia, zwłaszcza jeśli wydłużenie wydechu następuje bez presji i bez hiperwentylacji. Oddychanie koherencyjne, czyli rytmiczne oddychanie w tempie sprzyjającym synchronizacji pracy serca i oddechu, bywa używane jako narzędzie autoregulacji. Nie oznacza to jednak, że każda praca z oddechem jest bezpieczna. Intensywne techniki oddechowe, zatrzymywanie oddechu, szybka hiperwentylacja, długie skupienie na oddechu albo instrukcje typu „oddychaj głębiej" mogą u niektórych osób nasilić lęk, zawroty głowy, parestezje, poczucie utraty kontroli, dysocjację albo objawy somatyczne. Dlatego psychoperformans powinien używać oddechu skromnie i precyzyjnie. Oddech nie musi być widowiskowym

kanałem działania. Czasem wystarczy jedno zauważenie wydechu przed odłożeniem obiektu, trzy spokojne cykle oddechowe przed decyzją, albo prawo do oddychania naturalnie bez śledzenia każdego wdechu. W działaniach z osobami w lęku, z historią paniki, traumą, dysocjacją, astmą, chorobami krążenia albo silnym monitorowaniem ciała, oddech powinien być raczej tłem regulacyjnym niż głównym obiektem kontroli. Biologiczna perspektywa przypomina, że oddech jest mostem między działaniem świadomym a autonomicznym, ale most nie powinien stać się miejscem przymusu.

Czwartym parametrem jest energia organizmu, rozumiana nie metaforycznie, lecz fizjologicznie: jako dostępność zasobów do działania, uwagi, ruchu, regulacji emocji, trawienia, odporności i regeneracji. Psychoperformans korzysta z pojęć „energia", „wyczerpanie", „ciężar", „lekkość", „przepływ", ale w rozdziale biologiczno-fizjologicznym trzeba pilnować, aby język energii nie stał się niejasnym ezoterycznym skrótem. Organizm zużywa realne zasoby. Wymaga glukozy, tlenu, nawodnienia, elektrolitów, snu, odpoczynku, ruchu i równowagi między mobilizacją a regeneracją. Jeżeli uczestnik ma wykonać akt wymagający skupienia, ruchu, pracy z emocją, obecności świadka i późniejszej decyzji, potrzebuje do tego minimalnej dostępności energetycznej. W stanie głodu, odwodnienia, infekcji, przemęczenia, bólu, przeciążenia ekranowego albo po długim stresie działanie powinno być ograniczone albo odroczone. W praktyce można wprowadzić prostą biologiczną checklistę przed działaniem: czy uczestnik spał wystarczająco, czy jadł, czy pił wodę, czy nie jest w ostrym bólu, czy nie jest po intensywnym wysiłku, czy nie jest pod wpływem substancji, czy ma możliwość odpoczynku po akcie, czy działanie nie koliduje z leczeniem, czy bodźce są dostosowane do aktualnej wydolności. Taka checklista nie obniża rangi psychoperformansu. Przeciwnie – chroni go przed absurdalnym założeniem, że symbol ma działać niezależnie od biologii. W świecie produktywności często oczekuje się od człowieka przekraczania zmęczenia, bólu i ograniczeń. Psychoperformans nie powinien powtarzać tego wzorca w szlachetniejszym języku. Jeżeli ciało mówi „nie teraz", metoda powinna umieć odpowiedzieć: „odraczamy, zmniejszamy dawkę, stabilizujemy, domykamy". W tym sensie biologiczna perspektywa wzmacnia etykę nieidealności: nie trzeba być w pełni gotowym, silnym, wypoczętym i sprawnym, aby działać, ale plan musi respektować aktualny stan organizmu, zamiast karać go za brak zasobów.

Piątym obszarem jest relacja między układem odpornościowym, stanem zapalnym i stresem, którą trzeba opisywać bardzo ostrożnie. Psychoneuroimmunologia bada związki między procesami psychicznymi, układem nerwowym, hormonalnym i odpornościowym, ale z tego nie wynika, że praktyka symboliczna bezpośrednio „leczy odporność" albo „usuwa stan zapalny". Można natomiast powiedzieć, że przewlekły stres, zaburzenia snu, brak regeneracji, lęk, przeciążenie i niekorzystne warunki życia mogą wpływać na funkcjonowanie organizmu wieloma drogami, a praktyki wspierające sen, rytm, redukcję przeciążenia, poczucie bezpieczeństwa i lepsze decyzje codzienne mogą pośrednio wspierać ogólną regulację. To jest zakres odpowiedzialnego języka. Psychoperformans może stworzyć akt kończenia pracy o określonej porze, rytuał ograniczenia ekranów, gest odłożenia obiektu stresu, plan przerw,

pracę z lękiem przed objawem, formę uporządkowania przestrzeni snu, działanie świadkowane wspierające prośbę o pomoc, ale nie powinien twierdzić, że wpływa bezpośrednio na komórki odpornościowe, cytokiny, DNA albo zapalenie, jeśli nie ma konkretnych danych. Candace Pert, Robert Ader czy późniejsze badania nad stresem i odpornością pokazują, że organizm jest układem powiązanym, ale psychoperformans musi z tej wiedzy korzystać bez wielkich skrótów. Najbezpieczniejsza formuła brzmi: metoda może wspierać warunki regulacji, a nie gwarantować określony efekt biologiczny. To rozróżnienie jest szczególnie ważne w pracy z chorobą. Osoba chora nie powinna otrzymywać komunikatu, że jeśli właściwie wykona akt, jej organizm „uruchomi regenerację", a jeśli nie nastąpi poprawa, to znaczy, że nie była gotowa, nie wierzyła albo nie domknęła procesu. Taki komunikat byłby przemocowy i noceboidalny. Psychoperformans może natomiast pomagać osobie chorej odzyskać wpływ na te elementy, które rzeczywiście może regulować: odpoczynek, rytm dnia, redukcję przeciążenia, zgodność z zaleceniami, komunikację z bliskimi, sposób prowadzenia dziennika, relację z lękiem, organizację przestrzeni i decyzję, kiedy nie robić nic poza regeneracją.

Szóstym parametrem jest fizjologiczna materialność obiektu–klucza. Obiekt nie działa tylko przez znaczenie, lecz przez ciężar, temperaturę, fakturę, zapach, opór, kruchość, twardość, wilgotność, rozmiar, krawędzie i sposób, w jaki wymusza chwyt. Dłoń jest jednym z najważniejszych narzędzi psychoperformansu, ponieważ dotyk i manipulacja obiektem łączą percepcję, ruch, uwagę i intencję. Receptory skóry, propriocepcja, napięcie mięśni, praca stawów i przewidywanie ruchu współtworzą doświadczenie „mam to w ręku", „mogę to odłożyć", „to stawia opór", „to jest lekkie", „to jest chłodne", „to jest kruche", „to wymaga delikatności". W perspektywie biologicznej obiekt–klucz powinien być dobrany nie tylko semantycznie, ale też fizjologicznie. Obiekt zbyt ciężki może wzmacniać napięcie; zbyt ostry może uruchamiać czujność; zbyt kruchy może zwiększać lęk przed błędem; zbyt osobisty może podbijać pobudzenie; zbyt brudzący może wprowadzać wstyd lub dyskomfort; zbyt zimny może być stabilizujący albo nieprzyjemny zależnie od osoby; zbyt miękki może uspokajać albo rozpraszać. W działaniach z osobami o wysokiej wrażliwości sensorycznej trzeba szczególnie uważać na faktury, zapachy, lepkość, wilgoć, temperaturę i dźwięki manipulacji. W działaniach z osobami z bólem, niepełnosprawnością, osłabieniem albo problemami motorycznymi trzeba uwzględnić ergonomię chwytu, wagę, czas trzymania i możliwość odłożenia bez porażki. Obiekt–klucz nie może upokarzać ciała. Jeżeli ktoś nie może czegoś podnieść, utrzymać, rozerwać, zawiązać albo precyzyjnie przesunąć, plan musi mieć wariant. W przeciwnym razie obiekt przestaje być operatorem sprawczości, a staje się narzędziem ujawniania ograniczenia. Czasem może to być tematem działania, ale tylko wtedy, gdy jest uzgodnione, bezpieczne i godne. W większości przypadków obiekt powinien wzmacniać możliwość działania, a nie testować ciało.

Biologiczno-fizjologiczna perspektywa prowadzi więc do prostej, ale wymagającej zasady: psychoperformans zaczyna się od sprawdzenia stanu organizmu, a nie od wyboru najbardziej

znaczącego symbolu. Przed pytaniem „co to ma znaczyć?” trzeba zapytać: czy ciało ma zasoby, czy światło jest bezpieczne, czy dźwięk nie przeciąży, czy czas jest właściwy, czy oddech nie będzie wymuszony, czy obiekt jest ergonomiczny, czy uczestnik może usiąść, wyjść, napić się wody, przerwać, odpocząć, nie mówić, nie patrzeć, nie być nagrywanym, nie interpretować od razu. Ta kolejność nie umniejsza sensu. Ona go chroni. Sens, który ignoruje fizjologię, może stać się przemocą; fizjologia, która nie otrzymuje sensu, może pozostać mechaniczną regulacją bez przemiany. Psychoperformans potrzebuje obu porządków. Właśnie dlatego perspektywa biologiczno-fizjologiczna nie jest dodatkiem medycznym do metody, lecz jej warstwą bazową: przypomina, że każda IndywiduAkcja dzieje się w rytmach snu i czuwania, w kosztach stresu, w mięśniach, oddechu, narządach, receptorach, zmęczeniu, świetle, temperaturze i regeneracji. Odpowiedzialna przemiana nie polega na przekroczeniu tych warunków, lecz na takim ich rozpoznaniu i ustawieniu, aby ciało mogło współpracować ze znaczeniem, zamiast bronić się przed jego nadmiarem.

Kolejnym poziomem perspektywy biologiczno-fizjologicznej jest endokrynologia codzienności, czyli sposób, w jaki hormony i rytmy regulacyjne współtworzą gotowość do działania, pobudzenie, regenerację, łaknienie, sen, odporność na stres, uwagę i nastrój. W psychoperformansie nie chodzi o to, aby każdy akt opisywać językiem hormonów ani aby udawać, że symbol bezpośrednio steruje układem dokrewnym. Chodzi o znacznie bardziej praktyczną świadomość: organizm nie jest taki sam rano, po południu, wieczorem, po posiłku, po głodzie, po wysiłku, po konflikcie, po nieprzespanej nocy, w fazie rekonwalescencji, w okresie napięcia przewlekłego, po kilku godzinach światła ekranowego albo w stanie nagłego lęku. Hormonami nie zarządza się w psychoperformansie jak suwakami, ale można projektować warunki, które nie pogarszają biologicznej regulacji. Kortyzol ma naturalny rytm dobowy, zwykle wyższy rano i niższy wieczorem, choć zależy to od wielu czynników; melatonina wspiera sygnał nocy i snu; adrenalina i noradrenalina uczestniczą w mobilizacji; insulina i glukoza wpływają na dostępność energetyczną; hormony płciowe, hormony tarczycy i wiele innych osi regulacyjnych zmieniają próg pobudzenia, zmęczenia, reaktywności i tolerancji bodźców. Psychoperformer nie diagnozuje tych procesów, ale powinien wiedzieć, że plan sytuacyjny osadzony w ciele przeciążonym hormonalnie, metabolicznie lub rytmicznie może stać się zbyt kosztowny. Jeśli działanie ma dotyczyć stresu, lęku, relacji z chorobą albo pracy z ciałem, często lepiej projektować je jako interwencję w rytm, a nie jako mocną konfrontację. Przykładowo: akt kończenia dnia może polegać na konsekwentnym obniżeniu światła, zamknięciu komputera, odłożeniu telefonu poza zasięg ręki, zapisaniu jednej obserwacji i przykryciu obiektu–klucza tkaniną, zamiast na późnowieczornym „przepracowywaniu” lęku. Akt regulacji porannej może polegać na ustawieniu ciała wobec naturalnego światła, krótkim ruchu, nawodnieniu i nazwaniu jednej decyzji, zamiast na sprawdzaniu objawu, wiadomości albo listy obowiązków. W takim ujęciu psychoperformans staje się technologią rytmu życia: nie kontroluje hormonów, ale ogranicza chaos bodźców i decyzji, które mogą niepotrzebnie rozchwiewać organizm. To szczególnie ważne w IndywiduAkcji, bo długotrwała przemiana nie zależy od jednego aktu, lecz od tego, czy kolejne

akty są zgodne z biologiczną wykonalnością. Jeśli plan wymaga codziennej praktyki, ale jest zbyt późny, zbyt długi, zbyt obciążający, zbyt patetyczny albo zbyt trudny do pogodzenia ze snem, jedzeniem, pracą i regeneracją, stanie się kolejnym źródłem allostatycznego kosztu. Jeżeli natomiast zostanie wpleciony w istniejące rytmy – poranek, przejście z pracy do domu, koniec ekspozycji ekranowej, przygotowanie snu, powrót po spacerze, moment przyjmowania zaleceń lekarskich – może wspierać powtarzalność bez przemocy wobec organizmu.

Biologiczno-fizjologicznie istotna jest także relacja między oddechem, krążeniem, napięciem mięśniowym i uwagą. Oddech jest jednym z najbardziej dostępnych kanałów psychoperformansu, ale wymaga szczególnej pokory, bo łatwo przekształcić go w kolejny obiekt kontroli. W wielu tradycjach cielesnych, od jogi po trening autogenny Johannesa Heinricha Schultza, relaksację progresywną Edmunda Jacobsona, praktyki medytacyjne i współczesne protokoły regulacji autonomicznej, oddech służy porządkowaniu pobudzenia. Psychoperformans może korzystać z tych zasobów, ale nie powinien przejmować ich jako gotowych „technik uspokojenia" stosowanych automatycznie. U części osób koncentracja na oddechu obniża napięcie, u innych nasila monitorowanie ciała, panikę, poczucie duszności albo dysocjacyjne oddalenie. Dlatego oddech w planie sytuacyjnym powinien być dobrany do celu i osoby. Czasem wystarczy nie mówić „oddychaj głęboko", lecz zaprojektować warunki, w których oddech sam może się wydłużyć: spokojniejszy rytm gestu, niższe tempo mówienia, stabilna pozycja siedząca, brak presji odpowiedzi, odłożenie obiektu po wydechu, cisza bez wymuszania introspekcji. W innych sytuacjach oddech może stać się działaniem–kluczem: jeden wydech przed wypowiedzeniem granicy, trzy naturalne oddechy przed odpowiedzią na wiadomość, wydech jako moment odłożenia przedmiotu, spokojne liczenie nie po to, by „kontrolować układ nerwowy", lecz by zmniejszyć impulsywność. Fizjologicznie oddech jest powiązany z rytmem serca, napięciem przepony, pracą mięśni międzyżebrowych, pozycją kręgosłupa, sygnałami z nerwu błędnego i ogólnym stanem autonomicznym, ale psychoperformans powinien unikać zbyt prostych zdań typu „aktywujemy nerw błędny" albo „resetujemy układ nerwowy". Bardziej odpowiedzialne jest mówienie, że łagodne, powtarzalne i niewymuszone elementy oddechowo-ruchowe mogą wspierać regulację pobudzenia, jeśli są dobrze tolerowane. Podobnie napięcie mięśniowe należy traktować nie jako „blokadę do usunięcia", lecz jako informację o gotowości organizmu. Zaciśnięta szczęka, uniesione barki, napięty brzuch, zimne dłonie, napięcie oczu, przyspieszone ruchy, sztywność karku albo brak swobody w odłożeniu obiektu mogą być danymi o przeciążeniu. Nie trzeba ich od razu interpretować psychologicznie. Czasem wystarczy zmienić pozycję, zmniejszyć ciężar obiektu, usiąść, skrócić czas, rozluźnić chwyt, odsunąć źródło światła, wprowadzić przerwę. W tym sensie biologiczna perspektywa wzmacnia antyinterpretacyjny wymiar metody: nie każdy sygnał ciała jest symbolem. Czasem napięcie oznacza zbyt długie stanie, za jasne światło, zbyt ciężki przedmiot, głód, zimno, ból, niewygodne krzesło albo zmęczenie. Psychoperformans musi umieć rozpoznać tę prostotę, bo inaczej będzie zamieniać fizjologię w teatr znaczeń.

Następnym istotnym obszarem jest sen i regeneracja. Sen nie jest bierną przerwą między działaniami, lecz aktywnym procesem biologicznym związanym z konsolidacją pamięci, regulacją emocji, metabolizmem, odpornością, gospodarką hormonalną, oczyszczaniem mózgu z produktów przemiany materii przez układ glimfatyczny oraz przywracaniem zdolności poznawczych. Matthew Walker spopularyzował znaczenie snu dla funkcjonowania człowieka, ale nawet bez odwoływania się do uproszczonych haseł jego najważniejsza lekcja dla psychoperformansu jest prosta: praktyka, która niszczy sen, podważa własne warunki skuteczności. Jeśli akt psychoperformatywny ma wspierać regulację, sprawczość i uczenie, musi respektować potrzebę regeneracji. Dotyczy to zwłaszcza działań intensywnych, grupowych, nocnych, opartych na silnym świetle, dźwięku, emocjach, dokumentacji albo długiej interpretacji po zakończeniu. Po takim działaniu układ nerwowy może potrzebować nie kolejnej rozmowy, nie analizy, nie publikacji, nie natychmiastowego podsumowania, lecz wygaszenia bodźców i snu. Domknięcie biologiczne powinno więc obejmować pytania: czy po akcie uczestnik ma czas odpocząć; czy nie musi natychmiast prowadzić samochodu, wracać sam w stanie rozregulowania, odpowiadać na wiadomości, publikować materiału, pracować dalej przy ekranie; czy światło i dźwięk zostały obniżone; czy decyzja „po" nie jest tak pobudzająca, że uruchomi ruminację; czy interpretacja nie powinna zostać odroczona do następnego dnia. W działaniach indywidualnych można projektować psychoperformanse snu i regeneracji: nie jako „magiczne zasypianie", lecz jako uporządkowaną procedurę końca dnia. Obiektem–kluczem może być pudełko na sprawy niedokończone, kartka z jedną obserwacją, tkanina przykrywająca notatnik, wyłączenie źródła światła, odłożenie okularów, zamknięcie komputera, odsunięcie telefonu, krótki gest rozluźnienia dłoni. Działaniem–kluczem może być zakończenie ekspozycji, a nie wejście w kolejną treść. To ważne w kulturze, która traktuje sen jako przeszkodę dla produktywności. Psychoperformans powinien przeciwnie: traktować sen jako warunek przemiany. Bez regeneracji nie ma stabilnego uczenia, nie ma dobrej kontroli impulsów, nie ma odporności na wstyd, nie ma elastyczności poznawczej i nie ma bezpiecznej IndywiduAkcji. Ciało niewyspane będzie nadawało inne znaczenia niż ciało wypoczęte; często bardziej katastroficzne, bardziej drażliwe, bardziej obronne i mniej zdolne do domknięcia.

Ruch i bezruch są kolejną warstwą biologiczno-fizjologiczną. Psychoperformans może korzystać z chodzenia, stania, siedzenia, leżenia, pracy dłoni, mikroruchu, rozciągnięcia, równowagi, gestów powtarzalnych, elementów jogi, technik relaksacyjnych, praktyk somatycznych i prostych działań funkcjonalnych. Nie powinien jednak traktować ruchu jako uniwersalnego rozwiązania. Dla jednej osoby spokojny chód może regulować pobudzenie, dla innej może być unikaniem kontaktu z tematem; dla jednej leżenie może wspierać odpoczynek, dla innej wywołać bezradność lub dysocjację; dla jednej zamknięcie oczu może pogłębiać świadomość ciała, dla innej zwiększać lęk; dla jednej pozycja jogiczna może być bezpiecznym narzędziem pracy z oddechem, dla innej – przeciążeniem, zawstydzeniem albo nieadekwatnym zapożyczeniem kulturowym, jeśli zostaje użyta bez zrozumienia. Moshe Feldenkrais, F. M. Alexander czy tradycje pracy z ciałem uczą, że drobna zmiana organizacji ruchu może zmieniać odczuwanie siebie i działania. Psychoperformans może korzystać z tej

intuicji, ale w sposób sytuacyjny: ruch jest narzędziem, nie autonomiczną metodą zastępującą całość. Biologicznie ważne jest dawkowanie ruchu: czas trwania, zakres, tempo, obciążenie stawów, praca kręgosłupa, pozycja głowy, stabilność wzroku, oddech, równowaga, możliwość siedzenia, dostępność dla osób z niepełnosprawnością i ryzyko bólu. Bezczynność również ma swoje parametry. Długie siedzenie w milczeniu może być regulujące albo przeciążające. Długie stanie może stać się próbą wytrzymałości, nawet jeśli plan mówi o „obecności". Długie utrzymanie obiektu może zmienić symbol granicy w ból barku. Biologicznie odpowiedzialny psychoperformans powinien używać ruchu i bezruchu tak, aby ciało mogło współtworzyć sens bez przymusu. Działanie może być bardzo małe: obrót dłoni, przesunięcie ciężaru z jednej stopy na drugą, rozluźnienie palców, odwrócenie kartki, krok w tył, oparcie pleców, powrót wzroku do neutralnej powierzchni. W wielu przypadkach właśnie mikroruch jest najbardziej precyzyjny, bo wprowadza zmianę bez przekraczania progu fizjologicznego. Psychoperformans nie musi robić z ciała widowiska, aby ciało rzeczywiście pracowało.

Ból i dyskomfort wymagają w tej perspektywie osobnego uporządkowania. Ból może informować, ostrzegać, zatrzymywać, wskazywać granicę, ale może też być modulowany przez lęk, oczekiwania, wstyd, uwagę, wcześniejsze doświadczenia i relację społeczną. Ronald Melzack i Patrick Wall, formułując teorię bramkowania bólu, pokazali, że ból nie jest prostym przewodem od tkanki do świadomości, lecz procesem modulowanym na wielu poziomach; późniejsze modele bólu przewlekłego jeszcze mocniej podkreśliły rolę układu nerwowego, emocji, poznania i kontekstu. Dla psychoperformansu płynie z tego podwójny wniosek. Po pierwsze, nie wolno ignorować bólu jako „tylko reakcji psychicznej". Po drugie, nie trzeba natychmiast zamieniać każdego bólu w katastrofę. Odpowiedzialne działanie uczy odróżniania sygnału wymagającego przerwania od dyskomfortu, który można łagodnie obserwować, zmienić pozycję, zmniejszyć bodziec, skrócić czas albo odłożyć obiekt. W żadnym wypadku nie należy gloryfikować cierpienia jako dowodu autentyczności. Jeśli w planie pojawia się dyskomfort – zimna woda, ciężar, długie trwanie, napięcie, powtarzalność, niewygodna pozycja, wysiłek – musi istnieć jasne uzasadnienie, dawka, alternatywa i sygnał stop. W wielu przypadkach lepiej pracować z „pozytywnym bólem informacyjnym" rozumianym jako sygnał granicy ciała, a nie jako materiał heroicznego przekroczenia. Przykładowo: jeśli napięcie oczu mówi, że ekspozycja na ekran trwa za długo, aktem psychoperformatywnym może być przerwanie, nie kontynuowanie „dla przemiany". Jeśli ból barku pojawia się przy trzymaniu obiektu, aktem może być zmiana chwytu i uznanie ograniczenia, nie wytrwanie. Jeśli ból emocjonalny nasila się przy symbolu, aktem może być przykrycie symbolu i odroczenie, nie „wejście głębiej". Takie podejście jest zgodne z etyką metody: ciało nie jest przeciwnikiem przemiany. Ciało jest partnerem, który dostarcza danych o progu, koszcie i gotowości.

Perspektywa biologiczno-fizjologiczna musi także uwzględniać odżywienie, nawodnienie i trawienie, choć łatwo uznać je za zbyt prozaiczne wobec sztuki i symbolu. Tymczasem głód, spadek glukozy, odwodnienie, nadmiar kofeiny, ciężki posiłek, problemy żołądkowe albo napięcie trzewne mogą silnie zmieniać pobudzenie, drażliwość, zdolność skupienia,

interpretację bodźców i tolerancję stresu. Psychoperformans nie powinien wchodzić w rolę dietetyki ani nutraceutyków, nie powinien zalecać suplementów, diet, postów albo środków wspomagających jako elementu metody bez właściwej wiedzy i wskazań. Może jednak uwzględnić podstawowe warunki fizjologiczne: nie prowadzić wymagającego działania z osobą głodną, odwodnioną, po nadmiarze kofeiny, po alkoholu, po substancjach psychoaktywnych, w silnym osłabieniu albo z objawami somatycznymi wymagającymi uwagi. W praktykach rytualnych i artystycznych post, ograniczenia jedzenia, substancje, napary, „oczyszczanie" i zmiany diety bywają obciążone silną symboliką. Psychoperformans powinien traktować je bardzo ostrożnie. Post może być tradycją religijną lub kulturową, ale nie jest neutralnym narzędziem psychoperformansu. Dla części osób może być niebezpieczny medycznie, psychicznie albo związany z zaburzeniami odżywiania. „Oczyszczanie" może stać się metaforą pracy z nadmiarem, ale może też uruchamiać wstyd wobec ciała, jedzenia, choroby albo „brudu" psychicznego. Dlatego bezpieczniej jest przekładać te figury na działania niskiego ryzyka: uporządkowanie przestrzeni, ograniczenie bodźców, przerwa od ekranu, neutralny posiłek, szklanka wody, koniec pracy o czasie, wybór mniej obciążającego światła. Psychoperformans może pracować z jedzeniem i wodą jako obiektami–kluczami tylko wtedy, gdy nie wchodzi w obszar zaleceń medycznych, dietetycznych ani kontroli ciała. Biologicznie odpowiedzialna metoda nie robi z organizmu pola ideologii czystości.

W działaniach dotyczących choroby, niepełnosprawności lub przewlekłych ograniczeń szczególnie ważna jest zasada adjuwantu. Adjuwant oznacza działanie wspierające, towarzyszące, poprawiające warunki funkcjonowania albo regulacji, ale nie zastępujące leczenia, rehabilitacji, diagnozy ani opieki specjalistycznej. W chorobach oczu, w tym w CSR, psychoperformans może wspierać higienę percepcji, ograniczanie przeciążeń świetlnych i ekranowych, rytm odpoczynku wzrokowego, regulację stresu, przygotowanie do wizyt, odróżnianie obserwacji od katastroficznej interpretacji, pracę z lękiem o widzenie, organizację stanowiska pracy i decyzje chroniące regenerację. Nie może obiecywać odbudowy siatkówki, cofnięcia zmian, zastąpienia terapii okulistycznej ani „uzdrowienia przez symbol". Biologicznie takie rozróżnienie jest konieczne, ponieważ tkanki, naczynia, receptory, nabłonek barwnikowy siatkówki, naczyniówka, procesy zapalne, płyny i metabolizm oka nie podlegają prostemu sterowaniu aktem symbolicznym. Można jednak wpływać na warunki, które pośrednio mają znaczenie dla funkcjonowania: sen, stres, ekspozycję na światło, ergonomię, rytm pracy, odpoczynek, przestrzeganie zaleceń, unikanie przeciążenia. To samo dotyczy innych chorób. Psychoperformans może pomóc osobie lepiej żyć z chorobą, lepiej komunikować granice, mniej przemocowo traktować własne ciało, pamiętać o odpoczynku, przygotować pytania do lekarza, domknąć dzień leczenia albo symbolicznie oddzielić chorobę od całej tożsamości. Ale nie powinien mówić językiem leczenia. W tym punkcie biologiczno-fizjologiczna perspektywa jest jednocześnie etyczna: chroni osoby chore przed winą. Jeśli metoda sugeruje, że odpowiedni akt może uruchomić biologiczną naprawę, to brak poprawy może zostać przeżyty jako osobista porażka. Odpowiedzialny psychoperformans mówi inaczej: nie kontrolujesz wszystkiego, ale możesz zorganizować część warunków; nie jesteś winny chorobie, ale możesz

chronić swoje zasoby; nie musisz wierzyć w cud, ale możesz wykonać małą decyzję wspierającą życie z ciałem.

Z biologiczno-fizjologicznego punktu widzenia psychoperformans wymaga także myślenia o dawce całego cyklu, a nie tylko pojedynczego aktu. IndywiduAkcja, jeśli ma trwać tygodniami lub miesiącami, musi uwzględniać obciążenie skumulowane. Nawet praktyki regulacyjne mogą przeciążać, jeśli jest ich zbyt wiele, jeśli wymagają stałego monitorowania, jeśli każda drobna czynność zostaje nadana jako znacząca, jeśli uczestnik nie ma dni bez pracy nad sobą. Organizm potrzebuje nie tylko bodźców właściwych, ale też przerw od intencjonalności. To bardzo ważne: psychoperformans nie powinien psychoperformatyzować całego życia w taki sposób, że każdy gest, posiłek, ból, sen, objaw, spojrzenie, przypadek i przedmiot stają się materiałem pracy. Taka totalizacja może prowadzić do nadczujności i zmęczenia znaczeniem. Biologicznie zdrowa IndywiduAkcja powinna zawierać dni puste, proste, niezinterpretowane, bez pomiaru, bez symbolicznego zadania, bez oceny postępu. Regeneracja dotyczy także sensu. Układ nerwowy i hormonalny potrzebują okresów, w których nie trzeba niczego przekształcać. Dlatego plan długoterminowy powinien zawierać rytm aktywności i odpoczynku: dni praktyki, dni obserwacji, dni bez interwencji, dni korekty, dni konsultacji, dni domknięcia. Powinien też zawierać kryteria zmniejszenia dawki: pogorszenie snu, wzrost napięcia, kompulsja powtarzania, pogorszenie funkcjonowania, zmęczenie bodźcami, lęk przed niewykonaniem praktyki, zawężenie życia do monitorowania procesu. Jeśli te sygnały się pojawiają, psychoperformans powinien nie zwiększać dyscypliny, lecz zmniejszać intensywność i wracać do podstaw biologicznych. Czasem najbardziej trafną decyzją „po" jest: przez dwa dni nie wykonuję żadnego aktu poza snem, jedzeniem, spacerem, ograniczeniem ekranu i kontaktem z osobą wspierającą. To nadal może być część IndywiduAkcji, jeśli wynika z planu i służy ochronie organizmu. Metoda dojrzała nie boi się pauzy.

Perspektywa biologiczno-fizjologiczna wymaga także uwzględnienia środowiskowej biologii percepcji, czyli tego, że organizm nie reaguje wyłącznie na „wewnętrzne" stany, ale na całą konfigurację światła, hałasu, temperatury, wilgotności, zapachu, ruchu powietrza, dostępności odpoczynku, rodzaju podłoża, ergonomii pozycji i gęstości bodźców w danym miejscu. Psychoperformans, jeśli ma być działaniem odpowiedzialnym, powinien traktować środowisko jak przedłużenie fizjologii, a nie jak dekorację. Za zimna sala, migające światło, duszne powietrze, brak możliwości siedzenia, zbyt twarde podłoże, nieprzyjemny zapach, pogłos, niewygodne krzesła, przeciąg, brak wody, brak toalety, trudny do znalezienia wyjściowy próg przestrzeni – wszystkie te elementy mogą zmienić przebieg aktu bardziej niż najbardziej precyzyjnie dobrany symbol. W neurobiologii i psychofizjologii reakcja organizmu na środowisko nie jest dodatkiem do poznania, lecz warunkiem poznania: ciało musi stale regulować temperaturę, napięcie, równowagę, ciśnienie, nawodnienie, oddychanie i orientację przestrzenną, zanim będzie mogło bezpiecznie wejść w znaczenie. James J. Gibson, mówiąc o afordancjach, pokazywał, że środowisko oferuje określone możliwości działania; w biologiczno-fizjologicznym ujęciu trzeba dopowiedzieć, że środowisko oferuje także określone

koszty działania. Schody oferują przejście, ale dla osoby zmęczonej, z bólem, zawrotami głowy albo lękiem przed upadkiem oferują również ryzyko. Jasne światło oferuje widoczność, ale dla osoby z fotofobią, migreną, przeciążeniem ekranowym albo chorobą oka może oferować ból i alarm. Cisza oferuje skupienie, ale dla osoby w lęku może oferować nadmierne wsłuchiwanie się w ciało. Dźwięk oferuje rytm, ale dla osoby wrażliwej sensorycznie może oferować przeciążenie. Dlatego plan sytuacyjny powinien zawierać środowiskowe progi bezpieczeństwa: temperaturę akceptowalną, możliwość przewietrzenia, neutralne oświetlenie, miejsce wyciszenia, wariant siedzący, dostęp do wody, jasny układ wejścia i wyjścia, brak przymusu pozostawania w jednym punkcie, możliwość zmniejszenia bodźców oraz informację o tym, które elementy są zmienne. Biologia nie jest tu przeciwieństwem sztuki. To właśnie biologiczne rozpoznanie pozwala zrobić sztukę działania bardziej precyzyjną: uczestnik może wejść w symbol, bo nie musi jednocześnie walczyć z ciałem o podstawowe warunki orientacji.

W tym kontekście trzeba mocno rozwinąć pojęcie higieny bodźców. Higiena bodźców nie oznacza unikania wszelkiej intensywności, lecz świadome zarządzanie dawką bodźców w czasie. Organizm nie przetwarza bodźców pojedynczo i w izolacji; sumuje je, porównuje, filtruje, wiąże z wcześniejszym pobudzeniem i przewiduje ich dalszy ciąg. Człowiek może dobrze tolerować dźwięk rano, a bardzo źle wieczorem; może dobrze znosić światło po odpoczynku, a źle po kilku godzinach ekranu; może wejść w gest publiczny, jeśli ma zasoby, ale rozregulować się, jeśli wcześniej był w konflikcie, głodzie albo po nieprzespanej nocy. W psychofizyce, czyli dziedzinie badającej relację między bodźcem fizycznym a doświadczeniem, od dawna wiadomo, że odbiór bodźców zależy od progów, adaptacji i kontekstu. Gustav Fechner i Ernst Weber wprowadzili podstawowe myślenie o zależności między zmianą bodźca a odczuwalną różnicą; dla psychoperformansu praktyczna konsekwencja jest taka, że „mała zmiana” w planie może być dla organizmu zmianą dużą, jeśli pojawia się w stanie przeciążenia. Dodanie jednego dźwięku, jednej lampy, jednej osoby patrzącej, jednej instrukcji, jednego rekwizytu albo jednej minuty trwania może przekroczyć próg. Z drugiej strony niewielkie obniżenie bodźca może dać duży efekt regulacyjny: przygaszenie światła, usunięcie jednego przedmiotu z pola widzenia, skrócenie sekwencji o połowę, zastąpienie muzyki ciszą, wyłączenie telefonu, zmniejszenie liczby świadków, zmiana pozycji z stojącej na siedzącą. Psychoperformans powinien więc korzystać z zasady odejmowania. W świecie, który często utożsamia skuteczność z intensyfikacją, metoda powinna umieć działać przez redukcję: mniej światła, mniej słów, mniej obiektów, mniej gestów, mniej publiczności, mniej wyjaśnień, mniej czasu. Biologicznie to często właśnie odejmowanie przywraca organizmowi margines sterowalności. Jeśli ciało ma zapisać nową relację z obiektem, nie może być jednocześnie przeciążone całym spektaklem bodźców. Jeśli uczestnik ma podjąć decyzję „po”, nie powinien wychodzić z aktu w stanie sensorycznego zalania. Jeśli działanie ma wspierać regenerację, nie może kończyć się koniecznością natychmiastowego przeglądania nagrań, komentowania, publikowania i odpowiadania na reakcje. Higiena bodźców jest więc nie tylko praktyką biologiczną, lecz także etyką uwagi.

Ważnym biologicznym wymiarem psychoperformansu jest również czas trwania, tempo i rytm regeneracji po działaniu. Wcześniejsze części podkreślały domknięcie jako akt techniczny i etyczny, natomiast tutaj trzeba dopowiedzieć, że domknięcie ma także wymiar metaboliczny i autonomiczny: organizm musi mieć możliwość przejścia z mobilizacji do odpoczynku. Nie wystarczy symbolicznie „zamknąć" temat, jeśli ciało nadal pozostaje w napięciu, jeśli serce bije szybko, mięśnie są zaciśnięte, żołądek ściśnięty, oczy zmęczone, głowa przeciążona, a uczestnik ma wrócić natychmiast do pracy, samochodu, ekranu, komunikacji publicznej albo trudnej rozmowy. Psychoperformans powinien więc projektować nie tylko czas aktu, lecz także czas po akcie. W praktyce może to oznaczać dziesięć minut ciszy po działaniu, możliwość siedzenia bez rozmowy, nieobowiązkowe omówienie, dostęp do wody, przerwę od światła, brak natychmiastowej dokumentacji, prostą czynność codzienną, wyjście przez neutralną przestrzeń, informację, że interpretacja może poczekać, oraz decyzję „po" o bardzo małym obciążeniu wykonawczym. W działaniach intensywnych warto wprowadzać zasadę, że żadne radykalne decyzje życiowe nie są podejmowane bezpośrednio po akcie. Z biologicznego punktu widzenia to zabezpieczenie przed decyzjami podejmowanymi w stanie przejściowej mobilizacji, ulgi, euforii, wyczerpania albo podatności na sugestię. Hans Selye, opisując stres jako ogólny zespół adaptacyjny, zwracał uwagę na fazę alarmu, odporności i wyczerpania; choć współczesna nauka ujmuje stres bardziej złożenie, dla psychoperformansu ważna pozostaje intuicja, że organizm nie może być bez końca w trybie mobilizacji. Jeśli plan sytuacyjny otwiera silną reakcję, musi przewidzieć koszt powrotu. Jeśli IndywiduAkcja składa się z wielu aktów, musi mieć wbudowane dni bez intensyfikacji. Jeśli praktyka dotyczy ciała chorego, zmęczonego albo wrażliwego, domknięcie musi czasem oznaczać po prostu odpoczynek, a nie kolejne przetwarzanie. W tym sensie biologicznie dojrzały psychoperformans nie pyta po każdym akcie: „co jeszcze można z tym zrobić?", lecz czasem mówi: „nic więcej dzisiaj".

Perspektywa biologiczno-fizjologiczna wymaga też doprecyzowania, jak psychoperformans może korzystać z praktyk ucieleśnionych, takich jak joga, relaksacja, trening autogenny, praca z oddechem, techniki rozluźniania, ćwiczenia równowagi, uważny chód, mikroruch, praca z głosem, proste elementy integracji sensorycznej albo działania inspirowane metodami somatycznymi. Wszystkie te praktyki mogą być użyteczne jako zasoby proceduralne, ale nie powinny być traktowane jak uniwersalne protokoły ani dekoracyjne dodatki. Joga może dostarczyć narzędzi postawy, oddechu, koncentracji, rozciągania, równowagi, relaksacji i świadomości ciała, ale w psychoperformansie nie powinna być przywoływana jako egzotyczny rekwizyt duchowy ani jako automatyczna technika „uspokojenia". Element jogi użyty w planie sytuacyjnym musi mieć konkretną funkcję: stabilizację pozycji, łagodne wydłużenie ciała, przywrócenie kontaktu z oddechem, obniżenie tempa, pracę z równowagą, domknięcie dnia. Jeżeli funkcji nie ma, forma staje się zapożyczeniem bez metodologii. Podobnie relaksacja Jacobsona może być przydatna jako praca z napięciem i rozluźnieniem mięśni, ale nie każda osoba dobrze znosi skanowanie napięć; trening autogenny Schultza może wspierać przełączanie w stronę odpoczynku, ale nie powinien być używany u osób, dla których sugestie cielesne nasilają lęk lub dysocjację; intensywne techniki oddechowe mogą być zbyt silne;

długie bezruchy mogą być przeciążające; zamknięcie oczu może jednych stabilizować, a innych rozregulowywać. Psychoperformans powinien więc stosować zasadę adaptacji, a nie importu: z każdej praktyki bierze tylko ten element, który jest zgodny z celem, kompetencją prowadzącego, stanem uczestnika, bezpieczeństwem i domknięciem. W działaniach indywidualnych można poprzedzić właściwy akt krótkim wywiadem albo sesją wstępną, aby rozpoznać tolerancję na ruch, oddech, dotyk, światło, ciszę, pozycje ciała i instrukcje. W działaniach intymnych psychoperformer wykonujący pracę na sobie powinien obserwować te same parametry u siebie: nie traktować własnego ciała jak narzędzia do przekroczenia, lecz jak organizm, którego reakcje są danymi. W działaniach grupowych należy zakładać większą różnorodność biologiczną i sensoryczną, a więc stosować warianty, dostępność i prawo do nieuczestniczenia w określonym elemencie. Praktyka ucieleśniona staje się psychoperformatywna dopiero wtedy, gdy zostaje włączona w plan sytuacyjny jako działanie–klucz lub warunek regulacyjny, a nie wtedy, gdy zostaje dodana jako atrakcyjna technika.

Biologiczno-fizjologiczna perspektywa powinna również objąć zagadnienie komórek, tkanek i epigenetyki, ale w sposób wyjątkowo ostrożny. Współczesna wiedza pokazuje, że przewlekły stres, sen, aktywność fizyczna, dieta, środowisko, stany zapalne i relacje społeczne mogą wpływać na organizm na bardzo wielu poziomach, w tym na ekspresję genów, procesy immunologiczne, metabolizm i regenerację. Nie wolno jednak na tej podstawie twierdzić, że psychoperformans bezpośrednio „zmienia DNA", „przełącza geny", „regeneruje komórki" albo „leczy stan zapalny". Epigenetyka, czyli badanie mechanizmów regulacji aktywności genów bez zmiany samej sekwencji DNA, bywa szczególnie nadużywana w języku samopomocy i duchowości. W podręczniku psychoperformansu trzeba jasno powiedzieć: można odpowiedzialnie mówić o tym, że metoda może wspierać zachowania i warunki sprzyjające regulacji biologicznej – sen, redukcję przewlekłego przeciążenia, lepszą organizację bodźców, spokojniejszy rytm dnia, zgodność z leczeniem, mniejszą katastrofizację, lepszą komunikację granic, odpoczynek i umiarkowany ruch. Nie można jednak przedstawiać aktu symbolicznego jako narzędzia bezpośredniej zmiany molekularnej. Elizabeth Blackburn i Elissa Epel, pisząc o telomerach, stresie i stylu życia, pokazywały złożone związki między warunkami życia a biologią starzenia komórkowego, ale właśnie złożoność tych związków wymaga języka warunkowego, a nie obietnic. Psychoperformans powinien korzystać z tej wiedzy jako przestrogi przed lekceważeniem codziennych warunków życia, nie jako marketingowego dowodu własnej mocy. Jeśli IndywiduAkcja prowadzi do lepszego snu, mniejszego przeciążenia światłem, bardziej regularnych posiłków, ograniczenia stresu komunikacyjnego, przerw w pracy, lepszej współpracy z lekarzem i mniejszej przemocy wobec własnego ciała, może pośrednio sprzyjać ogólnemu funkcjonowaniu organizmu. To wystarczająco ważne. Nie trzeba dopisywać do tego cudów molekularnych, aby metoda była wartościowa.

Z tej perspektywy szczególnego znaczenia nabiera decyzja „po" jako biologiczny mikrokontrakt. Dotąd była opisywana jako kategoria psychologiczna, kognitywna, wykonawcza i etyczna; tutaj staje się narzędziem zmiany warunków fizjologicznych. Dobra

decyzja „po” nie powinna dotyczyć wyłącznie sensu, ale także konkretnego obciążenia ciała. Może brzmieć: „po 45 minutach pracy z ekranem robię 5 minut przerwy bez telefonu”; „nie wykonuję aktów intensywnych po 21:00”; „w dniu po działaniu nie publikuję dokumentacji”; „jeśli pojawi się ból głowy, nie interpretuję go symbolicznie, tylko gaszę ekran, piję wodę i odpoczywam”; „światło robocze ustawiam bokiem, nie na wprost oczu”; „trudny obiekt trzymam w pudełku poza sypialnią”; „po rozmowie konfliktowej wykonuję trzyminutowy akt zamknięcia dnia, a nie analizuję sprawy w łóżku”; „przez najbliższy tydzień nie zwiększam liczby praktyk, tylko obserwuję sen i zmęczenie”. Takie decyzje są małe, ale biologicznie konkretne. Zmieniają rytm ekspozycji, sen, światło, napięcie, przerwę, odpoczynek, ruch, ergonomię i kontakt z bodźcem. Psychoperformans w tym ujęciu nie obiecuje, że jeden symbol odmieni organizm. Uczy natomiast, że symbol może pomóc człowiekowi wykonać biologicznie sensowną zmianę, której wcześniej nie umiał utrzymać, bo była rozproszona, nienazwana albo zbyt mało znacząca. Obiekt–klucz może stać się przypomnieniem przerwy, gest domknięcia może stać się końcem pracy, światło może stać się sygnałem rytmu dobowego, pudełko może stać się granicą dla ruminacji, tkanina może stać się ochroną przed nadmiarem widzialności, krzesło przy oknie może stać się miejscem regeneracyjnego przejścia między pracą a domem. Tak właśnie biologiczna perspektywa łączy się z symbolicznością: znaczenie nie zastępuje fizjologii, ale może organizować zachowania, które fizjologię odciążają.

Ostatecznie perspektywa biologiczno-fizjologiczna ustanawia dla psychoperformansu rygor pokory wobec organizmu. Człowiek nie jest nieskończenie plastycznym projektem, który można przemienić przez dostatecznie silny akt, słowo, gest, obraz, rytm albo obiekt. Jest organizmem o ograniczonej wydolności, który potrzebuje snu, jedzenia, wody, odpoczynku, ruchu, światła w odpowiednim czasie, ciemności w odpowiednim czasie, relacji bez nadmiernej presji, przerw od bodźców, stabilności temperatury, ergonomii, leczenia, kiedy jest potrzebne, i prawa do nieprzekształcania wszystkiego w materiał pracy. Psychoperformans, jeśli ma być metodą dojrzałą, musi włączać te warunki do samego projektu, a nie traktować ich jako tła. Biologiczna jakość planu sytuacyjnego wyraża się w pytaniach bardzo konkretnych: czy to działanie jest wykonalne w tym stanie ciała; czy nie narusza snu; czy nie przeciąża układu wzrokowego, słuchowego, przedsionkowego i mięśniowego; czy nie zwiększa kompulsji monitorowania; czy nie myli dyskomfortu z głębią; czy nie używa języka zdrowia bez podstaw; czy ma wariant odpoczynkowy; czy domknięcie obejmuje ciało; czy decyzja „po” zmniejsza realny koszt życia, czy tylko zwiększa wymóg samodoskonalenia. W świecie, który często każe człowiekowi przekraczać siebie kosztem organizmu, psychoperformans powinien proponować inną logikę: przemiana nie musi być gwałtownym przekroczeniem granicy, może być precyzyjnym ustawieniem warunków, w których ciało przestaje być stale przeciążane. Czasem najbardziej radykalnym aktem jest nie więcej, lecz mniej. Nie dłużej, lecz krócej. Nie głębiej, lecz bezpieczniej. Nie mocniej, lecz zgodniej z rytmem. Nie „przepracować wszystko”, lecz zamknąć notatnik, zgasić światło, wypić wodę, odłożyć obiekt, pójść spać. W takim geście psychoperformans nie traci swojej sprawczości; przeciwnie – wraca do jej biologicznego źródła.

6.7. Perspektywa materialna i środowiskowa

Perspektywa materialna i środowiskowa przesuwa uwagę psychoperformansu z pytania „co znaczy obiekt?” na pytanie równie ważne: „co obiekt robi z ciałem, ruchem, uwagą, bezpieczeństwem i przestrzenią?”. Materia nie jest biernym nośnikiem symbolu. Kamień waży, szkło może się stłuc, metal chłodzi, drewno stawia inny opór niż tkanina, piasek rozsypuje się, woda przecieka, papier drze się z określonym dźwiękiem, lustro odbija i może zawstydzać, krzesło wymusza postawę, próg organizuje wejście, stół narzuca dystans, podłoga daje albo odbiera stabilność, światło może oślepiać, a hałas może przejąć uwagę szybciej niż słowo. Psychoperformans, jeśli traktuje obiekt–klucz poważnie, musi traktować poważnie także jego fizykę: ciężar, temperaturę, fakturę, kruchość, ostrość, wilgotność, zapach, podatność na zniszczenie, możliwość zabrudzenia, ergonomię chwytu, ryzyko upadku, dźwięk manipulacji, sposób przechowywania i sposób domknięcia po akcie. W sztuce performance obiekt bywał często analizowany jako znak, rekwizyt, ślad, relikt, fetysz, narzędzie działania albo element instalacji; Tadeusz Kantor pokazywał, jak przedmiot biedny, zdegradowany, „realny najniższej rangi” może przenosić pamięć, nieobecność i napięcie egzystencjalne, a Jerzy Bereś czy Zbigniew Warpechowski w polskiej tradycji sztuki akcji używali materii jako elementu gestu, odpowiedzialności i obecności. W psychoperformansie trzeba do tego dodać poziom operacyjny: obiekt nie tylko „niesie sens”, lecz także reguluje albo rozregulowuje pole działania. Jeżeli jest zbyt ciężki, zbyt śliski, zbyt kruchy, zbyt drogi, zbyt osobisty, zbyt ostry, zbyt trudny do odłożenia albo zbyt podatny na nieodwracalne zniszczenie, może zwiększać napięcie zamiast wspierać sprawczość. Jeżeli jest dobrze dobrany, może dawać uchwyt, granicę, rytm, opór, stabilizację, możliwość decyzji i bezpieczną materializację sensu. Dlatego wybór obiektu–klucza nie powinien zaczynać się od jego efektowności, lecz od matrycy pytań: czy uczestnik może go bezpiecznie dotknąć; czy może go odłożyć bez szkody; czy obiekt nie wymusza ruchu przekraczającego możliwości ciała; czy jego faktura nie przeciąża sensorycznie; czy jego ciężar jest adekwatny; czy jego zniszczenie albo przemieszczenie nie wywoła niepotrzebnych konsekwencji prawnych, emocjonalnych, kulturowych albo środowiskowych; czy po zakończeniu aktu wiadomo, gdzie obiekt trafi; czy świadkowie rozumieją, czego z nim nie wolno robić; czy obiekt nie jest cudzym dobrem, cudzym symbolem albo cudzą historią przejętą bez zgody. Materialność nie jest więc niższym poziomem metody. Jest jej testem realności: jeśli psychoperformans nie potrafi odpowiedzieć, co stanie się z rzeczą w dłoni, na stole, w przestrzeni i po domknięciu, nie powinien jeszcze uruchamiać wysokich znaczeń.

Środowisko działania jest równie sprawcze jak sam obiekt. Psychoperformans nie odbywa się „gdziekolwiek”, nawet jeśli może zostać wykonany w bardzo prostych warunkach: w pokoju, pracowni, klasie, sali warsztatowej, galerii, lesie, na ulicy, przy łóżku, przy biurku, w poczekalni, w przejściu, przy stole kuchennym albo przed ekranem. Każde miejsce ma własną

topologię, czyli układ przejść, granic, dystansów, widoczności, przeszkód, punktów skupienia i możliwych ruchów. Ma także własną infrastrukturę: światło, dostęp do prądu, akustykę, wentylację, temperaturę, wyjścia, toalety, miejsca siedzące, powierzchnie odkładania, możliwość zaciemnienia, możliwość wyciszenia, dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, regulaminy, nadzór, przepisy przeciwpożarowe, zasady dokumentacji i obecność osób trzecich. James J. Gibsonowskie pojęcie afordancji, czyli możliwości działania oferowanych przez środowisko, jest tu wyjątkowo praktyczne: przestrzeń sama podpowiada, co można zrobić, gdzie można usiąść, którędy można wyjść, co można dotknąć, co jest zakazane, gdzie człowiek czuje się obserwowany, gdzie ma oparcie, gdzie traci orientację. Jeżeli plan sytuacyjny wymaga skupienia, ale odbywa się w przestrzeni przechodniej, z hałasem i przypadkowymi spojrzeniami, środowisko będzie działać przeciwko metodzie. Jeżeli akt wymaga pracy z granicą, ale uczestnik siedzi zablokowany między stołem a ścianą, bez łatwego wyjścia, przestrzeń może podważać poczucie autonomii. Jeżeli działanie dotyczy odłożenia kontroli, ale odbywa się wśród wielu delikatnych, drogich i łatwych do uszkodzenia przedmiotów, ciało może wejść w dodatkową czujność. Jeżeli celem jest odpoczynek percepcyjny, ale w tle migają ekrany, refleksy, powiadomienia i ostre światło, samo środowisko będzie utrzymywać układ nerwowy w gotowości. Dlatego perspektywa materialna i środowiskowa każe projektować nie tylko akt, lecz także pole aktu: co jest w centrum, co w tle, gdzie jest wyjście, gdzie można usiąść, gdzie odkłada się obiekt, jak ogranicza się przypadkowe bodźce, jak oznacza się granice, jak zabezpiecza się drogę ruchu, jak domyka się widzialność, jak chroni się prywatność, jak usuwa się elementy niepotrzebne. Dobra przestrzeń psychoperformansu nie musi być „piękna”. Musi być czytelna, bezpieczna, adekwatna do celu i zdolna do domknięcia.

Materialność w psychoperformansie wiąże się także z tarciem, oporem i pracą rąk. Tarcie nie jest tylko parametrem fizycznym; może stać się doświadczeniem sprawczości albo bezradności. Przedmiot, który trzeba przesunąć, stawia opór; papier, który trzeba złożyć, ma kierunek i krawędź; węzeł, który trzeba zawiązać, wymaga sekwencji; piasek, który trzeba usypać, nigdy nie układa się idealnie; tkanina zasłania, ale też marszczy się, zsuwa, przyjmuje ślad dłoni; glina zapamiętuje nacisk; woda wymyka się pełnej kontroli. Tim Ingold, pisząc o relacji człowieka z materiałami, podkreślał, że tworzenie nie polega wyłącznie na narzucaniu formy materii, lecz na podążaniu za jej właściwościami, oporem i liniami stawania się. Dla psychoperformansu to bardzo ważne, bo metoda nie powinna traktować materii jak posłusznej ilustracji intencji. Materia może współprowadzić akt: spowolnić zbyt szybki gest, ujawnić nadmierny nacisk, wymusić zmianę chwytu, pokazać niemożliwość perfekcyjnego domknięcia, pozwolić na częściowe przekształcenie zamiast totalnej kontroli. Jeżeli uczestnik pracuje z perfekcjonizmem, materiał nieidealny – piasek, papier, glina, sznurek, tkanina – może być lepszy niż obiekt gładki i zamknięty, ponieważ uczy negocjacji z oporem. Jeżeli pracuje z chaosem, materiał zbyt sypki albo zbyt nieprzewidywalny może być nadmierny; lepszy będzie przedmiot stabilny, ciężki, prosty. Jeżeli pracuje z lękiem przed utratą kontroli, woda może być bardzo mocna, ale może też zbyt szybko rozregulować; czasem wystarczy mała

miska, kropla, wilgotna tkanina, a nie rozległy żywioł. Jeżeli pracuje z chorobą oka lub przeciążeniem wzrokowym, materiał powinien mieć niski kontrast, matową powierzchnię, mało refleksów, przewidywalne położenie i możliwość kontaktu dotykowego bez konieczności intensywnego patrzenia. W tym sensie materiał jest narzędziem diagnostyki sytuacyjnej: pokazuje, jak ciało uczestnika reaguje na ciężar, niestabilność, opór, brud, kruchość, ślad, niedoskonałość. Psychoperformer nie powinien jednak automatycznie interpretować tych reakcji symbolicznie. Jeśli ktoś nie chce dotknąć gliny, może to być wstyd, skojarzenie, nadwrażliwość sensoryczna, obawa o ubranie, odraza, brak informacji, lęk przed oceną albo po prostu nieprzyjemna faktura. Perspektywa materialna uczy pokory: zanim powiemy „to znaczy", trzeba sprawdzić „jakie to jest w dotyku, ciężarze, temperaturze, ruchu i kontekście".

Z tej perspektywy BHP nie jest dodatkiem administracyjnym, lecz integralną częścią estetyki i etyki psychoperformansu. Bezpieczeństwo i higiena pracy w potocznym odbiorze kojarzą się z regulaminem, zakazem i biurokracją, ale w metodzie operującej ciałem, obiektem, przestrzenią, światłem, dźwiękiem i świadkowaniem są częścią kompozycji. Jeżeli w działaniu pojawia się szkło, ogień, woda, ostre narzędzia, prąd, podwyższenie, ruch w ciemności, ciężkie przedmioty, substancje brudzące, śliska podłoga, dym, intensywny zapach, długie stanie, praca z zamkniętymi oczami, kontakt z innymi ciałami albo przejście przez przestrzeń publiczną, plan sytuacyjny musi zawierać ocenę ryzyka. Ocena ryzyka nie oznacza rezygnacji z materii, lecz rozpoznanie prawdopodobieństwa szkody i jej skutków, a następnie dobranie zabezpieczeń: maty antypoślizgowej, rękawic, alternatywnego obiektu, krótszego czasu, asysty, jasnego oświetlenia technicznego, wyłączenia publiczności z określonej strefy, taśmy oznaczającej granicę, procedury sprzątania, pojemnika na odpady, apteczki, osoby odpowiedzialnej za przerwanie, wersji bez ognia, wersji bez szkła, wersji siedzącej, wersji bez dotyku. Allan Kaprow i tradycje happeningu poszerzyły pole sztuki o codzienne działania, rzeczy i sytuacje, ale psychoperformans musi dodać do tego rygor odpowiedzialności za skutki materialne. Nie wystarczy powiedzieć, że „materia ma pracować". Trzeba wiedzieć, czy nie zrani, nie zawstydzi, nie zabrudzi bez zgody, nie naruszy przestrzeni, nie wytworzy odpadu niemożliwego do sensownego usunięcia, nie będzie zagrożeniem dla osób postronnych. W działaniach publicznych dochodzą przepisy, zgody, własność, porządek ruchu, dostępność przejść, ryzyko niezrozumienia przez osoby trzecie, obecność dzieci, zwierząt, służb, kamer i przypadkowych świadków. W działaniach instytucjonalnych dochodzi odpowiedzialność organizatora. W działaniach domowych – odpowiedzialność wobec współmieszkańców, sąsiadów, zwierząt, rzeczy wspólnych i późniejszego sprzątania. Psychoperformans, który lekceważy te warunki, myli wolność artystyczną z nieodpowiedzialnością środowiskową.

Światło, hałas i ergonomia stanowią osobny trójkąt środowiskowy, ponieważ bardzo często decydują o tym, czy akt będzie regulujący, czy przeciążający. Światło trzeba rozumieć nie tylko symbolicznie, ale jako natężenie, kierunek, barwę, kontrast, migotanie, refleks, cień i czas ekspozycji. Oświetlenie skierowane w twarz może zwiększać poczucie przesłuchania albo ekspozycji; ostre światło z boku może męczyć wzrok; migotanie może wywoływać dyskomfort,

a u osób wrażliwych także ryzyko neurologiczne; odbicia w szkle i metalu mogą rozpraszać; półmrok może uspokajać albo nasilać lęk zależnie od osoby. Hałas również nie jest jedynie tłem. Pogłos w pustej sali może zwiększać czujność, dźwięk wentylacji może drażnić, niskie częstotliwości mogą być odczuwane w ciele, nagłe dźwięki mogą uruchamiać reakcję przestrachu, a całkowita cisza może wzmagać introspekcję. Ergonomia dotyczy relacji między ciałem a zadaniem: wysokości stołu, rodzaju krzesła, czasu stania, stabilności podłoża, miejsca na odłożenie obiektu, dystansu od światła, kąta patrzenia, dostępności przerw, możliwości zmiany pozycji. W projektowaniu przemysłowym i ergonomii od dawna wiadomo, że źle zaprojektowane środowisko zwiększa koszt pracy i ryzyko błędów; w psychoperformansie trzeba tę wiedzę przenieść do pola symbolicznego. Jeśli uczestnik ma wykonać subtelny gest z obiektem, ale stoi niewygodnie, w zbyt jasnym świetle, przy stole o złej wysokości i z hałasem w tle, jego układ poznawczo-somatyczny będzie zajęty kompensacją. Wtedy sens gestu zostanie osłabiony albo zniekształcony przez fizyczny dyskomfort. Dlatego przed działaniem warto przeprowadzić krótki audyt środowiskowy: światło – czy nie oślepia; dźwięk – czy nie zalewa; podłoże – czy jest stabilne; temperatura – czy ciało nie marznie i nie przegrzewa się; obiekty – czy są w zasięgu; wyjście – czy jest jasne; prywatność – czy jest chroniona; odpoczynek – czy jest możliwy; dokumentacja – czy nie dominuje pola; odpady – co stanie się z materiałami po akcie. Ten audyt nie musi być długi, ale powinien być realny. Psychoperformans nie zaczyna się od pierwszego gestu. Zaczyna się od ustawienia warunków, w których gest będzie mógł znaczyć bez niepotrzebnego kosztu.

Materialna i środowiskowa perspektywa zmusza także do myślenia o obiegu rzeczy przed i po akcie. Obiekt–klucz ma historię wejścia i historię wyjścia. Skąd pochodzi? Czy jest własnością uczestnika, prowadzącego, instytucji, rodziny, wspólnoty, kultury, natury? Czy wolno go zmienić, zniszczyć, zabrudzić, wynieść, oddać, zakopać, spalić, rozciąć, zamknąć, opublikować jako obraz? Czy jego użycie nie narusza prawa, ekologii, pamięci miejsca albo czyjejś intymności? Co stanie się z nim po działaniu? Zostanie w przestrzeni, wróci do uczestnika, zostanie zutylizowany, zarchiwizowany, ukryty, przekazany, oczyszczony materialnie, opisany, sfotografowany, zdeponowany? Te pytania są metodologiczne, bo bez nich domknięcie pozostaje pozorne. Jeśli akt polega na rozdarciu kartki z trudnym zdaniem, trzeba wiedzieć, co stanie się z fragmentami. Jeśli działanie używa wody z symboliką oczyszczenia, trzeba wiedzieć, gdzie woda zostanie wylana i czy nie zamienia się to w nieświadome „wyrzucanie" treści na cudzą przestrzeń. Jeśli używa ziemi, piasku, soli, farby, popiołu, szkła, jedzenia, roślin, tkanin albo przedmiotów osobistych, trzeba rozumieć ich materialne konsekwencje. Mary Douglas, analizując kulturowe pojęcia czystości i zanieczyszczenia, pokazała, że „brud" często oznacza materię nie na swoim miejscu; w psychoperformansie to bardzo trafne. Materia po akcie musi znaleźć swoje miejsce, inaczej proces zostawia resztki nie tylko fizyczne, ale też psychiczne i społeczne. Nieuporządkowane resztki mogą wzmacniać ruminację, wstyd, poczucie niedomknięcia albo konflikt z przestrzenią. Dlatego sprzątanie, mycie, suszenie, chowanie, segregowanie, etykietowanie i wyrzucanie mogą być pełnoprawnymi działaniami–kluczami. W wielu przypadkach to właśnie

one domykają psychoperformans skuteczniej niż ostatnie zdanie. Materiał musi wrócić do świata w sposób odpowiedzialny, a uczestnik musi wiedzieć, że po podwyższonej znaczeniowości pozostaje przestrzeń, w której można normalnie żyć.

Perspektywa środowiskowa wymaga ponadto wyraźnego włączenia dostępności, ponieważ przestrzeń psychoperformansu nigdy nie jest neutralna wobec różnych ciał, różnych sposobów percepcji i różnych potrzeb komunikacyjnych. Dostępność nie jest dodatkiem dla „wybranych osób", lecz miarą jakości całego planu sytuacyjnego. Jeżeli działanie wymaga stania, szybkiego reagowania, czytania drobnego tekstu, rozumienia metaforycznej instrukcji, intensywnego światła, pracy w hałasie, przemieszczania się po schodach, kontaktu dotykowego, mówienia przed grupą albo długiego skupienia wzroku, to już na poziomie konstrukcji wyklucza część uczestników albo zwiększa ich koszt udziału. W perspektywie disability studies, rozwijanej między innymi przez Toma Shakespeare'a, niepełnosprawność nie jest wyłącznie cechą jednostki, lecz powstaje także w relacji z barierami środowiskowymi, społecznymi i komunikacyjnymi. Dla psychoperformansu oznacza to, że plan sytuacyjny powinien od początku przewidywać warianty: wersję siedzącą i stojącą, wersję bez zamykania oczu, wersję bez dotyku, wersję z opisem słownym, wersję z mniejszą liczbą bodźców, wersję bez ekspozycji publicznej, wersję bez nagrywania, wersję z większą dosłownością instrukcji, wersję dla osób z ograniczeniami wzroku, słuchu, ruchu, koncentracji albo komunikacji. Nie chodzi o obniżenie poziomu artystycznego. Chodzi o podniesienie precyzji. Jeśli obiekt–klucz ma być dostępny dla osoby z ograniczonym widzeniem, może wymagać wyrazistej faktury, stabilnego położenia, niskiego ryzyka upadku i opisu dotykowo-słownego. Jeśli działanie jest prowadzone z osobami neuroatypowymi, instrukcja powinna ograniczać wieloznaczność społeczną, jasno określać kolejność, czas, możliwość przerwania i to, czego nie trzeba robić. Jeśli uczestnik ma nadwrażliwość słuchową, dźwięk powinien mieć regulowane natężenie albo wariant bezdźwięczny. Jeśli uczestnik ma historię zawstydzania, dostępność oznacza także prawo do prywatności, nie tylko podjazd i krzesło. Dostępność materialna, sensoryczna i relacyjna łączą się tu w jedną zasadę: przestrzeń powinna zmniejszać koszt wejścia w akt, a nie sprawdzać, kto wytrzyma warunki zaprojektowane pod domyślne ciało. Psychoperformans, który ma być metodą odpowiedzialną, nie może zakładać uczestnika idealnego: wypoczętego, sprawnego, neurotypowego, odpornego na bodźce, komunikacyjnie pewnego, gotowego do ekspozycji i zdolnego do natychmiastowej interpretacji. Musi projektować dla realnych ciał, realnych ograniczeń i realnej różnorodności sposobów bycia w przestrzeni.

Środowisko psychoperformansu obejmuje również relacje z miejscem, lokalnością i pamięcią przestrzeni. Miejsce nie jest pustą sceną, którą można dowolnie wypełnić symbolem. Ma własną historię, własne użycia, własne konflikty, własne zakazy, własną pamięć społeczną, własne ślady przemocy albo troski, własną akustykę codzienności i własne reguły widzialności. W antropologii miejsca i performatyce terenowej zwracano uwagę, że działanie site-specific, czyli tworzone dla konkretnej lokalizacji, nie polega na dekoracyjnym użyciu przestrzeni, lecz na pracy z jej realnym kontekstem. Miwon Kwon, pisząc o sztuce site-specific, pokazywała

przesunięcie od miejsca rozumianego fizycznie ku miejscu jako układowi społecznemu, instytucjonalnemu i dyskursywnemu. W psychoperformansie ta intuicja staje się procedurą dochodzenia: zanim użyje się progu, drzewa, ściany, kamienia, kapliczki, pomnika, ruin, szkoły, galerii, szpitala, mieszkania, lasu, rzeki, ulicy albo podwórka, trzeba rozpoznać, czy to miejsce nie niesie znaczeń, których nie wolno przejmować bez zgody i zrozumienia. Próg domu prywatnego działa inaczej niż próg instytucji. Drzewo w lesie działa inaczej niż drzewo pamięci. Woda w misce działa inaczej niż rzeka o lokalnej historii. Mur może być granicą, ale może też być śladem wykluczenia. Pomnik może być obiektem publicznym, ale także punktem konfliktu pamięci. Miejsce religijne, cmentarne, historycznie obciążone, mniejszościowe, rodzinne albo traumatyczne wymaga szczególnej ostrożności. Psychoperformans nie może traktować lokalnych znaków jak neutralnych rekwizytów wzmacniających efekt. Jeśli pracuje z miejscem, musi uwzględnić zgodę, kontekst, relacje z użytkownikami, możliwość niezrozumienia, prawo osób trzecich do spokoju, ochronę prywatności i konsekwencje dokumentacji. W działaniach środowiskowych lub publicznych świadkiem może stać się przypadkowy przechodzień, sąsiad, pracownik instytucji, dziecko, osoba nieprzygotowana albo osoba, dla której dany gest jest obraźliwy, niezrozumiały lub niepokojący. Dlatego plan w przestrzeni publicznej wymaga nie tylko dramaturgii, ale także infrastruktury komunikacyjnej: co widać z zewnątrz, co można opisać, gdzie są granice działania, kto odpowiada za kontakt z otoczeniem, jak zakończyć akt, jeśli pojawi się nieplanowana interakcja. Środowisko społeczne jest częścią środowiska materialnego, bo spojrzenia, przejścia, ściany, drzwi, regulaminy, kamery i instytucje razem tworzą pole możliwości.

Z materialnością wiąże się również ekologia psychoperformansu, rozumiana nie jako ozdobne „bycie blisko natury", lecz jako odpowiedzialność za ślad działania. Każdy akt zużywa rzeczy: papier, wodę, energię, światło, baterie, farbę, tkaniny, tworzywa, żywność, transport, przestrzeń, uwagę ludzi i czas. Psychoperformans, jeśli ma być etyczny, powinien pytać, czy używany materiał jest konieczny, czy może zostać użyty ponownie, czy jego zniszczenie jest uzasadnione, czy nie wytwarza odpadu jako fałszywego znaku „oczyszczenia", czy nie przerzuca kosztu domknięcia na kogoś innego. W wielu praktykach symbolicznych pojawia się pokusa spalania, wyrzucania, zakopywania, rozbijania, rozpraszania, topienia albo zostawiania obiektów w terenie. Takie gesty mogą mieć silną tradycję kulturową, ale w psychoperformansie nie mogą być stosowane automatycznie. Spalenie papieru wytwarza dym, ryzyko pożaru i ślad materialny. Zakopanie przedmiotu może być zanieczyszczeniem albo naruszeniem miejsca. Wylanie substancji może szkodzić środowisku albo innym użytkownikom przestrzeni. Rozbicie obiektu może pozostawić niebezpieczne fragmenty. Wyrzucenie rzeczy może dać chwilową ulgę, ale może też zamienić problem psychiczny w odpad, którego ktoś inny musi się pozbyć. Bruno Latour, pisząc o sprawczości rzeczy i sieciach ludzkich oraz pozaludzkich aktorów, pomaga tu zobaczyć, że rzecz nie znika w momencie, gdy przestaje być potrzebna człowiekowi. Ona dalej krąży: jako odpad, ślad, dokument, zagrożenie, koszt, pamiątka, dowód, ciężar dla środowiska. Psychoperformans powinien więc wprowadzać ekologiczne domknięcie: materiał zostaje oczyszczony w sensie praktycznym,

posegregowany, odłożony, ponownie użyty, zdeponowany albo zutylizowany odpowiedzialnie. Czasem najtrafniejszym aktem nie jest zniszczenie, lecz naprawa, zszycie, przetarcie, oznaczenie, przeniesienie, oddanie, recykling, kompostowanie, zwrócenie rzeczy właścicielowi albo rezygnacja z użycia nowego materiału. Ekologia nie osłabia symbolu; często czyni go bardziej prawdziwym. Jeśli psychoperformans ma pracować przeciwko przemocy nad ciałem i światem, nie może sam wytwarzać przemocy przez nieodpowiedzialną materialność.

Perspektywa materialna i środowiskowa szczególnie mocno porządkuje także dokumentację, archiwum i ślad. Ślad działania jest materialny nawet wtedy, gdy ma postać cyfrową: zdjęcie zajmuje miejsce w pamięci urządzenia, nagranie wymaga energii i przechowywania, opis może krążyć poza kontrolą uczestnika, formularz zawiera dane, notatka może ujawniać prywatność, obiekt po akcie może stać się reliktem, dowodem, pamiątką, obciążeniem albo przedmiotem wtórnej interpretacji. W tradycjach performance art dokumentacja była często miejscem napięcia między obecnością a archiwum; Peggy Phelan akcentowała ulotność performansu, a Philip Auslander pokazywał, że dokumentacja współtworzy późniejsze życie działania. W psychoperformansie ten spór ma wymiar bezpieczeństwa. Dokumentacja nie tylko zachowuje akt. Może go przedłużać, eksponować, przekształcać, zawłaszczać albo utrzymywać uczestnika w polu spojrzenia. Dlatego dokumentacja musi być projektowana materialnie i etycznie: co zapisujemy, po co, jak długo, gdzie, kto ma dostęp, czy uczestnik może wycofać zgodę, czy dokument zawiera wizerunek, głos, dane zdrowotne, informacje wrażliwe, symbole rodzinne, treści dotyczące choroby, traumy, religii albo relacji. Czasem właściwą dokumentacją będzie tylko neutralna metryka planu: data, czas, użyty obiekt, decyzja „po", informacja o przerwaniu. Czasem wystarczy rysunek układu przestrzeni bez twarzy. Czasem potrzebny jest film, ale wtedy kamera staje się częścią planu, a nie biernym świadkiem. Materialne domknięcie dokumentacji oznacza także decyzję, czego nie dokumentować. To bardzo ważne: psychoperformans nie musi wszystkiego zachowywać, aby był rzetelny. Niektóre doświadczenia powinny pozostać nieutrwalone, ponieważ ich funkcją jest przejście, a nie archiwizacja. W działaniach dotyczących zdrowia, wstydu, choroby oka, neuroatypowości, żałoby, przemocy, duchowości albo relacji zależności minimalizacja dokumentacji bywa warunkiem bezpieczeństwa. Ślad nie jest neutralny. Ślad może pomagać w walidacji, ale może też stać się nowym obiektem–ciężarem. Dlatego decyzja o śladzie jest częścią planu sytuacyjnego, a nie czynnością po wszystkim.

W praktyce projektowej perspektywa materialna i środowiskowa prowadzi do powstania prostego, ale rygorystycznego protokołu przygotowania pola. Najpierw rozpoznaje się miejsce: wejście, wyjście, światło, dźwięk, temperaturę, podłoże, prywatność, widoczność, dostępność, ryzyka, osoby trzecie, regulaminy i możliwość domknięcia. Następnie rozpoznaje się obiekty: ich pochodzenie, własność, ciężar, fakturę, ryzyko, znaczenie, możliwość użycia, możliwość wariantu, sposób przechowywania i los po akcie. Później ustala się relacje: kto jest uczestnikiem, kto świadkiem, kto odpowiada za przerwanie, kto za przestrzeń, kto za dokumentację, kto za sprzątanie i kto ma prawo interpretować. Dopiero potem komponuje

się działanie: kanał dominujący, kanały wspierające, ścieżka ruchu, punkty pauzy, parametry bodźców, procedura przerwania, domknięcie sensoryczne, materialne i społeczne. Na końcu powinna pojawić się decyzja „po", która dotyczy także środowiska: gdzie trafi obiekt, co zostanie usunięte z pola widzenia, jaki bodziec zostanie ograniczony, co zmieni się w ustawieniu biurka, łóżka, pracowni, telefonu, światła, dokumentacji, ścieżki przejścia albo sposobie przechowywania rzeczy. W tym miejscu materialność łączy się bezpośrednio z IndywiduAkcją. Długotrwała przemiana nie polega tylko na zmianie narracji o sobie, lecz także na zmianie materialnych warunków, które codziennie wzmacniają albo osłabiają stary wzorzec. Jeśli ktoś pracuje z przeciążeniem, a po akcie wraca do biurka pełnego bodźców, migającego ekranu i obiektów przypominających o zaległościach, środowisko będzie odtwarzać problem. Jeśli po akcie zmienia ustawienie lampy, usuwa jeden przedmiot, wyznacza pudełko na sprawy zamknięte, ogranicza widoczność telefonu, zostawia na stole tylko jeden obiekt–przypomnienie decyzji i wprowadza miejsce odpoczynku wzroku, materialność zaczyna pracować po stronie przemiany. Psychoperformans staje się wtedy nie tylko wydarzeniem, lecz architekturą codzienności.

Ostatecznie perspektywa materialna i środowiskowa uczy, że psychoperformans jest metodą uziemioną w rzeczach. Nie w znaczeniu banalnym, lecz najgłębiej praktycznym: sens musi mieć gdzie się oprzeć, gest musi mieć jak zostać wykonany, ciało musi mieć gdzie wrócić, obiekt musi mieć swój los, przestrzeń musi być bezpieczna, ślad musi być kontrolowany, a środowisko musi zostać doprowadzone do stanu, w którym życie może toczyć się dalej. Psychoperformans nie powinien produkować ruin po własnej intensywności: porzuconych przedmiotów, niedomkniętych symboli, nieusuniętych odpadów, niejasnych nagrań, przeciążonych przestrzeni, zawstydzonych świadków, ciał bez odpoczynku i miejsc bez opieki. Jego dojrzałość poznaje się po tym, czy po działaniu świat jest choć odrobinę bardziej uporządkowany, a nie tylko bardziej naznaczony. W tym sensie sprzątanie, odkładanie, gaszenie, zasłanianie, opisywanie, zabezpieczanie, segregowanie, oddawanie rzeczy, przywracanie światła, otwieranie okna, wynoszenie wody, składanie tkaniny, zamykanie pudełka i odłączanie kamery są tak samo psychoperformatywne jak gest kulminacyjny. To one pokazują, czy metoda rozumie własną odpowiedzialność za materię. Perspektywa materialna i środowiskowa zamyka więc etap specjalistycznego myślenia o ciele, bodźcach i przestrzeni, przypominając, że żadna przemiana nie dzieje się w abstrakcji. Dzieje się w pokoju, przy stole, w świetle, w hałasie, w temperaturze, w dłoni, w rzeczy, w śladzie, w miejscu, które po akcie nadal istnieje. Jeżeli psychoperformans potrafi o to miejsce zadbać, potrafi też lepiej zadbać o człowieka.

6.8. Perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna

Perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna jest psychoperformansowi potrzebna dlatego, że żaden akt symboliczny nie dzieje się wyłącznie „w osobie". Nawet najbardziej intymny mikroakt, wykonany samotnie przy biurku, w łazience, przy łóżku albo w wyobraźni,

korzysta z języka, znaków, gestów, przedmiotów, rytmów, zakazów, obrazów, norm i wyobrażeń, które są społeczne, zanim staną się prywatne. Człowiek nie wymyśla sam od zera, czym jest próg, zamknięcie, oczyszczenie, wstyd, świadek, amulet, modlitwa, gest odmowy, pudełko z pamiątkami, spalona kartka, zasłonięte lustro, cisza po stracie, światło w oknie, maska, krąg, stół, drzwi, podpis, ślad albo rytmiczne powtórzenie. Te formy mają genealogie: rodzinne, lokalne, religijne, narodowe, klasowe, artystyczne, terapeutyczne, medialne, popkulturowe, instytucjonalne. Antropologia uczy, że symbole i rytualizacje nie są ozdobą życia społecznego, lecz narzędziami porządkowania przejść, konfliktów, hierarchii, żałoby, inicjacji, winy, uznania, pamięci i przynależności. Victor Turner, opisując liminalność, czyli stan progowy między jednym porządkiem a drugim, oraz communitas, czyli doświadczenie czasowej wspólnoty powstającej w przejściu, daje psychoperformansowi język do rozumienia, dlaczego niektóre działania działają mocniej, gdy są widziane, poświadczone i osadzone we wspólnym porządku. Erving Goffman, analizując ramy interakcji i role społeczne, pokazuje z kolei, że uczestnik zawsze próbuje rozpoznać, jaką sytuację odgrywa: czy jest uczniem, pacjentem, widzem, wykonawcą, wyznającym, oskarżonym, artystą, członkiem grupy, klientem warsztatu, osobą ocenianą, osobą chronioną, czy współtwórcą. Psychoperformans musi tę warstwę rozpoznawać, bo od niej zależy bezpieczeństwo. Ten sam gest w samotności może być aktem samoregulacji, w galerii – aktem artystycznym, w grupie – znakiem przynależności, w rodzinie – prowokacją, w miejscu pamięci – naruszeniem, w przestrzeni religijnej – profanacją albo modlitwą, w instytucji – procedurą wymagającą zgód, a w internecie – materiałem podatnym na wyrwanie z kontekstu. Dlatego psychoperformans nie może zakładać, że znaczenie jest własnością prowadzącego albo uczestnika. Znaczenie powstaje w polu społecznym, gdzie obecni są świadkowie, normy, historia miejsca, instytucja, język, pamięć, uprzedzenia, relacje władzy i możliwe nieporozumienia. Perspektywa antropologiczna i kulturowa nie osłabia więc indywidualnej pracy, lecz chroni ją przed naiwnością: to, co dla jednej osoby jest niewinnym symbolem domknięcia, dla innej może być znakiem przemocy, zawłaszczenia, religijnego naruszenia, klasowego upokorzenia albo estetycznego przymusu.

Najważniejszym pojęciem społecznym w psychoperformansie jest świadkowanie. Świadek nie jest publicznością w zwykłym sensie, nie jest terapeutą, nie jest sędzią, nie jest interpretatorem i nie jest właścicielem sensu. Świadek jest osobą lub figurą obecności, która potwierdza, że akt został wykonany w określonym czasie, miejscu, ciele, relacji i granicy. To potwierdzenie może mieć ogromną siłę, ponieważ wiele przemian psychicznych nie utrwala się wyłącznie przez wewnętrzne postanowienie. Człowiek potrzebuje czasem doświadczenia, że jego gest został zobaczony bez ośmieszenia, że jego granica została uznana, że jego decyzja nie zniknęła natychmiast w prywatnej niepewności, że ktoś nie przejął nad nią władzy. Jednocześnie świadkowanie jest jednym z największych źródeł ryzyka. Spojrzenie może wspierać, ale może też zawstydzać; obecność może stabilizować, ale może też uruchamiać podporządkowanie; grupa może dawać poczucie wspólnoty, ale może też produkować konformizm, rywalizację o „głębię” przeżycia, presję ujawnienia albo symboliczne karanie

osób, które nie reagują zgodnie z oczekiwaniem. Richard Schechner, opisując performans jako zachowanie odtworzone, przypomina, że działania performatywne zawsze są zanurzone we wzorcach społecznych: uczestnicy uczą się, jak wygląda „prawdziwe przejście", „odwaga", „oczyszczenie", „przełom", „autentyczność", „rytuał", „sztuka", „warsztat", „krąg". Psychoperformans musi te wzorce filtrować. Świadek powinien mieć jasno określoną funkcję: może pilnować czasu, granic, bezpieczeństwa, możliwości przerwania, faktu wykonania decyzji, ale nie powinien dopowiadać sensu ani wzmacniać własnej pozycji. W działaniach grupowych rola świadka musi być jeszcze bardziej precyzyjna, bo grupa łatwo wytwarza własną dramaturgię. Jeżeli po akcie wszyscy mają komentować, co „zobaczyli" w uczestniku, psychoperformans może stać się przemocą interpretacyjną. Jeżeli grupa nagradza osoby płaczące, drżące, mówiące „głęboko" albo wykonujące najbardziej widowiskowe gesty, zaczyna produkować normę intensywności. Jeżeli świadkowanie polega na cichej obecności, zachowaniu prywatności, uznaniu prawa do przerwania i potwierdzeniu prostych faktów, może stać się narzędziem regulacji społecznej. Dlatego w psychoperformansie trzeba odróżnić świadkowanie ochronne od świadkowania ekspozycyjnego. Ochronne wzmacnia autonomię uczestnika i stabilizuje ramę. Ekspozycyjne może mieć sens w działaniach artystycznych, społecznych lub instytucjonalnych, ale wymaga większych zabezpieczeń, bo zwiększa widzialność, a widzialność jest zasobem i ryzykiem jednocześnie.

Perspektywa kulturowa jest szczególnie ważna tam, gdzie psychoperformans korzysta z rytuałów, obrzędów, znaków ochronnych, amuletów, talizmanów, masek, modlitw, pieśni, tańców, mandali, ikon, symboli ludowych, narodowych, religijnych, rodzinnych, popkulturowych, ezoterycznych albo terapeutycznych. Psychoperformans może uczyć się z tych form, ale nie powinien ich przejmować jak magazynu efektownych środków. To rozróżnienie jest absolutnie podstawowe. Można rozpoznać mechanizm: próg, separację, powtórzenie, rytm, oczyszczenie, ofiarowanie, świadectwo, powrót, domknięcie, wspólnotowe uznanie, materialny ślad, symboliczne przeniesienie ciężaru. Nie znaczy to jednak, że wolno dowolnie używać konkretnego obrzędu, pieśni, znaku, maski, modlitwy lub przedmiotu z tradycji, do której nie ma się dostępu, zgody, kompetencji ani relacji. Clifford Geertz, opisując kulturę jako sieć znaczeń, w której człowiek jest zawieszony i którą sam współtworzy, pozwala zrozumieć, że symbol nie jest wolnym elementem graficznym. Jest częścią świata praktyk, norm, historii i relacji. Dlatego psychoperformans powinien stosować etykę przekładu kulturowego: jeśli jakaś forma obca lub tradycyjna wydaje się użyteczna, najpierw trzeba zapytać, jaki mechanizm ma zostać przejęty, czy da się go przełożyć na lokalny, własny, etyczny akt, zamiast kopiować samą formę. Jeśli inspiruje nas obrzęd oczyszczenia, nie musimy przejmować konkretnego rytuału religijnego; możemy zaprojektować świecką procedurę porządkowania przestrzeni i domknięcia materiału. Jeśli inspiruje nas amulet, nie musimy zawłaszczać cudzego znaku ochronnego; możemy stworzyć własny obiekt–klucz, którego funkcja jest jasno określona i nie udaje tradycji, z której nie wyrasta. Jeśli inspiruje nas krąg, nie musimy powielać estetyki „plemienności"; możemy zaprojektować równościowy układ siedzenia z jasnymi zasadami mówienia i milczenia. Jeśli inspiruje nas modlitwa, nie

musimy udawać kompetencji religijnej; możemy użyć formuły intencji, prośby, wdzięczności albo zobowiązania, zachowując świecki lub właściwy dla uczestnika status. Taka etyka przekładu jest szczególnie istotna, ponieważ współczesny rynek duchowości i rozwoju osobistego często zamienia tradycje w produkty: rytuał kakao, szałas potów, szamański bęben, mandalę, czakrę, mantrę, oczyszczanie, energię, archetyp, inicjację. Psychoperformans nie może powtarzać tej logiki. Jeżeli korzysta z kultury, musi wiedzieć, czy używa mechanizmu, metafory, cytatu, rekonstrukcji, inspiracji, edukacyjnego odniesienia, czy praktyki należącej do żywej wspólnoty. Bez tego łatwo o zawłaszczenie, czyli przejęcie cudzej formy przy jednoczesnym pominięciu jej kontekstu, ludzi, historii, cierpień, praw i znaczeń.

Antropologicznie bardzo ważna jest również liminalność, ale trzeba ją rozumieć technicznie, nie romantycznie. Liminalność oznacza stan progowy: moment wyjścia z jednego porządku i jeszcze-nie-wejścia w drugi. W rytuałach przejścia, analizowanych przez Arnolda van Gennepa i Victora Turnera, pojawia się zwykle sekwencja separacji, fazy progowej i reintegracji. Psychoperformans może korzystać z tej logiki, ponieważ wiele aktów polega na tym, że uczestnik wychodzi na chwilę z automatycznego układu znaczeń, wykonuje gest w zawieszeniu i wraca z małą zmianą. Jednak faza progowa jest bezpieczna tylko wtedy, gdy ma początek, granice i koniec. Psychoperformans nie powinien produkować permanentnej liminalności, czyli stanu, w którym człowiek stale „jest w procesie", stale interpretuje znaki, stale czeka na przełom, stale żyje w niedomknięciu i nie może wrócić do zwykłych funkcji dnia. W tym sensie antropologia wzmacnia zasadę domknięcia. Każdy próg wymaga powrotu. Każde otwarcie pola znaczeń wymaga reintegracji. Każdy akt odczarowania wymaga sprawdzenia, jak uczestnik będzie żył po odczarowaniu. Każde działanie wspólnotowe wymaga rozdzielenia ról po zakończeniu. Każdy obiekt–klucz musi wrócić do określonego statusu: przedmiotu codziennego, pamiątki, depozytu, śladu, materiału archiwalnego, rzeczy odłożonej, rzeczy oddanej albo rzeczy, której już się nie używa. Erika Fischer-Lichte, opisując performatywną przemianę i autopojetyczną pętlę między wykonawcą a widzem, pomaga zrozumieć, że zdarzenie może wytworzyć realną zmianę w polu relacyjnym. Psychoperformans musi jednak dodać pytanie: co dzieje się po pętli? Czy uczestnik wraca z większą sprawczością, czy z większą zależnością od kolejnego aktu? Czy wspólnota wzmacnia autonomię, czy wymaga powtarzania intensywności? Czy świadek oddaje sens uczestnikowi, czy zatrzymuje go w swoim spojrzeniu? Czy instytucja domyka odpowiedzialność, czy wykorzystuje poruszenie jako materiał wizerunkowy? Liminalność jest narzędziem, nie celem. Psychoperformans nie służy temu, by człowiek żył stale na progu. Służy temu, by umiał przez próg przejść i wrócić do działania w świecie.

Perspektywa społeczna każe też widzieć władzę tam, gdzie łatwo mówić wyłącznie o sensie, trosce i wspólnocie. Każdy psychoperformans ma mikropolitykę, czyli lokalny układ wpływu: kto proponuje działanie, kto definiuje problem, kto dobiera obiekt, kto zna plan, kto może przerwać, kto interpretuje, kto dokumentuje, kto decyduje o publikacji, kto zyskuje widzialność, kto ponosi ryzyko, kto sprząta, kto zostaje po wszystkim z emocjami, kto mówi

językiem specjalistycznym, a kto musi się do niego dostosować. Michel Foucault jest tu ważny nie jako ozdobny filozof władzy, lecz jako autor pomagający zrozumieć, że praktyki troski, wiedzy, obserwacji i normowania mogą łatwo stać się praktykami dyscypliny. Psychoperformans pracuje z ciałem, znaczeniem, widzialnością i decyzją, więc ma potencjał emancypacyjny, ale także potencjał kontroli. Może pomóc osobie odzyskać sprawczość, ale może też narzucić jej język „pracy nad sobą". Może odczarować przesąd, ale może też ośmieszyć formę, która była dla kogoś ochroną. Może zbudować wspólnotę, ale może też wymusić konfesyjność. Może stworzyć bezpieczne świadkowanie, ale może też zamienić czyjąś przemianę w wydarzenie dla innych. Dlatego w psychoperformansie potrzebna jest mikropolityka troski: jasne role, minimalizacja presji, prawo do milczenia, ochrona prywatności, brak przymusu ekspresji, brak hierarchii „głębszych" i „płytszych" reakcji, dostępność, język bez zawstydzania, decyzja „po" zgodna z możliwościami uczestnika, a nie ambicją prowadzącego. W działaniach instytucjonalnych ta mikropolityka musi być jeszcze bardziej jawna, bo instytucja sama w sobie wytwarza asymetrię: ma regulaminy, przestrzeń, markę, dokumentację, oczekiwania, partnerów, publiczność, finansowanie i język efektów. Psychoperformans, który wchodzi do instytucji kultury, edukacji, zdrowia albo projektu społecznego, musi pilnować, aby uczestnik nie stał się materiałem dowodowym skuteczności, emocjonalnym zasobem promocji albo żywym znakiem „udanej transformacji". Społecznie odpowiedzialna metoda nie wydobywa z ludzi intensywności po to, by instytucja mogła ją pokazać. Tworzy warunki, w których osoba może wykonać działanie w granicach swojej godności, a instytucja bierze odpowiedzialność za ramę, nie za zawłaszczenie sensu.

Perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna wymaga także bardzo dokładnego rozumienia wspólnoty, ponieważ wspólnota w psychoperformansie nie jest automatycznie dobrem. Wspólnota może regulować, chronić, uznawać, stabilizować, wspierać przejście, dawać język i pomagać w domknięciu, ale może też zawłaszczać, zawstydzać, dyscyplinować, wymuszać zgodność, produkować rytualną presję i przekształcać indywidualne doświadczenie w spektakl grupowego sensu. Psychoperformans musi więc odróżnić wspólnotę jako środowisko troski od wspólnoty jako aparatu normowania. W małej grupie uczestnik może poczuć, że nie jest sam, że jego decyzja została zobaczona, że nie musi wszystkiego nieść prywatnie, że jego gest ma miejsce wśród innych ludzi. To może wspierać regulację społeczną, ponieważ człowiek jest istotą relacyjną, a układ nerwowy i psychika uczą się bezpieczeństwa także przez przewidywalną obecność innych. Frans de Waal, opisując empatię, współodczuwanie i społeczne podstawy zachowań u naczelnych, pokazuje, że regulacja nie jest wyłącznie indywidualną funkcją poznawczą, ale ma silny wymiar relacyjny. Jednak ta sama obecność grupy może stać się źródłem przymusu, jeśli uczestnik zaczyna dopasowywać swoje przeżycie do normy „właściwej reakcji". W kręgu, warsztacie, działaniu kolektywnym albo akcie publicznym bardzo łatwo powstaje niejawna hierarchia: bardziej autentyczny jest ten, kto płacze; bardziej odważny ten, kto mówi; głębiej przepracował ten, kto wykonał gest mocniej; bardziej „gotowy" jest ten, kto nie przerwał; bardziej „świadomy" ten, kto potrafi nadać doświadczeniu piękną narrację. Psychoperformans musi aktywnie rozbrajać takie

hierarchie. Wspólnota nie powinna oceniać intensywności jako miary przemiany. Nie powinna też oczekiwać spowiedzi, natychmiastowego sensu ani ekspresyjnej widzialności. Jeżeli działanie jest grupowe, plan sytuacyjny powinien od początku ustalić, że milczenie jest pełnoprawne, przerwanie jest pełnoprawne, brak wzruszenia jest pełnoprawny, prosty gest jest pełnoprawny, a decyzja „po" nie musi być ujawniana. Wtedy wspólnota nie działa jako widownia przemiany, lecz jako pole bezpiecznego współistnienia. To subtelna, ale zasadnicza różnica: w pierwszym przypadku uczestnik ma coś pokazać grupie; w drugim grupa ma nie zniszczyć możliwości uczestnika do własnego procesu. Psychoperformans potrzebuje tej różnicy szczególnie mocno, ponieważ jego forma może być atrakcyjna społecznie: obiekt, gest, cisza, próg, krąg, światło, symbol i świadek łatwo budują atmosferę wyjątkowości. Atmosfera wyjątkowości może pomagać, ale może też wzmacniać sugestię, posłuszeństwo i zależność. Dlatego wspólnota w psychoperformansie powinna być projektowana przez proste reguły: brak przymusu wypowiedzi, brak interpretowania innych, brak porównywania głębi, jasne prawo do wyjścia, ochrona prywatności, zgoda na dokumentację oddzielona od zgody na udział, zakaz używania cudzej reakcji jako materiału dla własnej narracji oraz domknięcie ról po zakończeniu działania.

Ważnym problemem antropologicznym jest także rytualizacja, czyli nadawanie działaniu powtarzalnej, wyróżnionej, uporządkowanej formy. Rytualizacja nie jest tym samym co rytuał religijny i nie musi oznaczać wiary w nadnaturalną skuteczność. Może oznaczać technikę organizowania uwagi, czasu, ciała i relacji: powtarzany gest wejścia, wyznaczenie progu, określony porządek obiektów, stałą frazę otwarcia, zmianę światła, ciszę, kolejność działań, domknięcie i powrót. Catherine Bell, analizując rytualizację jako strategiczny sposób działania, pokazuje, że rytualność powstaje przez odróżnienie pewnych czynności od zwykłego przebiegu życia, nadanie im porządku, autorytetu i szczególnej wagi. Psychoperformans może z tej wiedzy korzystać bardzo świadomie: nie po to, aby udawać religię lub obrzęd, lecz aby nadać działaniu czytelny status. Jeśli uczestnik wie, kiedy zaczyna się akt, co jest jego centrum, kiedy może przerwać, co oznacza domknięcie i co dzieje się z obiektem po wszystkim, jego umysł i ciało mają większą orientację. Rytualizacja może więc obniżać chaos, zmniejszać liczbę decyzji, stabilizować uwagę i wzmacniać przejście od intencji do działania. Ale rytualizacja ma też ryzyka. Powtarzana bez refleksji może stać się przymusem. Nadmiernie uroczysta może podbijać oczekiwania. Zbyt tajemnicza może wzmacniać zależność od prowadzącego. Zbyt silnie zapożyczona może naruszać cudzy kontekst kulturowy. Zbyt mocno oparta na formule, oczyszczeniu, zakazie lub „mocy" obiektu może uruchomić myślenie magiczne w formie niekontrolowanej. Dlatego psychoperformans powinien odróżniać rytualizację funkcjonalną od rytualizacji mistyfikującej. Funkcjonalna mówi: „ta sekwencja pomaga oznaczyć początek, bezpieczne trwanie i koniec". Mistyfikująca sugeruje: „ta sekwencja sama z siebie gwarantuje przemianę". Funkcjonalna daje uczestnikowi więcej orientacji. Mistyfikująca odbiera mu część sprawczości, bo przenosi skutek na formę, prowadzącego albo obiekt. Funkcjonalna dopuszcza zmianę planu, jeśli ciało, kontekst lub zgoda tego wymagają. Mistyfikująca broni „nienaruszalności rytuału" nawet wtedy, gdy rośnie ryzyko. W psychoperformansie należy

wybierać pierwszą. Rytualizacja jest dobra wtedy, gdy zwiększa bezpieczeństwo i czytelność, a nie wtedy, gdy wytwarza aurę nieomylności.

Perspektywa kulturowa wymaga także wrażliwości na klasę, język, edukację, płeć, wiek, neurotyp, niepełnosprawność, religię, lokalność, doświadczenie migracyjne, historię przemocy i status instytucjonalny. Psychoperformans łatwo może nieświadomie mówić językiem klasy średniej, sztuki współczesnej, terapii, coachingu, akademii albo duchowości alternatywnej, a następnie uznać ten język za neutralny. Nie jest neutralny. Dla jednej osoby słowo „proces" będzie zrozumiałe i bezpieczne, dla innej będzie pustym żargonem. Dla jednej „praca z ciałem" będzie zaproszeniem, dla innej czymś wstydliwym, obcym albo zagrażającym. Dla jednej „rytuał" będzie słowem twórczym, dla innej religijnie podejrzanym, bolesnym albo śmiesznym. Dla jednej „energia" będzie językiem sensu, dla innej pseudonauką. Dla jednej publiczny gest będzie emancypacją, dla innej ekspozycją przemocową. Pierre Bourdieu, opisując habitus, czyli ucieleśnione wzorce smaku, zachowania, oczekiwań i orientacji społecznej, pomaga zrozumieć, że ludzie nie wchodzą w sytuację z równym dostępem do kodów. Ktoś oswojony ze sztuką współczesną będzie inaczej rozumiał ciszę, absurd, pustkę, minimalny gest, obiekt znaleziony albo niejednoznaczną instrukcję niż osoba, dla której te formy kojarzą się z oceną, dziwactwem albo wykluczeniem. Ktoś z doświadczeniem terapii może znać język granic, zasobów, okna tolerancji i zgody, ale ktoś inny może potrzebować prostszych słów: „możesz przerwać", „nie musisz mówić", „to nie jest leczenie", „robimy jedną rzecz", „po wszystkim odkładamy przedmiot i wracamy do zwykłych czynności". Psychoperformans powinien więc tłumaczyć formę bez infantylizacji. Nie chodzi o upraszczanie sensu, ale o dostępność języka. Jeśli metoda ma być odpowiedzialna społecznie, nie może wymagać od uczestnika znajomości dyskursu sztuki, terapii, antropologii, neuronauki albo duchowości. Musi umieć mówić jasno: co robimy, czego nie robimy, po co jest obiekt, kiedy można przerwać, co stanie się po działaniu, co zostaje prywatne, co nie jest obietnicą. W działaniach międzykulturowych, edukacyjnych i instytucjonalnych ta jasność jest nie tylko uprzejmością, lecz warunkiem zgody. Nie można zgodzić się na coś, czego statusu się nie rozumie. A nie można mówić o psychoperformansie jako metodzie etycznej, jeśli jego język sam staje się narzędziem selekcji i podporządkowania.

Kolejną kwestią jest gościnność, rozumiana nie jako miły klimat spotkania, lecz jako struktura przyjęcia osoby w polu działania bez zawłaszczania jej doświadczenia. Jacques Derrida pisał o gościnności jako relacji pełnej napięcia między zaproszeniem a warunkami, między otwarciem a władzą gospodarza. W psychoperformansie gospodarzami są prowadzący, instytucja, autor planu, czasem grupa, czasem samo miejsce. Gościnność psychoperformatywna oznacza, że uczestnik otrzymuje przestrzeń wejścia, ale nie zostaje natychmiast zobowiązany do przyjęcia języka gospodarza. Ma prawo nie rozumieć symbolu, nie chcieć mówić, nie dotykać obiektu, nie wejść w krąg, nie ujawnić decyzji „po", nie zostać nagrany, nie przeżyć tego, co przewidział plan. Ta gościnność jest szczególnie ważna, gdy psychoperformans wchodzi w grupy wrażliwe, edukację, działania społeczne, osoby neuroatypowe, osoby z doświadczeniem choroby,

przemocy, migracji, wykluczenia, ubóstwa, utraty lub instytucjonalnej zależności. W takich kontekstach „zaproszenie do procesu” może być odczuwane jako obowiązek, zwłaszcza jeśli stoi za nim szkoła, fundacja, opiekun, terapeuta, artysta, kurator, grupa albo autorytet. Dlatego psychoperformans powinien projektować miękkie wejścia i równoprawne wyjścia. Miękkie wejście oznacza, że można zacząć od obserwacji, od małej czynności, od kontaktu z neutralnym obiektem, od bycia świadkiem bez aktywnego udziału, od wersji bez słowa. Równoprawne wyjście oznacza, że rezygnacja nie jest komentowana jako porażka, opór albo brak gotowości. Gościnność oznacza także dbałość o po akcie: nikt nie zostaje z rozgrzebanym znaczeniem, cudzą interpretacją, śladem publikowanym bez zgody albo obowiązkiem bycia wdzięcznym. W psychoperformansie gościnność jest więc technologią bezpieczeństwa. Tworzy warunki, w których osoba może wejść w formę, ale forma nie wchodzi przemocowo w osobę.

W perspektywie społecznej trzeba też opisać odczarowywanie jako proces kulturowy, a nie jedynie indywidualny. Odczarowywanie w psychoperformansie oznacza rekontekstualizację znaku, przesądu, tabu, lękowej formuły, rodzinnego zakazu, natrętnego symbolu albo społecznej narracji tak, aby przestały działać jak wyrok, a zaczęły być rozpoznawane jako konstrukty możliwe do obejrzenia, przesunięcia, osłabienia lub ujęcia w nowe działanie. Max Weber używał pojęcia odczarowania świata w kontekście racjonalizacji nowoczesności, ale psychoperformans nie powinien rozumieć odczarowywania jako prostej likwidacji sensu. Celem nie jest ośmieszenie przesądu ani odebranie człowiekowi języka, który dawał mu ochronę. Celem jest odzyskanie sprawczości wobec znaku. Jeżeli ktoś wierzy, że określony przedmiot „przynosi pecha”, psychoperformans nie musi odpowiadać brutalnym: „to głupie”. Może zaprojektować działanie, w którym przedmiot zostaje opisany, przeniesiony, dotknięty przez neutralny materiał, umieszczony w określonym miejscu, oddzielony od decyzji, a następnie domknięty małą obserwacją: „przewidywałem katastrofę, wydarzyło się napięcie, nie wydarzył się fakt potwierdzający przewidywanie”. Jeżeli rodzinna narracja mówi „u nas zawsze się cierpi”, akt nie musi deklarować „koniec cierpienia”; może wyznaczyć jedną sytuację, w której uczestnik nie powiela automatycznie tej opowieści. Jeżeli kultura produktywności mówi „widzialność jest wartością”, psychoperformans może stworzyć akt niepublikowania, zasłonięcia, odmowy dokumentacji albo ochrony pola widzenia. Odczarowywanie jest więc społecznym gestem wobec zakodowanych oczekiwań. Może dotyczyć przesądów ludowych, ale równie dobrze może dotyczyć współczesnych przesądów: że trzeba być stale dostępnym, stale pracować nad sobą, stale pokazywać postęp, stale optymalizować ciało, stale mieć mocną narrację o kryzysie. Psychoperformans odczarowuje nie przez zniszczenie znaczenia, lecz przez zmianę jego pozycji: znak przestaje rządzić, a zaczyna być jednym z elementów pola, wobec którego można wykonać świadome działanie.

Ta perspektywa prowadzi również do problemu świadectwa. Świadectwo różni się od relacji, promocji, dokumentacji i dowodu. Świadectwo mówi: „to zostało przeżyte i wykonane”, ale nie musi automatycznie mówić: „to działa uniwersalnie”. W kulturze współczesnej świadectwa

łatwo stają się narzędziem legitymizacji: ktoś opowiada, że po danym działaniu poczuł zmianę, a opowieść zaczyna funkcjonować jako reklama metody. Psychoperformans musi być tu bardzo ostrożny. Doświadczenie uczestnika jest ważne, ale jego publiczne użycie wymaga zgody, kontekstu i języka ograniczeń. Paul Ricoeur, pisząc o narracji, pamięci i tożsamości, pomaga zrozumieć, że świadectwo nie jest prostym zapisem faktów, lecz formą organizowania sensu w czasie. Dla psychoperformansu oznacza to, że świadectwo może wspierać integrację, ale może też zastygnąć w narzuconej opowieści. Jeśli po akcie uczestnik mówi: „to mnie uwolniło", warto uszanować ten język jako przeżycie, ale w opisie metody lepiej powiedzieć: „uczestnik opisał doświadczenie jako uwalniające", a nie „akt uwalnia". Jeśli ktoś mówi: „po tym działaniu choroba zaczęła odpuszczać", trzeba zachować szczególną ostrożność i nie zamieniać korelacji, nadziei lub subiektywnej ulgi w twierdzenie medyczne. Świadectwo powinno być chronione przed dwoma nadużyciami: sceptycznym unieważnieniem i promocyjnym wyzyskaniem. Unieważnienie mówi: „to tylko subiektywne". Wyzyskanie mówi: „to dowód, że metoda działa". Psychoperformans powinien wybrać trzecią drogę: „to istotne doświadczenie, które można opisać, ale jego status dowodowy jest ograniczony". W działaniach wspólnotowych warto także oddzielać świadectwo prywatne od świadectwa publicznego. Nie wszystko, co zostało powiedziane w kręgu, może stać się materiałem zewnętrznym. Nie wszystko, co poruszyło grupę, powinno zostać zapisane. Nie każda łza, cisza, decyzja i zmiana twarzy są wspólną własnością. Społeczna odpowiedzialność psychoperformansu polega między innymi na ochronie doświadczenia przed obiegiem, który mógłby je spłaszczyć, skomercjalizować albo odebrać uczestnikowi prawo do późniejszej zmiany interpretacji.

Wreszcie perspektywa społeczno-antropologiczna pozwala zrozumieć psychoperformans jako praktykę działającą w polu instytucji, a nie poza nimi. Instytucja to nie tylko urząd, szkoła, galeria, fundacja, teatr, szpital, muzeum czy dom kultury. Instytucją jest także rodzina, grupa nieformalna, wspólnota religijna, środowisko artystyczne, platforma internetowa, rynek warsztatowy, grant, regulamin, algorytm widzialności, język ewaluacji, formularz zgody, program edukacyjny. Każda z tych instytucji wytwarza oczekiwania co do tego, co ma być widoczne, mierzalne, opowiadalne, skuteczne, wartościowe, wzruszające albo możliwe do pokazania. Psychoperformans, jeśli ma zachować autonomię i odpowiedzialność, musi znać te oczekiwania i nie pozwolić, aby przejęły cel działania. W instytucji kultury łatwo zamienić akt w wydarzenie. W edukacji – w ćwiczenie kompetencji. W projekcie społecznym – w wskaźnik. W internecie – w treść. W terapiopodobnym rynku – w obietnicę przemiany. W rodzinie – w dowód lojalności albo buntu. W medycynie – w nieuprawnione wsparcie leczenia. W duchowości – w inicjację. Dlatego psychoperformans musi przed wejściem w instytucję ustalić status: czy jest działaniem artystycznym, edukacyjnym, autoregulacyjnym, społecznym, badawczym, dokumentacyjnym, instytucjonalnym, czy mieszanym; czego nie obiecuje; co jest dobrowolne; co zostaje prywatne; kto odpowiada za ramę; kto ma prawo do śladu; jak wygląda domknięcie. Grant Kester, pisząc o sztuce dialogicznej, zwracał uwagę na etykę relacji i rozmowy w praktykach partycypacyjnych; Claire Bishop z kolei ostrzegała przed zbyt łatwym

utożsamieniem partycypacji z dobrem samym w sobie. Psychoperformans powinien przyjąć obie lekcje: dialog i udział są wartościowe tylko wtedy, gdy nie maskują asymetrii, presji, instrumentalizacji i braku odpowiedzialności za uczestnika. Społecznie dojrzały psychoperformans nie pyta więc tylko: „jak włączyć ludzi?", ale także: „czy udział jest potrzebny, bezpieczny, dobrowolny, zrozumiały, dostępny i domknięty?". Czasem najbardziej etyczną formą uczestnictwa jest bycie świadkiem bez ekspozycji. Czasem najbardziej odpowiedzialnym działaniem społecznym jest ograniczenie liczby osób. Czasem najlepszą dokumentacją jest brak dokumentacji. Czasem wspólnota powstaje nie przez wspólne mówienie, lecz przez wspólne respektowanie ciszy. To właśnie ta zdolność do ograniczania własnej formy czyni psychoperformans praktyką społeczną, a nie tylko estetyką intensywnej obecności.

Perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna wymaga jeszcze dopowiedzenia kwestii przekładu między doświadczeniem jednostki a wyobraźnią zbiorową. Psychoperformans często zaczyna się od bardzo osobistego napięcia: choroby, lęku, wstydu, straty, przesądu, konfliktu, nadmiaru kontroli, poczucia utknięcia, relacji z obiektem albo potrzeby domknięcia. Jednak to, co osobiste, zwykle korzysta z form zbiorowych: „zamykam rozdział", „zdejmuję ciężar", „przechodzę próg", „oczyszczam przestrzeń", „odcinam się", „wracam do siebie", „oddaję", „żegnam", „przyjmuję", „zapisuję", „świadczę", „milczę". Te frazy nie są prywatnym wynalazkiem jednostki. Są częścią wspólnej wyobraźni, czyli magazynu obrazów, gestów, metafor i scen, przez które kultura uczy ludzi rozumieć własne doświadczenie. Gilbert Durand, badając antropologiczne struktury wyobraźni, pokazywał, że obrazy i symbole układają się w powtarzalne reżimy sensu; psychoperformans może korzystać z podobnego rozpoznania, ale musi pamiętać, że wyobraźnia zbiorowa jest także polem przemocy, stereotypu i normy. Obraz „silnego przełomu" może pomóc komuś wykonać decyzję, ale może też zawstydzić osobę, której przemiana jest cicha, powolna, fragmentaryczna i nieheroiczna. Obraz „oczyszczenia" może porządkować doświadczenie, ale może też wzmacniać wstyd wobec tego, co nieusuwalne: choroby, żałoby, niepełnosprawności, przeszłości, neuroatypowości, starzenia się, zależności od innych. Obraz „odcięcia" może wspierać granicę, ale może też promować gwałtowne zerwania tam, gdzie potrzebna jest negocjacja, odroczenie albo opieka. Dlatego psychoperformans powinien stosować zasadę krytycznej ikonografii doświadczenia: zanim użyje silnego obrazu kulturowego, powinien zapytać, jakie zachowania ten obraz sugeruje, kogo wyklucza, jakie emocje nagradza, jakie ciała uznaje za właściwe, jakie tempo przemiany narzuca i czy nie zamienia złożonego procesu w zbyt prostą scenę. To szczególnie ważne przy pracy z chorobą i ciałem. Kultura często każe chorobę „pokonać", „wygrać", „przekroczyć", „zrozumieć jako lekcję" albo „zamienić w siłę". Psychoperformans powinien być ostrożniejszy: może pomóc osobie znaleźć mały akt sprawczości wobec choroby, ale nie powinien narzucać narracji zwycięstwa, sensu albo wzrostu. W społeczno-antropologicznym ujęciu przemiana nie musi być spektakularną figurą. Może być zmianą relacji z codziennością, ochroną zasobów, odmową przemocy normy, prawem do słabości, prawem do ciszy, prawem do nieopowiadania wszystkiego i prawem do tego, aby nie stać się inspirującym symbolem dla innych.

Trzeba także doprecyzować relację psychoperformansu z konfliktem społecznym i polityką znaczeń. Każde działanie symboliczne może naruszać jakiś porządek: rodzinny, instytucjonalny, religijny, narodowy, klasowy, płciowy, pokoleniowy, medyczny, edukacyjny, artystyczny albo środowiskowy. Psychoperformans może służyć krytyce tych porządków, ale nie powinien zakładać, że krytyczność sama w sobie usprawiedliwia wszystkie środki. Jeżeli działanie dotyczy przemocy symbolicznej, wykluczenia, ableizmu (dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność), ageizmu (dyskryminacji ze względu na wiek), neurotypowej normy, presji produktywności, zawłaszczeń kulturowych, przymusu widzialności albo opresyjnych narracji zdrowia, musi być projektowane z jeszcze większą odpowiedzialnością, bo łatwo w nim powtórzyć to, co ma zostać skrytykowane. Można mówić o wykluczeniu osób z niepełnosprawnościami, organizując działanie niedostępne. Można krytykować przemoc normy, zmuszając uczestników do publicznego ujawnienia własnej odmienności. Można odczarowywać przesądy, upokarzając osoby, dla których przesąd pełnił funkcję ochronną. Można budować wspólnotę, wykluczając tych, którzy nie chcą mówić językiem grupy. Judith Butler, analizując performatywność norm, pokazała, że tożsamość i społeczne role są wytwarzane przez powtarzane akty, gesty, języki i oczekiwania; dla psychoperformansu wynika z tego, że metoda może osłabiać normę przez zmianę powtórzenia, ale może też normę umacniać, jeśli bezrefleksyjnie powtarza jej warunki. Przykładowo: jeśli osoba ma problem z przymusem bycia „dzielną", akt psychoperformatywny nie powinien wymagać od niej kolejnej dzielności. Jeśli osoba jest stale oceniana przez wygląd, ciało albo sprawność, akt nie powinien opierać się na ekspozycji ciała bez bardzo mocnego uzasadnienia. Jeśli osoba doświadcza presji produktywności, decyzja „po" nie powinna stać się kolejnym zadaniem rozwojowym. Jeśli ktoś żyje w świecie nadmiernej widzialności, psychoperformans może być aktem niewidzialności, nie performatywnej autoprezentacji. W tym sensie społeczna skuteczność metody polega nie tylko na tym, że tworzy znaczące gesty, ale także na tym, że umie odmówić dominującym scenariuszom przemiany. Nie każdy proces musi być pokazany, nazwany, zmierzony, sfotografowany, opowiedziany i zamieniony w dowód. Czasem najbardziej krytycznym działaniem jest ochrona przed obiegiem.

Perspektywa antropologiczna pomaga także zrozumieć różnicę między lokalnością znaczenia a uniwersalizującym językiem metody. Psychoperformans jako metoda potrzebuje pojęć ogólnych: obiekt–klucz, działanie–klucz, plan sytuacyjny, świadek, domknięcie, decyzja „po", IndywiduAkcja, odczarowywanie, próg, rama, saliencja, regulacja. Ale każda realizacja tych pojęć jest lokalna. Obiekt–klucz w jednej rodzinie może być pamiątką, w innej ciężarem, w innej tabu, w innej zwykłą rzeczą bez znaczenia. Kolor biały w jednym kontekście może wiązać się z czystością, w innym z żałobą, w innym z medycznością, w innym z pustką. Krąg może być znakiem równości, ale może też kojarzyć się z przymusem warsztatowym. Cisza może być szacunkiem, ale może też być karą. Dotyk może być wsparciem, ale może też być naruszeniem. Antropologia uczy więc psychoperformans zasady lokalnego dochodzenia: nie wolno zakładać, że symbol „zadziała" tak samo, bo w podręczniku, kulturze popularnej albo historii rytuału ma określone znaczenie. Trzeba zapytać o jego znaczenie w konkretnym życiu, miejscu, grupie i

ciele. Mary Douglas, analizując czystość, zanieczyszczenie i porządek symboliczny, pokazała, że to, co uznawane za „brudne", „święte", „niebezpieczne" albo „nie na miejscu", zależy od systemu klasyfikacji; psychoperformans może z tego korzystać bardzo praktycznie. Jeśli uczestnik czuje, że jakaś rzecz „nie powinna" leżeć w sypialni, że jakiś przedmiot „psuje" przestrzeń, że jakieś słowo jest „zakazane", że jakiś gest jest „nie dla niego", trzeba najpierw rozpoznać system klasyfikacji, a nie od razu go niszczyć. Odczarowywanie nie polega na brutalnym rozbiciu porządku, lecz na takim przesunięciu klasyfikacji, aby uczestnik odzyskał możliwość działania. Czasem rzecz trzeba wynieść, czasem nazwać, czasem oddać, czasem zostawić, ale zmienić jej miejsce, czas kontaktu albo ramę. Czasem trzeba nie używać danego symbolu, bo jego lokalny ciężar jest zbyt duży. Właśnie dlatego psychoperformans nie może być zestawem gotowych rytuałów do kopiowania. Ta sama procedura w różnych światach znaczeń może mieć inne skutki. Metoda daje strukturę myślenia, ale nie zwalnia z dochodzenia.

W działaniach zbiorowych pojawia się jeszcze kwestia metaindywiduAkcji albo form zbliżonych do niej, czyli takich wielkoskalowych lub grupowych procesów, w których przemiana nie dotyczy wyłącznie jednostki, lecz także wspólnego pola znaczeń, relacji, instytucji lub społecznej wyobraźni. Trzeba jednak mówić o tym ostrożnie, ponieważ ten obszar pozostaje znacznie słabiej zbadany niż działania indywidualne, kameralne i małogrupowe. Antropologia rytuału, socjologia ruchów społecznych, performatyka i studia nad sztuką partycypacyjną pokazują, że działania zbiorowe mogą zmieniać język wspólnoty, uruchamiać pamięć, tworzyć nowe gesty publiczne, reorganizować widzialność problemu, dawać ludziom poczucie sprawczości i wspólnego świadectwa. Jednocześnie skala zwiększa ryzyko: maleje możliwość indywidualnego profilowania, rośnie znaczenie afordancji, dostępności, jasnych instrukcji, bezpieczeństwa, mediacji, protokołów incydentów i odpowiedzialności instytucjonalnej. W psychoperformansie większej skali nie da się tak precyzyjnie dostroić bodźców i znaczeń do każdej osoby, jak w działaniu 1:1. Dlatego rośnie znaczenie ramy wspólnej: czytelnego celu, niskiego progu uczestnictwa, dobrowolności, wariantów udziału, braku przymusu ujawniania, ochrony danych, jasnego sposobu wejścia i wyjścia, neutralnych obiektów, bezpiecznych symboli, dostępnej komunikacji, obsługi sytuacji trudnych i domknięcia społecznego. Émile Durkheim, pisząc o zbiorowych formach życia religijnego, zwracał uwagę na energię wspólnotowego przeżycia, ale psychoperformans musi dopowiedzieć: zbiorowa energia nie jest automatycznie dobra. Może podnosić sprawczość, ale może też zwiększać konformizm, euforię, wykluczenie, stygmatyzację tych, którzy nie uczestniczą, albo presję na jedność. Dlatego duże działania psychoperformatywne powinny raczej oferować ramę wspólnego gestu niż wymuszać wspólne przeżycie. Mogą tworzyć przestrzeń dla wielu poziomów udziału: ktoś wykonuje gest, ktoś tylko obserwuje, ktoś zapisuje, ktoś przechodzi przez miejsce, ktoś odmawia, ktoś wraca później, ktoś korzysta z wersji cichej, ktoś nie chce dokumentacji. Skala nie powinna niszczyć autonomii. Jeśli działanie zbiorowe ma sens, jego skuteczność nie polega na tym, że wszyscy czują to samo, lecz na tym,

że wspólna forma pozwala różnym osobom wykonać własny, bezpieczny i zrozumiały mikroruch w obrębie większego pola.

Ostatecznie perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna ustanawia psychoperformans jako metodę odpowiedzialnego przekładu między jednostką a światem. Jednostka przynosi ciało, pamięć, objaw, lęk, wstyd, potrzebę, obiekt, intencję i własne ograniczenia. Świat przynosi język, normy, rytuały, instytucje, tradycje, konflikty, obrazy, dostępne formy uznania, przemoc symboliczną, mechanizmy wykluczenia i gotowe scenariusze przemiany. Psychoperformans nie powinien ani zamykać osoby w prywatnej psychice, ani rozpuszczać jej w kulturze. Jego zadaniem jest zaprojektować sytuację, w której człowiek może wykonać znaczący gest bez utraty autonomii, a kultura może dostarczyć formy bez przejęcia władzy nad doświadczeniem. Dlatego potrzebne są: etyka zapożyczeń, jasne świadkowanie, ochrona przed przemocą interpretacyjną, dostępność, lokalne dochodzenie, krytyka zawłaszczeń, rozdzielenie doświadczenia od dowodu, rozdzielenie rytualizacji od mistyfikacji, rozdzielenie wspólnoty od presji grupowej i rozdzielenie dokumentacji od wyzysku śladu. Psychoperformans w tej perspektywie nie jest prywatnym rytuałem ubranym w język sztuki ani społeczną animacją ubrana w język przemiany. Jest metodą komponowania relacji między osobą, obiektem, świadkiem, miejscem, kulturą i decyzją. Jej dojrzałość mierzy się tym, czy potrafi korzystać z ogromnego dziedzictwa form symbolicznych bez ich zawłaszczania; czy potrafi tworzyć wspólnotę bez wymuszania jedności; czy potrafi używać świadectwa bez robienia z niego reklamy; czy potrafi pracować z miejscem bez kolonizowania jego pamięci; czy potrafi odczarowywać bez pogardy; czy potrafi dawać nadzieję bez społecznej presji uzdrowienia, sukcesu i spektakularnej zmiany. W tym sensie perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna nie jest dodatkiem do indywidualnej metody. Jest warunkiem jej uczciwości, bo każdy akt, nawet najcichszy, wykonuje się wśród znaczeń, które przyszły do nas od innych – i do innych po akcie wrócą.

6.9. Perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna

Perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna w psychoperformansie nie jest zewnętrznym dodatkiem administracyjnym, lecz jednym z podstawowych warunków odpowiedzialnego działania. Psychoperformans pracuje na ciele, znaczeniu, afekcie, obiekcie, świadkowaniu, dokumentacji, przestrzeni i decyzji, a więc zawsze wchodzi w obszar odpowiedzialności: kto coś proponuje, kto wyraża zgodę, kto ponosi ryzyko, kto ma władzę nad dokumentacją, kto odpowiada za przestrzeń, kto chroni dane, kto rozpoznaje przeciwwskazania, kto przerywa działanie, kto domyka proces, kto zabezpiecza ślad i kto odpowiada, jeśli coś pójdzie niezgodnie z planem. Prawo nie powinno być tu rozumiane wyłącznie jako system zakazów, lecz jako minimalny język granic, który chroni uczestników, świadków, prowadzących, organizatorów, instytucje i osoby postronne przed nadużyciem. Bioetyka, czyli refleksja nad odpowiedzialnością działań dotykających ciała, zdrowia,

autonomii, zgody, ryzyka i godności osoby, pomaga z kolei odróżnić praktykę wspierającą od praktyki naruszającej. Tom L. Beauchamp i James F. Childress, formułując cztery klasyczne zasady bioetyki – autonomię, dobroczynienie, nieszkodzenie i sprawiedliwość – dają psychoperformansowi bardzo praktyczny filtr. Autonomia oznacza, że uczestnik wie, na co się zgadza, i może odmówić bez kary. Dobroczynienie oznacza, że działanie ma realny, określony i proporcjonalny cel, a nie tylko intensywną formę. Nieszkodzenie oznacza, że projekt minimalizuje ryzyko psychiczne, somatyczne, społeczne, prawne i środowiskowe. Sprawiedliwość oznacza, że metoda nie powinna wzmacniać wykluczeń, nadużywać zależności, faworyzować uczestników „łatwych" i pomijać osób wymagających dostępności. W psychoperformansie te zasady nie są abstrakcyjne. Przekładają się na konkret: jasną informację, dobrowolność, możliwość przerwania, adekwatność bodźców, ochronę prywatności, ostrożność wobec zdrowia, brak obietnic terapeutycznych, dostępność przestrzeni, odpowiedzialne dokumentowanie i procedurę incydentu. Jeśli działanie nie spełnia tych warunków, nawet bardzo piękny akt symboliczny może stać się formalnie, etycznie i instytucjonalnie wadliwy.

Pierwszą kategorią prawną i bioetyczną jest świadoma zgoda. W psychoperformansie zgoda nie może być domyślna, ukryta w obecności uczestnika albo wymuszona dynamiką grupy. Osoba, która przyszła na wydarzenie, warsztat, performans, spotkanie, sesję lub działanie instytucjonalne, nie zgadza się automatycznie na wszystko, co prowadzący uzna za część procesu. Zgoda musi być konkretna, odwracalna i adekwatna do ryzyka. Konkretna – czyli uczestnik powinien wiedzieć, jaki jest charakter działania: czy będzie dotyk, ruch, praca z obiektem, światło, dźwięk, cisza, świadkowanie, rozmowa, zapis, kamera, publikacja, praca z tematem osobistym, praca z ciałem, element zaskoczenia, praca w grupie, możliwość odmowy. Odwracalna – czyli uczestnik może wycofać się przed działaniem, w trakcie i po nim w zakresie dokumentacji, jeśli wcześniej tak ustalono. Adekwatna do ryzyka – czyli im większa intensywność, prywatność, ekspozycja, wrażliwość danych, możliwość uruchomienia silnych emocji albo skutków społecznych, tym dokładniejsza musi być informacja i bardziej jawne zabezpieczenia. Zgoda nie może być jednorazowym podpisem rozumianym jako „zrzeczenie się odpowiedzialności". W psychoperformansie podpisany formularz nie zastępuje żywej zgody procesualnej. Jeżeli ciało uczestnika sygnalizuje wycofanie, jeśli osoba milknie, przestaje rozumieć instrukcję, zaczyna wykonywać polecenia automatycznie, patrzy na grupę w poszukiwaniu aprobaty, mówi „nie wiem, ale mogę" albo „skoro trzeba", to formalna zgoda może już nie wystarczać. Prawo i bioetyka spotykają się tu z psychologią: uczestnik powinien mieć możliwość powiedzenia „stop" bez konieczności uzasadniania, a prowadzący powinien traktować przerwanie jako element metody, nie jako zakłócenie. Szczególnej ostrożności wymagają osoby niepełnoletnie, osoby zależne instytucjonalnie, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, osoby neuroatypowe, osoby w kryzysie, osoby po doświadczeniach przemocy, osoby w relacji podległości wobec prowadzącego, osoby uczestniczące w projekcie finansowanym lub ocenianym oraz osoby, których udział może zostać później wykorzystany promocyjnie. W takich sytuacjach zgoda musi być prostsza językowo, bardziej etapowa,

pozbawiona presji i wzmocniona realną możliwością odmowy. Nie wolno mylić braku sprzeciwu ze zgodą. Nie wolno też używać atmosfery wyjątkowości, autorytetu artysty, wspólnotowego kręgu, języka duchowego albo presji „procesu" jako sposobu obchodzenia autonomii.

Drugą kategorią jest odpowiedzialność za status działania. Psychoperformans musi jasno określać, czym jest, a czym nie jest. Jeżeli działanie jest artystyczne, edukacyjne, autoregulacyjne, rozwojowe, społeczne, badawcze, instytucjonalne, dokumentacyjne, warsztatowe albo mieszane, uczestnik powinien znać ten status. Szczególnie ważne jest odróżnienie psychoperformansu od terapii, diagnozy, leczenia, rehabilitacji, interwencji kryzysowej, doradztwa medycznego, praktyki paramedycznej, praktyki duchowej roszczącej sobie szczególną skuteczność oraz usługi psychologicznej. To rozróżnienie nie jest asekuracją, lecz warunkiem uczciwości. Jeżeli osoba przychodzi z cierpieniem, chorobą, traumą, depresją, lękiem, problemem somatycznym, żałobą albo kryzysem, łatwo może przypisać metodzie większą rolę, niż ta powinna mieć. Prowadzący ma obowiązek nie wzmacniać tej projekcji. Nie powinien mówić językiem leczenia, jeśli nie prowadzi leczenia; nie powinien sugerować skutków biologicznych, jeśli nie ma podstaw; nie powinien używać terminów klinicznych jako obietnic; nie powinien przedstawiać aktu symbolicznego jako alternatywy dla specjalisty. W działaniach dotyczących zdrowia właściwy jest język adjuwantu: psychoperformans może wspierać organizację warunków, regulację stresu, higienę bodźców, relację z objawem, komunikację granic, przygotowanie pytań do lekarza, zgodność z zaleceniami, domknięcie emocjonalne wokół trudnego doświadczenia, ale nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje opieki. W przypadku chorób oczu, w tym CSR, ta zasada musi być szczególnie wyraźna: metoda może pomagać w ochronie przed przeciążeniem, porządkowaniu pracy z obrazem, rytmie odpoczynku wzroku, redukcji lęku i stabilizacji codziennych decyzji, ale nie obiecuje regeneracji siatkówki. Bioetycznie najgroźniejsze są nie tylko jawne kłamstwa, lecz także sugestie „pomiędzy": język, który formalnie niczego nie obiecuje, ale emocjonalnie prowadzi uczestnika do przekonania, że jeśli wykona akt właściwie, jego ciało, psychika albo los powinny się zmienić. Dlatego status działania musi być komunikowany prosto, przed rozpoczęciem, w trakcie w razie potrzeby i przy domknięciu. Psychoperformans jest metodą działania symbolicznego – to wystarczająco dużo. Nie musi udawać medycyny, aby mieć znaczenie.

Trzecią kategorią jest prywatność, dane i wizerunek. Psychoperformans może generować bardzo wrażliwe ślady: nagrania ciała i twarzy, głos, opisy emocji, informacje o zdrowiu, chorobie, lekach, terapii, kryzysie, relacjach rodzinnych, religii, światopoglądzie, orientacji, niepełnosprawności, neuroatypowości, doświadczeniach przemocy, pracy, finansach, miejscu zamieszkania, a także zdjęcia obiektów osobistych, pamiątek, listów, dokumentów, przestrzeni prywatnych i przedmiotów rodzinnych. W prawie ochrony danych szczególne kategorie informacji wymagają wzmożonej ochrony, ale psychoperformans powinien działać ostrożnie nawet wtedy, gdy formalnie nie dochodzi do złożonego przetwarzania danych. Zasada minimalizacji jest tu kluczowa: zbierać tylko to, co naprawdę potrzebne; zapisywać

tylko to, co ma funkcję; publikować tylko to, na co istnieje osobna, świadoma i możliwa do udokumentowania zgoda; przechowywać tylko tak długo, jak jest to uzasadnione; ograniczać dostęp; usuwać dane, gdy nie są potrzebne; nie mieszać notatek roboczych z materiałami promocyjnymi; nie tworzyć archiwum cierpienia bez celu. Wizerunek wymaga osobnej uwagi, ponieważ uczestnik może zgodzić się na udział, ale nie na bycie fotografowanym, filmowanym albo opisywanym. Może zgodzić się na dokumentację prywatną, ale nie na publikację. Może zgodzić się na zdjęcie obiektu, ale nie twarzy. Może zgodzić się na użycie materiału w analizie, ale nie w mediach społecznościowych. Może po akcie zmienić zdanie, jeśli zobaczy, jak wygląda zapis. Etycznie należy oddzielać zgodę na działanie od zgody na dokumentację i zgodę na publikację. Szczególnie w psychoperformansie, gdzie osoba może być w stanie podwyższonej podatności na znaczenie, zgoda na publikację najlepiej nie powinna być wymuszana natychmiast po intensywnym akcie. Rozsądne bywa odroczenie decyzji: najpierw domknięcie, odpoczynek, powrót do zwykłego stanu, dopiero potem decyzja o śladzie. To chroni uczestnika przed zgodą udzieloną w euforii, wstydzie, podporządkowaniu albo poczuciu długu wobec grupy. Dokumentacja psychoperformansu powinna być prawnie i etycznie oszczędna. W wielu przypadkach najbezpieczniejszy zapis to metryka działania: data, czas, rodzaj obiektu, parametry bodźców, decyzja „po”, informacja o przerwaniu lub domknięciu – bez ujawniania intymnej treści.

Czwartą kategorią jest infrastruktura bezpieczeństwa. Psychoperformans potrzebuje warunków organizacyjnych, które umożliwiają przerwanie, pomoc, odpoczynek, prywatność, dostępność i domknięcie. Nie chodzi wyłącznie o BHP w sensie fizycznym, choć ono jest konieczne. Chodzi o pełną infrastrukturę działania: kto prowadzi, kto wspiera, kto obserwuje bezpieczeństwo, gdzie można wyjść, gdzie można usiąść, gdzie można się wyciszyć, gdzie są toalety, gdzie jest woda, gdzie jest apteczka, kto zna procedurę incydentu, kto odpowiada za osoby niepełnoletnie, kto zamyka przestrzeń, kto usuwa odpady, kto zabezpiecza nagrania, kto kontaktuje się z instytucją, kto reaguje, jeśli osoba po akcie nie może wrócić do równowagi. W mniejszych działaniach część tych funkcji może pełnić jedna osoba, ale nie mogą one być nieświadome. W większych – potrzebny jest podział ról. Instytucja organizująca psychoperformans nie powinna ograniczać się do udostępnienia sali i promocji wydarzenia. Jeżeli zaprasza uczestników do działania z ciałem, emocją, symboliczną pracą, obiektem, świadkowaniem lub dokumentacją, współodpowiada za ramę. Musi wiedzieć, czy wydarzenie jest dostępne, jakie ma ryzyka, czy są zgody, czy prowadzący ma kompetencje, czy istnieje procedura przerwania, czy personel wie, co zrobić w sytuacji trudnej, czy przestrzeń nadaje się do planu, czy dokumentacja jest zgodna z ustaleniami, czy promocja nie obiecuje efektów terapeutycznych. Infrastruktura jest więc etyką wcieloną w organizację. Jeżeli plan mówi o prawie do wyjścia, ale drzwi są zamknięte, prawo jest fikcją. Jeżeli plan mówi o prywatności, ale sala ma przeszklone ściany, prywatność jest fikcją. Jeżeli plan mówi o dostępności, ale nie ma wariantu siedzącego, dostępność jest fikcją. Jeżeli plan mówi o domknięciu, ale zaraz po akcie wszyscy muszą opuścić salę, domknięcie jest fikcją. Psychoperformans wymaga zgodności między deklaracją a infrastrukturą.

Piątą kategorią jest odpowiedzialność za język publiczny: opis wydarzenia, zaproszenie, regulamin, formularz, komunikat promocyjny, informacja dla instytucji, opis dokumentacji i późniejsza narracja o efektach. W psychoperformansie niebezpieczne bywają nie tylko działania, ale też obietnice poprzedzające działanie. Jeśli zaproszenie mówi o uzdrowieniu, głębokiej transformacji, oczyszczeniu, przełomie, pracy z traumą, regulacji układu nerwowego, odzyskaniu siebie, leczeniu relacji, regeneracji, naprawie ciała, usuwaniu blokad albo „uwalnianiu" bez precyzyjnych ograniczeń, może wytwarzać oczekiwania, których metoda nie powinna przyjmować. Język publiczny powinien być zgodny ze statusem działania: można mówić o pracy symbolicznej, autoregulacyjnej, artystycznej, edukacyjnej, wspierającej sprawczość, porządkującej doświadczenie, pomagającej przyjrzeć się relacji z obiektem, znaczeniem, ciałem i decyzją. Należy unikać języka gwarancji, diagnozy, terapii, leczenia i cudowności. Warto używać formuł ostrożnych: „może wspierać", „jest zaprojektowane jako", „służy rozpoznaniu", „pomaga uporządkować", „nie zastępuje pomocy specjalistycznej", „uczestnik może przerwać", „udział nie wymaga ujawniania prywatnych treści", „dokumentacja wymaga osobnej zgody". Język zaproszenia jest pierwszym elementem planu sytuacyjnego, bo kształtuje oczekiwania przed wejściem w przestrzeń. Jeśli komunikat publiczny obieca zbyt dużo, nawet najlepszy prowadzący będzie musiał pracować z nadmiarem nadziei, lęku albo presji. Bioetycznie odpowiedzialny opis działania powinien nie tyle sprzedawać intensywność, ile uczciwie ustawić granice. W świecie, w którym wiele praktyk rozwojowych i duchowych konkuruje obietnicą przełomu, psychoperformans powinien wyróżniać się właśnie trzeźwością. Nie musi obiecywać wszystkiego, żeby działać. Powinien obiecywać tylko to, co może odpowiedzialnie zaprojektować: ramę, bezpieczeństwo, symboliczny akt, możliwość przerwania, domknięcie, małą decyzję i język, który nie zamienia nadziei w przymus.

Szósta kategoria dotyczy granic kompetencji i odpowiedzialności zawodowej. Psychoperformer nie musi być prawnikiem, lekarzem, psychiatrą, psychologiem, terapeutą, ratownikiem medycznym, pedagogiem specjalnym, specjalistą BHP, inspektorem ochrony danych ani bioetykiem, ale musi wiedzieć, kiedy jego kompetencje się kończą i kiedy potrzebna jest konsultacja, współprowadzenie, superwizja, zgoda instytucji albo odesłanie do odpowiedniego specjalisty. Aspiracja nie jest kompetencją. Własne doświadczenie choroby, traumy, sztuki, duchowości, medytacji, jogi, autopracy albo kryzysu może być ważnym zasobem rozumienia, ale nie daje automatycznie prawa do pracy z cudzym zdrowiem, cudzym kryzysem i cudzą podatnością na sugestię. Ta zasada jest szczególnie ważna, ponieważ psychoperformans działa w obszarze, który łatwo bywa mylony z pomocą psychologiczną, praktyką terapeutyczną albo działaniem uzdrawiającym. Jeżeli prowadzący nie ma kwalifikacji klinicznych, nie powinien przyjmować osób z ostrym kryzysem, prowadzić pracy z traumą w sensie terapeutycznym, interpretować objawów psychicznych, doradzać w sprawie leków, oceniać ryzyka samobójczego jako specjalista, diagnozować zaburzeń, prowadzić interwencji ekspozycyjnych ani sugerować, że akt może zastąpić terapię. Może natomiast stworzyć bezpieczną, ograniczoną ramę działania symbolicznego: pomóc uporządkować przestrzeń,

wykonać gest granicy, zapisać pytania do specjalisty, odróżnić obserwację od interpretacji, zaprojektować małą decyzję dotyczącą codziennego rytmu, wesprzeć komunikację z bliskimi, domknąć pracę z obiektem, ale zawsze w granicach własnego zakresu. Hans Jonas, formułując zasadę odpowiedzialności wobec skutków działania, daje tu ważną perspektywę: im silniej praktyka może wpływać na osobę w stanie zależności, kruchości lub nadziei, tym większy obowiązek ostrożności spoczywa na prowadzącym. W psychoperformansie odpowiedzialność nie polega więc na tym, że prowadzący wszystko wie i wszystko zabezpiecza sam. Polega na tym, że umie rozpoznać obszar, którego nie powinien otwierać. W praktyce oznacza to wprowadzenie prostych progów kompetencyjnych: jeśli pojawia się ryzyko samouszkodzenia, psychozy, manii, ciężkiej dysocjacji, przemocy, ostrego kryzysu, medycznie niejasnego objawu, konfliktu prawnego, pracy z osobą niepełnoletnią, zależności instytucjonalnej albo danych wrażliwych – plan wymaga dodatkowego zabezpieczenia, specjalisty, odroczenia albo rezygnacji. Psychoperformans zachowuje wiarygodność właśnie wtedy, gdy nie udaje, że jego rama symboliczna wystarczy na każdy problem.

Siódma kategoria dotyczy kontraktu uczestnictwa, czyli jasnego ustalenia relacji między prowadzącym, uczestnikiem, świadkiem, grupą i instytucją. Kontrakt nie musi zawsze oznaczać długiego dokumentu; w małych działaniach może być krótką, zrozumiałą informacją ustną lub pisemną. Musi jednak obejmować podstawowe elementy: charakter działania, dobrowolność, możliwość przerwania, zakres pracy, zakaz składania obietnic terapeutycznych, zasady obecności świadków, zasady mówienia i milczenia, zasady dokumentacji, zasady poufności, możliwe ryzyka, sposób domknięcia i decyzję, co zrobić w sytuacji trudnej. W działaniach grupowych kontrakt powinien dodatkowo określać, że uczestnicy nie interpretują cudzych reakcji, nie diagnozują, nie zmuszają do wypowiedzi, nie wynoszą prywatnych treści poza grupę, nie fotografują ani nie nagrywają bez zgody, nie oceniają „głębi" udziału i respektują przerwanie jako pełnoprawne. W działaniach indywidualnych kontrakt powinien chronić przed zależnością: uczestnik nie powinien czuć, że prowadzący posiada szczególny dostęp do prawdy o nim, jego ciele, losie, energii, nieświadomości, chorobie albo relacjach. W tym sensie kontrakt jest antymistyfikacyjny. Nie zabija symbolu, ale odbiera prowadzącemu nadmiarową władzę nad sensem. Jürgen Habermas, opisując etykę komunikacyjną, podkreślał znaczenie zrozumiałości, prawdomówności, szczerości i normatywnej zasadności wypowiedzi; dla psychoperformansu oznacza to, że komunikacja nie może być celowo mętna, aby zwiększyć autorytet albo aurę tajemnicy. Uczestnik powinien rozumieć, co się dzieje, nawet jeśli nie zna jeszcze wszystkich własnych reakcji. Niejasność może dotyczyć tego, jaki sens wyłoni się z aktu, ale nie tego, jakie są zasady bezpieczeństwa. Tajemnica znaczenia nie może przesłaniać jasności procedury. Jeżeli prowadzący mówi: „zaufaj procesowi", powinien równocześnie móc powiedzieć: „oto gdzie kończy się działanie, oto jak możesz je przerwać, oto czego nie będę interpretować za ciebie, oto czego nie obiecuję". Bez takiego kontraktu psychoperformans łatwo staje się relacją zależnościową, w której uczestnik oddaje własną orientację w ręce formy, grupy albo prowadzącego. Odpowiedzialny kontrakt przywraca mu orientację.

Ósma kategoria dotyczy poufności i obiegu informacji wewnątrz grupy lub instytucji. W psychoterapii poufność jest jedną z podstaw relacji pomocowej; w psychoperformansie, choć nie jest psychoterapią, podobna zasada musi pojawić się wszędzie tam, gdzie uczestnicy mogą ujawniać prywatne treści, emocje, historię, objawy, relacje lub decyzje. Poufność nie oznacza wyłącznie zakazu powtarzania cudzych słów. Oznacza również niewykorzystywanie cudzej reakcji jako anegdoty, materiału promocyjnego, przykładu dydaktycznego bez zgody, inspiracji artystycznej bez uzgodnienia, treści do publikacji, dowodu skuteczności albo przedmiotu grupowej interpretacji. Jeżeli ktoś w akcie zapłacze, przerwie, zamilknie, odmówi, odsunie obiekt, wyjdzie, nie wykona gestu albo wypowie krótką decyzję, ta reakcja nie staje się wspólną własnością. W działaniach grupowych warto wprost powiedzieć, że każdy może mówić o własnym doświadczeniu, ale nie opisuje cudzych przeżyć poza kontekstem, nie przypisuje innym znaczeń i nie ujawnia ich udziału osobom trzecim. W instytucjach dochodzi dodatkowy problem raportowania: projekty często wymagają sprawozdań, zdjęć, wskaźników, opisów rezultatów i materiałów promocyjnych. Psychoperformans musi tu zachować granicę: można raportować liczbę działań, strukturę procesu, typ zastosowanych narzędzi, zasady bezpieczeństwa, ogólne rezultaty organizacyjne, ale nie należy ujawniać intymnych treści, jeśli nie jest to konieczne i jeśli nie ma osobnej zgody. W projekcie społecznym albo edukacyjnym nie wolno robić z uczestników „przykładów przemiany" tylko dlatego, że taki opis dobrze wygląda w sprawozdaniu. Emmanuel Levinas, akcentując etyczną odpowiedzialność wobec twarzy Innego, pomaga tu przypomnieć, że osoba nie jest materiałem dla narracji o metodzie. Jej reakcja nie istnieje po to, aby potwierdzić jakość prowadzącego, atrakcyjność projektu albo skuteczność instytucji. Poufność jest więc ochroną podmiotowości. Bez niej psychoperformans może stać się subtelną eksploatacją doświadczenia.

Dziewiąta kategoria dotyczy pracy z osobami szczególnie chronionymi i sytuacjami podwyższonego ryzyka. Dotyczy to nie tylko dzieci i młodzieży, choć w ich przypadku ochrona musi być szczególnie wyraźna. Dotyczy także osób zależnych od instytucji, pacjentów, podopiecznych, osób z niepełnosprawnościami, osób w spektrum autyzmu, osób po traumie, osób w kryzysie psychicznym, osób starszych, osób w żałobie, osób z chorobami przewlekłymi, osób podlegających ocenie, osób ekonomicznie lub organizacyjnie zależnych od prowadzącego, a także osób uczestniczących w projekcie, w którym udział może być mylony z obowiązkiem. W takich sytuacjach psychoperformans musi zrezygnować z wielu środków, które w autonomicznej praktyce artystycznej mogłyby być dopuszczalne: z zaskoczenia, presji ekspozycji, niejasnych instrukcji, silnej wieloznaczności, dotyku bez wyraźnej potrzeby, ciemności, gwałtownych bodźców, publicznej konfrontacji, pracy z traumatycznymi treściami, nagrywania bez opóźnionej zgody, interpretacji uczestnika przez grupę, hierarchii „odważnych" i „niegotowych". W pracy z dziećmi i młodzieżą psychoperformans powinien mieć przede wszystkim charakter edukacyjny, regulacyjny, artystyczny lub komunikacyjny, nie terapeutyczny ani inicjacyjny. Dziecko nie powinno być wprowadzane w ciężką symbolikę, której nie może w pełni zrozumieć i której skutków nie kontroluje. W pracy z osobami

neuroatypowymi trzeba dbać o przewidywalność, dosłowność instrukcji, jasne reguły sensoryczne, możliwość wycofania, brak przymusu kontaktu wzrokowego, brak nagłych zmian, brak zawstydzania nietypowych reakcji i dostosowanie komunikacji. W pracy z osobami z niepełnosprawnością trzeba od początku projektować warianty udziału, a nie traktować dostępność jako wyjątek. Martha Nussbaum, rozwijając podejście zdolności, przypomina, że sprawiedliwość społeczna dotyczy realnych możliwości działania, nie tylko formalnego zaproszenia. W psychoperformansie formalne „możesz uczestniczyć" nie wystarczy, jeśli przestrzeń, język, bodźce i reguły sprawiają, że udział jest realnie niedostępny albo upokarzająco kosztowny. Bioetycznie odpowiedzialna metoda projektuje od początku dla różnorodności, nie dla idealnego uczestnika.

Dziesiąta kategoria dotyczy infrastruktury przerwania i pomocy. Każdy plan sytuacyjny powinien mieć odpowiedź na pytanie: co robimy, jeśli uczestnik chce przerwać, jeśli ktoś traci orientację, jeśli pojawia się panika, jeśli obiekt się stłucze, jeśli ktoś zrani się fizycznie, jeśli ktoś ujawnia myśli samobójcze, jeśli dochodzi do konfliktu w grupie, jeśli osoba nie chce być dalej dokumentowana, jeśli przestrzeń okazuje się zbyt głośna, jeśli światło wywołuje silny dyskomfort, jeśli świadek przekracza swoją rolę, jeśli instytucja domaga się kontynuowania mimo ryzyka. Procedura przerwania powinna być prosta i znana przed rozpoczęciem. Może obejmować sygnał słowny, gest, kartę stop, możliwość wyjścia do określonej strefy, osobę odpowiedzialną za wsparcie, wyłączenie dźwięku, przywrócenie neutralnego światła, odłożenie obiektu, wodę, krzesło, ciszę, telefon do osoby bliskiej, kontakt ze służbami lub specjalistą w sytuacji zagrożenia. Najważniejsze jest to, aby przerwanie nie było traktowane jako porażka. W prawie, bioetyce i infrastrukturze przerwanie jest warunkiem zgody. Jeśli nie można realnie przerwać, zgoda jest częściowo iluzoryczna. W działaniach grupowych trzeba także umieć przerwać nie tylko indywidualny udział, ale całe działanie, jeśli rama staje się niebezpieczna: gdy grupa zaczyna naciskać, gdy pojawia się niekontrolowany konflikt, gdy warunki techniczne zawodzą, gdy dokumentacja narusza prywatność, gdy bodźce są silniejsze niż zakładano, gdy temat wymyka się poza kompetencje prowadzącego. Procedura przerwania powinna mieć też swoją procedurę domknięcia: co zostaje powiedziane grupie, czego się nie omawia, kto zostaje z osobą, jak zabezpiecza się dane, jak usuwa się materiał, jak wraca się do przestrzeni codziennej. Psychoperformans, który nie potrafi się zatrzymać, jest metodologicznie niedojrzały. Odpowiedzialność nie polega na tym, że plan zawsze zostanie wykonany. Polega na tym, że plan wie, kiedy przestać być wykonywany.

Jedenasta kategoria dotyczy granicy między badaniem, autoeksperymentem, sztuką i praktyką rozwojową. Psychoperformans może być używany w procesie badawczym, artystyczno-badawczym, studium przypadku, dokumentacji własnej IndywiduAkcji albo projekcie społecznym, ale wtedy trzeba jasno określić, czy uczestnicy biorą udział w działaniu artystycznym, warsztacie, badaniu, konsultacji, obserwacji, autoopisie, projekcie edukacyjnym czy hybrydzie tych form. Każda z tych ram ma inne wymagania. Badanie wymaga jasnego celu, informacji, zgód, zasad danych, często procedur etycznych i metodologicznego rozdzielenia

obserwacji od interpretacji. Autoeksperyment wymaga szczególnej ostrożności wobec błędu potwierdzenia, autosugestii, selekcji danych i wpływu pragnienia wyniku. Sztuka ma większą wolność formalną, ale nie znosi odpowiedzialności za osoby i dane. Praktyka rozwojowa może być bardziej osobista, ale nie może składać obietnic terapeutycznych. W studium przypadku, zwłaszcza dotyczącym zdrowia, konieczne jest rozdzielenie danych medycznych, subiektywnych, środowiskowych i performatywnych, aby nie mieszać korelacji z przyczynowością. Deklaracja Helsińska i współczesne standardy etyki badań przypominają, że dobro osoby uczestniczącej ma pierwszeństwo przed ambicją poznawczą. W psychoperformansie oznacza to, że nie wolno kontynuować działania tylko dlatego, że „dane będą ciekawe", „film będzie mocny", „proces się otworzył" albo „grupa jest poruszona". W badaniach przez praktykę, o których pisali między innymi Christopher Frayling, Henk Borgdorff i Barbara Bolt, twórczość może być źródłem wiedzy, ale wiedza nie zwalnia z odpowiedzialności. Psychoperformans może generować cenne dane o relacji między symbolem, ciałem, obiektem i decyzją, ale tylko wtedy, gdy nie poświęca uczestnika na rzecz dowodu. Jeżeli działanie ma charakter badawczy, trzeba jasno powiedzieć, co jest analizowane, co nie, jakie dane są zbierane, czy można się wycofać, jak anonimizuje się materiał, co zostanie opublikowane i jaki jest status wniosków. Jeśli tego nie ma, działanie może być artystyczne, ale nie powinno udawać badania.

Dwunasta kategoria dotyczy odpowiedzialności za przestrzeń instytucjonalną i współpracę organizacyjną. Psychoperformans w galerii, teatrze, szkole, muzeum, domu kultury, fundacji, placówce edukacyjnej, organizacji pozarządowej, przestrzeni publicznej albo projekcie finansowanym nie jest wyłącznie sprawą prowadzącego i uczestników. Instytucja współtworzy ramę przez regulamin, komunikację, architekturę, promocję, personel, dokumentację, dostępność, język bezpieczeństwa i oczekiwania rezultatów. Dlatego przed działaniem trzeba ustalić minimum organizacyjne: kto jest organizatorem, kto prowadzącym, kto odpowiada za przestrzeń, kto za zgody, kto za dokumentację, kto za osoby niepełnoletnie, kto za dostępność, kto za sytuacje kryzysowe, kto za ochronę danych, kto za sprzątanie i odpady, kto za kontakt z uczestnikami po wydarzeniu, jeśli jest potrzebny. W działaniach z obiektami trzeba ustalić, czy można używać wody, ognia, pyłu, farb, dymu, dźwięku, ciężkich rzeczy, ostrych narzędzi, roślin, ziemi, jedzenia, projekcji, zapachu. W działaniach z ciałem trzeba ustalić, czy przestrzeń daje prywatność, czy jest wentylowana, czy ma miejsce odpoczynku, czy jest dostępna, czy są toalety, czy uczestnicy mogą bezpiecznie opuścić salę. W działaniach publicznych trzeba uwzględnić osoby postronne, zgodę na zajęcie przestrzeni, ryzyko niezrozumienia, reakcję służb, porządek ruchu, ochronę obiektów i odpowiedzialność za odpady. Infrastruktura jest tu warunkiem etyki. Nie wystarczy deklarować, że działanie jest uważne i bezpieczne, jeśli sala, harmonogram, promocja, dokumentacja i personel temu przeczą. W psychoperformansie instytucja nie jest tłem. Jest współuczestnikiem odpowiedzialności. Jeżeli chce korzystać z mocy symbolicznej działania, musi przyjąć także jego ciężar organizacyjny.

Wszystkie te kategorie prowadzą do wniosku, że perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna nie ogranicza psychoperformansu, lecz zabezpiecza jego możliwość działania w świecie realnym. Metoda, która pracuje z afektem, symbolem, ciałem, obiektem, chorobą, wstydem, świadkiem, dokumentacją i wspólnotą, musi mieć formę odpowiedzialności równie precyzyjną jak formę artystyczną. W przeciwnym razie jej najważniejsze narzędzia mogą stać się źródłem szkody: obiekt–klucz może stać się narzędziem presji, świadek – źródłem zawstydzenia, dokumentacja – naruszeniem prywatności, symbol – fałszywą obietnicą, rytualizacja – mistyfikacją, instytucja – aparatem wykorzystania, a decyzja „po" – niebezpiecznym zobowiązaniem podjętym w stanie pobudzenia. Odpowiedzialny psychoperformans powinien więc myśleć prawnie i bioetycznie od samego początku: już na etapie dochodzenia, przy doborze środków, w komunikacie zapraszającym, w wyborze miejsca, w kontrakcie, w planie sytuacyjnym, w dokumentacji, w domknięciu i w ewaluacji. Prawo, bioetyka i infrastruktura nie są końcem twórczości. Są jej warunkami brzegowymi. Dzięki nim psychoperformans może pozostać metodą odważną, ale nie samowolną; intensywną, ale nie przemocową; symboliczną, ale nie mistyfikującą; społeczną, ale nie zawłaszczającą; wspierającą, ale nie podszywającą się pod leczenie. Tylko wtedy jego działania mogą wejść w instytucje, wspólnoty, przestrzenie publiczne, projekty edukacyjne i praktyki indywidualne bez rozmywania granic odpowiedzialności.

Perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna wymaga jeszcze doprecyzowania odpowiedzialności za rezultat, ponieważ psychoperformans bardzo łatwo może zostać błędnie oceniony przez pryzmat efektu deklarowanego po akcie. Jeśli uczestnik mówi, że „coś się zmieniło", nie oznacza to jeszcze, że prowadzący może uznać metodę za skuteczną w sensie ogólnym. Jeśli uczestnik mówi, że „nic się nie wydarzyło", nie oznacza to automatycznie, że działanie było nieudane. Jeśli po akcie pojawia się płacz, ulga, śmiech, cisza, złość, zmęczenie, senność, niechęć do rozmowy, chęć działania albo potrzeba odroczenia, każda z tych reakcji wymaga spokojnego opisu, a nie natychmiastowej kwalifikacji jako sukcesu lub porażki. Bioetycznie ważne jest, aby nie zawłaszczać skutku. Skutek psychoperformansu należy opisywać ostrożnie: jako zmianę lokalną, sytuacyjną, częściową, możliwą, wymagającą obserwacji i zależną od wielu czynników. Jeżeli działanie miało wspierać przerwanie kompulsyjnego sprawdzania telefonu, rezultatem nie jest „uzdrowienie relacji z kontrolą", lecz na przykład to, że uczestnik przez trzy kolejne wieczory odłożył telefon poza zasięg ręki na dwadzieścia minut. Jeżeli działanie dotyczyło choroby oka, rezultatem nie jest „poprawa stanu siatkówki", lecz ewentualnie to, że osoba skróciła ekspozycję ekranową, uporządkowała światło, zmniejszyła katastrofizację objawu, zapisała pytania do lekarza albo wykonała zaleconą przerwę wzrokową. Jeżeli działanie dotyczyło wstydu, rezultatem nie jest „uwolnienie od wstydu", lecz może być to, że uczestnik wykonał mały gest bez konieczności tłumaczenia się albo że odmówił komentarza bez poczucia winy. Taka precyzja jest ochroną przed roszczeniem nadmiernym. W etyce odpowiedzialności, którą można wiązać z Hansem Jonasem, ważne jest przewidywanie skutków własnego działania, także tych niezamierzonych; w psychoperformansie oznacza to, że prowadzący odpowiada nie tylko za intencję aktu, lecz

również za sposób, w jaki opisuje jego efekty. Jeśli opis efektu jest zbyt mocny, może stać się sugestią dla kolejnych uczestników. Jeśli jest zbyt ogólny, może zostać użyty promocyjnie bez kontroli. Jeśli jest zbyt kliniczny, może wprowadzać w błąd. Jeśli jest zbyt duchowy, może sugerować dostęp do sprawczości, której metoda nie ma prawa deklarować. Dlatego odpowiedzialny opis rezultatów powinien rozdzielać: co było celem, co wykonano, co zaobserwowano, co zgłosił uczestnik, co pozostaje interpretacją, co wymaga dalszej obserwacji, czego nie wolno wnioskować i co należy odesłać do specjalisty. Walidacja psychoperformansu nie polega na mnożeniu spektakularnych historii przemiany, ale na budowaniu rzetelnego języka ograniczeń.

Kolejną sprawą jest odpowiedzialność za narzędzia cyfrowe, sztuczną inteligencję, automatyzację i technologiczną infrastrukturę działania. Współczesny psychoperformans może korzystać z telefonu, kamery, mikrofonu, aplikacji do dziennika, arkusza pomiarowego, czujnika tętna, rejestratora snu, platformy online, formularza zgody, materiałów audiowizualnych, narzędzi generatywnych albo archiwum cyfrowego. Każde z tych narzędzi może wspierać porządek, ale każde może też zwiększać ryzyko. Telefon może być minutnikiem, ale także źródłem powiadomień i autoprezentacji. Kamera może dokumentować plan, ale także wzmagać wstyd i przyszłą ekspozycję. Aplikacja może pomagać w obserwacji, ale także wzmacniać kompulsyjne monitorowanie. Sztuczna inteligencja może pomóc porządkować notatki, ale może też przetwarzać dane wrażliwe, generować pozornie autorytatywne interpretacje albo przejmować język, który powinien pozostać w relacji człowiek–uczestnik. Shoshana Zuboff, opisując kapitalizm nadzoru, zwraca uwagę na to, że dane o zachowaniu człowieka mogą stać się zasobem kontroli i przewidywania; dla psychoperformansu wynika z tego ostrożność wobec każdej technologii, która zbiera, analizuje lub archiwizuje ślady przeżycia. Jeżeli uczestnik zapisuje stan pobudzenia, decyzję „po”, objawy, wstyd, lęk, chorobę, relację z ciałem albo treść symbolicznego aktu, nie są to zwykłe dane organizacyjne. To może być materiał intymny, zdrowotny, psychologiczny, biograficzny i społecznie wrażliwy. Zasada minimalizacji technologicznej powinna więc brzmieć: używać tylko tych narzędzi, które są konieczne dla bezpieczeństwa, procesu lub uzgodnionej dokumentacji, i tylko w takim zakresie, w jakim uczestnik rozumie ich funkcję. W działaniach o wysokiej wrażliwości lepsza może być kartka przechowywana przez uczestnika niż aplikacja; neutralny opis parametrów niż nagranie twarzy; jednorazowa notatka niż stały monitoring; brak publikacji niż piękna dokumentacja. Jeżeli do pracy włączane są narzędzia cyfrowe, plan powinien określać: co jest zbierane, gdzie jest przechowywane, kto ma dostęp, kiedy zostanie usunięte, czy jest kopia, czy materiał trafia do chmury, czy można go anonimizować, czy uczestnik może go wycofać, czy użycie AI nie narusza poufności. Technologia nie jest neutralna. Jest kolejnym świadkiem, kolejnym obiektem i kolejną instytucją w polu psychoperformansu.

Perspektywa prawna i bioetyczna musi również objąć odpowiedzialność za język równości, dostępności i niedyskryminacji. Psychoperformans, który deklaruje troskę o sprawczość i

nieidealność, nie może reprodukować normy ciała sprawnego, neurotypowego, dyspozycyjnego, odpornego, widzącego, słyszącego, komunikatywnego, młodego, silnego, zamożnego, dobrze wykształconego i kulturowo oswojonego z praktykami symbolicznymi. Każdy opis, formularz, instrukcja, przestrzeń, obiekt i rytm mogą albo poszerzać udział, albo tworzyć ukrytą selekcję. Jeśli informacja jest napisana żargonem, część osób nie zrozumie statusu działania. Jeśli praca wymaga kontaktu wzrokowego, osoby autystyczne lub osoby z lękiem społecznym mogą zostać postawione w niepotrzebnie trudnej sytuacji. Jeśli obiekt wymaga sprawności dłoni, osoby z ograniczeniami motorycznymi mogą zostać zawstydzone. Jeśli działanie odbywa się w przestrzeni niedostępnej architektonicznie, zaproszenie jest formalne, nie realne. Jeśli obowiązuje cisza bez alternatywy komunikacyjnej, część osób może nie móc zgłosić przerwania. Jeśli dokumentacja jest domyślna, osoby z doświadczeniem przemocy, choroby, migracji, stygmatyzacji lub pracy w instytucji mogą ponieść niewidoczny koszt. Współczesna refleksja nad sprawiedliwością, od podejścia zdolności Marthy Nussbaum po disability studies, pokazuje, że realna wolność działania zależy od warunków, a nie tylko od formalnego pozwolenia. Psychoperformans powinien więc projektować dostępność jako element planu sytuacyjnego, a nie jako korektę po zgłoszeniu problemu. Bioetycznie oznacza to równość godności i asymetrię wsparcia: nie każdy potrzebuje tego samego, aby uczestniczyć na równych prawach. Czasem równość oznacza wersję bez światła, wersję bez dźwięku, wersję bez mówienia, wersję bez grupy, wersję siedzącą, wersję dotykową zamiast wizualnej, wersję dosłowną zamiast metaforycznej, wersję prywatną zamiast publicznej. Prawnie i infrastrukturalnie oznacza to, że organizator powinien znać ograniczenia miejsca, komunikacji, dokumentacji i personelu. Etycznie oznacza to, że osoba nie musi prosić o minimalne bezpieczeństwo tak, jakby było przywilejem. Psychoperformans nie służy testowaniu odporności uczestników na niedostosowane warunki. Służy projektowaniu warunków, w których różne osoby mogą wykonać znaczący gest bez utraty podmiotowości.

W tej perspektywie szczególną rolę odgrywa domknięcie instytucjonalne. Domknięcie nie kończy się na uczestniku, obiekcie i emocji; obejmuje także dokumenty, przestrzeń, odpowiedzialność organizatora, informację zwrotną, usunięcie lub zabezpieczenie materiałów, rozliczenie ryzyk, uporządkowanie śladów i decyzję, czy dalszy kontakt jest potrzebny. Jeśli działanie odbywa się w instytucji, po zakończeniu trzeba wiedzieć, kto odpowiada za salę, materiały, odpady, archiwum, zdjęcia, zgody, raport, opisy publiczne, ewentualne skargi, pytania uczestników i komunikację z osobami, które po czasie uznają, że chcą wycofać zgodę na publikację lub potrzebują doprecyzowania. Domknięcie instytucjonalne obejmuje także uczenie się organizacji: co zadziałało, co było za trudne, gdzie pojawił się błąd, czy procedura przerwania była realna, czy język zaproszenia był adekwatny, czy dostępność została zapewniona, czy personel wiedział, co robić, czy dokumentacja była minimalna, czy nie powstało nieuprawnione świadectwo skuteczności. To jest poziom ewaluacji, ale nie ewaluacji promocyjnej. Nie chodzi o zebranie emocjonalnych cytatów, lecz o sprawdzenie jakości ramy. Paul Ricoeur, pisząc o odpowiedzialności, pamięci i narracji, może tu być przywołany jako autor uczący, że sposób opowiadania wydarzenia po fakcie wpływa na

jego sens; instytucja, która opowiada psychoperformans po swojemu, może zmienić jego etyczny status. Jeśli w komunikacie po wydarzeniu pojawia się język „przełomowych przemian", „głębokiego uzdrowienia", „oczyszczenia", „terapeutycznego efektu" albo „uczestnicy pokonali swoje lęki", mimo że działanie miało charakter symboliczny i ograniczony, instytucja narusza język ostrożności. Domknięcie obejmuje więc również narrację publiczną. Po psychoperformansie wolno powiedzieć: odbyło się działanie symboliczne, uczestnicy pracowali z obiektem, przestrzenią, decyzją i domknięciem, zachowano dobrowolność, dokumentacja była ograniczona, celem było uporządkowanie doświadczenia i sprawczości. Nie wolno dopisywać efektów, których nie sprawdzono, ani używać uczestników jako dowodów. Instytucja odpowiedzialna nie tylko umożliwia działanie; chroni jego znaczenie przed nadmiernym obiegiem.

Ostatecznie perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna ustanawia psychoperformans jako metodę, która może być intensywna, subtelna, symboliczna, artystyczna, społeczna i głęboko poruszająca, ale nie może być niejasna w sprawach odpowiedzialności. Musi być wiadomo, kto działa, z kim, gdzie, w jakim statusie, z jaką zgodą, z jakimi ryzykami, z jaką procedurą przerwania, z jaką ochroną danych, z jakim domknięciem, z jaką granicą kompetencji i z jakim językiem efektów. Ta precyzja nie odbiera metodzie życia. Odbiera jej tylko niebezpieczną mgłę, w której łatwo ukryć sugestię, presję, zawłaszczenie, błąd kompetencyjny, nadużycie dokumentacji albo fałszywą obietnicę. Psychoperformans nie powinien bać się formularza, regulaminu, audytu przestrzeni, rozmowy o zgodzie, informacji o danych, odmowy dokumentacji, wariantu dostępnościowego, procedury incydentu ani konsultacji ze specjalistą. To nie są elementy obce wobec sztuki działania. To współczesne formy troski o to, aby działanie symboliczne nie stało się przemocą pod postacią pięknej formy. Jeżeli metoda ma wejść w szkoły, galerie, instytucje kultury, projekty społeczne, działania z osobami chorymi, neuroatypowymi, zależnymi, wrażliwymi albo po doświadczeniach granicznych, musi umieć mówić językiem prawa i bioetyki równie uczciwie, jak mówi językiem obrazu, gestu i obiektu. W tym sensie perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna jest nie końcowym zabezpieczeniem, lecz warunkiem wolności psychoperformansu. Dopiero gdy granice są jasne, zgoda realna, dane chronione, kompetencje nazwane, przestrzeń przygotowana, a domknięcie odpowiedzialne, psychoperformans może pozwolić sobie na mocny gest bez zdrady osoby, która ten gest wykonuje.

6.10. Perspektywy graniczne – duchowość, energetyka, okultyzm i ich ograniczenia metodologiczne

Perspektywy graniczne są w psychoperformansie konieczne nie dlatego, że metoda ma potwierdzać istnienie energii subtelnych, mocy okultystycznych, sprawczości zaklęć, obiektywnej skuteczności wróżb, realności klątw, działania amuletów, kontaktu z duchami,

działania czakr, pól energetycznych, synchroniczności albo nadnaturalnych interwencji. Są konieczne dlatego, że ludzie realnie używają takich języków do opisywania lęku, nadziei, choroby, przełomu, winy, ochrony, żałoby, miłości, zagrożenia, przypadku, wstydu i własnej sprawczości. Psychoperformans jako metoda działania symbolicznego nie może udawać, że te języki nie istnieją, ponieważ one bardzo często już działają w uczestniku, rodzinie, kulturze, religii, popkulturze, internecie, tradycji lokalnej, obiegu terapeutyczno-rozwojowym albo prywatnej mitologii osoby. Ktoś może bać się „złego znaku", trzymać amulet, nie wyrzucać przedmiotu po zmarłej osobie, omijać daty, wierzyć w pech określonego miejsca, modlić się o zdrowie, czytać synchroniczności jako wskazówki, uważać pewne słowa za „ściągające" nieszczęście, mieć rodzinne tabu wokół choroby, traktować sen jako komunikat, czuć że obiekt „ma energię", albo przeciwnie – być mocno racjonalny i reagować oporem na każdy język duchowy. Każda z tych postaw jest materiałem dochodzenia. Nie oznacza to, że psychoperformans ma rozstrzygać, czy dane przekonanie jest metafizycznie prawdziwe. Oznacza, że musi rozpoznać jego funkcję: czy reguluje lęk, czy go podbija; czy wspiera sprawczość, czy ją odbiera; czy porządkuje żałobę, czy więzi w przeszłości; czy pomaga w domknięciu, czy utrzymuje kompulsję; czy wzmacnia wspólnotę, czy narzuca przemoc symboliczną; czy jest elementem religijnej praktyki osoby, czy zapożyczonym rekwizytem bez kontekstu; czy działa jako język sensu, czy jako niebezpieczna instrukcja decyzji. William James, opisując doświadczenia religijne, pokazywał, że przeżycia duchowe mogą być dla człowieka głęboko realne i egzystencjalnie formujące, ale dla psychoperformansu najważniejsza jest druga część tej lekcji: realność przeżycia nie jest automatycznie dowodem realności jego interpretacji. Można uznać, że ktoś przeżył modlitwę, znak, obecność, sen, synchroniczność lub przeczucie jako ważne. Nie wolno na tej podstawie twierdzić, że wydarzyła się sprawczość biologiczna, medyczna, prawna albo obiektywnie nadnaturalna. Perspektywy graniczne wymagają więc podwójnego rygoru: szacunku wobec przeżycia i ograniczenia wobec twierdzenia.

Najważniejszym rozróżnieniem w tym podrozdziale jest rozróżnienie między językiem sensu a językiem dowodu. Język sensu pozwala człowiekowi mówić: „ten przedmiot kojarzy mi się z ochroną", „ta modlitwa pomogła mi przejść przez lęk", „ten sen uporządkował moje napięcie", „to spotkanie odebrałem jako znak, że mam się zatrzymać", „ten gest był dla mnie odczarowaniem", „ten amulet przypomina mi o granicy", „ta formuła pomaga mi nie wracać do kompulsji". Taki język może być prawdziwy fenomenologicznie, czyli prawdziwy jako opis przeżycia i funkcji w doświadczeniu osoby. Język dowodu mówiłby jednak coś innego: „modlitwa wyleczyła chorobę", „amulet realnie chroni przed zdarzeniem", „zaklęcie zmieniło bieg rzeczywistości", „wróżba potwierdziła przyszłość", „energia obiektu wpłynęła na tkanki", „synchroniczność dowodzi, że świat wysłał komunikat". Psychoperformans nie powinien przechodzić z pierwszego języka do drugiego bez podstaw, a w większości przypadków w ogóle nie ma prawa tego robić. Mircea Eliade może być tu przywołany jako historyk religii opisujący strukturę sacrum, mitów, rytuałów i powrotu do czasu znaczącego, ale jego język nie powinien być używany jako potwierdzenie skuteczności praktyk duchowych w sensie medycznym lub

biologicznym. Podobnie Carl Gustav Jung, pisząc o synchroniczności, archetypach i nieświadomości zbiorowej, daje narzędzia do rozumienia, dlaczego pewne obrazy mogą być psychicznie potężne, ale nie daje psychoperformansowi prawa do traktowania każdego zbiegu okoliczności jako wiążącego komunikatu. Psychoperformans może powiedzieć: „uczestnik przeżył tę zbieżność jako znaczącą i można z nią pracować jako materiałem symbolicznym". Nie powinien powiedzieć: „ta zbieżność potwierdza obiektywną instrukcję". To rozróżnienie jest praktycznie ochronne. Jeżeli osoba lękowa zacznie traktować przypadkowe zdarzenia jako znaki, może wejść w nadczujność. Jeżeli osoba chora uzna, że brak poprawy oznacza brak wiary albo niewłaściwe wykonanie aktu, powstaje przemoc winy. Jeżeli osoba w kryzysie potraktuje sen lub wróżbę jako nakaz natychmiastowej decyzji, rośnie ryzyko działania impulsywnego. Jeżeli grupa zacznie interpretować czyjeś reakcje jako „energię", „blokadę" albo „opór duchowy", może dojść do zawłaszczenia doświadczenia. Dlatego psychoperformans powinien konsekwentnie stosować filtr: przeżycie – tak; metafora – tak; funkcja regulacyjna – możliwa; roszczenie dowodowe – tylko tam, gdzie istnieją odpowiednie dane, a w perspektywach granicznych zasadniczo nie należy go deklarować.

Duchowość wymaga szczególnego potraktowania, ponieważ nie jest tym samym co okultyzm, ezoteryka, magia, religia instytucjonalna, praktyka energetyczna albo przesąd, choć w żywym doświadczeniu ludzi te porządki mogą się splatać. Duchowość można rozumieć szeroko jako sposób odnoszenia się do sensu, wartości, śmierci, cierpienia, winy, nadziei, przekroczenia ego, relacji z tym, co większe niż jednostkowa kontrola, i pytania o to, jak żyć wobec niepewności. W takim sensie duchowość może być ważnym zasobem psychoperformansu, ale pod warunkiem, że nie zostaje narzucona. Viktor Frankl, opisując znaczenie sensu w doświadczeniu cierpienia, daje tu ostrożne narzędzie: człowiek może potrzebować sensu, aby przetrwać trudność, ale nie wolno mu tego sensu przepisywać z zewnątrz. Psychoperformans może stworzyć formę, w której uczestnik wyrazi prośbę, wdzięczność, żal, zgodę na niewiedzę, pożegnanie, pamięć, zobowiązanie albo akt pokory wobec własnych ograniczeń. Nie musi tego nazywać religią ani praktyką duchową, jeśli uczestnik tak tego nie rozumie. Może też pracować z modlitwą, jeśli jest ona własną praktyką uczestnika i jeśli jej użycie nie służy manipulacji, presji ani obietnicy skutku. Modlitwa w psychoperformansie nie powinna być przedstawiana jako narzędzie leczenia ani jako technika gwarantująca zmianę. Może być traktowana jako akt skupienia, oddania, proszenia, pogodzenia się, opłakania, zawierzenia, wdzięczności lub regulacji egzystencjalnej. W działaniach międzyreligijnych, świeckich albo instytucjonalnych należy zachować wyjątkową ostrożność: nie wolno zakładać wspólnego języka duchowego, nie wolno używać formuł religijnych jako efektownego rekwizytu, nie wolno mieszać symboli bez zrozumienia, nie wolno wciągać uczestników w praktyki, których statusu nie akceptują. Duchowość może wspierać psychoperformans wtedy, gdy zwiększa pokorę, zgodę na granice, etyczną odpowiedzialność, zdolność do domknięcia i współczucie wobec własnej nieidealności. Staje się ryzykowna wtedy, gdy zamienia cierpienie w test wiary, chorobę w znak winy, skuteczność

w dowód „dobrego procesu”, prowadzącego w przewodnika duchowego bez kompetencji, a niepewność w pole arbitralnych interpretacji.

Energetyka wymaga jeszcze innego języka ostrożności. W wielu środowiskach mówi się o energii miejsca, energii człowieka, blokadach energetycznych, przepływie, czakrach, polu, wibracji, oczyszczaniu, uziemieniu, aurze albo energetycznej wymianie. Psychoperformans nie powinien automatycznie przyjmować tych pojęć jako faktów biologicznych lub fizycznych. Może natomiast rozpoznawać, że bardzo często są one metaforycznym, potocznym albo kulturowym opisem realnych zjawisk przeżyciowych: pobudzenia, napięcia, zmęczenia, atmosfery społecznej, przeciążenia sensorycznego, nastroju miejsca, granic interpersonalnych, reakcji na zapach, światło, hałas, temperaturę, bliskość ciał, układ przestrzeni, pamięć sytuacji, dominację osoby, lęk, wstyd albo oczekiwanie. Kiedy ktoś mówi „to miejsce ma ciężką energię”, psychoperformer nie musi potwierdzać istnienia energii w sensie ezoterycznym. Może zapytać: co dokładnie jest ciężkie – światło, cisza, zapach, skojarzenie, historia miejsca, układ mebli, temperatura, wspomnienie, obecność konkretnej osoby, poczucie bycia obserwowanym? Kiedy ktoś mówi „mam blokadę energetyczną”, można zapytać: gdzie czujesz napięcie, czego nie możesz zrobić, jaki gest się zatrzymuje, jakie słowo nie przechodzi, jaka decyzja zostaje odroczona, jakie przekonanie ogranicza ruch? Wtedy język energii zostaje przetłumaczony na język działania, ciała, uwagi i środowiska. Nie zostaje wyśmiany, ale też nie zostaje uznany za dowód. Taka translacja jest jednym z najważniejszych narzędzi antymistyfikacyjnych psychoperformansu. Pozwala pracować z tym, co uczestnik realnie przeżywa, bez budowania systemu pseudofizycznych twierdzeń. Jeżeli ktoś chce używać pojęcia energii we własnym języku sensu, można to uszanować, ale w planie sytuacyjnym trzeba opisać operacyjnie, co będzie wykonane: obniżamy liczbę bodźców, zmieniamy odległość, odsuwamy obiekt, wprowadzamy przerwę, porządkujemy światło, zapisujemy granicę, kończymy rozmowę, otwieramy okno, rezygnujemy z dokumentacji, robimy krótszy akt. Psychoperformans nie musi rozstrzygać metafizyki energii, aby skutecznie pracować z doświadczeniem, które ktoś tym słowem nazywa.

Okultyzm, magia, czary, zaklęcia, wróżby, przesądy i zabobony są jeszcze bardziej wymagającym obszarem, bo ich język może bezpośrednio wpływać na lęk, poczucie winy, potrzebę kontroli i decyzje. Psychoperformans może je analizować jako technologie znaczenia – czyli sposoby organizowania oczekiwań, zakazów, nadziei, sprawczości, tabu, ochrony i domknięcia – ale nie powinien potwierdzać ich nadnaturalnej skuteczności. Bronisław Malinowski, badając praktyki magiczne w kontekście niepewności, zwracał uwagę, że magia często pojawia się tam, gdzie człowiek ma ograniczoną kontrolę nad wynikiem: przy ryzyku, chorobie, wyprawie, pracy, miłości, śmierci, pogodzie, płodności, powodzeniu. To rozpoznanie jest dla psychoperformansu bardzo ważne. Magia, przesąd i zabobon mogą być próbą odzyskania sprawczości w świecie niepewnym. Problem zaczyna się wtedy, gdy ta próba sprawczości zamienia się w przymus, lęk, zależność albo fałszywą przyczynowość. Jeśli ktoś musi wykonać określony gest, bo inaczej „stanie się coś złego”, psychoperformans nie

powinien wzmacniać gestu jako koniecznego. Powinien raczej badać, jak oddzielić gest od katastroficznego przewidywania. Jeśli ktoś wierzy, że klątwa powoduje chorobę, psychoperformans nie powinien „zdejmować klątwy" jako roszczenia. Może natomiast stworzyć akt symbolicznego odzyskiwania granicy wobec lękowej narracji, przy jednoczesnym odesłaniu kwestii zdrowia do medycyny. Jeśli ktoś korzysta z wróżby jako sposobu podjęcia decyzji, psychoperformans nie powinien potwierdzać decyzji wróżebnej. Może pomóc przekształcić wróżbę w materiał refleksji: co ta karta, znak, sen lub skojarzenie ujawnia o pragnieniu, lęku, konflikcie, wartości, unikaniu? Wtedy narzędzie graniczne zostaje przesunięte z roli wyroczni do roli lustra projekcyjnego. Nie mówi, co będzie. Pomaga zobaczyć, co już działa w wyobraźni i afekcie osoby. To jest zasadnicza różnica metodologiczna. Psychoperformans może używać form przypominających zaklęcie – krótkiej formuły, powtórzenia, rytmu, gestu, obiektu, progu – ale powinien jasno określać, że ich funkcją jest koncentracja intencji, kierowanie uwagą, nadawanie ramy decyzji i domknięcie działania, a nie nadnaturalne wymuszanie skutku.

W praktyce najbezpieczniejszym sposobem pracy z perspektywami granicznymi jest zasada translacji, ograniczenia i domknięcia. Translacja oznacza, że pojęcie graniczne przekłada się na możliwy do opisania mechanizm psychologiczny, poznawczy, społeczny, somatyczny lub kulturowy. „Zła energia" może zostać przełożona na przeciążenie bodźcowe, konflikt relacyjny, niepokój w przestrzeni, pamięć miejsca albo napięcie ciała. „Klątwa" może zostać przełożona na lękowy scenariusz, rodzinne tabu, przemoc symboliczną albo utrwaloną narrację winy. „Zaklęcie" może zostać przełożone na wypowiedź performatywną, która organizuje uwagę i intencję. „Amulet" może zostać przełożony na obiekt–klucz stabilizujący decyzję. „Wróżba" może zostać przełożona na narzędzie projekcyjne, ujawniające treści, których osoba jeszcze nie potrafi nazwać wprost. Ograniczenie oznacza, że nie pozwala się tym językom przekroczyć własnego statusu: nie stają się diagnozą, leczeniem, nakazem, dowodem, wyrokiem ani substytutem konsultacji specjalistycznej. Domknięcie oznacza, że po pracy z takim materiałem trzeba szczególnie wyraźnie przywrócić granice: to było działanie symboliczne; to jest obserwacja; to jest interpretacja; to jest mała decyzja; tego nie rozstrzygamy; tego nie robimy pod wpływem pobudzenia; z tym idziemy do lekarza, terapeuty, prawnika albo osoby kompetentnej, jeśli wymaga tego sytuacja. Właśnie dlatego perspektywy graniczne są niebezpieczne tylko wtedy, gdy pozostają niejawne albo nieograniczone. Jeśli są nazwane, przetłumaczone, ujęte w plan sytuacyjny i domknięte, mogą stać się materiałem pracy nad sensem, bez popadania w mistyfikację. Psychoperformans nie musi wypędzać duchowości, energii, okultyzmu, przesądu ani magicznego myślenia ze swojego pola. Musi natomiast odebrać im władzę nad dowodem, decyzją i ciałem. Wtedy to, co graniczne, może zostać użyte jako język doświadczenia, a nie jako system niekontrolowanych roszczeń.

Perspektywy graniczne wymagają następnie rozróżnienia między praktyką własną uczestnika a praktyką zaprojektowaną przez psychoperformera. To rozróżnienie jest kluczowe etycznie. Jeśli uczestnik sam modli się, nosi medalik, używa rodzinnego gestu ochronnego, zapala

świecę za zmarłych, zapisuje sny, interpretuje zbiegi okoliczności, korzysta z tarota jako narzędzia autorefleksji, ma prywatny przesąd albo używa języka energii, psychoperformer nie musi tego automatycznie usuwać z pola. Powinien natomiast sprawdzić, czy dana praktyka wspiera regulację i sprawczość, czy przeciwnie – podbija lęk, przymus, winę, zależność albo fałszywą przyczynowość. Czym innym jest uszanowanie istniejącej praktyki sensotwórczej osoby, a czym innym wprowadzenie przez prowadzącego własnej praktyki duchowej, ezoterycznej albo okultystycznej jako elementu metody. W pierwszym przypadku psychoperformans pracuje z językiem uczestnika; w drugim – prowadzący narzuca albo proponuje język, który może mieć autorytet, ciężar, sugestywność i ryzyko. To szczególnie ważne, gdy psychoperformer ma silną osobowość, pozycję artysty, terapeutyczne skojarzenia, doświadczenie pracy z grupą albo aurę „wiedzącego". Pierre Bourdieu, opisując władzę symboliczną, pokazywał, że przemoc może działać bez jawnego przymusu, przez autorytet języka, gestu, pozycji i uznania. W psychoperformansie przemoc symboliczna może pojawić się wtedy, gdy prowadzący sugeruje uczestnikowi, że „energia jest zamknięta", „ciało nie puszcza", „przodkowie coś niosą", „znak się powtarza", „obiekt wybiera", „to jest twoja blokada", „musisz to oczyścić", „to jest synchroniczność" albo „ten rytuał ci pomoże", mimo że nie ma do tego podstaw poza własną interpretacją. Taki język może być bardzo silny, bo dotyka obszarów, których uczestnik nie może łatwo zweryfikować. Dlatego psychoperformer powinien unikać pozycji wyroczni. Może proponować hipotezy robocze w języku ostrożnym: „możemy potraktować ten obiekt jako punkt odniesienia", „możemy sprawdzić, czy ten gest pomoże odróżnić lęk od decyzji", „możemy użyć tej formuły jako sposobu skupienia intencji", „możemy zobaczyć, czy to skojarzenie ma dla ciebie znaczenie". Nie powinien mówić tak, jakby widział niewidzialny porządek osoby lepiej niż ona sama. Perspektywy graniczne są szczególnie podatne na nadużycie autorytetu, bo im mniej sprawdzalne jest twierdzenie, tym większa odpowiedzialność za jego wypowiedzenie.

W praktyce bardzo użytecznym narzędziem jest rozróżnienie między rytuałem ochronnym a kompulsją ochronną. Rytuał ochronny w sensie psychoperformatywnym może być krótką, świadomą, dobrowolną i domkniętą sekwencją, która pomaga osobie zaznaczyć granicę, wrócić do ciała, odłożyć obiekt, zakończyć kontakt, uporządkować przestrzeń albo przejść z jednego stanu do drugiego. Kompulsja ochronna działa inaczej: musi być wykonana, bo inaczej narasta lęk; jej niewykonanie wydaje się groźne; powtarzanie nie daje trwałego spokoju, tylko chwilową ulgę; zakres rytuału rośnie; osoba zaczyna podporządkowywać mu dzień, decyzje i relacje. Psychoperformans musi odróżniać te porządki, bo z zewnątrz mogą wyglądać podobnie. Ktoś trzy razy dotyka obiektu i odkłada go do pudełka – może to być świadoma sekwencja domknięcia, ale może to być także przymus. Ktoś zapala świecę i mówi krótką formułę – może to być własna praktyka skupienia, ale może to być lękowy obowiązek. Ktoś unika określonej daty – może to być kulturowy zwyczaj, ale może to być unikanie wzmacniające strach. Psychoperformer nie diagnozuje zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, ale powinien umieć rozpoznać sygnał ryzyka: rosnąca sztywność, lęk przed błędem, konieczność powtórzenia, katastroficzne przewidywanie, poczucie winy, zależność od

formuły, niemożność przerwania, rozszerzanie rytuału na kolejne obszary. W takim przypadku psychoperformans nie powinien wzmacniać rytualizacji przez kolejne „ochronne” sekwencje. Może raczej pracować nad odroczeniem, zmniejszeniem dawki, rozdzieleniem obserwacji od przewidywania, zapisaniem lęku jako hipotezy, stworzeniem małej decyzji niezależnej od przymusu albo odesłaniem do specjalisty, jeśli przymus jest silny. Aaron Beck i późniejsze podejścia poznawczo-behawioralne pokazują, że zachowania zabezpieczające mogą krótkoterminowo obniżać lęk, ale długoterminowo utrwalać przekonanie o zagrożeniu. Psychoperformans musi więc uważać, aby nie produkować piękniejszych wersji zachowań zabezpieczających. Akt ochronny jest odpowiedzialny wtedy, gdy zwiększa wolność działania. Staje się ryzykowny wtedy, gdy zwiększa zależność od wykonania.

Osobnym zagadnieniem są archetypy, sny, figury zbiorowej wyobraźni i praca z nieświadomością. Psychoperformans może korzystać z tych pól, ale nie powinien robić tego w sposób, który sugeruje dostęp do ukrytej prawdy o uczestniku. Jungowskie pojęcie archetypu może być przydatne jako narzędzie opisu powtarzających się obrazów i figur – matki, cienia, dziecka, starca, bohatera, progu, maski, wędrówki, śmierci i odrodzenia – ale w metodzie psychoperformansu powinno mieć status hermeneutyczny, czyli interpretacyjny, a nie diagnostyczny. Archetyp nie „wyjaśnia” osoby. Może pomóc zobaczyć, że jej obraz albo gest wpisuje się w szerszy repertuar kulturowo-psychiczny, ale nie zwalnia z dochodzenia: co ten obraz znaczy dla tej osoby, w tym ciele, tej historii, tej relacji, tej przestrzeni, w tej chwili. James Hillman, rozwijając psychologię archetypową, podkreślał wartość obrazów i wyobraźni, ale dla psychoperformansu ważne jest, aby nie zamieniać obrazu w wyrok. Sen może być materiałem psychoperformatywnym, jeśli zostanie potraktowany jako obraz do pracy z sensem, afektem i decyzją. Nie powinien być traktowany jako instrukcja od zewnętrznej mocy ani jako pewne proroctwo. Jeśli uczestnik śni o zalanej przestrzeni, nie trzeba od razu mówić o „oczyszczeniu” albo „emocjach zalewających”. Można zapytać: co w tym śnie było najbardziej odczuwalne; czy był obraz, dźwięk, ciężar, brak wyjścia; czy istnieje mały gest, który pomaga pracować z tym doświadczeniem bez uznawania snu za nakaz. Jeśli ktoś śni o zmarłej osobie, psychoperformans może stworzyć akt pamięci lub domknięcia relacji z pamiątką, ale nie powinien potwierdzać kontaktu z zaświatami jako faktu. Jeśli ktoś widzi powtarzający się symbol, można potraktować go jako element saliencji i pamięci, a nie jako dowód przeznaczenia. Taka ostrożność chroni zarówno osoby wierzące, jak i niewierzące: pozwala pracować z obrazem, nie narzucając metafizyki. Psychoperformans może być przestrzenią dla duchowego sensu, ale nie powinien zostać mechanizmem interpretacyjnego zawłaszczania snów, wizji, przeczuć i obrazów.

W perspektywach granicznych szczególnie ważne jest też myślenie o chorobie, ponieważ choroba bardzo łatwo staje się polem magicznej przyczynowości. Człowiek chory szuka sensu, przyczyny, winy, nadziei, sprawczości i ochrony, a kultura dostarcza mu wielu narracji: choroba jako lekcja, kara, blokada, sygnał duszy, wynik stresu, konflikt biologiczny, energia rodu, efekt myśli, próba, przeznaczenie, zadanie duchowe, szansa na przebudzenie. Psychoperformans

nie powinien bezrefleksyjnie powielać tych narracji. Mogą one niekiedy pomóc osobie symbolicznie uporządkować doświadczenie, ale mogą też okrutnie obciążyć ją winą: jeśli choroba ma sens, to może „powinienem go znaleźć"; jeśli choroba jest sygnałem, to może „nie słucham ciała"; jeśli choroba jest skutkiem konfliktu, to może „sam ją wytworzyłem"; jeśli uzdrowienie zależy od wiary lub aktu, to brak poprawy oznacza „nie dość dobrze pracowałem". Susan Sontag, krytykując metafory choroby, pokazywała, jak niebezpieczne bywa obciążanie chorób znaczeniem moralnym, psychologicznym lub symbolicznym ponad to, co rzeczywiście można powiedzieć. Psychoperformans powinien wziąć tę lekcję bardzo poważnie. W pracy z chorobą wolno pracować z lękiem, wstydem, niepewnością, relacją z leczeniem, rytmem dnia, zależnością, ograniczeniami, obrazem siebie, komunikacją z bliskimi, nadzieją, żałobą po utraconej sprawności, złością wobec ciała, codziennymi decyzjami, higieną bodźców i domknięciem przeciążenia. Nie wolno twierdzić, że choroba jest „po coś" w sensie obiektywnym, że ciało „samo sobie ją stworzyło", że akt symboliczny „odblokuje" zdrowienie albo że brak efektu wynika z oporu psychicznego. W przypadku chorób oczu, takich jak CSR, psychoperformans może wspierać regulację stresu, ochronę przed przeciążeniem światłem i ekranem, decyzje dotyczące odpoczynku, oswajanie lęku i porządkowanie relacji z widzeniem. Nie może obiecywać regeneracji siatkówki ani zastąpić okulistyki. Jeśli pojawia się język duchowy wokół choroby – modlitwa, prośba, zawierzenie, amulet, intencja – można go traktować jako osobisty zasób, o ile nie zastępuje leczenia, nie wytwarza winy i nie prowadzi do ryzykownych decyzji. Psychoperformans powinien konsekwentnie oddzielać sens egzystencjalny od przyczynowości biologicznej. Można pytać: „jak żyć z tym doświadczeniem?", ale nie wolno na tej podstawie odpowiadać: „dlaczego biologicznie zachorowałeś?".

Istotnym problemem jest także język „totalności", który często pojawia się w praktykach granicznych: totalna biologia, totalne oczyszczenie, pełna przemiana, całościowe uzdrowienie, praca z rodem, praca z energią, uzdrowienie pola, rozwiązanie źródłowej przyczyny. Psychoperformans powinien być szczególnie odporny na takie roszczenia. Może prowadzić totalne dochodzenie w sensie szerokiego rozpoznawania kontekstów – biologicznych, psychologicznych, kulturowych, środowiskowych, relacyjnych, symbolicznych, historycznych i instytucjonalnych – ale nie powinien obiecywać totalnego wyjaśnienia ani totalnej przemiany. Słowo „totalny" jest metodologicznie niebezpieczne, bo sugeruje, że wszystko da się objąć jedną narracją. Tymczasem odpowiedzialny psychoperformans musi godzić się na fragmentaryczność: część rzeczy można rozpoznać, część tylko opisać, część pozostaje hipotezą, część należy do medycyny, część do prawa, część do relacji, część do środowiska, część do niewiedzy. Edgar Morin, pisząc o myśleniu złożonym, podkreślał, że systemów wielowymiarowych nie powinno się redukować do jednej przyczyny; dla psychoperformansu to podstawowa zasada antymistyfikacyjna. Choroba, kryzys, lęk, wstyd, nawyk, relacja z ciałem albo przesąd rzadko mają jedną przyczynę i jeden gest rozwiązania. Złożoność nie oznacza jednak bezradności. Oznacza, że psychoperformans działa punktowo, lokalnie i etapowo: rozpoznaje jeden mechanizm, projektuje jeden plan sytuacyjny, wykonuje jeden gest, domyka

jedno pole, podejmuje jedną decyzję „po”, obserwuje skutki, koryguje. IndywiduAkcja może łączyć wiele takich mikroaktów, ale nadal nie powinna udawać totalnego systemu kontroli życia. Właśnie dlatego perspektywy graniczne trzeba osadzić w języku ograniczeń: duchowość może wspierać sens, ale nie zastępuje dowodu; energia może być metaforą stanu, ale nie argumentem fizycznym; okultyzm może być materiałem kulturowym, ale nie metodą wnioskowania; przesąd może być przedmiotem odczarowania, ale nie dowodem działania niewidzialnej przyczyny; synchroniczność może być przeżyciem, ale nie procedurą decyzyjną.

W pracy z perspektywami granicznymi szczególnie ważna jest także ochrona przed charyzmatyczną relacją prowadzenia. Obszary duchowości, energetyki i okultyzmu bardzo łatwo wzmacniają pozycję osoby, która „wie więcej”, „czuje energię”, „widzi blokady”, „odczytuje znaki”, „prowadzi przez proces”, „zna rytuał”, „umie odczarować”, „rozumie ukryty sens”. Psychoperformans nie powinien budować swojej skuteczności na takim charyzmacie. Max Weber opisywał władzę charyzmatyczną jako opartą na przekonaniu o wyjątkowych właściwościach osoby; w psychoperformansie to ostrzeżenie, ponieważ charyzmat może działać silniej niż sama metoda. Uczestnik może uwierzyć nie w plan sytuacyjny, lecz w prowadzącego. Może podporządkować własną interpretację temu, co prowadzący „wyczuł”. Może nie przerwać, bo nie chce zakłócić procesu. Może przyjąć sugestię, że jego ciało, choroba, relacja lub lęk mają znaczenie, którego sam nie rozpoznaje. Dlatego prowadzący powinien stale oddawać sens uczestnikowi i ramie, a nie zatrzymywać go w sobie. Praktycznie oznacza to używanie zdań, które ograniczają autorytet: „to jest jedna z możliwych interpretacji”, „nie musimy tego rozstrzygać”, „to może być metafora, nie fakt”, „nie podejmujemy decyzji pod wpływem pobudzenia”, „sprawy zdrowia konsultujesz z lekarzem”, „możesz to odrzucić”, „nie musisz w to wchodzić”, „możemy zmienić obiekt”, „możemy zakończyć”. Prowadzący nie powinien opisywać siebie jako medium, uzdrowiciela, przewodnika energetycznego, osoby zdejmującej klątwy albo odczytującej ukryte prawdy, jeśli psychoperformans ma pozostać metodą racjonalną, odpowiedzialną i możliwą do weryfikacji operacyjnej. Nawet jeśli sam prywatnie ma przekonania duchowe, w polu metody powinien jasno oddzielać przekonanie osobiste od procedury. Uczestnik nie powinien musieć przyjmować światopoglądu prowadzącego, aby bezpiecznie uczestniczyć w działaniu.

Perspektywy graniczne wymagają również właściwego potraktowania języka negatywnego: klątwy, uroku, złej energii, skażenia, grzechu, winy, kary, długu rodowego, „ciemności”, opętania, ataku, „toksyczności”, przekleństwa, fatum. Tego typu słowa mogą bardzo silnie działać noceboidalnie, czyli zwiększać lęk, pobudzenie i poczucie zagrożenia przez samą sugestię negatywnego znaczenia. Psychoperformans nie powinien ich używać lekko, nawet jeśli uczestnik sam je przynosi. Jeśli ktoś mówi „to jest przeklęte”, prowadzący nie powinien odpowiadać „zdejmiemy to”, bo w ten sposób potwierdza ramę klątwy. Lepiej powiedzieć: „możemy potraktować to jako silny lękowy znak i sprawdzić, jak ograniczyć jego wpływ na twoje decyzje”. Jeśli ktoś mówi „mam w sobie coś złego”, nie należy projektować aktu oczyszczenia, który może wzmocnić wstyd i poczucie skażenia; lepiej pracować z granicą,

odpoczynkiem, opieką, językiem niewartościującym i odróżnieniem zachowania od tożsamości. Jeśli ktoś mówi „ten przedmiot mnie niszczy", można zaprojektować bezpieczne odłożenie lub ograniczenie kontaktu, ale nie trzeba potwierdzać intencjonalnej mocy przedmiotu. Mary Douglas, pisząc o czystości i zanieczyszczeniu, pokazuje, że kategorie brudu i skażenia są kulturowo silne; w psychoperformansie trzeba pilnować, aby nie zamieniły się w moralny sąd o osobie. Czasem zamiast „oczyszczenia" lepszym słowem jest „uporządkowanie", zamiast „wyrzucenia" – „odłożenie", zamiast „zerwania" – „ustalenie dystansu", zamiast „zdjęcia klątwy" – „osłabienie lękowej narracji", zamiast „uwolnienia" – „zmniejszenie przymusu". Język nie jest neutralny. W perspektywach granicznych słowo może stać się najsilniejszym bodźcem całego aktu. Dlatego psychoperformans powinien używać języka, który nie dodaje demonologii do cierpienia.

Wreszcie trzeba pokazać, że perspektywy graniczne mogą być użyteczne właśnie wtedy, gdy są ograniczone. Duchowość może wspierać pokorę wobec niewiedzy, pogodzenie się z niekontrolowalnością, współczucie, pamięć, żałobę, wdzięczność i sens. Energetyka jako język metaforyczny może pomóc osobie nazwać napięcie, atmosferę, przeciążenie, dystans i potrzebę ochrony, o ile zostaje przełożona na konkretne parametry działania. Okultyzm, magia, czary, zaklęcia, wróżby i przesądy mogą być analizowane jako kulturowe technologie radzenia sobie z niepewnością, o ile nie stają się źródłem decyzji bez weryfikacji. Symboliczne odczarowywanie może zmniejszyć władzę lękowego znaku, jeśli jest prowadzone jako praca z przewidywaniem, uwagą, ciałem i decyzją, a nie jako wojna z niewidzialną siłą. Synchroniczność może zostać potraktowana jako przeżycie znaczenia, ale nie jako dowód zewnętrznego nakazu. Modlitwa może być osobistą praktyką obecności i zawierzenia, ale nie obietnicą wyniku. Amulet może być obiektem–kluczem przypominającym o granicy, ale nie gwarancją ochrony. Wróżba może być lustrem projekcyjnym, ale nie narzędziem przewidywania przyszłości. Taki sposób pracy nie unieważnia ludzkiej potrzeby tajemnicy. Przeciwnie – chroni tajemnicę przed jej najgorszą degradacją, czyli przed zamianą w fałszywą technologię skutku. Psychoperformans może pozostawić miejsce na niewiedzę, zdumienie, znak, ciszę, modlitwę, sen, symbol, intuicję i doświadczenie przekraczające codzienny język, ale musi równocześnie pamiętać, że odpowiedzialność zaczyna się tam, gdzie ktoś mógłby na podstawie tego doświadczenia podjąć decyzję szkodliwą, odrzucić leczenie, obwinić siebie, podporządkować się prowadzącemu albo wejść w kompulsję. Perspektywy graniczne są więc potrzebne nie po to, by psychoperformans stał się praktyką ezoteryczną, lecz po to, by umiał bezpiecznie pracować z tym, co ezoteryczne, duchowe, magiczne i przesądne już istnieje w ludzkim doświadczeniu. Metoda dojrzała nie musi wszystkiego racjonalizować na siłę, ale musi wiedzieć, czego nie wolno jej twierdzić.

W ostatnim poziomie perspektyw granicznych najważniejsze staje się zbudowanie praktycznej matrycy bezpieczeństwa, która pozwala psychoperformerowi rozpoznać, czy dany język duchowy, energetyczny, okultystyczny, magiczny, przesądny albo synchronicznościowy może zostać włączony w działanie, czy powinien zostać ograniczony, przetłumaczony,

odroczony albo całkowicie wyłączony. Pierwsze kryterium brzmi: czy dana forma zwiększa sprawczość uczestnika, czy ją odbiera. Jeśli modlitwa, formuła, amulet, sen, wróżba, znak, gest ochronny albo obiekt rodzinny pomaga osobie uspokoić się, wyznaczyć granicę, nie podjąć pochopnej decyzji, wrócić do oddechu, skonsultować objaw z lekarzem, odłożyć przymus, zamknąć dzień albo wykonać mały krok w codzienności, może zostać potraktowana jako zasób sensotwórczy. Jeśli natomiast forma mówi uczestnikowi, że „musi" coś zrobić, bo inaczej stanie się nieszczęście; że brak efektu oznacza winę, słabą wiarę, blokadę albo niewłaściwe wykonanie; że choroba jest karą, znakiem albo energetycznym długiem; że prowadzący widzi coś, czego uczestnik nie widzi; że decyzja życiowa ma zostać podjęta na podstawie znaku; że leczenie można zastąpić aktem symbolicznym – wtedy forma staje się ryzykowna i wymaga zatrzymania. Drugie kryterium brzmi: czy da się ją przełożyć na operacyjny język psychoperformansu. „Ochrona" może stać się granicą kontaktu, dystansem od obiektu, jasnym sygnałem stop, prawem do odmowy, ograniczeniem dokumentacji albo pudełkiem na rzeczy niedomknięte. „Oczyszczenie" może stać się uporządkowaniem przestrzeni, usunięciem nadmiaru bodźców, przewietrzeniem pokoju, zmianą światła, przerwą od ekranu albo zapisaniem jednej obserwacji bez interpretacji. „Zaklęcie" może stać się krótką formułą intencji: „na dziś odkładam", „nie podejmuję decyzji w pobudzeniu", „to jest hipoteza, nie fakt", „wracam do tego jutro". „Energia miejsca" może zostać przełożona na światło, temperaturę, hałas, historię, zapach, układ mebli, relacje społeczne i pamięć przestrzeni. „Synchroniczność" może zostać zapisana jako zdarzenie przeżyte jako znaczące, ale bez uznania go za nakaz. Trzecie kryterium brzmi: czy istnieje domknięcie. Praca z perspektywami granicznymi bez domknięcia jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ zostawia uczestnika w stanie rozszerzonej interpretacyjności, w którym przypadki, sny, objawy, przedmioty i spotkania mogą zacząć tworzyć sieć sygnałów domagających się reakcji. Domknięcie powinno więc szczególnie jasno rozdzielić: co było symbolem, co było odczuciem, co było faktem, co było hipotezą, co nie zostaje rozstrzygnięte i czego nie wolno robić pod wpływem pobudzenia. Gregory Bateson, pisząc o poziomach komunikacji i „ramach" znaczenia, pomaga tu zrozumieć, że nie tylko treść komunikatu jest ważna, ale także komunikat o tym, jak należy go rozumieć. Psychoperformans powinien więc stale mówić metakomunikacyjnie: „to jest praca symboliczna", „to jest metafora", „to jest osobiste przeżycie", „to nie jest diagnoza", „to nie jest dowód", „to nie jest instrukcja medyczna", „to nie jest nakaz życiowy".

Drugim ważnym zadaniem tej matrycy jest ochrona przed nocebo granicznym, czyli takim użyciem symbolu, które zwiększa lęk, napięcie i poczucie zagrożenia przez samo nadanie negatywnej ramy. W perspektywach granicznych nocebo może działać wyjątkowo silnie, ponieważ języki klątwy, złego znaku, skażenia, ataku energetycznego, karmy, grzechu, fatum, długu rodowego, opętania, „ciemnej energii", toksyczności albo blokady mają ogromny ciężar emocjonalny. Jeżeli prowadzący potwierdza taki język bez ograniczenia, może niechcący zwiększyć cierpienie uczestnika. Jeżeli mówi „to wygląda jak blokada", uczestnik może zacząć monitorować siebie jako zablokowanego. Jeżeli mówi „ten obiekt ma ciężką energię", uczestnik może zacząć bać się przedmiotu. Jeżeli mówi „to może pochodzić z rodu", uczestnik

może zostać uwikłany w narrację winy, której nie da się zweryfikować. Jeżeli mówi „musimy to oczyścić", może zasugerować, że w uczestniku lub jego historii jest coś brudnego. Dlatego psychoperformans powinien preferować język regulacyjny i opisowy zamiast języka skażenia. Zamiast „zła energia" – „to miejsce może być dla ciebie przeciążające". Zamiast „blokada" – „tu zatrzymuje się gest albo decyzja". Zamiast „oczyszczenie" – „uporządkowanie, odłożenie, zmniejszenie bodźców". Zamiast „klątwa" – „lękowa narracja lub rodzinne tabu". Zamiast „zdejmujemy" – „ograniczamy wpływ tej interpretacji na działanie". Zamiast „to znak" – „to zdarzenie zostało przeżyte jako znaczące". Fabrizio Benedetti, badając placebo i nocebo, pokazał, że oczekiwania i kontekst mogą realnie wpływać na odczuwanie bólu, lęku i objawów; w perspektywach granicznych ta wiedza powinna działać jak hamulec języka. Słowo może wzmocnić albo osłabić alarm. Dlatego psychoperformans, który chce korzystać z magii, przesądu, modlitwy, amuletu czy odczarowania jako materiału kulturowego, musi projektować słowa równie ostrożnie jak obiekty i światło. W tej dziedzinie największe ryzyko nie zawsze leży w samej praktyce, ale w komentarzu, który ją obudowuje. Jeden nieostrożny komentarz prowadzącego może zamienić neutralny obiekt–klucz w źródło lęku, a jedno dobrze postawione ograniczenie może przywrócić uczestnikowi sprawczość wobec znaku.

Trzecim zadaniem jest rozpoznanie różnicy między symbolicznie potrzebnym „odczarowaniem" a agresywną racjonalizacją. Psychoperformans nie powinien ośmieszać ludzi za przesądy, modlitwy, amulety, sny, znaki, rytuały rodzinne, wyobrażenia o energii albo intuicje. Takie ośmieszenie rzadko prowadzi do wolności. Częściej produkuje wstyd, opór, ukrywanie praktyk albo utratę zaufania. Odczarowywanie w psychoperformansie nie polega na tym, że prowadzący „wie lepiej" i brutalnie odbiera znaczenie. Polega na stworzeniu działania, w którym uczestnik może zobaczyć, że znak, obiekt, słowo albo przesąd nie muszą automatycznie decydować o jego zachowaniu. To jest subtelna praca na zależności między znaczeniem a przymusem. Jeżeli ktoś boi się wyrzucić stary przedmiot, bo „przyniesie to pecha", celem nie musi być natychmiastowe wyrzucenie. Celem może być przesunięcie przedmiotu o pół metra, opisanie przewidywania, odłożenie decyzji na dzień, umieszczenie rzeczy w neutralnym pudełku, oddzielenie wspomnienia od przedmiotu, sprawdzenie, czy lęk maleje bez wykonywania kompulsji. Jeżeli ktoś traktuje datę jako groźną, celem nie musi być prowokacyjne wykonanie wielkiego gestu dokładnie tego dnia. Celem może być wprowadzenie małej, bezpiecznej czynności, która zmniejsza władzę daty bez eskalowania lęku. Jeżeli ktoś wierzy, że choroba ma ukryty sens, celem nie musi być zaprzeczenie sensowi, lecz oddzielenie sensu egzystencjalnego od przyczynowości biologicznej: „możesz pytać, jak żyć z chorobą, ale nie musisz obwiniać siebie za jej powstanie". Mary Douglas i Clifford Geertz pomagają tu zrozumieć, że znaczenia są osadzone w systemach kulturowych, a więc ich zmiana wymaga przekładu, nie pogardy. Psychoperformans powinien być w tym sensie racjonalny, ale nie arogancki. Ma rozbrajać władzę znaku, nie człowieka. Ma zmniejszać przymus, nie niszczyć sens. Ma uczyć, że można zachować modlitwę jako praktykę duchową i równocześnie pójść do lekarza; można potraktować sen jako obraz i równocześnie nie podejmować decyzji pod jego dyktando; można używać amuletu jako przypomnienia granicy i równocześnie nie wierzyć, że

bez niego stanie się katastrofa; można pracować z archetypem i równocześnie nie uznawać go za diagnozę.

Czwartym poziomem jest krytyczne rozróżnienie między tajemnicą a niejasnością. Tajemnica może być egzystencjalnie ważna: człowiek nie wszystko wie o sobie, ciele, chorobie, śmierci, sensie, miłości, przypadku, cierpieniu i tym, co go przekracza. Psychoperformans powinien zostawić miejsce na niewiedzę, ciszę, niepełne rozumienie, obraz, który jeszcze nie ma słów, oraz doświadczenie, którego nie trzeba natychmiast redukować do mechanizmu. Niejasność jest czymś innym. Niejasność proceduralna pojawia się wtedy, gdy uczestnik nie wie, co wolno, czego nie wolno, co się wydarzy, jak przerwać, co oznacza dokumentacja, czy prowadzący interpretuje, czy leczy, czy działa duchowo, czy artystycznie, czy terapeutycznie, czy wymaga wiary, czy nie. Tajemnica dotyczy sensu. Procedura musi być jasna. To rozróżnienie jest szczególnie ważne w perspektywach granicznych, ponieważ aura tajemnicy bywa używana do wzmacniania autorytetu. Prowadzący może mówić „nie musisz wiedzieć, proces wie", „forma cię poprowadzi", „energia pokaże", „znak przyjdzie", „zaufaj rytuałowi". Takie zdania mogą mieć poetycką siłę, ale mogą też osłabiać zgodę i orientację. Psychoperformans powinien mówić inaczej: „nie musisz wiedzieć, jaki sens się pojawi, ale musisz wiedzieć, jakie są zasady działania". Tajemnica jest dopuszczalna tylko w obszarze interpretacji, nie w obszarze bezpieczeństwa. Giorgio Agamben, pisząc o profanacji jako przywracaniu rzeczy do użycia, może być tu pomocny jako odwrócenie sakralizującej pokusy: psychoperformans może wydobywać formy z niedostępnej aury i przywracać je praktycznemu, odpowiedzialnemu użyciu. Zaklęcie staje się formułą uwagi. Amulet staje się obiektem–kluczem. Próg staje się warunkiem zmiany stanu. Oczyszczenie staje się uporządkowaniem bodźców. Synchroniczność staje się przeżyciem znaczenia, nie rozkazem świata. W ten sposób metoda nie niszczy tajemnicy, ale odbiera jej nieuprawnioną władzę proceduralną.

Piątym poziomem jest odpowiedzialność za przekazanie uczestnikowi decyzji „po" w sposób nienadmierny i nieuzależniający. Perspektywy graniczne bardzo łatwo produkują powtarzalność przymusową: „muszę codziennie zapalać świecę", „muszę nosić ten obiekt", „muszę powtórzyć formułę", „muszę sprawdzać znaki", „muszę oczyszczać przestrzeń", „muszę wracać do snu", „muszę robić rytuał, bo inaczej proces się cofnie". Dlatego decyzja „po" po pracy z materiałem granicznym powinna być szczególnie mała, czasowa i wygaszająca, a nie eskalująca. Nie „od dziś zawsze noszę amulet", lecz „przez trzy dni trzymam ten obiekt w pudełku jako przypomnienie, że nie podejmuję decyzji w lęku". Nie „codziennie oczyszczam pokój", lecz „dziś wieczorem odkładam jedną rzecz i gaszę ekran o 22:00". Nie „obserwuję znaki", lecz „jeśli uznam coś za znak, zapisuję to jako interpretację i nie podejmuję decyzji przez 24 godziny". Nie „przestaję się bać klątwy", lecz „nie wykonuję kompulsji przez dwie minuty i sprawdzam, co realnie się dzieje". Nie „choroba ma mnie nauczyć", lecz „zapisuję jedno pytanie do lekarza i jedną rzecz, którą mogę zrobić dla odpoczynku". Decyzja „po" powinna zmniejszać zależność od praktyki, a nie zwiększać ją. To bardzo ważne kryterium jakości. Jeśli po psychoperformansie uczestnik potrzebuje coraz więcej rytuałów, znaków,

potwierdzeń, formuł, obiektów i interpretacji, metoda wzmacnia problem. Jeśli po działaniu uczestnik potrzebuje mniej przymusu, mniej sprawdzania, mniej dramatyzacji i ma jedną spokojniejszą procedurę życia, metoda idzie w dobrym kierunku. Właśnie dlatego perspektywy graniczne powinny częściej kończyć się odjęciem niż dodaniem: mniej znaków, mniej sprawdzania, mniej interpretacji, mniej obowiązkowych gestów, mniej kontaktu z obiektem, mniej nocnego myślenia, mniej języka winy. Dla człowieka uwikłanego w magiczną przyczynowość najbardziej psychoperformatywny bywa nie nowy rytuał, lecz przerwa od rytuału – ale przerwa zaprojektowana łagodnie, bez przemocy i z prawem do stopniowania.

Na końcu trzeba jasno powiedzieć, że perspektywy graniczne są w psychoperformansie obszarem wysokiej mocy symbolicznej i niskiej tolerancji na metodologiczną nieuczciwość. Właśnie dlatego muszą być obecne w podręczniku, a nie wypychane poza metodę. Jeśli psychoperformans będzie udawał, że duchowość, energia, okultyzm, magia, zaklęcia, wróżby, przesądy i synchroniczności go nie dotyczą, zostawi uczestników samych z językami, które i tak działają w kulturze. Jeśli natomiast przyjmie je bez krytyki, stanie się kolejną praktyką mistyfikacji. Dojrzała droga polega na tym, aby te języki widzieć, nazywać, ograniczać, przekładać i domykać. Duchowość może pozostać przestrzenią sensu, ale nie może stać się obietnicą skutku. Energetyka może pozostać metaforą stanu i relacji, ale nie może udawać biologii. Okultyzm może być analizowany jako kultura tajemnicy i władzy nad niepewnością, ale nie może być metodą dowodzenia. Zaklęcie może być wypowiedzią performatywną skupiającą intencję, ale nie siłą zmieniającą świat niezależnie od działania. Wróżba może być lustrem projekcji, ale nie narzędziem decyzji. Przesąd może być materiałem odczarowania, ale nie powodem do upokorzenia. Synchroniczność może być przeżyciem znaczącym, ale nie dowodem zewnętrznego nakazu. Modlitwa może być osobistą praktyką nadziei, wdzięczności, żałoby lub zawierzenia, ale nie gwarancją medyczną. Psychoperformans, który potrafi utrzymać te granice, nie staje się chłodny ani redukcjonistyczny. Przeciwnie – staje się bardziej gościnny dla realnego ludzkiego doświadczenia, bo nie wymaga, aby wszystko było albo naukowo mierzalne, albo magicznie prawdziwe. Pozwala doświadczeniu istnieć jako doświadczeniu, symbolowi jako symbolowi, wierze jako wierze, metaforze jako metaforze, decyzji jako decyzji, a dowodowi jako dowodowi. W tym rozdzieleniu nie ma ubóstwa. Jest warunek odpowiedzialnej sprawczości.

6.11. Walidacja, język ostrożności i granice roszczeń

Walidacja psychoperformansu nie polega na udowodnieniu za wszelką cenę, że metoda „działa”, lecz na stworzeniu takiego języka, takiej procedury obserwacji i takiej etyki opisu, które pozwalają odróżniać doświadczenie od dowodu, efekt od interpretacji, ulgę od trwałej zmiany, korelację od przyczynowości, a symboliczne znaczenie od biologicznego lub klinicznego rezultatu. To rozróżnienie jest jednym z najważniejszych warunków dojrzałości całej metody. Psychoperformans działa w obszarze wysokiej podatności na sens: uczestnik

może być poruszony, może płakać, może poczuć ulgę, może wykonać długo odkładany gest, może inaczej spojrzeć na obiekt, może odłożyć telefon, może przykryć pamiątkę, może przejść przez próg, może odmówić, może zapisać decyzję „po", może pierwszy raz zobaczyć własny automatyzm. Wszystko to może być istotne. Nie wszystko jednak ma ten sam status dowodowy. Intensywność przeżycia nie jest jeszcze dowodem skuteczności. Zgodność symbolu z historią uczestnika nie jest jeszcze dowodem przyczynowego mechanizmu. Obecność świadka nie jest jeszcze gwarancją przemiany. Piękna dokumentacja nie jest jeszcze rzetelną ewaluacją. Subiektywna poprawa nie jest jeszcze dowodem medycznym. Brak natychmiastowego efektu nie jest jeszcze dowodem porażki. Walidacja w psychoperformansie powinna więc zaczynać się od skromności epistemicznej, czyli świadomości, co wolno wiedzieć, co wolno przypuszczać, co wolno opisać, a czego nie wolno twierdzić. Karl Popper, opisując falsyfikowalność jako ważny warunek naukowości twierdzeń, przypomina, że mocne twierdzenie powinno być możliwe do podważenia; dla psychoperformansu praktyczna konsekwencja jest taka, że im bardziej ogólna, cudowna, totalna i niefalsyfikowalna obietnica, tym większe ryzyko pseudonauki. Zdanie „ten psychoperformans może pomóc uczestnikowi uporządkować relację z obiektem i przetestować jedną decyzję po działaniu" można obserwować. Zdanie „ten psychoperformans uwalnia człowieka od lęku" jest zbyt szerokie. Zdanie „ten akt może zmniejszyć obciążenie poznawcze przez ograniczenie liczby bodźców i jasne domknięcie" jest ostrożne. Zdanie „ten akt resetuje układ nerwowy" jest nieuprawnione. Walidacja zaczyna się więc od języka, bo to język ustala zakres roszczenia. Jeśli roszczenie jest zbyt wielkie, metoda zaczyna bronić własnej legendy zamiast badać własne działanie.

Pierwszym poziomem walidacji jest precyzyjny opis planu sytuacyjnego. Nie da się sensownie ocenić psychoperformansu, jeśli nie wiadomo, co dokładnie zostało wykonane, w jakich warunkach, przez kogo, z jakim celem, jakim obiektem, jaką dawką bodźców, jakim czasem trwania, jaką rolą świadka, jaką procedurą przerwania, jakim domknięciem i jaką decyzją „po". Opis nie musi być długi, ale powinien rozdzielać elementy, które w potocznym opowiadaniu łatwo się zlewają. Cel: co działanie miało wspierać – regulację pobudzenia, domknięcie relacji z obiektem, odczarowanie przesądu, ograniczenie kompulsji, pracę z widzialnością, ochronę rytmu snu, przygotowanie decyzji, zmianę warunku środowiskowego? Kontekst: gdzie i kiedy działanie się odbyło, jaki był stan uczestnika, jaka przestrzeń, jaka pora, jakie światło, jaki hałas, jaka obecność innych osób? Środki: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie – które z nich były dominujące, które wspierające? Obiekt–klucz: czym był, skąd pochodził, jaką miał funkcję roboczą, czy był osobisty, neutralny, ciężki, kruchy, dotykowy, wizualny? Działanie–klucz: jaki gest, ruch, słowo, pauza, zapis, odłożenie, zasłonięcie, przejście, odmowa albo domknięcie zostały wykonane? Bezpieczeństwo: czy była zgoda, prawo przerwania, wariant, dostępność, procedura incydentu? Domknięcie: co stało się z ciałem, obiektem, przestrzenią, świadkiem, dokumentacją i sensem po zakończeniu? Decyzja „po": jaka była mała, konkretna, czasowa i sprawdzalna czynność? Taki opis nie jest biurokracją. Jest warunkiem walidacji, bo bez niego nie wiadomo, co właściwie miałoby działać. Donald Schön, pisząc o refleksyjnej praktyce, pokazywał, że profesjonalne działanie

rozwija się przez zdolność opisywania i korygowania własnych decyzji w sytuacji; psychoperformans również potrzebuje takiej refleksyjności. Nie wystarczy powiedzieć: „zrobiliśmy mocny akt z wodą i światłem". Trzeba wiedzieć, czy woda była obiektem oczyszczającym, chłodzącym, sensorycznym, pamięciowym, czy środowiskowym; czy światło prowadziło uwagę, czy przeciążało; czy uczestnik miał możliwość przerwania; czy po akcie woda została wylana, odłożona, zachowana, opisana; czy decyzja „po" była wykonalna. Dopiero wtedy można pytać, co było adekwatne, co zbędne, co ryzykowne, co wymaga korekty i co ewentualnie można powtórzyć w innym planie.

Drugim poziomem jest rozdzielenie danych pierwszoosobowych, drugoosobowych i trzecioosobowych. Dane pierwszoosobowe to to, co uczestnik sam opisuje: odczucia, emocje, myśli, obrazy, znaczenia, ulgę, napięcie, wstyd, opór, poczucie sprawczości, zmianę relacji z obiektem. Są one bardzo ważne, bo psychoperformans dotyczy przeżycia i działania osoby, ale nie są automatycznie dowodem przyczynowości. Dane drugoosobowe to obserwacje relacyjne: co zauważył świadek lub prowadzący w kontakcie z uczestnikiem, ale bez zawłaszczającej interpretacji. Nie „uczestnik wreszcie puścił kontrolę", lecz „uczestnik po trzeciej pauzie odłożył obiekt wolniej i użył sygnału stop zgodnie z ustaleniem". Dane trzecioosobowe to elementy bardziej zewnętrzne: czas trwania, liczba powtórzeń, wykonanie decyzji „po", zmiana ustawienia przestrzeni, ograniczenie ekspozycji ekranowej, zapis przerw, obecność lub brak incydentu, parametry dokumentacji, ewentualne neutralne wskaźniki fizjologiczne, jeśli zostały etycznie i świadomie użyte. Francisco Varela, rozwijając neurofenomenologię, próbował łączyć rygor opisu doświadczenia z danymi dotyczącymi organizmu i poznania; psychoperformans może z tej ambicji korzystać w wersji praktycznej: nie redukować przeżycia do pomiaru, ale też nie pozwalać przeżyciu zastąpić obserwacji. Najlepsza walidacja powstaje wtedy, gdy trzy poziomy nie są mieszane. Uczestnik może powiedzieć: „poczułem, że ten gest mnie odciążył". Świadek może powiedzieć: „zauważyłem, że po geście usiadłeś i oddychałeś spokojniej, ale nie interpretuję tego za ciebie". Dane trzecioosobowe mogą powiedzieć: „po działaniu przez pięć dni obiekt pozostawał poza sypialnią, a uczestnik nie wrócił do nocnego sprawdzania przez pierwsze trzy wieczory". Każde z tych zdań wnosi coś innego. Jeśli je pomieszamy, powstaje nadużycie: „gest odciążył organizm i zmienił nawyk". To może być hipoteza, ale nie fakt. Rzetelność polega na tym, aby mówić: „uczestnik opisał odciążenie; zaobserwowano spokojniejsze zachowanie po akcie; przez trzy wieczory decyzja została wykonana; dalsza trwałość wymaga obserwacji". Taki język jest mniej efektowny, ale znacznie bardziej wiarygodny.

Trzecim poziomem walidacji jest odróżnienie krótkiego efektu stanu od trwałej zmiany wzorca. Efekt stanu może pojawić się natychmiast: ulga, spokój, wzruszenie, pobudzenie, jasność, poczucie zamknięcia, motywacja, senność, rozluźnienie, płacz, cisza, intensywne znaczenie. Nie należy go lekceważyć, bo stan może być ważnym oknem uczenia i decyzji. Nie należy go jednak mylić z trwałą przemianą. Trwała zmiana wzorca wymaga powtarzalności, przeniesienia do codzienności, odporności na powrót bodźca, zdolności korekty i integracji z

realnym życiem. Jeżeli ktoś po akcie czuje wielką ulgę, ale następnego dnia wraca do identycznego automatyzmu, działanie mogło mieć wartość emocjonalną, ale niekoniecznie zmieniło wzorzec. Jeżeli ulga była mniejsza, ale uczestnik przez tydzień wykonuje małą decyzję, zmienia miejsce obiektu, ogranicza ekspozycję, lepiej domyka dzień albo odracza kompulsję, zmiana może być mniej spektakularna, ale bardziej znacząca. Psychologia uczenia i badania nad nawykami pokazują, że stabilizacja zachowania wymaga czasu, kontekstu i powtarzalnych wskazówek środowiskowych; Wendy Wood, badając nawyki, podkreślała rolę kontekstu i automatyzmu, a nie samej siły woli. Dla psychoperformansu oznacza to, że miarą jakości nie jest tylko to, co dzieje się w polu aktu, ale to, co zostaje po domknięciu. Dlatego decyzja „po" jest jednym z najważniejszych narzędzi walidacyjnych. Nie dlatego, że ma udowodnić „skuteczność metody" w wielkim sensie, lecz dlatego, że pozwala sprawdzić, czy akt przeniósł się w konkretną czynność. Decyzja „po" jest małym testem transferu: czy uczestnik wykonał coś inaczej w realnym świecie. Jeśli nie, nie trzeba od razu uznawać aktu za porażkę. Trzeba zapytać, czy decyzja była zbyt duża, zbyt niejasna, źle osadzona w środowisku, sprzeczna z rytmem dnia, obciążona wstydem, zależna od zewnętrznego potwierdzenia, czy może działanie dało sens, ale nie dało procedury. Walidacja jest wtedy narzędziem korekty, nie oceną osoby. Nie „nie udało ci się", lecz „plan nie stworzył wystarczających warunków wykonania".

Czwartym poziomem jest rozdzielenie mechanizmu od metafory. Psychoperformans potrzebuje metafor, bo pracuje symbolicznie: oczyszczenie, próg, ciężar, odłożenie, domknięcie, odczarowanie, zasłonięcie, światło, cień, powrót, świadectwo. Metafora pomaga działać, ale nie powinna udawać mechanizmu. Jeśli mówimy „odłożyłem ciężar", mechanizmem może być zmniejszenie ekspozycji na obiekt, przeniesienie uwagi, wykonanie gestu sprawczości, wprowadzenie pauzy, zmiana środowiska albo osłabienie ruminacji. Jeśli mówimy „oczyściłem przestrzeń", mechanizmem może być redukcja bodźców, uporządkowanie materiałów, zmniejszenie obciążenia poznawczego, usunięcie triggera, poprawa ergonomii lub domknięcie wizualne. Jeśli mówimy „odczarowałem przesąd", mechanizmem może być osłabienie katastroficznego przewidywania, ekspozycja niskiego ryzyka, rozdzielenie faktu od interpretacji, zwiększenie tolerancji niepewności i stworzenie alternatywnej reakcji. Jeśli mówimy „odzyskałem energię", mechanizmem może być odpoczynek, sen, ograniczenie bodźców, wsparcie społeczne, zakończenie przeciążającego zadania, zmniejszenie napięcia mięśniowego albo wzrost poczucia sprawczości. Paul Ricoeur, analizując metaforę jako narzędzie tworzenia nowego sensu, pomaga zrozumieć, że metafora może być poznawczo twórcza, ale psychoperformans musi dopowiedzieć: metafora nie jest jeszcze wyjaśnieniem przyczynowym. Dlatego w walidacji warto zawsze dopisać mechanizm roboczy. Nie wystarczy: „akt zamknięcia przyniósł domknięcie". Trzeba zapytać: przez co? Przez skrócenie kontaktu z obiektem? Przez jasny koniec czasowy? Przez świadkowanie? Przez przeniesienie rzeczy do pudełka? Przez decyzję, że nie wracam do tematu przez 24 godziny? Przez obniżenie bodźców? Przez zmianę języka z „muszę" na „odkładam"? Im dokładniej nazwiemy mechanizm roboczy, tym mniej metoda będzie zależna od efektownej metafory.

Jednocześnie metafora nie zostaje usunięta. Pozostaje jako język sensu, ale nie zawłaszcza języka dowodu.

Piątym poziomem jest ochrona przed trzema błędami walidacyjnymi: błędem potwierdzenia, efektem nowości i efektem autorytetu. Błąd potwierdzenia polega na tym, że zauważamy głównie te dane, które pasują do naszego oczekiwania. Jeśli psychoperformer wierzy, że obiekt–klucz działa, może łatwo dostrzegać tylko te reakcje, które to potwierdzają: wzruszenie, ciszę, ulgę, zmianę postawy, intensywne słowa. Może pominąć zmęczenie, wstyd, podporządkowanie, brak wdrożenia albo późniejszy wzrost napięcia. Efekt nowości polega na tym, że nowe działanie często wydaje się bardziej skuteczne tylko dlatego, że jest nowe, wyróżnione i emocjonalnie świeże. Efekt autorytetu polega na tym, że uczestnik może przeżywać działanie jako skuteczne, bo ufa prowadzącemu, grupie, instytucji, językowi nauki, duchowości albo sztuki. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak silnie heurystyki i zniekształcenia wpływają na sądy; psychoperformans powinien potraktować to jako obowiązkowy element samokontroli. Dlatego w walidacji warto zadawać pytania niewygodne: co mogłoby świadczyć, że działanie było zbyt silne? Co mogłoby świadczyć, że efekt wynikał z relacji, a nie z obiektu? Co mogłoby świadczyć, że decyzja była zbyt duża? Co byłoby wynikiem neutralnym? Co obserwujemy po dniu, tygodniu, miesiącu? Czy uczestnik mógł czuć presję zgłoszenia pozytywnego efektu? Czy brak efektu został potraktowany jako informacja, czy jako wina uczestnika? Czy dokumentacja nie wyolbrzymia znaczenia? Czy świadek nie dopowiedział sukcesu? Czy prowadzący nie potrzebuje potwierdzenia własnej metody? Te pytania nie służą osłabianiu psychoperformansu. Służą temu, aby metoda nie uwierzyła zbyt łatwo w siebie. Największym zagrożeniem dla praktyk symbolicznych nie jest sceptycyzm, lecz zbyt szybka pewność.

Szóstym poziomem jest język ostrożności, który powinien być używany nie tylko w komunikacji publicznej, ale także w notatkach, omówieniach, podręczniku, rozmowie z uczestnikiem i autoopisie psychoperformera. Język ostrożności nie oznacza niepewności wszystkiego. Oznacza precyzyjne dopasowanie siły twierdzenia do siły podstaw. Można powiedzieć: „uczestnik opisał ulgę po działaniu". Można powiedzieć: „po akcie wykonał ustaloną decyzję przez trzy dni". Można powiedzieć: „plan mógł zmniejszyć obciążenie poznawcze, ponieważ ograniczył liczbę bodźców i decyzji". Można powiedzieć: „działanie mogło wspierać regulację pobudzenia przez przewidywalny rytm, prawo przerwania i domknięcie sensoryczne". Nie należy mówić: „akt usunął blokadę", „uczestnik przepracował traumę", „symbol uzdrowił relację", „układ nerwowy został zresetowany", „ciało zrozumiało", „choroba zaczęła odpuszczać dzięki psychoperformansowi", „energia pola się zmieniła" jako fakt. W wielu przypadkach najuczciwsze są formuły: „może wspierać", „może pomagać", „może ułatwiać", „może tworzyć warunki", „uczestnik może doświadczyć", „w tym przypadku zaobserwowano", „nie można na tej podstawie wnioskować", „wymaga dalszej obserwacji", „nie zastępuje diagnozy ani leczenia", „pozostaje hipotezą roboczą". Robert K. Merton, opisując etos nauki, wskazywał między innymi na zorganizowany sceptycyzm, czyli gotowość

do krytycznego sprawdzania twierdzeń; w psychoperformansie taki sceptycyzm powinien być etycznie ciepły, nie pogardliwy. Nie chodzi o to, aby unieważniać uczestnika, gdy mówi, że coś było ważne. Chodzi o to, aby nie robić z jego przeżycia większego dowodu, niż ono może unieść. Język ostrożności jest więc formą szacunku: chroni doświadczenie przed promocyjnym wyzyskiem, a metodę przed pseudonaukowym rozrostem.

Siódmym poziomem walidacji jest kryterium szkody i kosztu. Psychoperformans nie powinien oceniać działania wyłącznie przez efekt pozytywny. Trzeba pytać także o skutki uboczne: czy uczestnik po działaniu śpi gorzej, więcej analizuje, bardziej monitoruje ciało, czuje większy wstyd, czuje presję powtarzania, unika obiektu silniej niż wcześniej, uzależnia się od obecności prowadzącego, interpretuje więcej przypadków jako znaki, obwinia się za brak efektu, podejmuje zbyt duże decyzje, ujawnia treści, których później żałuje, czuje się zawłaszczony przez dokumentację, traci poczucie prywatności, doświadcza konfliktu z grupą, czuje się „nie dość głęboki" albo „niegotowy". W praktykach symbolicznych szkoda nie zawsze jest natychmiast widoczna. Może pojawić się jako nadmierne znaczenie, zależność, wstyd, ruminacja, lęk przed niewykonaniem rytuału, utrata zaufania do własnej interpretacji albo poczucie, że prowadzący „wie lepiej". Dlatego walidacja powinna obejmować nie tylko pytanie „co pomogło?", ale także „co przeciążyło?", „co było niejasne?", „co było za mocne?", „co powinno zostać pominięte?", „czy decyzja była wykonalna?", „czy po akcie pojawił się przymus?", „czy coś wymaga odroczenia lub konsultacji?". W bioetyce zasada nieszkodzenia ma ogromne znaczenie; w psychoperformansie trzeba ją przełożyć na praktykę korekty. Jeżeli działanie okazało się zbyt intensywne, nie należy udawać, że „proces się otworzył". Trzeba zmniejszyć dawkę, uprościć plan, ograniczyć bodźce, skrócić czas, zmienić obiekt, zrezygnować ze świadka, odroczyć temat, wzmocnić domknięcie albo skierować do specjalisty. Walidacja nie jest więc tylko opisem skuteczności. Jest systemem uczenia się na błędach bez zawstydzania uczestnika i bez obrony ambicji prowadzącego. Psychoperformans dojrzały nie boi się stwierdzenia: „ten plan był za mocny", „ten język był zbyt sugestywny", „ten obiekt był źle dobrany", „ten efekt nie może być przypisany metodzie", „tu potrzebna jest pomoc kliniczna", „tu trzeba zakończyć".

Ósmym poziomem walidacji jest rozróżnienie skali: inaczej sprawdza się mikroakt, inaczej jednorazową sesję, inaczej cykl, inaczej IndywiduAkcję, a jeszcze inaczej działanie grupowe lub instytucjonalne. Mikroakt może zostać oceniony przez bardzo proste kryterium: czy został wykonany zgodnie z planem, czy był bezpieczny, czy miał domknięcie, czy decyzja „po" była wykonalna i czy nie wytworzył nadmiernego kosztu. Jeśli mikroakt polegał na odłożeniu telefonu na 20 minut po pracy, walidacją nie jest opowieść o „odzyskaniu wolności od technologii", lecz sprawdzenie, czy telefon rzeczywiście został odłożony, czy uczestnik nie zastąpił sprawdzania telefonu inną kompulsją, czy napięcie było do zniesienia, czy po 20 minutach nie nastąpiła gwałtowna kompensacja, czy rytm da się powtórzyć bez przemocy. Jednorazowa sesja wymaga już szerszego opisu: czy plan był adekwatny do problemu, czy obiekt–klucz i działanie–klucz nie przeciążyły uczestnika, czy świadek nie przejął interpretacji,

czy domknięto ciało, obiekt, przestrzeń, dokumentację i sens, czy uczestnik wyszedł z jedną małą decyzją, nie z wielkim zobowiązaniem tożsamościowym. Cykl wymaga obserwacji powtarzalności: czy kolejne działania budują sprawczość, czy tworzą zależność od formy; czy dawka jest korygowana; czy pojawiają się dni bez praktyki; czy uczestnik przenosi zmianę do środowiska; czy nie rośnie presja „ciągłej pracy nad sobą". IndywiduAkcja wymaga jeszcze innego języka, bo dotyczy długotrwałej serii planów sytuacyjnych, mikrowdrożeń i zmian stylu życia. Tutaj walidacja nie powinna szukać jednego wielkiego przełomu, lecz śledzić powtarzalne przesunięcia: stabilniejszy rytm snu, lepszą higienę bodźców, mniejszą przemoc wobec ciała, większą zdolność odroczenia, mniej kompulsyjne użycie obiektu, bardziej adekwatne granice, skuteczniejsze domykanie pracy, mniejszą zależność od świadków, większą zdolność do rezygnacji z działania, gdy organizm nie ma zasobów. W działaniach grupowych walidacja musi dodatkowo pytać o wpływ na pole społeczne: czy uczestnictwo było dobrowolne, czy osoby milczące nie zostały pominięte, czy grupa nie stworzyła normy intensywności, czy świadectwa nie zostały zawłaszczone, czy dokumentacja nie naruszyła prywatności, czy wspólnota nie wymusiła jedności. W działaniach instytucjonalnych trzeba sprawdzać nie tylko doświadczenie uczestników, ale też jakość infrastruktury: zgodę, dostępność, procedury, komunikację publiczną, ochronę danych, ślady, ewaluację i narrację po wydarzeniu. Michael Quinn Patton, rozwijając ewaluację ukierunkowaną na użycie, podkreślał, że sposób sprawdzania działania powinien odpowiadać temu, do czego wyniki mają służyć; dla psychoperformansu oznacza to, że nie każdy akt wymaga pomiaru, ankiety, skali lub raportu. Czasem wystarczy krótka notatka bezpieczeństwa, czasem potrzebny jest dziennik decyzji, czasem rozmowa domykająca, czasem audyt instytucjonalny, czasem żadna dokumentacja poza prywatnym zapisem uczestnika. Walidacja ma być proporcjonalna do skali i ryzyka. Nadmiar ewaluacji może być równie szkodliwy jak jej brak, bo zamienia doświadczenie w przedmiot stałego monitorowania.

Dziewiątym poziomem jest dobór wskaźników, ale trzeba od razu zaznaczyć: wskaźnik nie jest prawdą o przemianie, tylko wybranym znakiem pomocniczym, który pozwala obserwować jakiś fragment procesu. Psychoperformans może używać wskaźników jakościowych i ilościowych, ale nie powinien fetyszyzować liczb. Wskaźniki ilościowe mogą dotyczyć czasu ekspozycji na bodziec, liczby wykonanych decyzji „po", liczby przerw ekranowych, liczby dni bez kompulsji, liczby przerwanych działań bez poczucia porażki, czasu snu, liczby powrotów do obiektu, liczby sytuacji, w których uczestnik użył sygnału stop. Wskaźniki jakościowe mogą dotyczyć sposobu opisu doświadczenia, zmiany języka z „muszę" na „mogę", odróżniania obserwacji od interpretacji, poczucia sprawczości, relacji z obiektem, gotowości do odroczenia, zdolności do niepublikowania, mniejszej intensywności wstydu, większej tolerancji niepewności. Wskaźniki środowiskowe mogą dotyczyć zmiany światła, ustawienia biurka, miejsca przechowywania przedmiotu, dostępności przerw, ograniczenia liczby bodźców, stworzenia strefy domknięcia. Wskaźniki społeczne mogą dotyczyć dobrowolności udziału, liczby osób korzystających z wariantu bez ekspozycji, liczby przerwań przyjętych bez komentarza, jakości instrukcji świadków, braku nieuprawnionej dokumentacji. Każdy wskaźnik

musi jednak odpowiadać celowi. Jeśli celem jest praca z lękiem przed znakiem, wskaźnikiem nie jest „brak lęku", lecz może być zdolność zapisania znaku jako interpretacji, odroczenia reakcji o 10 minut i wykonania neutralnej czynności. Jeśli celem jest praca z widzeniem i przeciążeniem po CSR, wskaźnikiem nie jest „poprawa oka", lecz konsekwencja przerw wzrokowych, zmniejszenie ekspozycji na ostre światło, mniejsza katastrofizacja obserwowanych objawów i lepsze przygotowanie do kontroli lekarskiej. Jeśli celem jest wstyd, wskaźnikiem nie jest „pewność siebie", lecz wykonanie jednego prostego gestu bez tłumaczenia się, odmowa komentarza albo pozostawienie doświadczenia prywatnym. W tym sensie wskaźniki w psychoperformansie powinny być niskoroszczeniowe, funkcjonalne i sprawdzalne. Nie mają dowodzić wielkości metody. Mają pomagać korygować plan. W tradycji metodologii badań, od Donalda Campbella po współczesne podejścia ewaluacyjne, wielokrotnie podkreślano ryzyko sytuacji, w której źle dobrany wskaźnik zaczyna zastępować cel. Psychoperformans musi szczególnie na to uważać. Jeżeli mierzymy tylko liczbę uczestników, zaczniemy zwiększać skalę kosztem bezpieczeństwa. Jeżeli zbieramy tylko emocjonalne opinie, zaczniemy projektować intensywność kosztem trwałości. Jeżeli chwalimy tylko mocne świadectwa, zaczniemy pomijać ciche, ale realne mikrozmiany. Jeżeli nagradzamy efekt wizualny, zaczniemy tworzyć działania dla dokumentacji, nie dla uczestnika. Dobry wskaźnik powinien chronić cel, a nie go kolonizować.

Dziesiątym poziomem jest walidacja negatywna, czyli świadome poszukiwanie danych, które mogą podważyć założenia planu. To bardzo ważne, bo psychoperformans – ze względu na swój symboliczny, artystyczny i sensotwórczy charakter – łatwo tworzy wokół siebie atmosferę potwierdzeń. Uczestnik chce, żeby działanie miało sens; prowadzący chce, żeby plan był trafny; świadek chce zobaczyć przemianę; instytucja chce opisać rezultat; grupa chce poczuć wspólnotę. W takim polu dane negatywne mogą zostać wyciszone: zmęczenie uznane za „głęboką pracę", opór za „blokadę", przerwanie za „jeszcze niegotowość", brak efektu za „proces niewidoczny", nadinterpretacja za „otwarcie symboliczne", pogorszenie snu za „oczyszczanie", napięcie po akcie za „integrację". Walidacja negatywna zatrzymuje ten mechanizm. Pyta: co, jeśli to nie działa tak, jak zakładamy? Co, jeśli ulga wynikała z samego zakończenia napięcia, a nie z obiektu? Co, jeśli uczestnik zgłosił poprawę, bo chciał zadowolić prowadzącego? Co, jeśli gest był zbyt mocny i za dwa dni uruchomi kompulsję? Co, jeśli grupa wzmacniała konformizm? Co, jeśli dokumentacja zmieniła przebieg działania? Co, jeśli decyzja „po" była zbyt trudna i uczestnik poczuje porażkę? Co, jeśli metafora „oczyszczenia" wzmacnia wstyd? Co, jeśli rzekome odczarowanie przesądu tylko stworzyło nowy rytuał zabezpieczający? W praktyce można po każdym większym działaniu zapisać trzy elementy: co działało zgodnie z celem; co było neutralne lub niejasne; co mogło być szkodliwe, nadmierne albo mylące. Takie rozpoznanie powinno być wykonywane bez obronności. Psychoperformans nie staje się słabszy, gdy przyznaje, że jakiś plan był nietrafiony. Staje się bezpieczniejszy. Imre Lakatos, opisując programy badawcze, pokazywał, że dojrzałość systemu poznawczego zależy także od tego, czy potrafi rozwijać się przez korektę, a nie tylko przez ochronę założeń pomocniczych. Psychoperformans nie jest programem naukowym w ścisłym sensie, ale potrzebuje podobnej

uczciwości: jeżeli każde niepowodzenie da się wytłumaczyć „oporem uczestnika”, „zbyt małą gotowością”, „brakiem wiary” albo „niewidocznym procesem”, metoda staje się niefalsyfikowalna i niebezpieczna. Odpowiedzialna praktyka musi dopuszczać zdanie: plan nie zadziałał albo zadziałał inaczej, niż zakładano.

Jedenastym poziomem jest język komunikowania efektów na zewnątrz. To osobny problem, ponieważ to, co wewnątrz planu może być roboczą hipotezą, w komunikacie publicznym łatwo zamienia się w obietnicę. Psychoperformans opisywany w książce, na stronie internetowej, w mediach społecznościowych, w ofercie warsztatu, w projekcie grantowym, w raporcie instytucjonalnym albo w rozmowie z uczestnikiem powinien unikać języka nadmiernego wpływu. Nie należy pisać: „psychoperformans leczy traumę”, „reguluje układ nerwowy”, „usuwa blokady”, „odblokowuje ciało”, „uzdrawia relacje”, „przekształca chorobę”, „przeprogramowuje mózg”, „aktywizuje neuroplastyczność”, „odczarowuje lęk raz na zawsze”, „przynosi głęboką transformację każdemu uczestnikowi”. Można pisać: „psychoperformans może wspierać porządkowanie doświadczenia”, „może pomagać w projektowaniu małej decyzji po działaniu”, „może tworzyć bezpieczną ramę pracy symbolicznej”, „może ułatwiać odróżnienie obserwacji od interpretacji”, „może wspierać regulację pobudzenia przez ograniczenie bodźców, rytm i domknięcie”, „może działać adjuwantowo wobec codziennych praktyk dbania o zdrowie, ale nie zastępuje leczenia”. Trzeba też uważać na język „uczestnicy doświadczyli” w raportach i opisach. Jeśli kilka osób zgłosiło ulgę, nie znaczy to, że „uczestnicy odzyskali sprawczość”. Jeśli grupa wykonała wspólny gest, nie znaczy to, że „powstała wspólnota”. Jeśli ktoś opisał sen jako znaczący, nie znaczy to, że „proces uruchomił głębokie warstwy nieświadomości”. Jeśli osoba po akcie ograniczyła ekspozycję ekranową, nie znaczy to, że „psychoperformans poprawił jej stan zdrowia”. John Ioannidis, krytykując nadmierne i źle uzasadnione twierdzenia w badaniach naukowych, przypomina, jak łatwo systemy prestiżu, publikacji i oczekiwań wzmacniają wnioski ponad dane. W psychoperformansie podobny mechanizm może działać w sztuce, grantach, mediach i rynku praktyk rozwojowych. Dlatego język publiczny powinien być bardziej ostrożny niż język prywatnego przeżycia. Uczestnik może mówić „to było dla mnie przełomowe”. Organizator powinien napisać: „uczestnik opisał działanie jako ważne i wspierające”. Ta różnica chroni zarówno uczestnika, jak i metodę.

Dwunastym poziomem walidacji jest relacja między pojedynczym przypadkiem a uogólnieniem. Psychoperformans bardzo często będzie rozwijany przez studia przypadków, opisy planów sytuacyjnych, autoobserwacje, dokumentację praktyki, refleksję artystyczno-badawczą i analizę konkretnych działań. To naturalne, ponieważ metoda operuje kontekstem, ciałem, obiektem, miejscem i decyzją, a więc trudno ją redukować do jednego standardowego protokołu. Studium przypadku może być bardzo wartościowe, jeśli jest dokładne, uczciwe i ograniczone w roszczeniach. Może pokazać mechanizm, ryzyko, korektę, nieoczywisty skutek, znaczenie środowiska, rolę obiektu, błąd planu albo sposób domknięcia. Nie może jednak automatycznie stać się dowodem ogólnej skuteczności. Jeśli jeden uczestnik po pracy z

pudełkiem ograniczył ruminację, nie znaczy to, że pudełko „działa na ruminacje". Jeśli jedna osoba po akcie światła uporządkowała relację z widzeniem, nie znaczy to, że światło jest narzędziem pracy z chorobami oczu. Jeśli jedna grupa po wspólnym działaniu zgłosiła poczucie wspólnoty, nie znaczy to, że taki format buduje wspólnotę w każdych warunkach. Robert Yin, opisując metodologię studium przypadku, podkreślał wagę kontekstu, wielu źródeł danych i ograniczonego wnioskowania; dla psychoperformansu jest to bardzo użyteczne. Studium przypadku powinno mówić: w tym kontekście, przy takim uczestniku, takim obiekcie, takim planie, takich zabezpieczeniach i takiej decyzji „po" zaobserwowano taki przebieg. Uogólnienie może dotyczyć ostrożnej zasady projektowej, nie gwarantowanego efektu. Na przykład: „obiekty o niskiej złożoności sensorycznej mogą być bezpieczniejsze w pracy z przeciążeniem"; „krótka decyzja 'po' ułatwia sprawdzenie transferu"; „świadkowanie wymaga ograniczenia interpretacji"; „w pracy z przesądem trzeba odróżniać znak od przewidywania"; „w działaniach z chorobą należy unikać języka biologicznej obietnicy". Takie uogólnienia są metodyczne, nie cudotwórcze. Budują podręcznik, ale nie naciągają dowodów.

Trzynastym poziomem jest walidacja przez zgodność z granicami kompetencji. To może brzmieć nietypowo, ale jest kluczowe: psychoperformans jest bardziej wiarygodny wtedy, gdy potrafi powiedzieć, czego nie robi. Metody pseudonaukowe i mistyfikujące zwykle rozszerzają swoje kompetencje: działają na psychikę, ciało, relacje, choroby, energię, traumę, duszę, przodków, przyszłość, neurobiologię i kulturę jednocześnie, a przy tym nie wyznaczają wyraźnej granicy. Psychoperformans powinien robić odwrotnie. Powinien jasno określać, że nie diagnozuje, nie leczy, nie zastępuje psychiatrii, psychoterapii, medycyny, fizjoterapii, prawa, interwencji kryzysowej, opieki duchowej wspólnoty religijnej ani badań naukowych. Może z nimi sąsiadować, inspirować się ich wiedzą, współpracować, wspierać warunki codzienne i symboliczne, ale nie może ich udawać. Thomas Kuhn pokazał, że wspólnoty wiedzy działają w ramach paradygmatów, czyli zestawów pojęć, metod i kryteriów uznawania twierdzeń; psychoperformans nie jest osobnym paradygmatem medycznym ani psychologicznym. Jest metodą działania symbolicznego, która może korzystać z różnych paradygmatów jako języków kontroli jakości. W praktyce walidacja przez granice kompetencji oznacza, że po każdym planie można zapytać: czy gdzieś przekroczyliśmy język symboliczny i weszliśmy w diagnozę; czy użyliśmy terminu klinicznego bez kompetencji; czy zasugerowaliśmy wpływ biologiczny bez danych; czy przyjęliśmy rolę przewodnika duchowego; czy praca z obiektem zaczęła przypominać terapię bez kontraktu; czy dokumentacja zaczęła służyć promocji zamiast bezpieczeństwu; czy uczestnik mógł odróżnić metodę od leczenia. Jeżeli odpowiedź jest niepokojąca, plan trzeba poprawić. To jeden z najważniejszych testów rozdziału 6: metoda, która zna swoje granice, może rozwijać się bez nadużywania zaufania.

Czternastym poziomem jest sposób pracy z niepewnością. Psychoperformans będzie bardzo często operował tam, gdzie nie da się wszystkiego zmierzyć: w subiektywnym doświadczeniu, symbolu, relacji z obiektem, zmianie atmosfery, poczuciu domknięcia, sprawczości, wstydzie,

nadziei, pracy z przesądem, duchowym sensem, pamięcią miejsca. Niepewność nie jest tu błędem. Błędem jest udawanie pewności. Dobra metoda nie musi redukować wszystkiego do twardego pomiaru, ale musi jasno mówić, jaki status mają jej twierdzenia. Można więc stosować stopnie pewności: opis bezpośredni, obserwacja, hipoteza robocza, interpretacja uczestnika, interpretacja prowadzącego, przypuszczalny mechanizm, efekt wymagający dalszej obserwacji, obszar nieznany. Taki podział powinien być praktyczny. Opis bezpośredni: „uczestnik odłożył obiekt". Obserwacja: „po odłożeniu obiektu mówił wolniej". Interpretacja uczestnika: „poczułem, że to zmniejszyło ciężar". Hipoteza mechanizmu: „gest mógł pomóc przenieść uwagę i stworzyć doświadczenie sprawczości". Efekt wymagający obserwacji: „sprawdzamy, czy przez tydzień obiekt pozostanie poza miejscem snu". Obszar nieznany: „nie wiemy, czy to wpłynie na długoterminowy lęk". Taki język może wydawać się mniej porywający, ale ma ogromną zaletę: nie zdradza rzeczywistości. Bruno Latour, choć znany z analizy sieci aktorów i materialności faktów, może tu pomóc przypomnieć, że fakty nie są samotnymi hasłami, lecz powstają w sieciach praktyk, narzędzi, zapisów, instytucji i uzgodnień. W psychoperformansie fakt „co wykonano" musi być oddzielony od sensu „co to znaczyło". Niepewność należy traktować jako przestrzeń odpowiedzialności, nie jako słabość. Jeśli czegoś nie wiemy, nie piszemy tego jako faktu. Jeśli coś jest możliwe, mówimy „możliwe". Jeśli coś jest subiektywne, mówimy „subiektywnie". Jeśli coś wymaga badań, mówimy „wymaga badań". Jeśli coś jest metaforą, nie podajemy tego jako mechanizmu. To jest język dojrzałego psychoperformansu.

Piętnastym poziomem jest walidacja etyczna, czyli pytanie, czy działanie, nawet jeśli formalnie „zadziałało", było godne, proporcjonalne, nieprzemocowe i zgodne z celem. To bardzo ważne, bo nie każda skuteczność jest etyczna. Można kogoś silnie poruszyć przez zawstydzenie, ale nie znaczy to, że działanie było dobre. Można wywołać płacz przez presję grupy, ale nie znaczy to, że nastąpiła przemiana. Można doprowadzić do deklaracji zmiany przez autorytet prowadzącego, ale nie znaczy to, że wzrosła sprawczość. Można odczarować przesąd przez ośmieszenie, ale wtedy człowiek traci nie tylko lękowy znak, lecz także godność. Można uzyskać mocną dokumentację przez ekspozycję ciała, ale zapłaci za to uczestnik. Dlatego walidacja nie może ograniczać się do pytania „czy osiągnięto cel?". Musi pytać: jakim kosztem, dla kogo, kto zyskał, kto poniósł ryzyko, czy uczestnik miał wybór, czy mógł przerwać, czy nie został zawstydzony, czy nie przypisano mu sensu, czy nie przejęto jego świadectwa, czy decyzja „po" była jego decyzją, czy metoda nie wykorzystała jego podatności. Carol Gilligan i etyka troski pomagają tu przesunąć uwagę z abstrakcyjnej zasady na relację, zależność i odpowiedzialność za konkretnego człowieka. Psychoperformans powinien być oceniany również przez to, czy dba o osobę w jej nieidealności: czy dopuszcza słabość, przerwę, brak efektu, odmowę, ciszę, niegotowość, niejasność, zwyczajność. Jeśli metoda działa tylko wtedy, gdy uczestnik staje się efektownym wykonawcą własnej przemiany, jest etycznie podejrzana. Jeśli działa także wtedy, gdy uczestnik po prostu odkłada obiekt, nie mówi nic, rezygnuje z nagrania, idzie odpocząć i wykonuje mały krok następnego dnia, jest bliższa własnej odpowiedzialnej definicji.

Szesnastym poziomem walidacji jest projektowanie korekty, ponieważ psychoperformans nie powinien być metodą jednorazowych rozstrzygnięć, lecz metodą odpowiedzialnego uczenia się na podstawie przebiegu działania. Korekta oznacza, że po akcie, sesji, cyklu albo etapie IndywiduAkcji można zmienić plan sytuacyjny bez poczucia porażki: zmniejszyć dawkę bodźców, skrócić czas, uprościć obiekt–klucz, zmienić rolę świadka, ograniczyć dokumentację, odroczyć interpretację, usunąć metaforę zbyt obciążającą, zamienić działanie konfrontacyjne na regulacyjne, przenieść akt z wieczoru na poranek, wprowadzić wariant siedzący, zrezygnować z pracy z oddechem, dodać jaśniejszy sygnał stop albo zmienić decyzję „po" na mniejszą. W tym sensie walidacja nie jest sądem nad metodą, lecz sprzężeniem zwrotnym. Gregory Bateson, opisując uczenie się jako proces korekty informacji w systemie, daje tu bardzo użyteczną intuicję: organizm, relacja, środowisko i plan tworzą układ, który może się samousztywniać albo uczyć. Psychoperformans powinien uczyć się z reakcji uczestnika, ale nie w trybie „uczestnik był gotowy albo niegotowy". To zbyt proste i często przemocowe. Bardziej odpowiedzialne pytanie brzmi: co plan zrobił z uczestnikiem i co uczestnik pokazał planowi? Jeśli pojawiła się panika, nie wystarczy powiedzieć, że temat był trudny; trzeba sprawdzić światło, dźwięk, tempo, obecność świadka, wielkość celu, język instrukcji, brak przerwania, niedostateczne domknięcie. Jeśli decyzja „po" nie została wykonana, nie należy moralizować; trzeba sprawdzić, czy była zbyt ogólna, zbyt ambitna, zbyt oderwana od rytmu dnia, zbyt zależna od nastroju, zbyt mało wsparta środowiskiem. Jeśli uczestnik zaczął kompulsyjnie powtarzać akt, trzeba zmienić praktykę w stronę wygaszania, odroczenia i zmniejszenia znaczenia rytuału, a nie dostarczać mu kolejnych form. Jeśli po działaniu wzrosło poczucie winy, trzeba zbadać, czy język aktu nie sugerował, że brak efektu jest winą uczestnika. Korekta jest więc praktycznym rdzeniem walidacji. Metoda, która nie ma mechanizmu korekty, musi bronić swoich błędów jako „procesu". Metoda odpowiedzialna może powiedzieć: ten plan był zbyt gęsty, ten symbol zbyt ciężki, ta instrukcja zbyt sugestywna, to świadkowanie zbyt ekspozycyjne, ten język zbyt terapeutyczny, ta dokumentacja zbyt inwazyjna. Taka zdolność samokrytyki nie osłabia psychoperformansu. Przeciwnie – sprawia, że jego sprawczość staje się bardziej precyzyjna, mniej charyzmatyczna i mniej zależna od wiary w nieomylność prowadzącego.

Siedemnastym poziomem jest rozróżnienie między walidacją wewnętrzną, zewnętrzną i ekologiczną. Walidacja wewnętrzna pyta, czy w samym działaniu istnieje spójność między celem, środkami i obserwowanym skutkiem. Jeśli celem było zmniejszenie przeciążenia bodźcowego, a plan użył mocnego światła, intensywnego dźwięku, wielu obiektów i długiej rozmowy po akcie, spójność jest słaba niezależnie od deklaracji uczestnika. Jeśli celem było wzmocnienie sprawczości, a prowadzący narzucał interpretację, spójność jest słaba. Jeśli celem było domknięcie, a obiekt po akcie pozostał w centrum pola i dokumentacja zaczęła krążyć bez jasnych granic, spójność jest słaba. Walidacja zewnętrzna pyta, czy wnioski z danego działania można ostrożnie przenieść poza ten przypadek. Zwykle można przenosić nie efekt, lecz zasadę projektową: krótsza decyzja bywa bezpieczniejsza niż wielkie zobowiązanie; rola świadka wymaga ograniczenia interpretacji; praca z chorobą wymaga języka

adjuwantowego; działania z perspektywami granicznymi wymagają translacji i domknięcia; obiekt powinien mieć znaną funkcję roboczą i los po akcie. Walidacja ekologiczna pyta natomiast, czy zmiana ma sens w realnym życiu uczestnika. To szczególnie ważne. Psychoperformans może stworzyć piękną, czystą sytuację, w której osoba wykonuje gest, ale jeśli po powrocie do codzienności nie ma miejsca, czasu, prywatności, zasobów, wsparcia albo infrastruktury, zmiana może nie przetrwać. Urie Bronfenbrenner, opisując ekologiczny model rozwoju człowieka, pokazywał, że jednostka funkcjonuje w systemach: rodzinnych, instytucjonalnych, społecznych, kulturowych i materialnych. Dla psychoperformansu oznacza to, że decyzja „po" musi pasować do środowiska, nie do idealnej wizji życia. Jeśli ktoś mieszka z innymi osobami, pudełko z obiektem nie może naruszać prywatności. Jeśli ktoś pracuje zmianowo, decyzja dotycząca snu musi uwzględniać realny grafik. Jeśli ktoś ma chorobę oka i dużo pracy ekranowej, przerwy wzrokowe muszą być wpisane w rytm zadań, a nie w abstrakcyjne zalecenie. Jeśli ktoś żyje w konflikcie, gest granicy musi uwzględniać bezpieczeństwo relacyjne i prawne. Jeśli ktoś jest w instytucji, decyzja „po" może wymagać zmiany procedury, nie samej intencji. Walidacja ekologiczna chroni psychoperformans przed tworzeniem wzniosłych aktów, które nie mają gdzie żyć. Jeżeli metoda ma prowadzić do IndywiduAkcji, musi umieć sprawdzić, czy nowy wzorzec ma warunki bytowe, społeczne, materialne i czasowe. Bez tego akt pozostanie wydarzeniem, a nie przemianą.

Osiemnastym poziomem jest język granic roszczeń w odniesieniu do nauki, kultury i duchowości. Psychoperformans może korzystać z psychologii, psychiatrii, kognitywistyki, neurologii, neuroestetyki, biologii, fizjologii, antropologii, prawa, bioetyki, performatyki, rytuału, sztuki, duchowości i tradycji granicznych, ale nie może mieszać ich statusów. To, że coś można opisać psychologicznie, nie znaczy, że jest terapią. To, że coś ma mechanizm neurobiologiczny, nie znaczy, że mamy prawo obiecywać zmianę mózgu. To, że ciało reaguje na symbol, nie znaczy, że symbol leczy ciało. To, że rytuał porządkuje doświadczenie, nie znaczy, że psychoperformans jest rytuałem religijnym. To, że uczestnik przeżywa coś duchowo, nie znaczy, że metoda potwierdza metafizyczną prawdziwość tego przeżycia. To, że działanie jest artystyczne, nie znaczy, że może ignorować zgodę i bezpieczeństwo. To, że działanie jest naukowo ostrożne, nie znaczy, że ma być pozbawione sensu, tajemnicy, piękna i poruszenia. Granice roszczeń powinny być więc wpisane w samą definicję metody. Psychoperformans może twierdzić, że projektuje warunki symboliczno-somatyczno-środowiskowe, które mogą wspierać uwagę, intencję, afekt, regulację, sprawczość, odróżnianie obserwacji od interpretacji, domknięcie i małe wdrożenia codzienne. Może twierdzić, że korzysta z mechanizmów znanych z psychologii uczenia, pamięci, uwagi, placebo, nocebo, rytualizacji, współregulacji, afordancji, saliencji i praktyk ucieleśnionych. Może twierdzić, że w określonych przypadkach uczestnicy opisują zmianę doświadczenia albo wykonują decyzje po działaniu. Nie powinien twierdzić, że leczy, diagnozuje, usuwa traumę, regeneruje tkanki, resetuje układ nerwowy, przeprogramowuje mózg, rozwiązuje źródłowe przyczyny chorób, zdejmuje klątwy, gwarantuje transformację, działa uniwersalnie albo zastępuje specjalistyczną pomoc. Nancy Cartwright, krytycznie analizująca sposób działania praw i modeli w nauce, przypomina, że

mechanizmy działają w określonych warunkach, a nie jako abstrakcyjne gwarancje. To bardzo ważna lekcja dla psychoperformansu: nawet dobrze opisany mechanizm może nie zadziałać w danym kontekście, jeśli warunki są inne. Placebo zależy od oczekiwań, relacji i kontekstu. Regulacja zależy od stanu organizmu. Obiekt–klucz zależy od historii osoby. Świadkowanie zależy od relacji władzy. Rytm zależy od tolerancji bodźców. Decyzja „po" zależy od środowiska. Dlatego roszczenie zawsze musi być warunkowe. Metoda staje się rzetelna nie wtedy, gdy mówi „działa", lecz wtedy, gdy mówi: „może działać w takim zakresie, przez takie mechanizmy, przy takich warunkach, z takimi ograniczeniami i z możliwością korekty".

Dziewiętnastym poziomem jest walidacja przez domknięcie, ponieważ właśnie domknięcie pokazuje, czy psychoperformans umie ponieść odpowiedzialność za otwarte przez siebie pole. Działanie może być formalnie wybitne, symbolicznie trafne i emocjonalnie silne, ale jeśli nie domyka ciała, uwagi, afektu, obiektu, przestrzeni, świadkowania, dokumentacji, decyzji i odpowiedzialności, jego walidacja pozostaje niepełna. Domknięcie jest weryfikacją metody w praktyce: czy uczestnik może wrócić do zwykłego czasu; czy wie, co stało się z obiektem; czy rozumie, co jest obserwacją, a co interpretacją; czy nie wychodzi z nakazem totalnej zmiany; czy dokumentacja nie przejmuje doświadczenia; czy świadek kończy swoją rolę; czy przestrzeń zostaje uporządkowana; czy decyzja „po" jest wykonalna; czy istnieje procedura dalszej pomocy, jeśli potrzeba; czy prowadzący nie zostawia człowieka w stanie podwyższonej znaczeniowości. W tym sensie można powiedzieć, że skuteczność psychoperformansu mierzy się nie tylko tym, co otworzył, ale przede wszystkim tym, co potrafił bezpiecznie zamknąć. Domknięcie chroni przed trzema fałszywymi efektami. Pierwszy to efekt niedomkniętej intensywności: uczestnik czuje, że coś się wydarzyło, ale nie wie, co z tym zrobić, więc zaczyna ruminować. Drugi to efekt nieuprawnionej finalności: prowadzący lub grupa uznają, że sprawa została zamknięta, choć dla uczestnika proces trwa i wymaga czasu. Trzeci to efekt przeniesienia odpowiedzialności: akt był mocny, ale konsekwencje zostają po stronie uczestnika, który ma sam zintegrować doświadczenie. Odpowiedzialne domknięcie unika wszystkich trzech. Mówi: to działanie zostało zakończone; nie musisz go teraz do końca rozumieć; nie podejmujesz dużych decyzji w pobudzeniu; masz jedną małą decyzję; obiekt ma swoje miejsce; dokumentacja ma swoje granice; świadek nie interpretuje za ciebie; jeśli coś się nasili, korzystasz z określonej ścieżki wsparcia. W tradycji rytuałów przejścia Arnold van Gennep pokazywał wagę reintegracji po fazie progowej; psychoperformans powinien przełożyć to na praktyczny standard: nie ma odpowiedzialnego progu bez powrotu. Walidacja przez domknięcie jest zatem jednym z najbardziej konkretnych testów jakości planu sytuacyjnego.

Ostatecznie walidacja, język ostrożności i granice roszczeń tworzą rdzeń naukowo-kulturowej uczciwości psychoperformansu. Metoda może być wieloperspektywiczna, może korzystać z obrazu, słowa, gestu, światła, dźwięku, obiektu, przestrzeni, czasu, ciała i znaczenia, może sięgać do sztuki performance, rytualizacji, antropologii, psychologii, neuroestetyki, biologii, duchowości i codziennych mikrodecyzji, ale musi stale wiedzieć, co

właściwie twierdzi. Jej siła nie polega na nieograniczonym roszczeniu do przemiany, lecz na precyzji warunków, w których przemiana może być możliwa, częściowa, sytuacyjna, sprawdzalna i bezpieczna. Odpowiedzialny psychoperformans mówi: nie wszystko wiemy; nie wszystko mierzymy; nie wszystko można uogólnić; nie każdy mocny efekt jest trwały; nie każda ulga jest leczeniem; nie każda symboliczna prawda jest faktem; nie każda duchowa interpretacja jest dowodem; nie każda dokumentacja jest potrzebna; nie każdy akt warto wykonać; nie każdą decyzję należy podjąć od razu. Jednocześnie mówi także: doświadczenie człowieka jest ważne; symbol może porządkować; obiekt może stabilizować; gest może wspierać sprawczość; świadek może chronić; przestrzeń może odciążać; rytm może regulować; decyzja „po" może przenosić sens w codzienność; domknięcie może przywracać granice. Ta podwójność – uznanie możliwości i ograniczenie roszczeń – jest najważniejszym znakiem dojrzałości metody. Psychoperformans nie musi udawać nauki eksperymentalnej, terapii, medycyny, rytuału religijnego, systemu duchowego ani uniwersalnej praktyki samodoskonalenia. Może być tym, czym jest najuczciwiej: metodą projektowania działań symbolicznych, w których człowiek, ciało, obiekt, świadek, przestrzeń, kultura i decyzja spotykają się w ściśle określonej ramie, aby umożliwić rozpoznanie, przesunięcie, odroczenie, domknięcie albo małą zmianę. Jeśli metoda potrafi opisać ten zakres bez patosu i bez fałszywej skromności, zachowuje wiarygodność. Jeżeli potrafi powiedzieć „tu działa symbol", „tu działa środowisko", „tu działa oczekiwanie", „tu działa decyzja", „tu nie wiemy", „tu potrzebny jest lekarz", „tu nie wolno obiecywać", „tu trzeba przerwać", „tu wystarczy mały gest", staje się narzędziem, które nie potrzebuje mistyfikacji, aby mieć moc. Właśnie w tej zdolności do precyzyjnego ograniczenia własnej mocy ujawnia się największa odpowiedzialność psychoperformansu.

6.12. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny – praktyki niezweryfikowane, wierzenia i potencjały nierozpoznanego

Psychoperformans może mieć wariant szczególny, który nie jest projektowany przede wszystkim na podstawie potwierdzonych mechanizmów psychologicznych, psychiatrycznych, kognitywistycznych, neurologicznych, biologicznych, fizjologicznych, antropologicznych, prawnych lub bioetycznych, lecz na podstawie intuicji, przeczuć, wierzeń, osobistego doświadczenia granicznego, tradycji duchowych, praktyk magicznych, przekazów ludowych, modeli ezoterycznych, systemów religijnych, teorii niezweryfikowanych, hipotez metafizycznych, wyobrażeń o energii, bytach, wymiarach, gęstościach, polach, znakach, synchronicznościach albo potencjalnych obszarach rzeczywistości, które nie zostały jeszcze naukowo rozpoznane. Ten wariant należy nazwać psychoperformansem spekulatywno-intuicyjnym. „Spekulatywny" oznacza tutaj: oparty na hipotezie, możliwości, wyobrażeniu, tradycji lub modelu, którego nie można obecnie uznać za potwierdzony w rygorze naukowym. „Intuicyjny" oznacza: wychodzący od przeczucia, wewnętrznego obrazu, doznań trudnych do

zoperacjonalizowania, osobistego sensu, nastroju, skojarzenia, przeżycia duchowego albo subiektywnego rozpoznania, które dla osoby wykonującej lub projektującej akt może być istotne, choć nie daje się łatwo przełożyć na standardową procedurę dowodową. Taki psychoperformans nie stoi poza metodą, ale stoi w jej obszarze granicznym. Nadal musi posiadać intencję, plan sytuacyjny, choćby bardzo prosty, obiekt–klucz lub działanie–klucz, wyznaczone warunki wejścia, prawo przerwania, domknięcie i decyzję „po". Nadal jest działaniem symbolicznym, a nie dowodem metafizycznym. Jego odrębność polega na tym, że punktem wyjścia nie jest sprawdzony mechanizm, lecz możliwość: „co jeśli ten obraz, gest, znak, tradycja, przeczucie, sen, byt, energia, modlitwa, kierunek, pora, układ przedmiotów, słowo albo wewnętrzny impuls mają dla mnie znaczenie, którego nie da się teraz naukowo wyjaśnić, ale z którym mogę pracować symbolicznie?". W tym sensie psychoperformans spekulatywno-intuicyjny jest miejscem dla nierozpoznanego, ale nie dla dowolności. Jest miejscem dla potencjału, ale nie dla fałszywej pewności. Jest miejscem dla tajemnicy, ale nie dla mistyfikacji. William James, pisząc o doświadczeniu religijnym, pokazywał, że człowiek może przeżywać coś jako prawdziwe i przemieniające, nawet jeśli zewnętrzny obserwator nie może tego sprowadzić do obiektywnego dowodu. Psychoperformans może przyjąć tę lekcję, ale musi dodać rygor: przeżycie może być ważne jako przeżycie, hipoteza może być twórcza jako hipoteza, intuicja może być użyteczna jako punkt orientacyjny, lecz żadna z tych rzeczy nie powinna być przedstawiana jako fakt medyczny, biologiczny, psychiatryczny, fizyczny albo uniwersalny.

Taki wariant metody jest potrzebny, ponieważ psychoperformans nie powinien zamykać człowieka wyłącznie w tym, co już zostało opisane językiem nauki. Nauka jest jednym z najmocniejszych narzędzi porządkowania wiedzy, ale historia poznania pokazuje, że wiele zjawisk zanim otrzymało opis, metodę badania i język teoretyczny, istniało jako doświadczenie, obserwacja, przeczucie, anomalia, praktyka albo problem bez nazwy. Thomas Kuhn, opisując zmiany paradygmatów naukowych, zwracał uwagę, że wiedza nie rozwija się wyłącznie przez gromadzenie faktów, lecz także przez momenty pęknięcia dotychczasowych ram. Nie oznacza to, że każda intuicja jest zapowiedzią przyszłej nauki, ani że każda teoria niepotwierdzona „kiedyś okaże się prawdziwa". To byłby błąd. Oznacza natomiast, że odpowiedzialna metoda działania symbolicznego może zostawić miejsce na doświadczenia i hipotezy, których nie potrafimy jeszcze rozstrzygnąć, o ile nie nadaje im statusu potwierdzonej wiedzy. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny może więc pracować z kategoriami takimi jak energia, obecność, byt, pole, gęstość, wymiar, znak, sen, przeczucie, synchroniczność, opieka, przekaz, klątwa, błogosławieństwo, modlitwa, zaklęcie, amulet, talizman, rytualna pora, kierunek świata, miejsce mocy, relacja z przodkami, głos wewnętrzny, figura opiekuńcza, symbol ochronny albo doświadczenie pozaludzkiej sprawczości – ale wyłącznie w trybie ostrożnym. Oznacza to, że można powiedzieć: „w ramach tego działania traktujemy tę kategorię jako hipotezę symboliczną, język doświadczenia lub formę sensotwórczą". Nie wolno powiedzieć: „ta energia istnieje w sensie fizycznym i działa na organizm", „ten byt realnie sprawczo wpływa na zdrowie", „ta gęstość zmieni strukturę ciała", „ta wróżba pokazuje

przyszłość", „ta modlitwa gwarantuje skutek", „ten akt uruchamia proces biologiczny", jeśli nie ma ku temu rzetelnych podstaw. Różnica jest zasadnicza. Psychoperformans może otworzyć pole dla niewiedzy, ale nie może handlować niewiedzą jak pewnością. Może uznać, że istnieją zjawiska, których nauka jeszcze nie rozpoznała, ale nie może z tego wyprowadzać dowodu na konkretne roszczenia. Nierozpoznane nie jest dowodem. Jest obszarem możliwego pytania.

Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny może czerpać z dowolnej tradycji i dowolnego obszaru kulturowego, ale tylko wtedy, gdy nie zaciera różnicy między inspiracją, przekładem, cytatem, rekonstrukcją, zapożyczeniem, praktyką własną uczestnika i zawłaszczeniem. Może uczyć się z religii, magii ludowej, szamanizmu, praktyk ochronnych, astrologii, wróżbiarstwa, alchemii, hermetyzmu, kabały, teozofii, spirytyzmu, jogi, tantry, buddyzmu, chrześcijańskiej modlitwy, praktyk słowiańskich, afrykańskich, rdzennych, azjatyckich, śródziemnomorskich, rodzinnych, lokalnych, popkulturowych, internetowych, artystycznych albo prywatnych, ale nie powinien wyrywać form z kontekstu tylko dlatego, że są efektowne. Jeżeli dana tradycja należy do żywej wspólnoty, ma swoje reguły, świętości, zakazy, historię przemocy kolonialnej albo granice inicjacyjne, psychoperformans nie może po prostu przejąć jej symboli, pieśni, gestów, masek, modlitw, znaków i obiektów. Może natomiast rozpoznać mechanizm i przełożyć go na własny, etyczny akt. Jeśli inspiracją jest amulet, można stworzyć osobisty obiekt–klucz przypominający o decyzji, bez kopiowania cudzego znaku ochronnego. Jeśli inspiracją jest oczyszczenie, można zaprojektować uporządkowanie przestrzeni, usunięcie nadmiaru bodźców, przewietrzenie pokoju, odłożenie obiektu albo wyłączenie ekranu, bez udawania obrzędu, do którego nie ma się prawa. Jeśli inspiracją jest wróżba, można potraktować losowo wylosowany obraz jako narzędzie projekcyjne, czyli pomoc w ujawnieniu skojarzeń, pragnień i lęków, a nie jako przepowiednię. Jeśli inspiracją jest modlitwa, można pozostawić ją jako własną praktykę uczestnika albo zaprojektować świecką formułę prośby, wdzięczności, zgody na niewiedzę lub zobowiązania, bez mieszania porządków religijnych. Clifford Geertz, rozumiejąc kulturę jako sieć znaczeń, przypomina, że symbol nie jest wolnym rekwizytem, lecz elementem świata życia. Dlatego psychoperformans spekulatywno-intuicyjny, choć najbardziej otwarty na tradycje, musi być szczególnie zdyscyplinowany etycznie. Im bardziej korzysta z cudzych form, tym bardziej musi pytać: czy mam prawo; czy rozumiem kontekst; czy nie upraszczam; czy nie egzotyzuję; czy nie komercjalizuję; czy nie naruszam świętości; czy nie wytwarzam fałszywego autorytetu; czy nie używam cudzego cierpienia jako estetycznego zasobu; czy potrafię przełożyć mechanizm zamiast kopiować formę. Otwartość na wszystko nie oznacza prawa do wszystkiego.

Najważniejszą funkcją tego wariantu jest praca z potencjałem nierozpoznanego. W podstawowym psychoperformansie dąży się do tego, aby mechanizm działania był możliwie jasno opisany: uwaga, intencja, afekt, saliencja, predykcja, rekonsolidacja, sprawczość, placebo, nocebo, rytualizacja, obciążenie poznawcze, regulacja autonomiczna, afordancje środowiska, świadkowanie, domknięcie. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym

mechanizm może pozostać nieokreślony lub częściowo nieokreślony. Uczestnik może powiedzieć: „nie wiem, dlaczego ten obraz mnie prowadzi", „mam przeczucie, że muszę odłożyć tę rzecz o świcie", „czuję obecność, której nie potrafię nazwać", „ta liczba wraca", „ten sen domaga się gestu", „to miejsce jest dla mnie gęstsze", „w tej przestrzeni czuję coś, czego nie umiem opisać", „ten obiekt wydaje się nie mój, choć należy do mnie". W klasycznym języku walidacyjnym należałoby od razu zapytać o mechanizm psychologiczny, poznawczy, środowiskowy albo kulturowy. W wariancie spekulatywno-intuicyjnym można na chwilę dopuścić inną procedurę: nie rozstrzygać, lecz zbudować bezpieczny akt wokół tego przeczucia. Ale ta zgoda na nierozstrzygnięcie musi mieć twarde ograniczenia. Po pierwsze, działanie nie może być szkodliwe: nie może zachęcać do odstawienia leczenia, zrywania relacji, podejmowania decyzji prawnych, finansowych lub zdrowotnych, samouszkodzenia, izolacji, konfrontacji z osobą przemocową, rezygnacji z pomocy specjalistycznej ani działań nieodwracalnych. Po drugie, działanie nie może udawać dowodu: po akcie nie wolno powiedzieć, że przeczucie zostało potwierdzone przez rzeczywistość, jeśli jedynym materiałem jest intensywność przeżycia. Po trzecie, działanie musi mieć domknięcie: uczestnik nie może wyjść z poczuciem, że od tej pory wszystkie znaki, sny, liczby, przypadki i doznania są komunikatami wymagającymi reakcji. Po czwarte, decyzja „po" musi być mała, czasowa i odwracalna. Zamiast „od dziś zmieniam życie zgodnie ze znakiem" – „zapisuję ten znak jako ważny obraz i nie podejmuję żadnej dużej decyzji przez 48 godzin". Zamiast „ten byt wskazał mi drogę" – „traktuję to doświadczenie jako obraz potrzeby ochrony i dziś odkładam trudny obiekt do pudełka". Zamiast „to miejsce mnie woła" – „wrócę do tego miejsca w określonym czasie, w bezpiecznych warunkach, bez samotnego nocnego działania". Taka konstrukcja pozwala uszanować potencjał nierozpoznanego, ale nie oddaje mu władzy nad życiem.

Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny wymaga szczególnego języka, który można nazwać językiem warunkowej ontologii. Ontologia dotyczy tego, co istnieje i jaki ma sposób istnienia. W tym wariancie nie mówi się kategorycznie: „to istnieje" albo „to nie istnieje", jeśli nie ma podstaw do rozstrzygnięcia. Mówi się raczej: „w ramach tego działania traktujemy to tak, jakby mogło mieć znaczenie", „pracujemy z tym jako z figurą doświadczenia", „dopuszczamy możliwość, ale nie czynimy z niej twierdzenia", „nie rozstrzygamy statusu bytu, energii, wymiaru lub znaku, tylko projektujemy bezpieczny akt wokół przeżycia". Taki język jest bardzo ważny, bo pozwala uniknąć dwóch błędów. Pierwszy błąd to dogmatyzm ezoteryczny: „to na pewno działa, choć nauka jeszcze tego nie rozumie". Drugi błąd to redukcjonizm pogardliwy: „to tylko urojenie, przesąd, fantazja albo autosugestia". Psychoperformans nie musi wybierać między tymi skrajnościami. Może powiedzieć: „nie mamy podstaw, aby potwierdzić obiektywny status tego zjawiska, ale możemy pracować z jego znaczeniem w doświadczeniu uczestnika". To szczególnie ważne w pracy z duchowością i bytami. Jeśli ktoś doświadcza obecności zmarłej osoby, opiekuna, figury duchowej, anioła, przodka, istoty, pola albo głosu wewnętrznego, psychoperformans nie powinien ani potwierdzać realnego kontaktu, ani brutalnie go negować. Powinien zapytać: czy to doświadczenie wspiera życie, czy szkodzi; czy prowadzi do opieki, czy do lęku; czy zwiększa

sprawczość, czy ją odbiera; czy zachęca do bezpiecznej decyzji, czy do decyzji ryzykownej; czy uczestnik może odłożyć interpretację; czy istnieje kontakt z rzeczywistością; czy potrzebna jest konsultacja psychiatryczna, jeśli doświadczenie ma charakter dezorganizujący, nakazowy, prześladowczy albo odcina od codziennego funkcjonowania. W tym miejscu szczególnie wyraźnie widać granicę między psychoperformansem spekulatywno-intuicyjnym a nieodpowiedzialną praktyką okultystyczną. Odpowiedzialny wariant nie wzmacnia każdej wizji, głosu i znaku. Nie rozbudowuje systemu niewidzialnych przyczyn. Nie robi z prowadzącego tłumacza bytów. Traktuje doświadczenie jako materiał symboliczny, o ile nie przekracza ono granic bezpieczeństwa.

Ten wariant psychoperformansu może mieć dużą wartość egzystencjalną i artystyczną, ponieważ pozwala pracować z tymi rejestrami doświadczenia, które wymykają się językowi funkcji, pomiaru i mechanizmu. Człowiek nie zawsze przeżywa siebie jako układ procesów poznawczych i fizjologicznych. Czasem przeżywa siebie jako istotę stojącą wobec śmierci, losu, znaku, przodków, Boga, pustki, świata, materii, ciemności, opieki, przypadku, snu, przeczucia, nocy, gwiazdy, głosu, miejsca albo nienazwanego pola. Psychoperformans, jeśli ma być metodą pełną, nie powinien udawać, że takie doświadczenia nie istnieją tylko dlatego, że trudno je walidować. Jednocześnie nie powinien czynić z nich fundamentu twierdzeń o skuteczności. Maurice Merleau-Ponty pomaga tu przez fenomenologię cielesnego doświadczenia: świat nie jest dla człowieka wyłącznie zbiorem obiektów, lecz przeżywaną przestrzenią znaczeń, nastrojów, kierunków i możliwości. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny może więc być formą pracy z przeżywanym światem w jego najdziwniejszych, najmniej uchwytnych, najtrudniej redukowalnych warstwach. Może pozwolić osobie wykonać akt wobec snu, którego nie chce interpretować psychologicznie; wobec zmarłego, którego nie chce sprowadzać do pamięci; wobec miejsca, które czuje jako obciążone; wobec przedmiotu, którego „nie umie” wyrzucić; wobec lęku, który ma postać przesądu; wobec pragnienia, które przychodzi jako obraz; wobec choroby, której nie chce nazywać karą ani lekcją, ale wobec której potrzebuje formy modlitwy, prośby albo pokory. Jego wartość polega wtedy na stworzeniu bezpiecznej ramy dla doświadczenia, którego nie trzeba natychmiast rozstrzygać. Czasem akt spekulatywno-intuicyjny nie ma „wyjaśnić”, tylko pozwolić przejść przez noc sensu bez robienia z tej nocy systemu. To bardzo subtelne. Metoda musi umieć przyjąć obraz, ale nie dać mu władzy absolutnej; przyjąć przeczucie, ale nie uczynić go nakazem; przyjąć tajemnicę, ale nie zamienić jej w produkt; przyjąć duchowość, ale nie udawać przewodnictwa; przyjąć możliwość, ale nie nazwać jej faktem.

Pod względem procedury psychoperformans spekulatywno-intuicyjny powinien mieć jeszcze mocniejsze zabezpieczenia niż wariant oparty na lepiej opisanych mechanizmach. Po pierwsze, trzeba nazwać jego status przed rozpoczęciem: „to działanie ma charakter spekulatywno-intuicyjny; pracujemy z wierzeniem, intuicją, tradycją, przeczuciem lub obrazem jako materiałem symbolicznym; nie traktujemy go jako dowodu; nie podejmujemy na jego podstawie decyzji medycznych, prawnych, finansowych ani radykalnych decyzji życiowych”.

Po drugie, trzeba określić źródło formy: czy pochodzi z praktyki własnej uczestnika, z tradycji rodzinnej, z kultury lokalnej, z religii, z systemu ezoterycznego, z literatury, z popkultury, ze snu, z intuicji prowadzącego, z autorskiego planu sytuacyjnego. Po trzecie, trzeba ustalić granice zapożyczenia: czego nie kopiujemy, czego nie udajemy, jakich symboli nie używamy, jeśli nie mamy prawa lub kompetencji. Po czwarte, trzeba ustalić mechanizm bezpieczeństwa: sygnał stop, prawo odmowy, brak przymusu wiary, brak przymusu interpretacji, brak nagłych bodźców, brak działań nieodwracalnych, brak pracy z ostrym kryzysem psychicznym, brak pracy z chorobą jako obietnicą wpływu biologicznego. Po piąte, trzeba zaplanować domknięcie antyinflacyjne, czyli takie, które zmniejsza rozrost znaczeń po akcie. Uczestnik powinien wyjść z jasnym komunikatem: „to było działanie symboliczne; nie wszystko, co wydarzy się później, jest znakiem; nie interpretuję objawów jako dowodów; nie podejmuję dużych decyzji; wracam do jednej małej czynności; jeśli pojawi się lęk, zapisuję obserwację; jeśli pojawi się problem zdrowotny, korzystam z opieki medycznej". Po szóste, decyzja „po" powinna być szczególnie trzeźwa: odpoczynek, przerwa, odłożenie obiektu, zapis jednej obserwacji, ograniczenie bodźców, odroczenie decyzji, rozmowa z osobą zaufaną, konsultacja specjalistyczna, jeśli temat tego wymaga. Dzięki temu psychoperformans spekulatywno-intuicyjny nie staje się spiralą znaków, lecz kontrolowanym wejściem w obszar nierozstrzygnięty i kontrolowanym powrotem z niego.

Największym ryzykiem psychoperformansu spekulatywno-intuicyjnego jest pomylenie otwartości z dowolnością. Otwartość oznacza, że metoda nie odrzuca z góry doświadczeń, które nie mieszczą się w aktualnie potwierdzonej wiedzy: poczucia energii, obecności, znaku, przeczucia, intuicji, wymiaru, gęstości, pola, bytu, snu, głosu wewnętrznego, modlitwy, zaklęcia, amuletu, wróżby, przesądu, rytmu świętego, czasu szczególnego, miejsca mocy albo działania pozornie przypadkowego zdarzenia. Dowolność oznaczałaby jednak, że wszystko można uznać za równoważne z wiedzą, wszystko może być podstawą decyzji, każdą intuicję wolno potraktować jako instrukcję, każdą tradycję wolno przejąć, każdą chorobę wolno symbolicznie objaśnić, każdy lęk wolno obudować rytuałem, a każde poruszenie wolno nazwać dowodem. Psychoperformans nie może przyjąć takiej dowolności, bo wtedy przestałby być metodą, a stałby się swobodnym obiegiem sugestii. Wariant spekulatywno-intuicyjny musi więc mieć mocniejsze, a nie słabsze granice. Pierwsza granica dotyczy zdrowia: nie wolno twierdzić, że energia, byt, wymiar, modlitwa, rytuał, zaklęcie, wróżba, intencja albo obiekt działają leczniczo, jeśli nie ma na to właściwych podstaw. Druga granica dotyczy decyzji: nie wolno podejmować radykalnych działań życiowych na podstawie znaku, snu, przeczucia, karty, głosu, synchroniczności albo przeżycia pola. Trzecia granica dotyczy władzy: prowadzący nie może przedstawiać siebie jako osoby mającej szczególny dostęp do ukrytych bytów, energii, przyczyn, wymiarów lub prawd o uczestniku. Czwarta granica dotyczy kultury: nie wolno przejmować cudzych obrzędów, znaków, pieśni, masek, modlitw i symboli bez rozpoznania ich kontekstu, prawa użycia i możliwych konsekwencji. Piąta granica dotyczy języka: wszystkie twierdzenia muszą być oznaczone właściwym statusem – jako przeżycie, hipoteza, metafora, wierzenie, intuicja, tradycja, wyobrażenie, model roboczy albo niewiedza. Szósta granica

dotyczy psychiki: jeśli doświadczenie graniczne ma charakter nakazowy, prześladowczy, dezorganizujący, przymusowy, silnie lękowy, psychotyczny, dysocjacyjny albo prowadzi do utraty kontaktu z codziennością, psychoperformans nie powinien go rozwijać, lecz ograniczyć, domknąć i w razie potrzeby skierować do specjalisty. Karl Jaspers, pisząc o doświadczeniach granicznych i psychopatologii, pozwala tu pamiętać, że nie każde przeżycie niezwykłe jest patologiczne, ale też nie każde przeżycie niezwykłe powinno być rozwijane jako duchowy proces. Odpowiedzialność polega na rozróżnianiu, a nie na automatycznym zachwycie nad tym, co nieracjonalne.

W praktyce najbezpieczniejszym narzędziem tego wariantu jest protokół potrójnego oznaczenia: status, funkcja, granica. Status odpowiada na pytanie: czym jest dana forma w ramach działania? Czy jest wierzeniem uczestnika, tradycją kulturową, prywatną intuicją, spekulatywną hipotezą, metaforą, elementem sztuki, figurą duchową, narzędziem projekcyjnym, czy osobistym obiektem–kluczem? Funkcja odpowiada na pytanie: po co jej używamy? Czy ma skupić uwagę, pomóc odroczyć decyzję, domknąć relację z obiektem, zmniejszyć lęk przed znakiem, nazwać potrzebę ochrony, ułatwić żałobę, wyrazić prośbę, oddzielić obserwację od interpretacji, czy umożliwić mały gest wobec nierozpoznanego? Granica odpowiada na pytanie: czego z tej formy nie wolno wnioskować? Na przykład: „ta karta tarota ma status narzędzia projekcyjnego, jej funkcją jest wydobycie skojarzenia, a granicą jest to, że nie przewiduje przyszłości i nie rozstrzyga decyzji”; „ten amulet ma status osobistego obiektu–klucza, jego funkcją jest przypomnienie o granicy, a granicą jest to, że nie gwarantuje ochrony”; „ta modlitwa ma status własnej praktyki duchowej uczestnika, jej funkcją jest skupienie i oddanie lęku, a granicą jest to, że nie zastępuje leczenia”; „to poczucie obecności ma status przeżycia, jego funkcją może być praca z pamięcią lub żałobą, a granicą jest to, że nie potwierdzamy obiektywnego kontaktu”; „ta intuicja ma status hipotezy roboczej, jej funkcją jest wskazanie tematu aktu, a granicą jest to, że nie podejmujemy na jej podstawie decyzji nieodwracalnych”. Taki protokół pozwala pracować z dowolnym obszarem kulturowym bez udawania, że wszystko ma ten sam status. Jest też zgodny z logiką Charlesa Sandersa Peirce’a, dla którego znak uruchamia proces interpretacji, ale nie jest samowystarczalną prawdą. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny powinien więc stale pytać: jaki znak, dla kogo, w jakim kontekście, z jaką funkcją, z jaką granicą i z jakim domknięciem? Dzięki temu nawet bardzo niekonwencjonalna forma może zostać osadzona w odpowiedzialnej matrycy.

Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga też bardzo mocnego odróżnienia od pseudonauki. Pseudonauka nie polega po prostu na tym, że ktoś mówi o zjawiskach niepotwierdzonych. Polega na tym, że twierdzenia niepotwierdzone udają potwierdzone, są odporne na falsyfikację, wykorzystują język naukowy bez rygoru, obiecują efekty bez dowodu, ignorują dane przeciwne, przenoszą odpowiedzialność za brak efektu na uczestnika albo tworzą system, którego nie da się podważyć. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny musi mówić uczciwie: „to jest niezweryfikowane”, „to jest wierzenie”, „to jest intuicja”, „to jest hipoteza

metaforyczna", „to jest tradycja", „to jest osobiste doświadczenie", „nie wiemy, czy istnieje taki mechanizm", „nie mamy prawa obiecywać skutku". Im mocniej działa w przestrzeni energii, bytów, wymiarów, czarów, zaklęć, modlitw, wróżb, pól, synchroniczności, tym bardziej powinien unikać języka naukowego nadużycia: kwantowości, częstotliwości, wibracji, neuronów, DNA, epigenetyki, kortyzolu, neuroplastyczności, układu nerwowego, komórek, receptorów i hormonów, jeśli nie opisuje ich zgodnie z rzeczywistą wiedzą i nie ma podstaw do powiązania z danym aktem. Paul Feyerabend, krytykując sztywność metodologiczną i broniąc pluralizmu poznawczego, bywa czasem przywoływany jako patron otwartości, ale psychoperformans nie powinien wyciągać z tego wniosku, że „wszystko wolno". Pluralizm nie znosi odpowiedzialności za status twierdzenia. Można eksplorować nierozpoznane, ale trzeba powiedzieć, że jest nierozpoznane. Można pracować z energią jako językiem doświadczenia, ale nie wolno przedstawiać jej jako potwierdzonego pola biologicznego. Można używać wróżby jako lustra wyobraźni, ale nie jako narzędzia przewidywania. Można korzystać z modlitwy jako własnego aktu duchowego, ale nie jako gwarancji wyniku. Można mówić o bycie jako figurze przeżycia, ale nie narzucać uczestnikowi ontologii bytów. Taka uczciwość nie osłabia wariantu spekulatywno-intuicyjnego. Przeciwnie – odróżnia go od niekontrolowanej ezoteryki, terapeutycznych nadużyć i duchowego marketingu.

Ważnym zadaniem tego podrozdziału jest również wskazanie, kiedy psychoperformans spekulatywno-intuicyjny może być szczególnie użyteczny. Po pierwsze, może być przydatny w pracy z doświadczeniami, których uczestnik nie chce lub nie potrafi zredukować do języka psychologicznego: snem, żałobną obecnością, modlitwą, poczuciem znaku, rodzinnym tabu, przesądem, obiektem „naładowanym", miejscem odczuwanym jako niepokojące, intuicyjnym obrazem decyzji, poczuciem opieki albo trudnym do nazwania nastrojem. Po drugie, może służyć artystycznemu eksperymentowi, w którym znaczenie powstaje przez kontakt z niepewnością, a nie przez potwierdzony protokół. Po trzecie, może pomóc osobie nie ośmieszyć własnej duchowości, a jednocześnie nie podporządkować się jej bezkrytycznie. Po czwarte, może działać jako bezpieczna forma „zawieszenia rozstrzygnięcia": uczestnik nie musi decydować, czy coś było znakiem, kontaktem, energią, przypadkiem, projekcją, pamięcią czy metaforą; może wykonać mały, odwracalny akt, który nie zależy od ostatecznej odpowiedzi. Po piąte, może być użyteczny przy odczarowywaniu, ponieważ nie zawsze skuteczne jest racjonalne zaprzeczenie przesądowi. Czasem trzeba wejść w jego język, ale tak, aby go osłabić od środka. Przykładowo: zamiast mówić „to nie ma mocy", można stworzyć akt, w którym „moc" zostaje przeniesiona z rzeczy na decyzję uczestnika: przedmiot zostaje opisany, odłożony, ograniczony czasowo, a uczestnik zapisuje, że nie podejmuje działań pod jego wpływem. Po szóste, może wspierać pracę duchowo-egzystencjalną z granicami kontroli: chorobą, starzeniem się, śmiercią, stratą, niewiedzą, winą, nadzieją, modlitwą, prośbą, żalem i przebaczeniem. Viktor Frankl jest tutaj przydatny jako autor, który pokazywał wagę sensu, ale odpowiedzialny psychoperformans musi pamiętać: sensu nie wolno narzucać, a cierpienia nie wolno romantyzować. Spekulatywno-intuicyjny akt może pomóc człowiekowi wypowiedzieć prośbę wobec niepewności, ale nie powinien mówić, że niepewność odpowie.

Należy jednak równie mocno wskazać sytuacje, w których tego wariantu nie należy stosować albo należy go radykalnie ograniczyć. Nie powinien być stosowany przy ostrym kryzysie psychicznym, psychozie, manii, silnej paranoidalności, dezorganizacji, nasilonych doświadczeniach nakazowych, ciężkiej dysocjacji, ryzyku samouszkodzenia, aktualnej przemocy, uzależnieniu od wróżb, kompulsywnych rytuałach, silnym lęku religijnym, historii przemocy duchowej, podatności na sekty, tendencji do traktowania znaków jako instrukcji albo sytuacji, w której uczestnik oczekuje od metody leczenia choroby. Nie powinien być stosowany jako zamiennik pomocy specjalistycznej, jako forma „zdejmowania klątw", diagnozy energetycznej, pracy z bytami, kontaktu ze zmarłymi, leczenia traum rodowych, oczyszczania chorób albo rozwiązywania problemów prawnych i relacyjnych przez znaki. Jeśli uczestnik przychodzi z przekonaniem, że ma zostać uwolniony od złej energii, klątwy, bytu, ataku, uroku albo karmicznej przyczyny choroby, psychoperformer powinien szczególnie uważać, aby nie potwierdzić ramy, która może wzmocnić lęk. Można zaproponować działanie ograniczające wpływ tej narracji na codzienne decyzje, ale nie rytuał, który udaje usuwanie niewidzialnej przyczyny. W takim działaniu decyzja „po" powinna brzmieć raczej: „nie podejmuję działań w lęku; zapisuję obserwację; konsultuję objawy z lekarzem; nie wykonuję kompulsyjnych rytuałów przez określony czas; ograniczam kontakt z treściami, które wzmacniają strach". Jeżeli doświadczenie ma charakter nakazowy – „byt kazał mi", „znak mówi, że muszę", „sen nakazuje", „energia pcha mnie do decyzji" – psychoperformans spekulatywno-intuicyjny powinien przejść w tryb stabilizacji, nie eksploracji. To bardzo ważne: nie każde nierozpoznane jest twórczym potencjałem. Czasem nierozpoznane jest nazwą dla chaosu, lęku, przymusu albo objawu wymagającego pomocy. Metoda musi mieć odwagę powiedzieć: tego nie rozwijamy.

Wariant spekulatywno-intuicyjny powinien także inaczej traktować dokumentację. W działaniach opartych na intuicjach, bytach, energiach, wymiarach, snach, znakach i przeczuciach dokumentacja może łatwo stać się materiałem wtórnej obsesji: uczestnik przegląda zdjęcia w poszukiwaniu znaków, analizuje przypadkowe cienie, wraca do nagrania głosu, szuka potwierdzeń w czasie, komentuje układ obiektów, traktuje błędy techniczne jako komunikaty. Dlatego dokumentacja powinna być minimalna i antyinflacyjna. Antyinflacyjna oznacza: nie zwiększa rozrostu znaczeń po akcie. Może ograniczać się do krótkiego zapisu statusu, funkcji, granicy, decyzji „po" i zakazu nadinterpretacji: „działanie miało charakter spekulatywno-intuicyjny; użyto snu jako obrazu; nie uznano go za instrukcję; decyzja: przez 24 godziny nie podejmować dużych działań, zapisać jedną obserwację, odłożyć obiekt do pudełka". W działaniach z obiektami można zrobić zdjęcie tylko po to, aby zapamiętać układ, ale często lepiej tego nie robić. W działaniach z modlitwą nie trzeba archiwizować treści. W działaniach z poczuciem obecności lepiej zapisać funkcję, nie ontologię: „doświadczenie zostało potraktowane jako obraz potrzeby pożegnania", a nie „pojawiła się obecność". W działaniach z wróżbą, kartą, losem albo znakiem lepiej zapisać pytanie i decyzję, nie rozbudowywać interpretację. W tym sensie dokumentacja spekulatywno-intuicyjna powinna chłodzić, nie podgrzewać. Jej zadaniem nie jest tworzenie archiwum cudowności, lecz

zachowanie granicy między doświadczeniem a roszczeniem. Peggy Phelan, pisząc o ulotności performansu, może tu być użyteczna jako przypomnienie, że nie każde działanie musi zostać zachowane. Czasem najbezpieczniejsze i najtrafniejsze jest doświadczenie bez śladu albo ślad tak ubogi, że nie staje się nowym obiektem kultu, lęku lub analizy.

Równie ważne jest właściwe zakończenie pracy z takim wariantem. Domknięcie powinno mieć kilka warstw. Najpierw domknięcie ontologiczne: „nie rozstrzygamy, czym to było". Potem domknięcie poznawcze: „wiemy, co zostało wykonane, co było odczuciem, co było interpretacją, czego nie wiemy". Następnie domknięcie afektywne: „jeżeli pojawi się lęk, wracamy do oddechu, podłoża, światła, prostego obiektu i obserwacji". Potem domknięcie społeczne: „nikt nie interpretuje twojego doświadczenia za ciebie; nie robimy z tego historii dla innych". Potem domknięcie materialne: „obiekt ma określone miejsce; nie krąży bez kontroli". Potem domknięcie decyzyjne: „nie podejmujemy dużych decyzji przez ustalony czas". Na końcu domknięcie specjalistyczne: „jeśli pojawią się objawy zdrowotne, kryzys psychiczny, przymus, lęk, bezsenność, dezorganizacja albo poczucie nakazu, korzystasz z odpowiedniej pomocy". Taka sekwencja może wydawać się chłodna wobec tajemnicy, ale w rzeczywistości chroni tajemnicę przed przemocowym rozrostem. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny powinien otwierać tylko tyle, ile potrafi zamknąć. Jeżeli nie umie zamknąć doświadczenia energii, bytu, wymiaru, snu, modlitwy, znaku albo przeczucia, nie powinien go uruchamiać. Właśnie tu ujawnia się różnica między odpowiedzialną metodą a fascynacją granicznością. Fascynacja chce więcej niezwykłości. Metoda chce bezpiecznej pracy z tym, co już się pojawia. Fascynacja pyta: „jak mocno można otworzyć pole?". Metoda pyta: „czy uczestnik będzie mógł wrócić?". To pytanie jest najważniejsze.

Ostatecznie psychoperformans spekulatywno-intuicyjny należy uznać za wariant dopuszczalny, ale wysokiego ryzyka metodologicznego. Jego sens polega na tym, że psychoperformans nie zamyka się na to, co niezbadane, niewyjaśnione, intuicyjne, duchowe, graniczne, potencjalne, jeszcze-nienazwane albo być może kiedyś możliwe do rozpoznania innymi narzędziami wiedzy. Metoda zachowuje tu wyobraźnię poznawczą i egzystencjalną: nie zakłada, że aktualny stan nauki wyczerpuje całe możliwe doświadczenie rzeczywistości. Jednocześnie zachowuje rygor: nie wolno jej z niewiedzy robić dowodu, z potencjału robić faktu, z intuicji robić diagnozy, z tradycji robić rekwizytu, z duchowości robić techniki skutku, z energii robić biologii, z bytu robić autorytetu, z wróżby robić decyzji, z modlitwy robić terapii, z cudzego symbolu robić własnej własności, z tajemnicy robić narzędzia władzy. W tym wariancie psychoperformans jest najbardziej otwarty i zarazem powinien być najbardziej ostrożny. Może powiedzieć: „nie wiemy, ale możemy pracować z tym jako znaczeniem". Może powiedzieć: „to nie jest dowód, ale jest to doświadczenie". Może powiedzieć: „to nie jest leczenie, ale może być akt sensu". Może powiedzieć: „nie rozstrzygamy, czy ta energia istnieje, ale sprawdzamy, co dzieje się z twoją uwagą, ciałem, decyzją i granicą, kiedy o niej mówisz". Może powiedzieć: „nie potwierdzamy bytu, ale możemy zaprojektować akt domknięcia lęku przed obecnością". Może powiedzieć: „nie wiemy, czym jest synchroniczność, ale nie

pozwalamy, aby rządziła twoimi decyzjami". Taka postawa jest głęboko zgodna z psychoperformansem jako metodą działania symbolicznego. Symbol zawsze przekracza dosłowność, ale odpowiedzialność polega na tym, aby nie pomylić przekroczenia z dowodem. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny daje miejsce tajemnicy, lecz nie oddaje jej steru. Daje miejsce wierzeniu, lecz nie czyni z niego prawa. Daje miejsce przeczuciu, lecz nie robi z niego rozkazu. Daje miejsce nierozpoznanemu, lecz nie pozwala mu unieważnić zdrowia, bezpieczeństwa, zgody, nauki, prawa i godności osoby. To właśnie dlatego ten wariant powinien istnieć w podręczniku: jako nazwana, zdefiniowana i ograniczona przestrzeń dla wszystkiego, co człowiek przeczuwa, zanim jeszcze wie – i dla wszystkiego, czego być może nigdy nie będzie można powiedzieć inaczej niż przez ostrożny, domknięty, odpowiedzialny akt symboliczny.

6.13. Matryca porównawcza metod pokrewnych: inspiracja, granice kompetencji i ryzyka zawłaszczenia

Matryca porównawcza metod pokrewnych jest potrzebna po to, aby psychoperformans nie został błędnie odczytany ani jako luźny zbiór inspiracji, ani jako synkretyczna metoda przejmująca cudze kompetencje bez ich warunków etycznych, edukacyjnych i klinicznych. Psychoperformans od początku rozwija się w polu sąsiedztwa: korzysta z intuicji performance art, praktyk somatycznych, rytuałów przejścia, arteterapii, psychodramy, dramaterapii, Gestaltu, Focusingu, Tamalpy, Authentic Movement, psychomagii, badań praktyką i metodologii działania. Jednak podobieństwo narzędzi nie oznacza tożsamości metody. Jeśli psychoperformans używa ruchu, nie staje się terapią tańcem i ruchem; jeśli używa sceny, nie staje się psychodramą; jeśli korzysta z kontaktu i eksperymentu, nie staje się Gestaltem; jeśli wykorzystuje akt symboliczny, nie staje się psychomagią; jeśli operuje obecnością ciała i widza, nie jest po prostu performance artem; jeśli prowadzi do ulgi, samoregulacji albo zmiany zachowania, nie staje się psychoterapią. Matryca porównawcza musi więc działać jak narzędzie rozdzielające trzy poziomy: inspirację, kompetencję i roszczenie. Inspiracja oznacza, że dana metoda lub tradycja dostarcza mechanizmu, języka albo ostrzeżenia, które można przełożyć na plan sytuacyjny. Kompetencja oznacza, że określone działania wymagają specjalistycznego przygotowania, certyfikacji, doświadczenia klinicznego, terapeutycznego, pedagogicznego, somatycznego albo instytucjonalnego. Roszczenie oznacza przekroczenie granicy: udawanie, że psychoperformans robi to samo, co metoda specjalistyczna, albo że może przejąć jej obietnice skuteczności. Właśnie przed tym trzecim poziomem matryca ma chronić.

W odniesieniu do metod somatycznych psychoperformans może czerpać przede wszystkim z mechanizmów regulacji ciała i układu nerwowego. Od Petera A. Levine'a i Somatic Experiencing może brać szacunek dla okna tolerancji, stopniowania pobudzenia, orientacji w przestrzeni, rozpoznawania reakcji obronnych i zasady, że intensywność nie jest równoznaczna ze skutecznością. Od ISMETA może brać standard profesjonalizacji, język

odpowiedzialności i rozróżnienie między edukacją somatyczną, terapią ruchem a swobodną praktyką ciała. Od Eugene'a Gendlina i Focusingu może brać uwagę na felt sense, czyli cielesne, jeszcze nie w pełni nazwane poczucie znaczenia. Od Feldenkraisa może brać zasadę uczenia przez mikroróżnicę, łagodną eksplorację i zmianę wzorca działania. Od techniki Alexandra może brać świadomość używania siebie, hamowania automatyzmu i przeorganizowania reakcji przed wykonaniem aktu. Od Body-Mind Centering Bonnie Bainbridge Cohen może brać wrażliwość na systemy ciała, ciężar, płynność, podparcie, odruchowość, zmysły i rozwojowe wzorce ruchu. Granica kompetencji przebiega jednak bardzo wyraźnie: psychoperformans nie diagnozuje ciała, nie leczy traumy, nie prowadzi terapii somatycznej, nie zastępuje fizjoterapii, rehabilitacji, psychoterapii ani leczenia. Ryzyko zawłaszczenia pojawia się wtedy, gdy język somatyczny zostaje użyty jako autorytet bez realnych kompetencji: gdy ktoś mówi o „uwalnianiu traumy z ciała", „leczeniu objawów", „pracy z układem nerwowym" albo „regulacji traumy" bez odpowiedniego przygotowania. Psychoperformans powinien mówić ostrożniej: pracuje z warunkami samoregulacji, z oddechem, ruchem, orientacją, napięciem, rytmem, obiektem i symbolem, ale nie przejmuje statusu metod klinicznych. Jego przewaga nie polega na zastępowaniu somatyki, lecz na tym, że może włączyć somatyczne mechanizmy w szerszy układ działania symbolicznego: ciało zostaje połączone z obiektem–kluczem, świadkiem, progiem, domknięciem i decyzją „po".

W odniesieniu do psychoterapii doświadczeniowych matryca musi być jeszcze bardziej rygorystyczna, ponieważ podobieństwo zewnętrzne może być mylące. Psychoterapia Gestalt, psychodrama Moreno, dramaterapia i praca z rolą używają kontaktu, doświadczenia, sceny, dialogu, roli, eksperymentu, ucieleśnienia i świadkowania. Psychoperformans również może używać tych elementów, ale nie w ramach psychoterapeutycznego kontraktu. Od Gestaltu może brać wrażliwość na figurę i tło, kontakt, świadomość „tu i teraz", eksperyment oraz niezgodność między deklaracją a ciałem. Od psychodramy może brać ustawianie relacji w przestrzeni, zmianę perspektywy, rolę, scenę, zamianę pozycji, poświadczone działanie. Od dramaterapii może brać dystans estetyczny, maskę, fikcję, postać i ochronną funkcję metafory. Granica kompetencji polega na tym, że psychoperformans nie prowadzi terapii relacyjnej, nie pracuje klinicznie z traumą, nie odtwarza scen rodzinnych bez odpowiedniego zabezpieczenia, nie interpretuje mechanizmów psychicznych uczestnika jako terapeuta, nie prowadzi procesu grupowego w sensie psychoterapii. Ryzyko zawłaszczenia pojawia się wtedy, gdy artystyczne działanie zaczyna używać języka „przepracowania", „uzdrowienia relacji", „konfrontacji z traumą", „wewnętrznego dziecka" albo „integracji części" bez profesjonalnej ramy. Psychoperformans powinien więc ograniczyć swój język do tego, co rzeczywiście robi: może ustawiać symboliczną relację, może materializować rolę przez obiekt, może stworzyć akt granicy, może użyć pustego krzesła jako obiektu–klucza, może zaprojektować bezpieczny dystans, może umożliwić wypowiedź performatywną, ale nie powinien twierdzić, że prowadzi psychoterapię. Jego oryginalność polega na przełożeniu sceny i roli na własną składnię: plan sytuacyjny, perfonemy, próg, świadek, domknięcie i decyzja „po".

W odniesieniu do Tamalpy, Life-Art Process, Anny Halprin, Darii Halprin i Authentic Movement psychoperformans powinien przyjąć postawę bliskiego pokrewieństwa i wyraźnego odróżnienia. Inspiracją jest tu połączenie sztuki i życia, ruchu i biografii, rysunku i ciała, głosu i świadkowania, procesu i przemiany. Life-Art Process pokazuje, że doświadczenie życiowe może zostać przetworzone przez ruch, obraz, zapis, głos, improwizację i pracę z grupą. Authentic Movement pokazuje, że świadek może utrzymywać przestrzeń dla ruchu bez narzucania interpretacji. Psychoperformans może czerpać z tych tradycji zasadę ucieleśnionego procesu, wagę świadkowania, przechodzenie między mediami i ostrożność wobec nadmiernej interpretacji. Granica kompetencji polega jednak na tym, że psychoperformans nie jest Tamalpą, nie jest certyfikowaną praktyką Life-Art Process ani nie jest Authentic Movement. Nie powinien przejmować ich formatów jako gotowych ćwiczeń bez rozumienia ich etosu i warunków bezpieczeństwa. Ryzyko zawłaszczenia pojawia się szczególnie wtedy, gdy ruch intuicyjny, świadkowanie albo praca z biografią zostają użyte jako „uniwersalne narzędzia transformacji", bez rozpoznania podatności na wstyd, dysocjację, nadmierną ekspozycję, uruchomienie trudnego materiału albo presję grupową. Psychoperformans może natomiast przekładać mechanizmy tych praktyk na własne, ostrożniejsze warianty: zamiast pełnego ruchu – mikroruch wobec obiektu; zamiast publicznego świadkowania – zapis prywatny; zamiast autobiograficznej ekspozycji – symboliczna mapa z wybranymi punktami; zamiast improwizacji bez granic – plan sytuacyjny z progiem przerwania i domknięciem.

W odniesieniu do psychomagii Alejandro Jodorowsky'ego matryca musi działać jak szczególnie mocny filtr. Inspiracją jest akt symboliczny, odwaga działania, materialność gestu, paradoks, użycie przedmiotu, progu, zadania i obrazu jako sposobu przestawienia relacji psychicznej. Psychoperformans może z tego czerpać bardzo wiele, ponieważ sam traktuje akt symboliczny jako rdzeń przemiany. Granica kompetencji i etyki jest jednak wyjątkowo istotna. Psychoperformans nie może przejmować autorytarnego „przepisywania" działań na cudze życie, nie może obiecywać uzdrowienia, nie może symbolicznie diagnozować chorób, rodzin, win, traum ani przeznaczenia, nie może tworzyć zależności od prowadzącego jako osoby, która „wie", jaki rytuał jest potrzebny. Ryzyko zawłaszczenia pojawia się wtedy, gdy akt symboliczny zostaje użyty bez dochodzenia, kalibracji, wersji minimalnej, wersji awaryjnej, domknięcia i decyzji „po". Psychoperformans powinien więc przejąć od psychomagii nie styl, lecz problem: jak akt może działać. Odpowiedź psychoperformansu jest inna niż odpowiedź psychomagii. Akt działa nie dlatego, że jest magiczny, radykalny albo efektowny, lecz dlatego, że zmienia saliencję, uwagę, ciało, predykcję, pamięć, relację, symbol i późniejsze zachowanie. W tym sensie psychoperformans zachowuje moc aktu, ale odrzuca mistyfikację aktu.

W odniesieniu do performance art matryca powinna rozróżniać źródło genealogiczne od metodycznego celu. Performance art dostarcza psychoperformansowi ciała, obecności, czasu, ryzyka, publiczności, dokumentacji, miejsca, działania i realności gestu. Cai Qing, Marina Abramović, Boris Nieslony, Zygmunt Piotrowski, Richard Schechner, Erika Fischer-Lichte,

Victor Turner, Erving Goffman, Jerzy Grotowski i Tadeusz Kantor pozwalają rozumieć performans jako zdarzenie relacyjne, społeczne, rytualne, sceniczne, instytucjonalne i egzystencjalne. Psychoperformans czerpie z tego pola zasadę, że działanie może być realniejsze niż reprezentacja. Granica polega jednak na tym, że performance art może zostawiać znaczenia otwarte, może ryzykować ambiwalencją, może działać przez niepewność, prowokację, napięcie, obecność widza albo nieprzewidywalność publiczności. Psychoperformans nie może automatycznie przejmować tej otwartości, ponieważ jego celem jest przemiana, która wymaga bezpieczeństwa, domknięcia i decyzji „po". Ryzyko zawłaszczenia działa tu w obie strony. Z jednej strony psychoperformans mógłby nieuczciwie nazywać każdy performance „psychoperformansem", jeśli widz coś przeżył. Z drugiej strony performance art mógłby zostać zbanalizowany jako „narzędzie terapeutyczne". Trzeba więc odróżnić: performance art może być psychologicznie poruszający, ale nie musi być psychoperformansem; psychoperformans może używać form performance art, ale jego konstytutywnym celem jest zaprojektowana przemiana relacji do doświadczenia, nie samo wydarzenie artystyczne.

W odniesieniu do arteterapii, muzykoterapii, biblioterapii, terapii przez pisanie, choreoterapii, terapii zajęciowej i ekspresyjnych terapii sztuką psychoperformans powinien korzystać z dorobku tych dziedzin z dużym szacunkiem, ale bez przejmowania ich nazw, jeśli nie spełnia ich warunków. Inspiracją są media ekspresji: obraz, dźwięk, słowo, ruch, rytm, materia, rękodzieło, zapis, głos, praca z procesem twórczym i możliwość bezpiecznego wyrażenia tego, co trudne do wypowiedzenia wprost. Granica kompetencji przebiega tam, gdzie dana praktyka wchodzi w obszar terapii prowadzonej przez osobę wyszkoloną, w relacji pomocowej, z odpowiedzialnością za proces psychiczny uczestnika. Ryzyko zawłaszczenia polega na tym, że warsztat artystyczny albo psychoperformatywny zacznie używać etykiety terapii, bo brzmi ona mocniej i obiecuje większą skuteczność. Psychoperformans powinien temu zapobiegać przez konsekwentny język: nie „terapia przez performans", lecz praca symboliczno-performatywna; nie „leczenie sztuką", lecz projektowanie działań wspierających samoregulację, sprawczość, rekontekstualizację i domknięcie. Może używać obrazu, dźwięku, ruchu i pisania, ale w swojej strukturze: jako perfonemów, obiektów–kluczy, operatorów saliencji, progów, śladów i decyzji.

Matryca porównawcza powinna więc działać według powtarzalnego schematu. Pierwsze pytanie: jaki mechanizm z danej metody może być inspirujący dla psychoperformansu? Drugie: czy zastosowanie tego mechanizmu wymaga kompetencji specjalistycznych? Trzecie: jak można przełożyć mechanizm na język planu sytuacyjnego bez przejmowania cudzego statusu? Czwarte: jakie ryzyko nadużycia, zawłaszczenia lub mistyfikacji pojawia się przy tym przekładzie? Piąte: jak zabezpieczyć działanie przez zgodę, skalowanie, możliwość przerwania, domknięcie i decyzję „po"? Szóste: co wolno uznać za możliwy skutek, a czego nie wolno obiecać? Dopiero taka matryca pozwala psychoperformansowi zachować własną pojemność bez nieetycznego rozszerzania roszczeń. Jeśli dana metoda dostarcza ruchu,

psychoperformans pyta, czy ruch ma być pełny, minimalny, zastąpiony obiektem czy w ogóle odroczony. Jeśli dostarcza roli, pyta, czy rola ma zostać odegrana, zmaterializowana przez rzecz, zapisana, czy tylko zaznaczona przestrzennie. Jeśli dostarcza symbolu, pyta, czy symbol działa przez materiał, gest, obraz, światło, głos, czy decyzję. Jeśli dostarcza świadkowania, pyta, kto ma świadczyć i czego nie wolno mu interpretować. Jeśli dostarcza intensywności, pyta, czy intensywność jest potrzebna, czy jest tylko pokusą spektaklu.

Najważniejsze ryzyka zawłaszczenia można ująć w kilku kategoriach. Pierwsze to zawłaszczenie kliniczne: używanie języka terapii, traumy, leczenia, diagnozy lub regulacji zaburzeń bez kompetencji. Drugie to zawłaszczenie kulturowe: wyjmowanie gestów, symboli, rytuałów i praktyk z tradycji bez rozumienia ich kontekstu, a następnie używanie ich jako efektownych narzędzi przemiany. Trzecie to zawłaszczenie estetyczne: traktowanie cudzego cierpienia, biografii, tożsamości lub ekspozycji jako materiału dla silnego działania. Czwarte to zawłaszczenie autorytetu: używanie nazwisk, metod i instytucji jako dekoracji legitymizującej psychoperformans, bez rzeczywistego zrozumienia ich dorobku. Piąte to zawłaszczenie doświadczenia uczestnika: narzucanie interpretacji, które uczestnik ma przyjąć jako „prawdę" o sobie. Szóste to zawłaszczenie nauki: przywoływanie pojęć neuronaukowych, somatycznych lub psychologicznych jako ozdobnych dowodów, bez określenia mechanizmu i ograniczeń. Psychoperformans musi być odporny na wszystkie te ryzyka. Jego wiarygodność zależy od tego, czy potrafi powiedzieć: tego używam jako inspiracji, tego nie wolno mi robić, to wymaga specjalisty, to jest hipoteza, to jest doświadczenie, to jest symbol, to jest efekt subiektywny, to jest decyzja, to jest granica.

Właśnie dlatego matryca porównawcza nie jest dodatkiem teoretycznym, lecz narzędziem etycznym. Pozwala utrzymać psychoperformans jako metodę autorską i integracyjną bez rozmywania różnic. Oryginalność psychoperformansu nie polega na tym, że jako pierwszy używa ciała, gestu, symbolu, świadka, obiektu, roli, światła czy działania. Wszystkie te elementy istnieją w wielu tradycjach. Oryginalność polega na ich specyficznej organizacji: plan sytuacyjny porządkuje warunki, perfonem rozbija działanie na jednostki sprawcze, obiekt–klucz materializuje znaczenie, pole obecności ustawia relację, świadek poświadcza akt, próg wprowadza różnicę, prozodia domknięcia kończy sekwencję, decyzja „po" przenosi zmianę w życie, a IndywiduAkcja umożliwia długofalową serię takich aktów. Matryca porównawcza chroni tę oryginalność, bo pokazuje, że psychoperformans nie potrzebuje udawać żadnej z metod pokrewnych. Może być z nimi w dialogu, może się od nich uczyć, może korzystać z ich ostrzeżeń, ale pozostaje osobną architekturą działania symbolicznego.

Rozdział 7. Protokoły, miary, standardy i badania

7.1. Psychoperformans jako praktyka estetyczna i operacyjna

Protokoły, miary, standardy i badania są psychoperformansowi potrzebne nie dlatego, że metoda miałaby zostać zamieniona w formularz, regulamin albo procedurę kliniczną, lecz dlatego, że działa w obszarze wysokiej odpowiedzialności: między ciałem, afektem, znaczeniem, świadkowaniem, przestrzenią, obiektem, dokumentacją i decyzją „po". Psychoperformans, jeśli ma pozostać metodą działania symbolicznego, a nie tylko intensywnym zdarzeniem artystycznym, musi umieć odpowiedzieć na kilka prostych, lecz bezwzględnych pytań: kto bierze udział, na co się zgadza, czego może odmówić, kiedy może przerwać, co wolno dokumentować, kto widzi ślad, jak chroniona jest prywatność, jakie są progi przeciążenia, jakie są warunki domknięcia i po czym rozpoznaje się, że działanie wymaga korekty. Te pytania nie osłabiają psychoperformatywnej mocy aktu. Przeciwnie – dopiero one pozwalają odróżnić sprawczość od presji, intensywność od przemocy, symboliczne otwarcie od rozszczelnienia, a eksperymentowanie od nieodpowiedzialnej improwizacji. W historii performance art wielokrotnie ujawniało się napięcie między radykalną wolnością działania a granicami bezpieczeństwa: u Allana Kaprowa instrukcja i sytuacja były sposobem komponowania doświadczenia, u Fluxusu partytura działania pozwalała powtarzać gest bez jego zamknięcia w teatralnej roli, u Mariny Abramović, Chrisa Burdena czy Tehchinga Hsieha ryzyko, czas, ciało i świadkowanie stawały się materią sztuki, ale jednocześnie odsłaniały pytanie o odpowiedzialność autora, instytucji, publiczności i dokumentacji. Psychoperformans musi wyciągnąć z tej historii wniosek operacyjny: jeśli działanie dotyka realnego pobudzenia, wstydu, bólu, lęku, nadziei, relacji, choroby, duchowości, prywatnych symboli albo danych osobowych, nie wystarczy charyzma prowadzącego ani deklaracja dobrej intencji. Potrzebna jest jawna rama, w której osoba uczestnicząca wie, gdzie się znajduje, co może się wydarzyć, czego nie musi robić, jak może się zatrzymać i co stanie się z tym, co po sobie zostawi. Protokół jest więc technologią zaufania – narzędziem, które sprawia, że uczestnik nie musi oddawać sprawczości w ręce autora, atmosfery, grupy, symbolu ani „procesu". Zaufanie nie polega tu na ślepym zawierzeniu, lecz na tym, że granice są widoczne, prawa są możliwe do użycia, a odpowiedzialność nie rozpływa się w poetyce działania.

Najważniejsza funkcja protokołu polega na tym, że przekształca niejasną intensywność w pracę o określonych warunkach brzegowych. Warunki brzegowe to parametry, progi i ograniczenia, które wyznaczają zakres dopuszczalnego działania: czas trwania, rodzaj bodźców, stopień ekspozycji, obecność świadków, możliwość dotyku, poziom hałasu, natężenie światła, temperaturę, ciężar i bezpieczeństwo obiektów, dostępność przestrzeni, zakres dokumentacji, zasady publikacji, role osób obecnych, sygnały stop i sposób domknięcia. W psychoperformansie nie są one dodatkiem technicznym, ponieważ każdy z tych parametrów może stać się elementem sprawczym. Światło nie jest tylko światłem – może modulować pobudzenie, męczyć wzrok, wzmacniać saliencję (nadawanie bodźcowi

szczególnej ważności), uruchamiać czujność albo dawać poczucie orientacji. Dźwięk nie jest tylko tłem – może synchronizować oddech, organizować rytm grupy, zwiększać napięcie lub przeciążać układ nerwowy. Obiekt–klucz nie jest rekwizytem – może stabilizować uwagę, ułatwiać symboliczne domknięcie, ale też stać się wyzwalaczem nadinterpretacji, wstydu albo przymusu. Słowo nie jest neutralnym komentarzem – może wspierać sprawczość, ale może również działać jak sugestia nocebo, czyli komunikat wzmacniający lęk, napięcie lub oczekiwanie szkody. Dlatego protokół bezpieczeństwa musi powstawać przed aktem, a nie po nim. Dochodzenie – rozpoznanie problemu, celu, kontekstu, znaczeń, związków, ryzyk, zasobów i ograniczeń – nie jest wstępem organizacyjnym, lecz pierwszą fazą metody. To tam ustala się, czy psychoperformans powinien być indywidualny, kameralny, grupowy czy instytucjonalny; czy powinien pracować przez obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie; czy należy użyć działania symbolicznego, praktyki ucieleśnionej, wypowiedzi performatywnej, ciszy, zapisu, ruchu, czy raczej ograniczyć środki do minimalnej dawki. Bruce McEwen, opisując allostazę i obciążenie allostatyczne, pokazał, że organizm nieustannie dostosowuje się do wymagań środowiska, ale za każdą adaptację płaci kosztem fizjologicznym. Dla psychoperformansu jest to ważne rozróżnienie: działanie może być znaczące i piękne, a jednocześnie zbyt kosztowne dla układu nerwowego, wzroku, rytmu snu, relacji albo poczucia bezpieczeństwa. Protokół nie zabija więc formy – chroni ją przed nieświadomym podnoszeniem kosztu.

Miary są potrzebne psychoperformansowi z innego powodu: pozwalają odróżnić przeżycie od wniosku. Doświadczenie uczestnika może być realne, głębokie i ważne, ale sama intensywność nie jest jeszcze dowodem skuteczności. Poruszenie świadka nie dowodzi, że zaszła trwała zmiana. Silny symbol nie dowodzi, że doszło do reorganizacji nawyku. Chwilowa ulga nie dowodzi, że problem został rozwiązany. Z drugiej strony brak spektakularnego wzruszenia nie oznacza, że nic się nie wydarzyło, bo zmiana może polegać na cichym zwiększeniu tolerancji, drobnym przesunięciu decyzji, lepszym rozpoznaniu granicy, spokojniejszym przerwaniu działania, mniejszej potrzebie kontroli, skróceniu czasu ruminacji (nawracającego, męczącego myślenia o tym samym) albo wykonaniu małej decyzji „po”. Miary w psychoperformansie nie powinny więc służyć rankingowi przeżyć ani presji na wynik. Ich zadaniem jest sprawdzenie, czy protokół był używalny, bezpieczny, proporcjonalny, czytelny, możliwy do powtórzenia i możliwy do korekty. W praktyce oznacza to przewagę miar prostych, sytuacyjnych i nieinwazyjnych nad efektownymi narzędziami kontroli. Miara subiektywna może pytać: czy osoba rozumiała, co się dzieje; czy wiedziała, że może przerwać; czy czuła możliwość odmowy; czy po działaniu była bardziej zorientowana czy bardziej rozbita; czy decyzja „po” była wykonalna; czy koszt działania był akceptowalny; czy pojawiła się potrzeba wsparcia. Miara obserwowalna może dotyczyć czasu trwania faz, użycia sygnału stop, liczby przerw, sposobu korzystania z wariantów udziału, domknięcia obiektu, wykonania decyzji „po”, wystąpienia incydentów, przeciążeń albo niejasności ról. Takie miary nie udają diagnozy psychologicznej ani badania klinicznego. Są narzędziami uczenia się metody. Michael Quinn Patton, rozwijając ewaluację wykorzystującą wyniki w praktyce, podkreślał, że dobra

ewaluacja ma być użyteczna dla realnych decyzji, a nie tylko elegancka metodologicznie. W psychoperformansie oznacza to bardzo konkretnie: mierzymy tylko to, co pomaga podjąć decyzję o korekcie planu, bezpieczeństwie, dostępności, proporcji bodźców, zgodzie, dokumentacji albo kontynuacji. Nie mierzymy po to, by uczestnik stał się obiektem autopodglądu.

Standardy są potrzebne, ponieważ psychoperformans nie może opierać się wyłącznie na indywidualnym wyczuciu psychoperformera. Wyczucie jest ważne, ale nie może zastępować odpowiedzialności. Standard oznacza minimalny poziom jakości, poniżej którego działanie nie powinno być wykonywane albo powinno zostać przeprojektowane. Nie chodzi o to, aby każdy psychoperformans wyglądał tak samo, lecz o to, aby każdy miał rozpoznawalne minimum: dochodzenie, cel, granice, zgodę, możliwość odmowy, możliwość przerwania, zasady świadkowania, ochronę prywatności, plan domknięcia, dokumentację proporcjonalną do celu, rozdzielenie obserwacji od interpretacji oraz język ostrożności wobec efektów. Standard chroni metodę przed dwoma skrajnymi błędami. Pierwszym jest anarchia formy, w której każde działanie można nazwać psychoperformansem tylko dlatego, że jest symboliczne, intensywne albo poruszające. Drugim jest biurokratyzacja, w której procedury stają się ważniejsze od osoby, a żywe doświadczenie zostaje przygniecione przez formularze, skale i archiwa. Dobry standard działa inaczej: wyznacza minimalny próg odpowiedzialności, ale zostawia przestrzeń na sytuacyjność, improwizację, błąd, słabość, niegotowość, atypowość i nieidealność. W tym sensie standard psychoperformansu jest bliższy zasadom bioetycznym niż instrukcji technicznej. Belmont Report, a później klasyczne ujęcie Toma Beauchampa i Jamesa Childressa, porządkowały etykę praktyk z udziałem ludzi wokół szacunku dla osoby, dobroczynności, nieszkodzenia i sprawiedliwości. Psychoperformans może przełożyć te zasady na własny język: szacunek oznacza zgodę, odmowę, prywatność i podmiotowość; dobroczynność oznacza proporcję między potencjalnym pożytkiem a kosztem; nieszkodzenie oznacza progi przerwania, ochronę przed nocebo, przeciążeniem i przemocą symboliczną; sprawiedliwość oznacza dostępność, brak ukrytej presji, brak wykluczających założeń i brak zawłaszczenia cudzych form kulturowych. Standard nie jest więc „zewnętrzną kontrolą" nad psychoperformansem. Jest sposobem, w jaki metoda sama chroni własne warunki sensowności.

Badania są potrzebne, ponieważ psychoperformans – jeśli ma być traktowany poważnie jako metoda – musi umieć uczyć się z własnych działań, korygować własne błędy i odróżniać hipotezy od twierdzeń. Badanie nie oznacza tu koniecznie laboratorium, randomizacji ani aparatury. Oznacza systematyczne rozpoznawanie relacji między planem sytuacyjnym, wykonaniem, doświadczeniem, skutkiem, kosztem i korektą. Najbliższa psychoperformansowi jest logika badań w działaniu, kojarzona z Kurtem Lewinem, a później rozwijana przez Donalda Schöna, Stephena Kemmisa i Robina McTaggarta: działanie nie jest tylko zastosowaniem wcześniejszej teorii, lecz także sposobem wytwarzania wiedzy poprzez cykl planowania, wykonania, obserwacji, refleksji i poprawy. Ten model jest szczególnie użyteczny, bo nie

niszczy sytuacyjności psychoperformansu. Pozwala uznać, że każde działanie dzieje się w konkretnym ciele, czasie, miejscu, relacji i polu znaczeń, a jednocześnie wymaga zapisu, który umożliwia porównywanie kolejnych wersji. Replikowalność w psychoperformansie nie polega na tym, że inna osoba uzyska identyczne przeżycie albo identyczny efekt. Tego nie wolno obiecywać. Replikowalna ma być procedura: logika wejścia, warunki brzegowe, fazy, progi, kanały działania, role, zgoda, przerwanie, domknięcie, rodzaj miar i sposób korekty. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny, oparty na intuicjach, wierzeniach, językach duchowych, znakach, synchronicznościach albo metafizycznych hipotezach, wymaga tu jeszcze większej dyscypliny: każdy element nierozstrzygnięty musi mieć oznaczony status, funkcję i granicę. Status mówi, czym dana forma jest w ramach działania; funkcja mówi, po co zostaje użyta; granica mówi, czego nie wolno z niej wnioskować. Bez takiego potrójnego oznaczenia psychoperformans może niepostrzeżenie przesunąć się z pracy z przeżyciem w roszczenie do prawdy, z symbolu w nakaz, z intuicji w diagnozę, z aktu sensu w przemoc interpretacyjną. Rozdział o protokołach, miarach, standardach i badaniach zaczyna się więc od sprawy podstawowej: psychoperformans potrzebuje aparatu odpowiedzialności nie po to, by stracić intensywność, lecz po to, by intensywność nie stała się wymówką od odpowiedzialności.

Drugim powodem, dla którego psychoperformans potrzebuje protokołów, miar, standardów i badań, jest ochrona przed fałszywą przyczynowością. W praktykach intensywnych, symbolicznych i cielesnych bardzo łatwo pomylić następstwo zdarzeń z dowodem działania: coś wydarzyło się po psychoperformansie, więc zostaje uznane za jego skutek; uczestnik poczuł ulgę, więc zakłada się, że protokół był trafny; świadek zobaczył silną reakcję, więc przypisuje się jej głęboką przemianę; obiekt–klucz wywołał mocne skojarzenie, więc uznaje się, że „zadziałał" jako narzędzie transformacji. Taki błąd jest psychologicznie zrozumiały, bo umysł szuka wzorców, zwłaszcza tam, gdzie pojawia się nadzieja, lęk, choroba, strata, wstyd albo potrzeba sensu. Daniel Kahneman i Amos Tversky opisali heurystyki poznawcze, czyli uproszczone sposoby wnioskowania, które pomagają działać szybko, ale często prowadzą do błędnych ocen prawdopodobieństwa, zależności i ryzyka. W psychoperformansie ten problem ma szczególną wagę, ponieważ metoda świadomie pracuje na saliencji, czyli wzmacnianiu wagi określonych bodźców i znaczeń. Jeśli wzmacnia się wagę symbolu, gestu, światła, dźwięku, wypowiedzi performatywnej albo obiektu, trzeba równocześnie wzmacniać higienę interpretacji. Oznacza to, że po akcie należy rozdzielić kilka poziomów: co realnie wykonano, co osoba przeżyła, co zaobserwowano, co można uznać za bezpieczną interpretację, co pozostaje hipotezą, a czego nie wolno twierdzić. To rozdzielenie jest jednym z najważniejszych standardów rozdziału 7, bo chroni zarówno uczestnika, jak i metodę. Uczestnika chroni przed narzuceniem mu sensu, którego nie wybiera, przed presją uznania działania za „przełomowe" oraz przed spiralą nocebo, w której symbol, diagnoza, zły znak, przesąd lub nieostrożna sugestia zaczynają organizować lęk. Metodę chroni przed inflacją roszczeń, czyli przed stopniowym przesuwaniem się od ostrożnego „to działanie może wspierać regulację, decyzję i zmianę znaczenia" do nieuprawnionego „to działanie leczy, przeprogramowuje mózg, usuwa

traumę, regeneruje ciało albo rozwiązuje problem". Psychoperformans nie musi składać takich obietnic, aby być poważny. Jego siła polega właśnie na tym, że umie działać w rejestrze znaczenia, ucieleśnienia, relacji i decyzji, a jednocześnie nie kradnie języka medycynie, psychoterapii, psychiatrii ani biologii.

Miary i badania w psychoperformansie powinny być podporządkowane zasadzie minimalnej wystarczalności: zbiera się tylko takie informacje, które są potrzebne do bezpieczeństwa, korekty, uczenia się i odpowiedzialnego raportowania. Ta zasada jest szczególnie ważna, bo współczesna kultura bardzo łatwo zamienia pomiar w nową formę władzy nad sobą i innymi. Tętno, HRV, sen, liczba kroków, oddech, ekspozycja ekranowa, czas reakcji, napięcie mięśniowe, skale nastroju, dzienniki objawów i zapisy wideo mogą być użyteczne, ale nie są neutralne. Sam fakt mierzenia może zmienić zachowanie, zwiększyć kontrolę, podbić lęk albo wytworzyć zależność od wskaźnika. W psychoperformansie jest to ryzyko szczególne, ponieważ metoda często dotyka osób szukających sprawczości w sytuacji niepewności – zdrowotnej, emocjonalnej, relacyjnej, twórczej albo egzystencjalnej. Pomiar może wtedy stać się obiektem–kluczem w negatywnym sensie: zamiast stabilizować uwagę, zawęża ją; zamiast wspierać decyzję, wymusza sprawdzanie; zamiast porządkować doświadczenie, produkuje nieustanny autopodgląd. Shoshana Zuboff, opisując kapitalizm nadzoru, pokazała, że dane nie są tylko zapisem, lecz elementem systemów przewidywania, kontroli i wpływu. W psychoperformansie trzeba tę lekcję przełożyć na skalę mikro: dane uczestnika, nawet jeśli pozornie drobne, mogą stać się narzędziem presji, oceny, promocji, dowodu skuteczności albo nieuprawnionej narracji o cudzej przemianie. Dlatego najlepsze archiwum psychoperformansu nie jest archiwum twarzy, łez, intymnych wyznań i spektakularnych reakcji, lecz archiwum protokołu: celu, warunków brzegowych, wersji planu, użytych kanałów, czasu trwania, zasad zgody, procedury przerwania, adaptacji, incydentów, domknięcia i decyzji „po". Bogaty powinien być opis odpowiedzialności, a ubogie dane identyfikujące. Bogaty powinien być zapis decyzji projektowych, a oszczędny zapis prywatności. Bogata powinna być analiza parametrów, a ograniczona ekspozycja osoby. To odwrócenie perspektywy jest kluczowe: psychoperformans nie potrzebuje gromadzić ludzi jako materiału, aby móc uczyć się z własnych działań. Potrzebuje dobrze opisywać warunki, w których działanie było możliwe.

Standard badawczy psychoperformansu musi być jednocześnie pokorny i rygorystyczny. Pokorny, ponieważ psychoperformans rzadko będzie działał w warunkach laboratoryjnych, z pełną kontrolą zmiennych, grupą kontrolną i możliwością jednoznacznego przypisania skutku jednej przyczynie. Rygorystyczny, ponieważ brak laboratorium nie usprawiedliwia dowolności. W praktyce oznacza to myślenie w kategoriach badań w działaniu, studiów przypadku, autoetnografii kontrolowanej, projektów jednoprzypadkowych i ewaluacji procesowej. Kurt Lewin wprowadził do nauk społecznych model, w którym poznanie i działanie tworzą cykl: planowanie, działanie, obserwacja, refleksja i korekta. Donald Schön pisał o refleksyjnym praktyku, czyli osobie, która nie tylko wykonuje procedurę, lecz uczy się w trakcie działania i po nim, analizując własne decyzje. Ten sposób myślenia bardzo dobrze pasuje do

psychoperformansu, pod warunkiem że nie staje się wymówką dla chaosu. Plan sytuacyjny powinien mieć wersję, datę, założenia, warunki, parametry i opis zmian. Jeżeli zmieniono kolejność działań, trzeba wiedzieć dlaczego. Jeżeli zmniejszono natężenie światła, trzeba wskazać, czy wynikało to z przeciążenia, dostępności, bezpieczeństwa czy zmiany celu. Jeżeli usunięto obiekt–klucz, trzeba określić, czy był zbyt silny symbolicznie, fizycznie niebezpieczny, kulturowo nieadekwatny, prywatnie zbyt obciążający czy po prostu zbędny. Jeżeli po akcie uczestnik nie wykonał decyzji „po", nie należy automatycznie mówić o „oporze" albo „braku gotowości"; trzeba sprawdzić, czy decyzja nie była zbyt duża, zbyt abstrakcyjna, zbyt słabo osadzona w codzienności, niezgodna z zasobami, źle sformułowana albo oparta na nadmiernym pobudzeniu w chwili domknięcia. Wersjonowanie chroni psychoperformans przed mitologią sukcesu. Pozwala powiedzieć: ta wersja była za intensywna; ten kanał przeciążył; ten zapis naruszał poufność; ta miara nie była użyteczna; to domknięcie było za słabe; ten świadek miał niejasną rolę; ten obiekt uruchamiał za dużo znaczeń naraz; ten wariant należy uprościć. Taka korekta nie jest porażką. Jest dowodem, że metoda naprawdę się uczy.

Protokoły, miary, standardy i badania mają też znaczenie polityczne, instytucjonalne i kulturowe, ponieważ psychoperformans nie dzieje się w próżni. Działanie indywidualne odbywa się w mieszkaniu, pracowni, gabinecie, klasie, galerii, przestrzeni publicznej, internecie albo instytucji, a każde z tych miejsc ma własną władzę, normy, widzialność, technologię zapisu i ryzyko. Erving Goffman, analizując porządek interakcyjny, pokazał, że ludzie nie spotykają się w pustej przestrzeni, lecz w ramach społecznych, które określają, co wolno pokazać, czego trzeba się wstydzić, jak czytany jest gest i kto ma prawo interpretować sytuację. W psychoperformansie ta intuicja ma wymiar bardzo praktyczny: nie wolno zakładać, że akt symboliczny ma takie samo znaczenie w samotności, przy świadku, w grupie terapeutycznej, w klasie szkolnej, na scenie, w muzeum, w mediach społecznościowych albo w filmie dokumentalnym. Ta sama czynność może być bezpieczna w autopraktyce, a przemocowa w grupie; może być wzmacniająca, gdy pozostaje prywatna, a zawstydzająca, gdy zostaje udokumentowana; może być etyczna w pracy z własnym obiektem, a zawłaszczająca, gdy przejmuje cudzy symbol kulturowy; może być trafna jako metafora, a niebezpieczna jako sugestia duchowa lub medyczna. Standardy są więc także narzędziem przeciwko przemocy ramy. Mają wymuszać pytania o władzę prowadzącego, asymetrię instytucji, presję grupy, status świadka, prawo do niewidzialności, dostępność poznawczą komunikatu, możliwość udziału alternatywnego oraz prawo do pozostania poza dokumentacją. W tym sensie rozdział 7 nie jest techniczną przerwą w podręczniku, lecz jego rdzeniem etycznym: pokazuje, że odpowiedzialność nie jest przeciwieństwem sztuki, tylko jej warunkiem, gdy sztuka wchodzi w psychikę, ciało, relację, dane i wspólnotę. Psychoperformans może korzystać z rytuału, sztuki, placebo, autosugestii, odczarowywania, archetypu, mitu, modlitwy, przesądu, zaklęcia, wróżby, obiektu i działania granicznego, ale tylko wtedy, gdy umie określić status tych narzędzi, ich funkcję i granicę. Bez tego intensywność łatwo zmienia się w manipulację,

duchowość w władzę, nauka w dekorację autorytetu, a badanie w wydobywanie materiału z człowieka.

Ostatecznie psychoperformans potrzebuje protokołów, miar, standardów i badań po to, aby zachować swoją najważniejszą właściwość: możliwość realnej, ucieleśnionej, znaczącej i odpowiedzialnej przemiany bez utraty granic. Protokół mówi, jakie warunki umożliwiają działanie i kiedy trzeba je przerwać. Miara mówi, co można ostrożnie obserwować i co warto skorygować. Standard mówi, poniżej jakiego poziomu odpowiedzialności nie wolno schodzić. Badanie mówi, jak metoda uczy się z własnych decyzji, bez udawania pewności, której nie ma. Razem tworzą aparat, który chroni psychoperformans przed trzema pokusami: przed mistyfikacją, która czyni z symbolu dowód; przed biurokratyzacją, która czyni z procedury cel sam w sobie; oraz przed przemocą intensywności, która myli moc doświadczenia z jego dobrem. Dobrze zaprojektowany aparat odpowiedzialności nie wygasza poetyckości aktu, nie odbiera znaczenia obiektowi–kluczowi, nie spłaszcza działania do listy kontrolnej i nie zamienia uczestnika w przypadek badawczy. Umożliwia raczej coś bardziej wymagającego: działanie, które może być żywe, a zarazem bezpieczne; otwarte, a zarazem domknięte; osobiste, a zarazem chronione; eksperymentalne, a zarazem audytowalne; symboliczne, a zarazem uczciwe wobec wiedzy, prawa, ciała i granic osoby. Właśnie dlatego rozdział o protokołach nie jest dodatkiem po rozdziałach o sztuce, ciele, rytuale, kulturze i perspektywach specjalistycznych. Jest momentem, w którym psychoperformans pokazuje, że potrafi ponieść konsekwencje własnej sprawczości. Jeżeli metoda chce uruchamiać zmianę, musi umieć także udowodnić, że wie, kiedy nie działać, kiedy działać mniej, kiedy zmienić parametry, kiedy oddać decyzję uczestnikowi, kiedy zrezygnować z dokumentacji, kiedy odesłać do specjalisty i kiedy uznać, że najważniejszym aktem psychoperformatywnym jest przerwanie. To nie osłabia metody. To czyni ją dojrzałą.

7.2. Protokół bezpieczeństwa i warunki brzegowe

Protokół bezpieczeństwa w psychoperformansie jest pierwszym właściwym dokumentem odpowiedzialności, ponieważ określa, czy dane działanie w ogóle może zostać otwarte. Nie jest dodatkiem organizacyjnym, który dopisuje się po wymyśleniu formy, lecz częścią samej kompozycji: tak samo ważną jak obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie. W psychoperformansie bezpieczeństwo nie oznacza wyłącznie braku wypadku fizycznego. Obejmuje ciało, układ nerwowy, wzrok, słuch, równowagę, dotyk, relacje, zgodę, prywatność, ekspozycję, język, dokumentację, obiekty, drogę wyjścia, obecność świadków i możliwość domknięcia. Najkrócej mówiąc: protokół bezpieczeństwa ma odpowiedzieć na pytanie, jakie warunki muszą być spełnione, aby intensywność działania mogła pozostać pracą, a nie stała się przemocą, chaosem albo niekontrolowaną ekspozycją. Warunki brzegowe to właśnie te graniczne parametry, które wyznaczają dopuszczalny zakres działania: maksymalny czas trwania, maksymalne natężenie bodźców, liczbę osób,

dopuszczalny rodzaj kontaktu, poziom prywatności, możliwość wycofania się, próg przerwania, sposób dokumentacji, zasady użycia obiektów i warunki końcowego domknięcia. W języku zarządzania ryzykiem, bliskim normie ISO 31000, nie chodzi o wyeliminowanie wszelkiego ryzyka, bo wtedy nie byłoby możliwe żadne realne działanie transformujące, lecz o rozpoznanie zagrożeń, ocenę ich prawdopodobieństwa i skutków, zmniejszenie ryzyka do poziomu proporcjonalnego oraz ustalenie odpowiedzialności za reakcję. W psychoperformansie ten model trzeba jednak przełożyć na język żywego doświadczenia. Ryzykiem może być śliska podłoga, ale również zbyt mocne światło, zbyt długi dźwięk, przeciążający zapach, niejasna rola świadka, symbol uruchamiający wstyd, obiekt o zbyt wysokim ciężarze biograficznym, grupa wywierająca presję, kamera utrwalająca reakcję albo słowo, które działa jak sugestia nocebo. Dlatego protokół bezpieczeństwa zaczyna się nie od formularza, lecz od precyzyjnego rozpoznania: co w tym działaniu może realnie obciążyć ciało, uwagę, afekt, relację, godność, pamięć, prywatność albo poczucie sprawczości osoby uczestniczącej.

Pierwszym poziomem protokołu jest bezpieczeństwo somatyczne i środowiskowe, czyli sprawdzenie, czy ciało może wejść w działanie bez niepotrzebnego kosztu fizycznego. Ten poziom obejmuje światło, dźwięk, temperaturę, wentylację, zapachy, podłoże, przejścia, przeszkody, dostęp do wody, możliwość siedzenia, odległości między osobami, położenie wyjść, obecność ostrych krawędzi, ciężar obiektów, ryzyko potknięcia, nadmiernego wysiłku, bólu, przeciążenia sensorycznego albo utraty orientacji. W psychoperformansie szczególnie ważne jest to, że środowisko nie jest tłem, lecz aktywnym składnikiem działania. Światło może być obiektem psychoperformatywnej pracy, ale może też przeciążyć wzrok, szczególnie u osób z chorobami oczu, migrenowością, nadwrażliwością sensoryczną albo po badaniach okulistycznych. Dźwięk może regulować oddech i rytm, ale może też wywołać napięcie, panikę, ból, dyskomfort przedsionkowy albo poczucie osaczenia. Ruch może pomóc odzyskać sprawczość, ale może również przekroczyć próg bólu, zmęczenia, zawrotów głowy albo dysocjacyjnego odcięcia. Bruce McEwen, opisując obciążenie allostatyczne (koszt długotrwałego przystosowywania się organizmu do stresu), pomaga zrozumieć, dlaczego bezpieczeństwo w psychoperformansie nie może być oceniane tylko w chwili aktu. Organizm może przetrwać intensywne działanie, ale zapłacić za nie snem, napięciem, bólem, ruminacją, rozregulowaniem rytmu dnia albo wzrostem czujności następnego dnia. Dlatego protokół bezpieczeństwa powinien obejmować nie tylko pytanie „czy da się to wykonać?”, lecz także „jaki będzie koszt po wykonaniu?”. W praktyce oznacza to konieczność określenia minimalnej skutecznej dawki bodźca: tyle światła, dźwięku, ruchu, słowa, ekspozycji i symbolicznego napięcia, ile jest potrzebne do uruchomienia procesu, ale nie więcej. W działaniach dotyczących wzroku, ciała, choroby, bólu albo stresu zasada ta ma znaczenie szczególne: psychoperformans może wspierać regulację, higienę bodźców, uważność na przeciążenia i decyzje codzienne, ale nie może obiecywać leczenia ani regeneracji tkanek. Protokół bezpieczeństwa musi więc zawierać także granicę kliniczną: jeśli pojawia się objaw

wymagający konsultacji medycznej, psychoperformans nie „pracuje dalej z symbolem”, tylko odsyła do właściwej opieki.

Drugim poziomem jest bezpieczeństwo psychologiczne i relacyjne, czyli ochrona osoby przed przymusem, zawstydzeniem, nadmierną ekspozycją, retraumatyzacją, presją grupy, zależnością od prowadzącego i interpretacją narzuconą z zewnątrz. W psychoperformansie niebezpieczne bywają nie tylko silne bodźce, ale także niejasne oczekiwania. Uczestnik może nie wiedzieć, czy wolno mu odmówić, czy może się zatrzymać, czy przerwanie zostanie uznane za porażkę, czy świadkowie będą go oceniać, czy jego reakcja zostanie później opowiedziana, sfotografowana, sfilmowana albo użyta jako dowód skuteczności. Dlatego protokół musi jasno zakładać prawo do odmowy, prawo do przerwania, prawo do milczenia, prawo do niewyjaśniania reakcji, prawo do nieuczestniczenia w dokumentacji i prawo do domknięcia w wersji mniej intensywnej. Podejście trauma-informed, rozwijane w różnych obszarach pracy z osobami po doświadczeniach przeciążających i przemocowych, wskazuje tu podstawowy zestaw zasad: bezpieczeństwo, przewidywalność, wybór, współpraca, sprawczość i unikanie powtórzenia przemocy. W psychoperformansie nie oznacza to, że każde działanie musi być miękkie, spokojne i pozbawione napięcia. Oznacza raczej, że napięcie musi być dawkowane, odwracalne i objęte prawem do wyjścia. Szczególnie ważne jest okno tolerancji, czyli zakres pobudzenia, w którym osoba może jednocześnie czuć, myśleć, orientować się i podejmować decyzje. Jeśli działanie wypycha uczestnika poza ten zakres – w panikę, zamrożenie, odcięcie, dezorientację, impulsywność, przymus kontynuacji albo utratę kontaktu z sytuacją – protokół musi przewidywać natychmiastową korektę. Korekta nie jest zakłóceniem formy. Jest wykonaniem formy odpowiedzialnej. W takim ujęciu świadek nie jest publicznością ani sędzią, lecz elementem bezpieczeństwa: może pilnować czasu, zauważać przeciążenie, przypominać o sygnale stop, chronić prawo do odmowy, ograniczać presję grupy, wspierać domknięcie i w razie potrzeby przerwać eskalację. Relacja z prowadzącym również musi mieć warunki brzegowe: im większa charyzma, autorytet, asymetria wiedzy albo zależność instytucjonalna, tym silniejszy musi być protokół zgody i przerwania, bo osoba uczestnicząca może zgadzać się nie dlatego, że naprawdę chce, lecz dlatego, że nie chce zawieść, ośmieszyć się, wyjść na „oporną” albo naruszyć oczekiwań grupy.

Trzecim poziomem jest bezpieczeństwo znaczenia, czyli ochrona przed nadinterpretacją, mistyfikacją, nocebo i przemocą symboliczną. To poziom szczególnie charakterystyczny dla psychoperformansu, ponieważ metoda świadomie pracuje z symbolami, obiektami–kluczami, działaniami–kluczami, przesądami, zabobonami, odczarowywaniem, wypowiedziami performatywnymi, rytualizacją, archetypami, snami, intuicjami, językami duchowymi i nieraz także materiałem spekulatywno-intuicyjnym. Bez protokołu łatwo pomylić pracę z przeżyciem z roszczeniem do prawdy. Uczestnik może usłyszeć, że „coś znaczy” więcej, niż rzeczywiście wolno stwierdzić; może potraktować symbol jako diagnozę; może uznać przypadkowe skojarzenie za znak nakazujący radykalną decyzję; może odczytać intensywny obraz jako dowód na ukrytą winę, klątwę, blokadę, zły los albo konieczność zerwania relacji. To właśnie

tutaj protokół bezpieczeństwa musi zawierać język ostrożności. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym szczególnie ważny jest protokół potrójnego oznaczenia: status, funkcja, granica. Status mówi, czym dana forma jest w działaniu: metaforą, symbolem, intuicją, przeżyciem, hipotezą, elementem kulturowym, językiem sensu, a nie faktem medycznym, biologicznym ani fizycznym. Funkcja mówi, po co zostaje użyta: do skupienia uwagi, do uporządkowania lęku, do odczarowania przesądu, do domknięcia relacji z obiektem, do wyrażenia konfliktu, do uruchomienia decyzji „po". Granica mówi, czego nie wolno z niej wnioskować: nie wolno diagnozować choroby, przewidywać przyszłości, rozstrzygać o cudzej intencji, obiecywać uzdrowienia, nakazywać życiowych decyzji ani wzmacniać lęku przed znakiem. Carl Gustav Jung, gdy pisał o symbolach i procesie indywiduacji, dawał język pracy z obrazami psychicznymi, ale psychoperformans musi używać tego języka ostrożnie: symbol może pomóc integrować doświadczenie, lecz nie może zastąpić wiedzy, zgody, prawa, medycyny ani odpowiedzialnej decyzji. Bezpieczeństwo znaczenia oznacza więc, że po akcie nie wolno zostawiać uczestnika w stanie inflacji symbolicznej, w którym wszystko zaczyna być znakiem. Domknięcie antyinflacyjne powinno przywracać proporcję: „pracowaliśmy z tym jako figurą doświadczenia", „nie rozstrzygamy, czym to jest poza aktem", „nie podejmujemy dużych decyzji w podwyższonym pobudzeniu", „sprawdzamy małą decyzję w codzienności", „nie czynimy z tego dowodu".

Czwartym poziomem jest bezpieczeństwo dokumentacyjne i cyfrowe, bo każdy psychoperformans pozostawia ślady, nawet jeśli nie jest oficjalnie rejestrowany. Śladem może być zdjęcie, nagranie, notatka, karta zgody, plik audio, data, lokalizacja, lista obecności, opis stanu emocjonalnego, metadane zdjęcia, podpisany obiekt, wiadomość wysłana po spotkaniu, relacja w mediach społecznościowych, fragment rozmowy albo anegdota opowiedziana później jako przykład. W psychoperformansie dokumentacja jest szczególnie wrażliwa, ponieważ może obejmować ciało w stanie pobudzenia, twarz w momencie reakcji, głos, prywatny symbol, historię choroby, doświadczenie duchowe, konflikt rodzinny, wstyd, łzy, gest przerwania albo decyzję „po". Protokół bezpieczeństwa musi zatem rozdzielać zgodę na udział od zgody na dokumentację, zgodę na dokumentację od zgody na archiwum, zgodę na archiwum od zgody na publikację, a zgodę na publikację od zgody na przyszłe użycie materiału. To nie są subtelności prawne oderwane od praktyki. To warunek zachowania podmiotowości. Shoshana Zuboff pokazała, że dane mogą stać się narzędziem przewidywania i wpływu; w skali psychoperformansu oznacza to, że nawet materiał pozornie artystyczny może zacząć żyć jako dowód, reklama, świadectwo, presja albo niekontrolowany obraz osoby. Zasada minimalizmu danych powinna więc obowiązywać już na etapie planu: najpierw trzeba zapytać, czy dokumentacja jest potrzebna, do czego, komu, na jak długo, gdzie będzie przechowywana, kto będzie miał dostęp, co zostanie usunięte, jak wycofać zgodę i czy da się opisać działanie bez utrwalania osoby. Najbezpieczniejszy zapis to często zapis protokołu, a nie zapis twarzy. Lepsza bywa notatka o warunkach brzegowych, wersji planu, parametrach światła, czasie trwania, korektach i domknięciu niż film z czyjejś reakcji. Bezpieczeństwo dokumentacyjne obejmuje także zakaz używania cudzych reakcji jako anegdoty bez zgody. Nawet jeśli imię nie

pada, opowieść może identyfikować osobę przez kontekst, miejsce, relację, obiekt albo szczegół. Poufność w psychoperformansie nie jest więc tylko milczeniem o „sekretach". Jest powstrzymaniem się od zamieniania czyjegoś doświadczenia w materiał narracyjny, dowodowy, promocyjny albo artystyczny bez wyraźnej, konkretnej i odwracalnej zgody.

Warunki brzegowe muszą wreszcie określać, kiedy psychoperformans nie powinien się odbyć, kiedy powinien zostać odroczony, kiedy wymaga obecności specjalisty, a kiedy należy go natychmiast przerwać. To najtrudniejsza część protokołu, bo dotyka ambicji autora, oczekiwań uczestnika, energii grupy i często także presji instytucjonalnej. Psychoperformans nie może jednak być praktyką, która „musi się wydarzyć", bo został zaplanowany, zapowiedziany, opłacony, wpisany do programu albo obudowany znaczeniem. Jeżeli pojawia się ostre przeciążenie, kryzys psychiczny, nasilona dysocjacja, panika, objawy psychotyczne, mania, silna paranoidalność, ryzyko samouszkodzenia, stan po użyciu substancji, przymus uczestnictwa, niejasna zgoda, niebezpieczne warunki przestrzenne, brak możliwości wyjścia, niemożność ochrony prywatności, konflikt interesów albo sytuacja zdrowotna wymagająca konsultacji medycznej, działanie powinno zostać zatrzymane, przełożone albo skierowane poza psychoperformans. W tym sensie protokół bezpieczeństwa jest także protokołem pokory. Psychoperformer nie musi być lekarzem, psychoterapeutą, psychiatrą, prawnikiem, specjalistą BHP ani inspektorem ochrony danych, ale musi wiedzieć, kiedy jego kompetencje się kończą. Aspiracja nie jest kompetencją, a dobra intencja nie jest procedurą. Stephen Porges, opisując znaczenie sygnałów bezpieczeństwa w regulacji autonomicznego układu nerwowego, zwrócił uwagę na to, że organizm reaguje nie tylko na deklaracje, lecz na realne sygnały zagrożenia albo bezpieczeństwa: ton głosu, przewidywalność, możliwość oddalenia się, obecność wspierającej osoby, brak presji, czytelność ramy. Psychoperformans, jeśli chce pracować z ciałem i znaczeniem, musi traktować te sygnały jako materiał pierwszej rangi. Czasami najważniejszym obiektem–kluczem nie będzie rzecz trzymana w dłoni, lecz widoczne wyjście z sali. Czasami najważniejszą wypowiedzią performatywną nie będzie formuła domknięcia, lecz proste zdanie: „możesz przerwać w każdej chwili". Czasami najważniejszym działaniem–kluczem nie będzie gest symboliczny, lecz odstawienie kamery, przygaszenie światła, odsunięcie obiektu albo uznanie, że dziś działanie nie powinno się odbyć. Taki protokół nie osłabia psychoperformansu. To on umożliwia jego odpowiedzialną intensywność.

Protokół bezpieczeństwa musi być zbudowany tak, aby dało się go zastosować przed działaniem, w trakcie działania i po jego zakończeniu. Przed działaniem pełni funkcję bramki dopuszczającej: sprawdza, czy cel jest jasny, środki proporcjonalne, warunki przestrzenne bezpieczne, zgoda możliwa do realnego wyrażenia, dokumentacja ograniczona, świadek przygotowany, a procedura przerwania znana wszystkim osobom, których dotyczy akt. W trakcie działania protokół działa jak system orientacji: nie zastępuje uważności psychoperformera, lecz odbiera mu monopol na ocenę sytuacji, bo bezpieczeństwo nie może zależeć wyłącznie od intuicji prowadzącego. Po działaniu protokół przechodzi w tryb domknięcia i uczenia się: sprawdza, czy ciało wróciło do podstawowej orientacji, czy osoba

uczestnicząca wie, co dalej, czy decyzja „po” jest mała i wykonalna, czy zapis nie narusza prywatności, czy pojawiły się incydenty, czy plan wymaga korekty. W tym sensie protokół bezpieczeństwa jest ciągły, a nie punktowy. Nie wystarczy zapytać na początku, czy „wszyscy się zgadzają”, a na końcu, czy „wszystko w porządku”. Zgoda może się zmienić, pobudzenie może narastać stopniowo, przeciążenie może pojawić się dopiero po wyjściu z sali, a skutki nieostrożnej interpretacji mogą pracować jeszcze przez wiele godzin lub dni. Dlatego warunki brzegowe powinny być zapisane w planie sytuacyjnym jako parametry ruchome: jeżeli wzrasta pobudzenie, zmniejsza się intensywność bodźców; jeżeli pojawia się dezorientacja, wraca się do prostych punktów orientacyjnych; jeżeli świadek widzi zamrożenie, nie czeka na „mocną scenę”, tylko uruchamia uzgodniony sygnał korekty; jeżeli obiekt–klucz zaczyna działać zbyt silnie, zostaje odsunięty, zasłonięty, zastąpiony neutralnym przedmiotem albo wyprowadzony z pola. Taka adaptacyjność nie jest improwizacją bez zasad. Jest właśnie działaniem protokołu. W psychoperformansie plan sytuacyjny nie jest partyturą do literalnego wykonania, lecz matrycą decyzji, a więc bezpieczeństwo musi być wpisane nie tylko w to, co ma się wydarzyć, ale także w to, co wolno zmienić, kiedy, przez kogo i na jakiej podstawie. Donald Schön, pisząc o refleksyjnym praktyku, pokazywał, że odpowiedzialne działanie wymaga myślenia w działaniu, a nie tylko stosowania wcześniej przygotowanych reguł. Psychoperformer potrzebuje właśnie takiej refleksyjności: ma znać plan, ale nie może być przez plan oślepiony; ma utrzymywać sens aktu, ale nie może poświęcić osoby dla dramaturgii; ma dbać o strukturę, ale musi umieć ją skrócić, uprościć albo przerwać, gdy realne warunki przekroczą założony margines bezpieczeństwa.

Dobrze zaprojektowany protokół bezpieczeństwa powinien rozdzielać ryzyka według ich rodzaju, bo ryzyko fizyczne, psychologiczne, społeczne, symboliczne, prawne i cyfrowe wymaga innych reakcji. Ryzyko fizyczne dotyczy ciała i środowiska: upadku, przeciążenia, bólu, olśnienia, nadmiernego hałasu, kontaktu z ostrym, ciężkim, gorącym, kruchym albo toksycznym materiałem, braku wentylacji, niedostępności wyjścia, braku miejsca na odpoczynek. Ryzyko psychologiczne dotyczy pobudzenia, lęku, wstydu, utraty orientacji, dysocjacji, ruminacji, przymusu kontynuacji, zbyt intensywnego kontaktu z pamięcią albo znaczeniem. Ryzyko społeczne dotyczy grupy, świadków, hierarchii, presji, zależności, ekspozycji i możliwego zawstydzenia. Ryzyko symboliczne dotyczy nadmiaru znaczeń, mylenia metafory z faktem, wzmacniania przesądu, narzucania interpretacji, nieostrożnej pracy z religią, duchowością, mitem, archetypem, znakiem, klątwą, winą, fatum albo „energią”. Ryzyko prawne i instytucjonalne dotyczy zgód, odpowiedzialności organizatora, ochrony wizerunku, przetwarzania danych, regulaminu miejsca, pracy z osobami małoletnimi, dostępności, BHP oraz procedur incydentów. Ryzyko cyfrowe dotyczy zdjęć, nagrań, metadanych, lokalizacji, archiwów, chmur, przesyłania plików, publikacji i wtórnego użycia materiałów. Każdy z tych obszarów powinien mieć własny próg korekty i przerwania. Nie można zastępować jednego typu bezpieczeństwa drugim: przyjazna atmosfera nie rozwiązuje problemu zbyt mocnego światła; podpisana zgoda nie rozwiązuje problemu przymusu grupowego; brak kamery nie rozwiązuje problemu opowiadania cudzej historii po fakcie;

piękna symbolika nie rozwiązuje problemu zawłaszczenia kulturowego; obecność lekarza na sali nie upoważnia do składania obietnic terapeutycznych; doświadczenie artystyczne nie zwalnia z BHP. W praktyce oznacza to, że psychoperformer powinien myśleć matrycowo: dla każdego kanału działania trzeba zapytać, jakie niesie ryzyko, jaki ma próg intensywności, jak można go zmniejszyć, kto może zauważyć przekroczenie i jaka jest procedura zatrzymania. Obraz wymaga kontroli kontrastu, ekspozycji, widzialności i prawa do niepatrzenia. Słowo wymaga kontroli sugestii, nocebo, presji i interpretacyjnej dominacji prowadzącego. Gest wymaga kontroli dystansu, dotyku, tempa i możliwości odmowy. Światło wymaga kontroli natężenia, migotania, kierunku i czasu ekspozycji. Dźwięk wymaga kontroli głośności, częstotliwości, czasu trwania, ciszy i prawa do wycofania się. Obiekt wymaga kontroli ciężaru, ostrości, czystości, pochodzenia, znaczenia, prywatności i sposobu użycia. Przestrzeń wymaga kontroli wyjść, stref, barier, miejsc odpoczynku i dostępności. Ciało wymaga kontroli bólu, zmęczenia, oddechu, równowagi, napięcia i granic. Znaczenie wymaga kontroli inflacji, nadinterpretacji i języka granicy.

Szczególne miejsce w protokole bezpieczeństwa zajmuje procedura przerwania, ponieważ psychoperformans bez realnej możliwości zatrzymania łatwo zamienia się w sytuację dominacji. Przerwanie nie może być przedstawiane jako awaria, niepowodzenie, brak odwagi, opór ani zepsucie formy. Musi być jednym z pełnoprawnych wariantów wykonania planu. Jeżeli uczestnik używa sygnału stop, psychoperformer nie negocjuje, nie dopytuje w sposób presyjny, nie prosi o „jeszcze chwilę", nie tłumaczy, że „najważniejsze dopiero przed nami", nie odwołuje się do grupy, nie używa autorytetu ani obietnicy przełomu. Sygnał stop ma pierwszeństwo przed dramaturgią, dokumentacją, ciekawością badawczą, oczekiwaniem świadka, energią grupy i intencją autora. Procedura przerwania powinna być prosta, widoczna i możliwa do użycia także wtedy, gdy osoba nie chce lub nie może mówić. Może to być słowo, gest, karta, podniesienie ręki, odsunięcie obiektu, wejście w wyznaczoną strefę, kontakt wzrokowy ze świadkiem albo wcześniejsze ustalenie, że milczenie połączone z określonym gestem oznacza zatrzymanie. W działaniach z osobami neuroatypowymi, osobami z niepełnosprawnościami, dziećmi, osobami w kryzysie, osobami o wysokiej wrażliwości sensorycznej albo w sytuacjach grupowych sygnał stop musi być szczególnie dostępny poznawczo: bez dwuznaczności, bez konieczności tłumaczenia się i bez społecznej ceny. Peter Levine, opisując pracę z pobudzeniem i reakcjami obronnymi organizmu, podkreślał znaczenie małych dawek, orientacji i powrotu do zasobów; w psychoperformansie oznacza to, że przerwanie nie powinno kończyć się nagłym pozostawieniem osoby samej sobie. Po zatrzymaniu następuje mikrodomknięcie: obniżenie intensywności bodźców, przywrócenie orientacji w przestrzeni, kontakt z neutralnym przedmiotem, woda, siedzenie, spokojny głos, możliwość milczenia, krótka informacja, co się dzieje, oraz decyzja, czy osoba chce wrócić, przejść do wariantu mniej intensywnego czy zakończyć udział. Taki model przerwania uczy, że sprawczość nie polega wyłącznie na wykonaniu aktu do końca. Sprawczością jest również zatrzymanie, korekta, zmiana wariantu, odmowa dokumentacji, wyjście z pola i powrót do siebie. W metodzie, która pracuje na granicy znaczenia, prawo do przerwania jest jednym z

najczystszych aktów psychoperformatywnych, bo realnie przekształca relację między osobą a presją sytuacji.

Protokół bezpieczeństwa powinien także określać odpowiedzialność ról, ponieważ niejasne role są jednym z najczęstszych źródeł ryzyka. Psychoperformer odpowiada za projekt, język, granice, dobór środków, komunikację, przerwanie, domknięcie i wersjonowanie planu. Uczestnik ma prawo do informacji, odmowy, przerwania, ograniczenia ekspozycji, zadania pytania, niewyjaśniania reakcji, wycofania zgody na dokumentację oraz do decyzji, co z doświadczenia zostaje przeniesione do codzienności. Świadek pełni funkcję etyczną i operacyjną: nie interpretuje za uczestnika, nie ocenia, nie wzmacnia presji, nie dokumentuje bez zgody, ale może pilnować czasu, progów, sygnału stop, warunków widzialności, obecności kamery, dostępu do wyjścia, a także pomagać w domknięciu. Asystent techniczny odpowiada za światło, dźwięk, obiekty, przejścia, temperaturę, sprzęt, nagranie albo jego brak, ale nie powinien wchodzić w interpretację psychologiczną ani duchową. Instytucja odpowiada za warunki formalne: dostępność, BHP, zgodność z regulaminem przestrzeni, ochronę danych, informowanie i procedury incydentów. Superwizja, konsultacja lub zewnętrzne spojrzenie są potrzebne szczególnie wtedy, gdy psychoperformans dotyczy grup wrażliwych, zdrowia, traumy, duchowości, intensywnej ekspozycji, konfliktów społecznych, działań publicznych albo dokumentacji o wysokim ryzyku. Superwizja nie musi oznaczać klinicznej kontroli każdego aktu, lecz powinna przeciwdziałać temu, by metoda opierała się wyłącznie na charyzmie autora i niekontrolowanym przekonaniu, że „wiem, co robię". Joan Tronto, rozwijając etykę troski, wskazywała, że troska nie jest tylko emocją, lecz praktyką obejmującą zauważenie potrzeby, wzięcie odpowiedzialności, kompetentne działanie i reakcję na odpowiedź osoby objętej troską. Psychoperformans może przełożyć ten model bardzo konkretnie: nie wystarczy chcieć dobrze; trzeba rozpoznać ryzyko, przyjąć odpowiedzialność, posiadać kompetencje adekwatne do działania i sprawdzić, jak osoba rzeczywiście reaguje. Jeżeli reakcja pokazuje przeciążenie, protokół musi być silniejszy niż ambicja.

Ostatecznie protokół bezpieczeństwa i warunki brzegowe tworzą granicę, dzięki której psychoperformans może pozostać intensywny, a jednocześnie nie stać się przemocą formy. Granica nie jest zaprzeczeniem transformacji. Granica jest jej warunkiem, ponieważ tylko tam, gdzie istnieje możliwość odmowy, przerwania, korekty i domknięcia, doświadczenie może zostać naprawdę przyswojone, a nie wymuszone. Psychoperformans, który nie ma protokołu bezpieczeństwa, może wyglądać radykalnie, ale metodologicznie jest słaby, bo nie pozwala odróżnić zmiany od uległości, poruszenia od przeciążenia, otwarcia od rozszczelnienia, symbolicznej sprawczości od sugestii. Psychoperformans, który ma protokół zbyt sztywny, może być formalnie poprawny, ale traci zdolność reagowania na żywe pole działania. Dlatego właściwy standard znajduje się pomiędzy chaosem a biurokracją: plan sytuacyjny ma być wystarczająco precyzyjny, aby chronić osobę, i wystarczająco elastyczny, aby odpowiadać na realność chwili. W praktyce każdy protokół bezpieczeństwa powinien kończyć się czterema pytaniami kontrolnymi: czy osoba wie, na co się zgadza i czego może odmówić; czy istnieje

realny, prosty i bezkosztowy sposób przerwania; czy działanie ma przygotowane domknięcie somatyczne, uwagowe, znaczeniowe, społeczne, dokumentacyjne i cyfrowe; czy wiadomo, co zrobić, jeśli pojawi się przeciążenie, incydent albo sygnał wymagający specjalisty. Jeśli odpowiedź na któreś z tych pytań jest niejasna, psychoperformans nie jest jeszcze gotowy. Najbardziej odpowiedzialnym działaniem może być wtedy nie wykonanie aktu, lecz dopracowanie warunków brzegowych. W ten sposób bezpieczeństwo przestaje być hamulcem i staje się jednym z głównych mediów psychoperformansu: niewidzialną, ale sprawczą strukturą, która pozwala obrazowi, słowu, gestowi, światłu, dźwiękowi, obiektowi, przestrzeni, czasowi, ciału i znaczeniu działać bez niszczenia osoby, która wchodzi w ich pole.

7.3. Zgoda, informowanie i prawo do przerwania

Zgoda w psychoperformansie nie jest podpisem pod formularzem ani jednorazowym „tak" wypowiedzianym przed wejściem w działanie. Jest procesem utrzymywania podmiotowości osoby uczestniczącej przez cały czas trwania aktu, od pierwszego informowania, przez wejście w pole działania, aż po domknięcie, dokumentację i decyzję „po". Jeżeli psychoperformans pracuje z obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem i znaczeniem, to zgoda musi dotyczyć każdego z tych kanałów osobno wtedy, gdy kanał może naruszać granicę, prywatność, komfort sensoryczny, wizerunek, pamięć, relację albo poczucie bezpieczeństwa. Zgoda na udział nie oznacza zgody na dotyk. Zgoda na obecność świadka nie oznacza zgody na publiczność. Zgoda na doświadczenie obiektu–klucza nie oznacza zgody na jego późniejsze interpretowanie przez prowadzącego. Zgoda na nagranie techniczne nie oznacza zgody na publikację. Zgoda na działanie w grupie nie oznacza zgody na ujawnianie prywatnych treści. Zgoda na psychoperformans spekulatywno-intuicyjny nie oznacza zgody na przyjęcie jego metafizyki, języka duchowego, diagnozy symbolicznej ani jakiejkolwiek narracji o „znaku", „blokadzie", „winie", „energii", „klątwie" albo „przeznaczeniu". Taki sposób rozumienia zgody jest bliski zasadzie autonomii osoby, którą Tom Beauchamp i James Childress umieścili w centrum etyki biomedycznej obok nieszkodzenia, dobroczynności i sprawiedliwości. W psychoperformansie autonomia musi jednak zostać przetłumaczona z abstrakcyjnego prawa na sytuację cielesną: osoba naprawdę zachowuje autonomię tylko wtedy, gdy wie, co się dzieje, rozumie możliwe ryzyka, ma alternatywy, może powiedzieć „nie", może powiedzieć „nie teraz", może powiedzieć „tak, ale bez tego elementu", może powiedzieć „stop" bez kary oraz może po działaniu ograniczyć sposób użycia własnego śladu. To ważne, bo psychoperformans tworzy stan podwyższonej znaczeniowości, w którym gest, obiekt, cisza, spojrzenie świadka albo wypowiedź prowadzącego mogą zyskiwać większą wagę niż w zwykłej rozmowie. Im silniejsza rama, tym bardziej niebezpieczne staje się udawanie, że zwykła zgoda organizacyjna wystarcza. Wysoka intensywność wymaga zgody etapowej, odwracalnej i precyzyjnej.

Informowanie ma umożliwiać realną decyzję, a nie tworzyć pozór transparentności. To zdanie jest podstawą całego protokołu zgody. W wielu działaniach artystycznych, warsztatowych, rozwojowych lub rytualizowanych informowanie bywa traktowane jako przeszkoda dla „magii" wydarzenia: uczestnik ma nie wiedzieć zbyt dużo, aby doświadczenie było mocniejsze, bardziej zaskakujące, bardziej „prawdziwe". Psychoperformans musi odwrócić tę logikę. Zaskoczenie może być środkiem kompozycyjnym tylko wtedy, gdy nie dotyczy prawa do bezpieczeństwa, prywatności, dotyku, ekspozycji, dokumentacji ani przerwania. Można nie ujawniać każdego szczegółu dramaturgii, jeżeli działanie wymaga otwartości, ale nie wolno ukrywać rodzaju ryzyka, roli świadków, obecności kamery, możliwości kontaktu fizycznego, pracy z ciemnością, hałasem, ostrym światłem, obiektem osobistym, treściami duchowymi, materiałami potencjalnie wyzwalającymi albo późniejszym użyciem zapisu. Informowanie powinno być proste, zrozumiałe, dostępne poznawczo i pozbawione presji. Nie wystarczy długi dokument pisany językiem prawnym, jeśli osoba uczestnicząca nie rozumie, czego dotyczy. Nie wystarczy ustna deklaracja „w każdej chwili możesz wyjść", jeśli przestrzeń, grupa i ton prowadzącego sugerują, że wyjście będzie kłopotliwe albo zawstydzające. Nie wystarczy powiedzieć „będziemy dokumentować", jeśli nie wiadomo, czy chodzi o notatkę, zdjęcia, nagranie, archiwum, publikację, media społecznościowe, raport badawczy czy materiał artystyczny. Dobre informowanie powinno rozdzielać pięć poziomów: cel działania, przebieg w zakresie potrzebnym do decyzji, możliwe obciążenia, prawa uczestnika oraz zasady śladów. Cel powinien być nazwany bez obietnic: nie „to cię uzdrowi", nie „usunie blokadę", nie „przeprogramuje układ nerwowy", lecz „to działanie ma pomóc rozpoznać napięcie, przetestować granicę, uporządkować znaczenie, wykonać małą decyzję, zmniejszyć chaos bodźców, domknąć relację z obiektem albo sprawdzić używalność planu". Przebieg powinien być opisany na tyle, by osoba mogła ocenić, czy chce w to wejść. Obciążenia powinny być nazwane bez katastrofizacji: możliwe zmęczenie, pobudzenie, wzruszenie, dyskomfort sensoryczny, napięcie, potrzeba przerwy, niejednoznaczność znaczenia. Prawa muszą być konkretne: prawo do odmowy, prawo do wariantu, prawo do milczenia, prawo do przerwania, prawo do niewyjaśniania reakcji, prawo do braku dokumentacji. Zasady śladów muszą określać, co zostaje zapisane, gdzie, przez kogo, na jak długo i w jakim celu.

Zgoda w psychoperformansie powinna być konkretna, czyli przypisana do określonego działania, a nie ogólna i rozciągnięta na wszystko, co prowadzący uzna za część procesu. To rozróżnienie jest szczególnie ważne w pracy z obiektami–kluczami i działaniami–kluczami. Jeżeli osoba zgadza się trzymać obiekt, nie oznacza to, że zgadza się go oddać, zniszczyć, podpisać, sfotografować, publicznie opisać, przekazać świadkowi albo użyć jako materiału w kolejnym działaniu. Jeżeli osoba zgadza się wypowiedzieć formułę, nie oznacza to, że zgadza się na interpretację tej formuły jako wyznania, zobowiązania, przysięgi, deklaracji terapeutycznej albo duchowego kontraktu. Jeżeli osoba zgadza się na gest symboliczny, nie oznacza to, że zgadza się na dotyk prowadzącego, korektę ciała, zbliżenie kamery albo uczestnictwo grupy. W tym miejscu warto przywołać J. L. Austina, który pokazał, że

wypowiedzi mogą być działaniami – mogą nie tylko opisywać rzeczywistość, lecz także coś ustanawiać. Dla psychoperformansu ma to ogromne znaczenie: „zgadzam się", „przerywam", „nie chcę", „bez kamery", „tylko jako metafora", „nie interpretuj tego", „nie publikuj" są wypowiedziami performatywnymi w sensie praktycznym, bo zmieniają warunki działania. Prowadzący musi traktować je jako akty sprawcze, a nie jako materiał do negocjacji. Szczególnie niebezpieczne jest psychologizowanie odmowy: „opór", „blokada", „lęk przed zmianą", „ucieczka", „mechanizm obronny". Takie interpretacje mogą być znane z języków terapeutycznych, ale w psychoperformansie nie wolno ich używać jako sposobu osłabiania prawa do odmowy. Odmowa nie wymaga diagnozy. Przerwanie nie wymaga uzasadnienia. Milczenie nie musi być „znaczące". Brak zgody nie jest materiałem do pracy, chyba że osoba sama, poza presją działania, chce później potraktować go jako temat osobnego, bezpiecznego rozpoznania. Zgoda konkretna powinna być też zgodą proporcjonalną do ryzyka. Im większe ryzyko – praca z ciałem, dotykiem, chorobą, traumą, duchowością, dokumentacją, grupą, przestrzenią publiczną, dziećmi, osobami zależnymi, osobami neuroatypowymi albo materiałem prywatnym – tym bardziej szczegółowe powinno być informowanie i tym łatwiejsze powinno być wycofanie zgody.

Zgoda musi być dobrowolna, a dobrowolność wymaga sprawdzenia ukrytych nacisków. W psychoperformansie przymus rzadko musi przyjmować postać dosłownego nakazu. Częściej działa miękko: przez autorytet prowadzącego, atmosferę wyjątkowości, presję grupy, obietnicę przemiany, strach przed rozczarowaniem innych, zależność instytucjonalną, obecność kamery, udział w projekcie, relację edukacyjną, finansową albo terapeutyzującą, a także przez język, który sugeruje, że „prawdziwa" praca wymaga odwagi, odsłonięcia, przekroczenia wstydu i wejścia głębiej. Erving Goffman, analizując sytuacje społeczne, pokazał, że ludzie stale zarządzają wrażeniem i próbują ochronić twarz, czyli publiczny obraz siebie w relacji z innymi. W psychoperformansie ta dynamika może być bardzo silna: uczestnik może kontynuować działanie, bo nie chce wyjść na słabego, trudnego, niezaangażowanego, śmiesznego albo niewdzięcznego. Dlatego dobrowolność trzeba projektować, a nie tylko deklarować. Projektowanie dobrowolności oznacza, że wariant odmowy jest społecznie normalizowany przed rozpoczęciem aktu; że prowadzący mówi o przerwaniu jako o pełnoprawnej możliwości; że osoba może wybrać wariant mniej intensywny bez tłumaczenia się; że wyjście z pola nie powoduje utraty dostępu do dalszej części spotkania; że grupa nie komentuje cudzych decyzji; że świadek wie, iż jego rolą nie jest zachęcanie do „dokończenia"; że w dokumentacji nie odnotowuje się odmowy jako porażki uczestnika, lecz jako informację o użyciu prawa i ewentualnej potrzebie korekty planu. Dobrowolność oznacza także, że psychoperformans nie powinien być proponowany w sposób eksploatujący nadzieję osoby w kryzysie. Jeżeli ktoś szuka pomocy w chorobie, żałobie, lęku, problemie relacyjnym albo stanie silnego zagubienia, informowanie musi szczególnie jasno oddzielać wsparcie symboliczne, regulacyjne i edukacyjne od leczenia, terapii, diagnozy albo przewodnictwa duchowego. Nie wolno budować zgody na ukrytej obietnicy: „wejdź w to, a coś się rozwiąże". Uczestnik ma prawo wiedzieć, że psychoperformans może wspierać rozpoznanie, regulację, decyzję, sens i

domknięcie, ale nie gwarantuje efektu, nie zastępuje specjalisty i nie powinien być używany jako jedyna odpowiedź na problem wymagający opieki medycznej, psychologicznej, prawnej albo społecznej.

Zgoda musi być odwracalna, ponieważ osoba może dopiero w trakcie działania rozpoznać, jak realnie działa na nią bodziec, obiekt, słowo, obecność świadka albo rama znaczenia. To szczególnie ważne w psychoperformansie, który operuje nie tylko treścią, lecz także stanem. Człowiek przed działaniem może racjonalnie uznać, że chce wejść w określoną sekwencję, ale w trakcie jego układ nerwowy może zareagować inaczej: napięciem, zamrożeniem, przyspieszeniem oddechu, poczuciem odrealnienia, zawstydzeniem, drażliwością, dezorientacją, przeciążeniem sensorycznym, potrzebą wycofania albo zwykłą niechęcią. Antonio Damasio, opisując znaczenie markerów somatycznych, pokazał, że ciało współtworzy decyzję, dostarczając sygnałów wartościowania i ryzyka, zanim zostaną one w pełni nazwane. W psychoperformansie trzeba traktować te sygnały poważnie. Odwracalność zgody oznacza, że osoba nie traci prawa do zmiany zdania tylko dlatego, że wcześniej podpisała zgodę, powiedziała „tak", weszła w pole, wzięła obiekt do ręki, zaczęła działanie albo zgodziła się na udział w projekcie. Dotyczy to również dokumentacji: osoba może zgodzić się na rejestrację techniczną, ale później nie zgodzić się na publikację; może zgodzić się na zdjęcie obiektu, ale nie twarzy; może zgodzić się na anonimowy opis, ale nie na cytat; może zgodzić się na archiwum robocze, ale nie na użycie promocyjne. W praktyce odwracalność zgody wymaga zaplanowania procedury: jak zatrzymać kamerę, jak oznaczyć materiał do usunięcia, jak wyłączyć fragment z archiwum, jak przekazać uczestnikowi informację o jego prawach, jak nie karać wycofania zgody zmianą tonu, chłodem relacji albo sugestią, że „proces został przerwany". Odwracalność jest jedną z najważniejszych różnic między odpowiedzialnym psychoperformansem a działaniem opartym na charyzmatycznej presji. Jeżeli zgody nie da się wycofać bez kosztu, to zgoda była słaba. Jeżeli przerwania nie da się użyć bez zawstydzenia, to protokół był pozorny. Jeżeli informowanie nie pozwala zrozumieć, na co się człowiek zgadza, to transparentność była dekoracją. Psychoperformans musi zaczynać się od innej zasady: osoba jest ważniejsza niż akt, granica jest ważniejsza niż dramaturgia, a prawo do zmiany zdania jest częścią metody, nie jej zakłóceniem.

Przerwanie bez konsekwencji jest praktycznym testem uczciwości całego psychoperformansu. Można bardzo dobrze opisać zgodę, przygotować zrozumiałe informowanie, przewidzieć warianty udziału i zadbać o język ostrożności, ale jeśli w momencie zatrzymania osoba uczestnicząca czuje presję, wstyd, zawód prowadzącego, utratę miejsca w grupie albo konieczność tłumaczenia się, to znaczy, że protokół zgody nie działa. Przerwanie musi być zaprojektowane jako pełnoprawna część planu sytuacyjnego, a nie jako awaria. W psychoperformansie oznacza to, że „stop" nie przerywa metody – „stop" jest metodą w jej najczystszej postaci, bo przywraca sprawczość tam, gdzie forma, symbol, grupa, obiekt, dźwięk, światło albo dramaturgia mogłyby zacząć przejmować kontrolę nad osobą. Każdy plan sytuacyjny powinien więc zawierać nie tylko wejście, fazę działania i domknięcie, lecz także

ścieżkę przerwania: co dokładnie dzieje się, gdy ktoś mówi „stop”, pokazuje kartę, odsuwa obiekt, wychodzi ze strefy działania, milknie w sposób wcześniej uzgodniony, zakrywa twarz, odwraca wzrok, sygnalizuje przeciążenie albo prosi o zmianę wariantu. Procedura przerwania powinna być krótka, jednoznaczna i odruchowa dla całego zespołu: zatrzymanie bodźca, obniżenie intensywności, usunięcie kamery lub jej wyłączenie, odsunięcie świadków, zapewnienie miejsca siedzącego lub wyjścia, spokojne potwierdzenie prawa do przerwania, brak przesłuchania, brak interpretacji, brak presji powrotu. W tym punkcie bardzo ważne jest rozróżnienie między pytaniem wspierającym a pytaniem wydobywczym. Pytanie wspierające brzmi: „czego teraz potrzebujesz – przerwy, ciszy, wody, wyjścia, zmiany światła, obecności świadka?”. Pytanie wydobywcze brzmi: „co się stało?”, „czemu przerwałeś?”, „co to dla ciebie znaczy?”, „czy możesz jeszcze spróbować?”. W momencie przerwania pytania wydobywcze często są zbyt obciążające, bo przesuwają osobę z prawa do granicy w obowiązek wyjaśnienia granicy. Peter Levine, opisując znaczenie orientacji i powrotu do zasobów w pracy z pobudzeniem, pozwala tu uchwycić zasadę praktyczną: najpierw trzeba przywrócić kontakt z bezpiecznym „tu i teraz”, a dopiero później – jeśli osoba sama tego chce – można rozmawiać o znaczeniu przerwania. Psychoperformans nie może traktować przerwania jako materiału interpretacyjnego przechwytywanego natychmiast przez prowadzącego. Najpierw przerwanie jest prawem. Dopiero potem, ewentualnie, może stać się informacją dla wersjonowania planu.

Przerwanie bez konsekwencji oznacza również, że nie wolno karać osoby zmianą relacji po akcie. Konsekwencją nie jest tylko formalna kara, wykluczenie albo utrata udziału w projekcie. Konsekwencją może być chłód prowadzącego, komentarz grupy, sugestia słabości, obniżenie rangi uczestnika, pominięcie go w dalszej pracy, wpisanie odmowy do dokumentacji jako „oporu”, użycie przerwania jako anegdoty, żart, milczące rozczarowanie albo interpretacja, że „proces nie doszedł do końca”. Psychoperformans musi być szczególnie czujny wobec tych miękkich konsekwencji, ponieważ działa w polu znaczeń, gdzie subtelne sygnały społeczne mają dużą moc. Erving Goffman, pisząc o ochronie twarzy w interakcjach społecznych, pokazał, że ludzie często podejmują działania nie dlatego, że ich chcą, lecz dlatego, że próbują uniknąć utraty pozycji, wstydu albo zakłopotania. W psychoperformansie zjawisko to może być wzmocnione przez atmosferę wyjątkowości działania, przez obecność świadków, przez język przemiany i przez pragnienie uczestnika, aby „dobrze” wejść w doświadczenie. Dlatego prawo do przerwania trzeba normalizować jeszcze przed rozpoczęciem aktu. Można powiedzieć wprost: „użycie stopu jest poprawnym sposobem udziału”, „przerwanie jest informacją o granicy, nie porażką”, „wariant mniej intensywny ma tę samą wartość metodologiczną”, „nie trzeba wyjaśniać odmowy”, „jeśli ktoś wychodzi, grupa nie komentuje”. Takie zdania nie są grzecznościowym dodatkiem. Są wypowiedziami performatywnymi, bo ustanawiają regułę pola. W psychoperformansie trzeba też rozdzielać przerwanie działania od przerwania relacji. Osoba, która zatrzymuje akt, nie przestaje być uczestnikiem, nie traci prawa do domknięcia, nie zostaje poza strukturą troski i nie staje się „problemem”. Może wrócić do grupy w roli obserwującej, może przejść do wariantu bez udziału ciała, może zachować obiekt bez dalszego działania, może poprosić o zakończenie bez rozmowy, może wycofać zgodę na

dokumentację, może zdecydować, że jej decyzja „po” będzie dotyczyła tylko odpoczynku, a nie transformacji. Właśnie w takim momencie widać, czy metoda rzeczywiście chroni nieidealność, słabość, nienadążanie, atypowość i prawo do granicy, czy tylko deklaruje je w języku.

Informowanie i przerwanie są szczególnie ważne w psychoperformansach z udziałem osób zależnych, małoletnich, neuroatypowych, w kryzysie, w żałobie, z doświadczeniem przemocy, z chorobą, z wysoką wrażliwością sensoryczną albo w warunkach instytucjonalnych. W takich sytuacjach sama formuła „dobrowolnego udziału” może być niewystarczająca, bo dobrowolność jest osłabiana przez zależność od opiekuna, nauczyciela, prowadzącego, terapeuty, instytucji, grupy, programu, grantu albo oczekiwań rodziny. W przypadku dzieci i osób o ograniczonej możliwości formalnego wyrażenia zgody potrzebna jest podwójna logika: zgoda opiekuna lub uprawnionego podmiotu nie wystarcza, jeśli osoba bezpośrednio uczestnicząca sygnalizuje sprzeciw, lęk, przeciążenie, wycofanie albo brak gotowości. W praktyce oznacza to konieczność respektowania także assent, czyli potwierdzenia chęci udziału przez samą osobę, dostosowanego do jej wieku, komunikacji i możliwości poznawczych. Przy osobach neuroatypowych szczególnie ważne jest, aby informowanie nie opierało się wyłącznie na abstrakcyjnym języku. Potrzebne mogą być proste komunikaty, piktogramy, pokazanie przestrzeni, wcześniejsze dotknięcie neutralnego obiektu, możliwość zobaczenia świateł i usłyszenia dźwięków przed rozpoczęciem, jasny znak stop, przewidywalna sekwencja, przerwy sensoryczne, wariant bez kontaktu wzrokowego, wariant bez dotyku, wariant z mniejszą liczbą świadków albo wariant obserwacyjny. W podejściu trauma-informed istotna jest przewidywalność, wybór i sprawczość; w pracy dostępnościowej te zasady trzeba przekładać na konkret: gdzie mogę usiąść, kiedy mogę wyjść, kto mi pomoże, czy mogę mieć słuchawki, czy muszę mówić, czy światło będzie gaszone, czy ktoś mnie dotknie, czy będę nagrywany, czy mogę nie patrzeć. Takie pytania nie są „technicznym obniżeniem” sztuki. One dopiero umożliwiają udział bez przemocy. Jeżeli psychoperformans ma być metodą odpowiedzialną, musi przyjąć, że różne ciała i różne układy nerwowe mają różne progi bodźców, różne style komunikacji, różną tolerancję niepewności i różne sposoby wyrażania sprzeciwu. Brak słownego „nie” nie zawsze oznacza zgodę. Milczenie, zamrożenie, śmiech napięciowy, nagła uległość, nadmierna grzeczność, wycofanie wzroku, sztywność ciała albo pozorna „współpraca” mogą oznaczać przeciążenie. Psychoperformer i świadek muszą więc umieć czytać nie po to, by interpretować psychikę osoby, lecz po to, by chronić jej możliwość wyboru.

Zgoda obejmuje również fazę po działaniu, ponieważ psychoperformans nie kończy się w chwili ostatniego gestu. Po akcie pozostają ślady somatyczne, znaczeniowe, społeczne, dokumentacyjne i cyfrowe. Osoba może dopiero po czasie zrozumieć, że coś było dla niej zbyt odsłaniające, że nie chce publikacji, że potrzebuje korekty opisu, że nie życzy sobie cytowania swojej wypowiedzi, że decyzja „po” była zbyt mocna, że obiekt powinien wrócić do niej, że nie chce dalszej interpretacji albo że woli, aby dany fragment został usunięty z archiwum. Dlatego

protokół zgody powinien przewidywać czas na decyzje wtórne: oddzielny moment potwierdzenia zgody na dokumentację, możliwość obejrzenia lub odsłuchania materiału, prawo do ograniczenia użycia, prawo do anonimizacji, prawo do wycofania fragmentu, jeśli nie narusza to ustalonych wcześniej i jasno zakomunikowanych ograniczeń formalnych. W praktyce najlepiej stosować zasadę opóźnionej zgody publikacyjnej: czym innym jest zgoda na rejestrację roboczą, a czym innym zgoda na pokazanie materiału po tym, jak opadnie pobudzenie i osoba może ocenić własną granicę w spokojniejszym stanie. To szczególnie ważne w działaniach, które mają intensywny wymiar estetyczny, bo piękny obraz czy silna scena mogą uwodzić prowadzącego, instytucję albo artystę-dokumentalistę. Psychoperformans musi jednak uznać, że cudzy moment odsłonięcia nie jest własnością formy. Susan Sontag, analizując etykę obrazu i cierpienia, pokazywała, że patrzenie nigdy nie jest neutralne; w psychoperformansie trzeba dodać, że rejestrowanie i pokazywanie czyjejś przemiany również nie jest neutralne. Dokumentacja może wspierać uczenie się, ale może też przedłużać ekspozycję poza czas, na który osoba była gotowa. Może stabilizować pamięć procedury, ale może też zamienić uczestnika w materiał dowodowy lub promocyjny. Dlatego po działaniu należy domknąć nie tylko ciało i znaczenie, lecz także ślad: co zostaje, co znika, co jest prywatne, co może być użyte badawczo, co może być użyte artystycznie, co wymaga dodatkowej zgody, a czego nie wolno przenosić dalej. Minimalizm danych jest tu formą szacunku. Najpierw chroni się osobę, dopiero potem archiwum.

Najbardziej dojrzały protokół zgody w psychoperformansie powinien więc działać jak żywa sekwencja pytań, a nie jak jednorazowy dokument. Przed aktem pyta: czy cel jest jasny, czy język jest zrozumiały, czy ryzyka są nazwane, czy warianty udziału są realne, czy odmowa jest społecznie bezpieczna, czy dokumentacja została oddzielona od uczestnictwa. W trakcie aktu pyta: czy ciało nadal mieści się w oknie tolerancji, czy osoba zachowuje orientację, czy może zmienić zdanie, czy sygnał stop jest dostępny, czy świadek nie wzmacnia presji, czy prowadzący nie broni dramaturgii kosztem granicy. Po akcie pyta: czy domknięcie było wystarczające, czy decyzja „po” jest mała i wykonalna, czy opis doświadczenia nie został narzucony, czy zgody dokumentacyjne są nadal aktualne, czy nie pojawiła się potrzeba wycofania, ograniczenia albo odroczenia publikacji. Taki protokół nie jest przeciwieństwem zaufania. Jest jego praktycznym warunkiem. Onora O’Neill, pisząc o zaufaniu i odpowiedzialności, podkreślała, że zaufania nie buduje się przez same deklaracje transparentności, lecz przez wiarygodne praktyki, które można sprawdzić. W psychoperformansie oznacza to, że osoba nie ma wierzyć prowadzącemu na słowo, że „będzie bezpiecznie”. Ma widzieć, jak bezpieczeństwo jest skonstruowane: w informacji, w przestrzeni, w wariantach, w świadku, w prawie do stopu, w braku konsekwencji, w domknięciu, w ochronie śladu i w gotowości do rezygnacji z efektownej formy. Dopiero wtedy zgoda staje się czymś więcej niż procedurą. Staje się psychoperformatywnym aktem odzyskiwania sprawczości: osoba wchodzi w działanie nie jako materiał dla procesu, lecz jako współposiadacz granic procesu. To jest jeden z najważniejszych standardów całej metody. Psychoperformans może pracować na progu, ale nie wolno mu popychać przez próg. Może zapraszać do znaczenia, ale nie wolno mu przejmować interpretacji. Może otwierać

doświadczenie, ale musi dawać realne prawo do zamknięcia. Może wytwarzać przemianę, ale tylko wtedy, gdy osoba zachowuje prawo do powiedzenia: „nie tędy”, „nie teraz”, „nie tak”, „bez świadków”, „bez kamery”, „bez interpretacji”, „koniec”.

7.4. Role świadka, prowadzącego i uczestnika

Checklisty BHP, dostępności i środowiska są w psychoperformansie narzędziami sprawdzania, czy forma działania nie wytwarza niepotrzebnego ryzyka zanim jeszcze pojawi się pierwszy gest, dźwięk, obiekt albo wypowiedź performatywna. Nie są administracyjnym dodatkiem, lecz częścią planu sytuacyjnego, ponieważ w psychoperformansie światło, dźwięk, przestrzeń, temperatura, powierzchnia podłogi, zapach, odległość od wyjścia, układ krzeseł, widoczność świadków, dostęp do wody, możliwość wyciszenia bodźców i sposób ustawienia obiektu mogą współdecydować o przebiegu doświadczenia. Checklistę należy rozumieć jako uporządkowaną matrycę pytań kontrolnych, która nie zastępuje myślenia, lecz zmniejsza ryzyko pominięcia rzeczy oczywistych dopiero po fakcie. W praktykach artystycznych często łatwo przecenić znaczenie idei i nie docenić infrastruktury: pięknie pomyślany akt może stać się przeciążający przez migające światło, za głośny dźwięk, brak miejsca na wycofanie, źle ustawioną kamerę, niemożność siedzenia, zbyt długi czas trwania, źle opisany próg wejścia albo brak jasnego sygnału stop. James Reason, analizując bezpieczeństwo systemowe, opisywał wypadki nie jako skutek jednego błędu, lecz jako wynik nakładania się wielu drobnych luk w zabezpieczeniach. W psychoperformansie ta intuicja jest szczególnie użyteczna: incydent rzadko wynika wyłącznie z jednego bodźca. Częściej powstaje z kumulacji – lekko za mocne światło, trochę za długa ekspozycja, niejasna instrukcja, zbyt blisko stojący świadek, brak przerwy, presja grupy, kamera, która „tylko dokumentuje”, obiekt o zbyt dużym ciężarze symbolicznym i prowadzący, który zauważa napięcie, ale chce doprowadzić akt do końca. Checklista ma rozszczelniać taką kumulację, zanim stanie się ona dramaturgią przymusu. Jej celem nie jest usunięcie żywiołu, lecz sprawdzenie, czy żywioł ma warunki do bezpiecznego pojawienia się i bezpiecznego wygaśnięcia.

Pierwsza grupa checklist dotyczy BHP, czyli bezpieczeństwa fizycznego, technicznego i organizacyjnego. W psychoperformansie BHP nie może ograniczać się do pytania, czy w sali nie ma widocznego zagrożenia. Trzeba sprawdzić pełną materialną dramaturgię działania: podłoże, kable, ostre krawędzie, stabilność mebli, nośność konstrukcji, ciężar obiektów, ryzyko potknięcia, śliskość, temperaturę materiałów, obecność szkła, ognia, wody, dymu, pyłu, zapachu, substancji drażniących, ciemności, silnego światła, hałasu, niskich częstotliwości, wibracji, tłoku, zamkniętych drzwi, schodów, progów, ograniczonej wentylacji i przeszkód na drodze ewakuacji. Każdy obiekt–klucz powinien przejść podstawową ocenę fizyczną: czy można go bezpiecznie trzymać, przenosić, przesuwać, upuścić, zasłonić, odłożyć; czy nie brudzi w sposób ryzykowny; czy nie jest zbyt ciężki, ostry, kruchy, gorący, zimny, śliski, alergizujący albo trudny do opanowania w stanie pobudzenia. Każde działanie–klucz powinno przejść

analogiczną ocenę ruchową: czy wymaga klęczenia, pochylania głowy, zamykania oczu, szybkiego obrotu, długiego bezruchu, utrzymania równowagi, kontaktu z podłożem, wstrzymywania oddechu, długiej koncentracji wzrokowej, dotyku, wysiłku albo ekspozycji na ból. Ból w psychoperformansie może być sygnałem informacyjnym i granicznym, ale nie może być fetyszem przemiany ani dowodem autentyczności. Jeżeli działanie zakłada kontakt z dyskomfortem, checklista musi ustalić różnicę między dyskomfortem dopuszczalnym, korektą i przerwaniem. W ujęciu systemów zarządzania bezpieczeństwem, bliskim normie ISO 45001, istotne jest nie samo wypisanie zagrożeń, lecz przypisanie im działań kontrolnych: kto sprawdza przestrzeń, kto odpowiada za światło, kto może wyłączyć dźwięk, gdzie jest apteczka, gdzie jest wyjście, kto ma telefon, kto zna procedurę incydentu, kto przejmuje opiekę nad uczestnikiem po przerwaniu. Psychoperformans nie wymaga ciężkiej biurokracji, ale wymaga elementarnej odpowiedzi na pytanie: co zrobimy, jeśli warunki materialne przestaną być bezpieczne.

Druga grupa checklist dotyczy dostępności, rozumianej nie jako uprzejme „dostosowanie", lecz jako warunek realnej zgody i realnego udziału. Dostępność w psychoperformansie obejmuje ciało, zmysły, komunikację, poznanie, emocje, tempo, przestrzeń, technologie i relacje społeczne. Nie wystarczy, że osoba może wejść do sali, jeśli nie może zrozumieć instrukcji, nie może wycofać się bez zwracania uwagi grupy, nie ma gdzie usiąść, nie wie, kiedy nastąpi koniec, nie może uniknąć światła, hałasu lub dotyku, nie ma wariantu bez mówienia albo nie wie, czy jej odmowa zostanie uszanowana. Projektowanie dostępności zaczyna się od pytań: czy przestrzeń jest fizycznie dostępna; czy są miejsca siedzące i miejsca odpoczynku; czy można uczestniczyć w pozycji siedzącej, stojącej, leżącej albo obserwacyjnej; czy instrukcje są krótkie, jednoznaczne i powtarzalne; czy dostępny jest zapis tekstowy lub piktogram; czy można użyć słuchawek, okularów przeciwsłonecznych, własnego przedmiotu regulacyjnego, osoby wspierającej; czy można wyłączyć kamerę; czy można wejść później lub wyjść wcześniej; czy można nie patrzeć, nie mówić, nie dotykać, nie być dotykanym; czy istnieje wariant dla osób z nadwrażliwością sensoryczną, lękiem społecznym, trudnością w przetwarzaniu języka, ograniczeniami ruchu, chorobami oczu, migreną, zaburzeniami równowagi, przewlekłym bólem albo doświadczeniem traumy. W praktyce neuroatypowości – na przykład u części osób autystycznych – szczególnie ważna jest przewidywalność sekwencji, niski poziom domyślności społecznej, możliwość przygotowania się na bodźce, unikanie wymuszonego kontaktu wzrokowego, jasny sygnał stop i prawo do samoregulacji ruchem, ciszą lub odsunięciem się. Donald Norman, pisząc o projektowaniu zorientowanym na użytkownika, podkreślał znaczenie afordancji, czyli takich cech przedmiotu lub sytuacji, które same sugerują możliwe użycie. W psychoperformansie dostępność powinna być właśnie afordancyjna: uczestnik powinien widzieć, gdzie może usiąść, którędy wyjść, jak poprosić o przerwę, który obiekt jest do użycia, który sygnał zatrzymuje działanie i jaki wariant udziału jest równoważny, bez konieczności nieustannego proszenia o pozwolenie. Dostępność nie jest obniżeniem intensywności. Jest jej etycznym skalowaniem.

Trzecia grupa checklist dotyczy środowiska sensorycznego i ekologii bodźców. Psychoperformans jest metodą pracy na saliencji, uwadze, intencji i afekcie, dlatego środowisko bodźcowe musi być traktowane jak pełnoprawny składnik działania, a nie jak przypadkowa atmosfera. Checklista środowiskowa powinna obejmować światło naturalne i sztuczne, kontrast, migotanie, olśnienia, odbicia, ostre cienie, ruchome projekcje, dźwięk tła, pogłos, wibracje, temperaturę, zapachy, faktury, wilgotność, gęstość przedmiotów, liczbę osób, widzialność wyjścia, możliwość schronienia wzroku, strefy ciszy i przewidywalność zmian. W działaniach z osobami z chorobami oczu albo nadwrażliwością wzrokową trzeba szczególnie sprawdzać czas ekspozycji na ekran, projekcję, jasne źródła światła, wysoki kontrast i dynamiczne obrazy. W działaniach z dźwiękiem trzeba sprawdzać głośność, czas trwania, możliwość nagłego wyciszenia, częstotliwości niskie i wysokie, bliskość źródła dźwięku oraz to, czy uczestnik może się oddalić. W działaniach z ciałem trzeba sprawdzić, czy przestrzeń pozwala regulować dystans i czy nie zmusza do bliskości większej niż wynika to z planu. W języku psychofizjologii środowisko sensoryczne wpływa na pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, czyli tej części układu nerwowego, która reguluje między innymi rytm serca, oddech, napięcie, reakcję czujności i powrót do równowagi. Stephen Porges zwracał uwagę na znaczenie sygnałów bezpieczeństwa odbieranych przez ciało przed świadomą interpretacją. W psychoperformansie oznacza to, że ciało uczestnika może „wiedzieć", że przestrzeń jest zagrażająca, zanim osoba potrafi to nazwać. Zbyt wąski korytarz, zamknięte drzwi, kamera skierowana na twarz, nieprzewidywalny dźwięk, brak możliwości siedzenia albo mocne światło mogą uruchamiać czujność niezależnie od intencji prowadzącego. Checklista środowiskowa ma więc pytać nie tylko o to, czy środki są efektowne, ale czy są sterowalne. Sterowalność jest tu kluczowa: czy można zmniejszyć jasność, ściszyć dźwięk, skrócić fazę, zwiększyć odległość, usunąć obiekt, otworzyć drzwi, przenieść działanie do cichszego miejsca, wprowadzić pauzę, wygasić zapach, ograniczyć liczbę świadków. Brak sterowalności oznacza wzrost ryzyka.

Czwarta grupa checklist dotyczy relacji między środowiskiem a znaczeniem, bo w psychoperformansie przestrzeń nigdy nie jest neutralna semiotycznie. Sala szkolna, gabinet terapeutyczny, galeria, kościół, mieszkanie, las, piwnica, scena, pracownia, plac miejski, szpital, internetowy livestream i prywatny pokój wnoszą różne porządki władzy, widzialności, intymności i oczekiwań. To, co w jednej przestrzeni jest gestem odzyskiwania sprawczości, w innej może zostać odczytane jako profanacja, terapia, spektakl, przesłuchanie, wyznanie, modlitwa, demonstracja polityczna albo zawłaszczenie. Victor Turner, analizując liminalność, czyli stan przejścia między dawnym a nowym statusem, pokazywał, że próg wymaga struktury – bez niej przejście może stać się chaosem albo przemocą wspólnoty. W psychoperformansie checklista środowiskowo-kulturowa powinna więc pytać: jakie znaczenia ma miejsce; kto ma w nim władzę; kto może obserwować; jakie są lokalne normy; czy obiekt–klucz nie uruchamia cudzej pamięci, religii, tradycji lub traumy; czy gest nie będzie odczytany inaczej przez świadków niż przez uczestnika; czy działanie nie wchodzi w konflikt z regulaminem, prawem, symboliką miejsca albo bezpieczeństwem innych osób; czy obecność publiczności nie zmienia

aktu w ekspozycję; czy dokumentacja nie utrwala czegoś, co miało pozostać sytuacyjne. Ta warstwa jest szczególnie ważna przy pracy z tradycjami, rytuałami, znakami ochronnymi, modlitwami, amuletami, przesądami, wróżbami, archetypami i obrzędowością. Checklista powinna wymuszać pytanie o status, funkcję i granicę użycia takich form. Czy dana forma jest własna, lokalna, zapożyczona, przetworzona, świecka, religijna, spekulatywna, terapeutyczna, artystyczna, edukacyjna, prywatna czy wspólnotowa? Po co zostaje użyta? Czego nie wolno z niej wnioskować? Czy ktoś może poczuć się zawłaszczony, ośmieszony, przymuszony, wykluczony albo fałszywie zdiagnozowany przez samą ramę symboliczną? W psychoperformansie odpowiedzialność środowiskowa oznacza zatem nie tylko brak fizycznego zagrożenia, lecz także brak niejawnej przemocy znaczeń.

Piąta grupa checklist dotyczy przygotowania wariantów, bo psychoperformans odpowiedzialny nie powinien mieć tylko jednej ścieżki udziału. Jeżeli działanie można wykonać wyłącznie w jednym tempie, z jednym natężeniem, przy jednej pozycji ciała, z jednym obiektem, w jednej roli i pod jedną formą ekspozycji, to jego dostępność i bezpieczeństwo są słabe. Plan sytuacyjny powinien mieć wariant podstawowy, wariant łagodniejszy, wariant obserwacyjny, wariant bez dokumentacji, wariant bez dotyku, wariant bez głosu, wariant bez intensywnego światła, wariant z przerwami, wariant skrócony i wariant przerwania z domknięciem. Warianty nie mogą być przedstawiane jako gorsze. Są równoprawnymi drogami przez pole psychoperformansu, ponieważ skuteczność metody nie polega na identycznym wykonaniu przez wszystkich, lecz na adekwatnym ustawieniu warunków dla danej osoby, przestrzeni i celu. Richard Schechner, opisując performans jako zachowanie odtworzone i przekształcane w różnych kontekstach, pozwala tu uchwycić zasadę proceduralnej powtarzalności: powtarzalny ma być rdzeń relacji, nie identyczność wykonania. W psychoperformansie rdzeniem może być na przykład domknięcie relacji z obiektem, przejście od nadmiernej kontroli do małej decyzji „po”, odczarowanie przesądu, przeformułowanie wstydu albo wyciszenie przeciążenia bodźcowego. Jedna osoba może dokonać tego przez gest i obiekt, inna przez słowo i ciszę, inna przez zapis, inna przez ruch, inna tylko przez obserwację i decyzję po spotkaniu. Checklista wariantów ma chronić metodę przed fałszywym heroizmem, w którym za „prawdziwy” udział uznaje się wersję najbardziej intensywną. W psychoperformansie nie chodzi o przekroczenie za wszelką cenę. Chodzi o takie działanie, które ma właściwą dawkę, właściwe granice i właściwe domknięcie. W wielu sytuacjach najtrafniejszym wariantem będzie redukcja – mniej światła, mniej słów, mniej świadków, mniej ekspozycji, mniej symboliki, mniej archiwum. Minimalizm nie jest tu ubóstwem formy. Jest precyzją odpowiedzialności.

Checklisty BHP, dostępności i środowiska powinny być używane w trzech momentach: przed działaniem, tuż przed wejściem w pole psychoperformansu oraz po zakończeniu, kiedy plan sytuacyjny jest wersjonowany. Pierwszy moment to sprawdzenie projektowe: czy założenia działania są bezpieczne jeszcze na poziomie koncepcji. Drugi moment to sprawdzenie operacyjne: czy realna przestrzeń, realne osoby, realne obiekty, realne światło, realny dźwięk

i realny stan uczestników zgadzają się z planem. Trzeci moment to sprawdzenie uczące: co należy zmienić, uprościć, usunąć, doprecyzować albo zabezpieczyć w następnej wersji. Ta trójfazowość jest kluczowa, bo wiele ryzyk nie ujawnia się w abstrakcyjnym opisie. Działanie może wyglądać odpowiedzialnie w zapisie, ale w konkretnej sali okazuje się, że światło odbija się od podłogi, głośnik stoi zbyt blisko osoby uczestniczącej, drzwi otwierają się z hałasem, świadek siedzi w pozycji dominującej, kamera obejmuje więcej niż zakładano, obiekt jest cięższy, niż wydawał się w pracowni, a instrukcja brzmi bardziej presyjnie, kiedy wypowiada ją prowadzący wobec grupy. Dlatego checklista nie powinna być traktowana jako dokument wypełniony raz na zawsze. Jest narzędziem widzenia sytuacyjnego – uczy patrzeć na pole działania tak, jak inżynier bezpieczeństwa, projektant dostępności, psycholog regulacji, realizator techniczny, kurator, świadek i uczestnik patrzyliby jednocześnie, każdy z innego miejsca. W praktyce warto, aby przed psychoperformansem przejść przez przestrzeń fizycznie: wejść drogą uczestnika, usiąść tam, gdzie będzie siedział, sprawdzić widok na wyjście, usłyszeć dźwięk z jego pozycji, spojrzeć w stronę światła, dotknąć obiektu, wykonać najważniejszy gest, sprawdzić, gdzie ciało może odpocząć, gdzie można przerwać, gdzie można ukryć się przed wzrokiem innych, gdzie można nie być nagrywanym. To nie jest teatralna próba generalna ani literalne odgrywanie planu. To kontrola warunków brzegowych. W psychoperformansie opartym na działaniu symbolicznym właśnie taka kontrola ujawnia, czy symbol może pracować, czy zostanie zagłuszony przez niewidzialne zagrożenia infrastrukturalne. Jeśli osoba ma trzymać naczynie z wodą, trzeba sprawdzić, czy może je odstawić bez zamieszania. Jeśli ma przejść przez ciemniejszą strefę, trzeba sprawdzić, czy nie traci orientacji. Jeśli ma wypowiedzieć formułę, trzeba sprawdzić, czy nie stoi w pozycji zawstydzającej wobec grupy. Jeśli ma słuchać dźwięku, trzeba sprawdzić, czy istnieje natychmiastowe wyciszenie. Jeśli ma pracować z obiektem osobistym, trzeba sprawdzić, czy nikt nie widzi go zbyt blisko i czy nie zostanie sfotografowany przypadkiem. James Gibson, rozwijając pojęcie afordancji w psychologii percepcji, pokazywał, że środowisko nie tylko „jest", lecz oferuje określone możliwości działania. Checklista w psychoperformansie ma właśnie badać afordancje: czy przestrzeń oferuje przerwanie, czy oferuje wyjście, czy oferuje regulację, czy oferuje prywatność, czy przeciwnie – oferuje presję, ekspozycję, pośpiech i podporządkowanie.

Najbardziej praktyczna checklista BHP powinna być krótka w użyciu, ale głęboka w logice. Nie chodzi o tworzenie wielostronicowego arkusza do każdego mikroaktu, lecz o utrzymanie stałej matrycy pytań. Po pierwsze: przestrzeń – czy wejście, wyjście, podłoże, kable, meble, światło, dźwięk, temperatura, wentylacja i miejsca odpoczynku są bezpieczne oraz dostępne. Po drugie: ciało – czy działanie wymaga ruchu, bezruchu, pozycji obciążającej, zamknięcia oczu, patrzenia w punkt, dotyku, wysiłku, ekspozycji na ból, intensywnego oddechu, utrzymania równowagi albo kontaktu z materiałem, który może przeciążać. Po trzecie: obiekt – czy obiekt–klucz jest bezpieczny fizycznie, adekwatny symbolicznie, możliwy do odłożenia, możliwy do odmowy, nieprzymusowy, nieprywatny ponad zgodę i nieprzejmowany przez dokumentację. Po czwarte: bodźce – czy światło, dźwięk, zapach, temperatura, faktura, tłok, kontrast i czas trwania mają możliwość zmniejszenia. Po piąte: komunikacja – czy instrukcja

jest zrozumiała, krótka, dostępna, pozbawiona sugestii nocebo i oddzielona od interpretacji. Po szóste: role – czy wiadomo, kto prowadzi, kto świadkuje, kto obsługuje technikę, kto reaguje na stop, kto wspiera po przerwaniu i kto odpowiada za dokumentację. Po siódme: przerwanie – czy istnieje sygnał stop, czy wszyscy go znają, czy można go użyć bez mówienia, czy jego użycie nie wywołuje kary społecznej. Po ósme: dokumentacja – czy wiadomo, co jest rejestrowane, czego nie wolno rejestrować, gdzie trafia materiał, kto ma dostęp i jak wycofać zgodę. Po dziewiąte: domknięcie – czy jest zaplanowany powrót do ciała, przestrzeni, czasu, relacji, obiektu, danych i decyzji „po". Po dziesiąte: odroczenie – czy są warunki, w których działanie nie powinno się odbyć. Taka struktura pozwala zachować proporcję między procedurą a żywą praktyką. W małym, indywidualnym psychoperformansie checklista może być mentalna albo zapisana w kilku punktach. W działaniu kameralnym powinna być już jawna dla prowadzącego i świadka. W działaniu grupowym, instytucjonalnym, edukacyjnym, publicznym albo dokumentowanym powinna stać się formalnym elementem planu sytuacyjnego. Nie dlatego, że instytucja potrzebuje papieru, lecz dlatego, że większa skala zwiększa liczbę niewidzialnych zależności. Im więcej osób, technologii, świadków, bodźców, ról i późniejszych śladów, tym łatwiej o rozproszenie odpowiedzialności. Diane Vaughan, opisując normalizację dewiacji w systemach organizacyjnych, pokazywała, że instytucje stopniowo przyzwyczajają się do drobnych odstępstw, aż stają się one „normalne". W psychoperformansie może to wyglądać podobnie: „kamera była tylko na chwilę", „światło było trochę mocne, ale nikt nie protestował", „dźwięk był głośny, ale taki był efekt", „uczestnik wyglądał na spiętego, ale może to część procesu". Checklista ma przeciwdziałać właśnie takiej normalizacji. Ma przypominać, że brak protestu nie jest dowodem bezpieczeństwa, a efektowność nie jest argumentem za przekroczeniem progu.

Checklisty dostępności powinny być konstruowane tak, aby nie zmuszały osób uczestniczących do ujawniania diagnoz, historii choroby, niepełnosprawności, neuroatypowości albo szczegółów prywatnych tylko po to, by mogły bezpiecznie wziąć udział. To bardzo ważne rozróżnienie. Dostępność nie powinna opierać się na modelu: „powiedz nam, co z tobą jest, a my zdecydujemy, czy coś dostosujemy". Powinna opierać się na modelu: „to działanie ma kilka wariantów; możesz wybrać ten, który jest dla ciebie bezpieczny, bez tłumaczenia się". W praktyce oznacza to, że formularz lub ustne informowanie może zawierać pytania o potrzeby, ale nie powinno wymuszać rozpoznania medycznego. Zamiast pytać: „czy masz zaburzenia lękowe, autyzm, migreny, choroby oczu, traumę?", lepiej podać listę możliwych warunków udziału: „możesz nie patrzeć w źródło światła", „możesz używać słuchawek", „możesz siedzieć", „możesz wyjść bez tłumaczenia", „możesz nie być nagrywany", „możesz nie dotykać obiektu", „możesz poprosić o prostą instrukcję", „możesz wybrać wariant obserwacyjny". Takie rozwiązanie jest zgodne z logiką projektowania uniwersalnego, rozwijanego między innymi przez Ronalda Mace'a: przestrzeń i procedura powinny być możliwie używalne dla różnych osób bez konieczności każdorazowego proszenia o wyjątek. W psychoperformansie projektowanie uniwersalne nie oznacza, że jedno działanie będzie dobre dla wszystkich. Oznacza raczej, że plan od początku zawiera różne drogi wejścia, różne dawki

bodźców i różne sposoby udziału. W działaniach z grupami szczególnie ważne jest, aby warianty nie były hierarchizowane. Wariant bez mówienia nie jest gorszy od wariantu słownego. Wariant bez dotyku nie jest mniej głęboki od wariantu dotykowego. Wariant obserwacyjny nie jest bierny, jeśli prowadzi do realnej decyzji „po". Wariant skrócony nie jest porażką, jeśli mieści się w oknie tolerancji uczestnika. Takie myślenie chroni psychoperformans przed przemocą normy, czyli ukrytym założeniem, że istnieje jedno właściwe ciało, jeden właściwy układ nerwowy, jeden właściwy sposób reagowania i jedna właściwa droga przez akt. Dostępność jest więc również kategorią epistemiczną: pozwala metodzie uczyć się od różnych sposobów percepcji, regulacji i obecności, zamiast dopasowywać wszystkich do wyobrażenia autora.

Checklisty środowiskowe powinny obejmować także odpowiedzialność ekologiczną i materialną, zwłaszcza wtedy, gdy psychoperformans używa dużych obiektów, jednorazowych materiałów, wody, roślin, ziemi, ognia, dymu, pyłu, farb, tworzyw, elektroniki, nagłośnienia, oświetlenia albo działań w przestrzeni publicznej i naturalnej. Środowisko nie jest tylko zasobem dla symbolu. Jest współuczestnikiem warunków działania. Jeżeli psychoperformans ma uczyć odpowiedzialności, nie może budować symbolicznego domknięcia kosztem realnego bałaganu, śmieci, zanieczyszczenia, hałasu, uszkodzenia miejsca, naruszenia spokoju osób postronnych albo eksploatacyjnego użycia materiałów. Checklista powinna więc pytać: skąd pochodzą materiały; czy są bezpieczne dla ludzi, zwierząt i miejsca; czy można je ponownie użyć; co stanie się z nimi po akcie; czy działanie nie zostawi odpadów; czy dźwięk nie narusza otoczenia; czy światło nie przeszkadza innym; czy praca w plenerze nie niszczy roślinności, gleby albo lokalnego porządku; czy obiekt pochodzący z natury nie jest traktowany jak neutralny rekwizyt; czy symboliczne „oczyszczenie" nie kończy się realnym zabrudzeniem. Bruno Latour, pisząc o sprawczości rzeczy i sieciach aktorów, pomaga tu zobaczyć, że obiekty, materiały, technologie i miejsca nie są biernym tłem ludzkiej intencji. W psychoperformansie ich udział ma znaczenie praktyczne i etyczne: ciężar kamienia, temperatura metalu, kruchość szkła, zużycie baterii, ślad farby, kabel projektora, wilgoć ziemi, echo sali i algorytm platformy publikacyjnej współtworzą pole działania. Checklista środowiskowa powinna więc poszerzać pojęcie bezpieczeństwa poza osobę uczestniczącą, ale bez rozmywania odpowiedzialności. Nie chodzi o abstrakcyjną moralizację, lecz o bardzo konkretne pytanie: czy nasz akt symboliczny nie przerzuca kosztów na miejsce, innych ludzi, zwierzęta, rzeczy, infrastrukturę albo przyszłych użytkowników przestrzeni. W działaniach instytucjonalnych ten poziom powinien łączyć się z odpowiedzialnością organizacyjną: sprzątanie, transport, magazynowanie, utylizacja, wyciszenie, zabezpieczenie sprzętu, poszanowanie regulaminów miejsca i ochrona osób postronnych są częścią jakości psychoperformansu, a nie obsługą poboczną.

Po zakończeniu działania checklista powinna przekształcić się w narzędzie ewaluacji i wersjonowania. Nie wystarczy stwierdzić, że „nic się nie stało". Brak incydentu nie oznacza, że plan był dobrze zaprojektowany; może oznaczać jedynie, że tym razem ryzyko się nie zmaterializowało albo że uczestnicy nie zgłosili przeciążenia. Dlatego po akcie trzeba

sprawdzić: które elementy były naprawdę użyteczne; które okazały się zbędne; które bodźce były za silne; gdzie uczestnicy potrzebowali przerwy; czy sygnał stop był używalny; czy warianty były realne; czy świadek miał jasną rolę; czy dokumentacja nie naruszała granic; czy domknięcie było wystarczające; czy przestrzeń sprzyjała orientacji; czy obiekt–klucz stabilizował czy przeciążał; czy instrukcja była zrozumiała; czy decyzja „po" była wykonalna; czy pojawiły się opóźnione koszty – zmęczenie, ruminacja, napięcie, wstyd, kłopot z powrotem do codzienności. W badaniach w działaniu, kojarzonych z Kurtem Lewinem i rozwijanych później przez Stephena Kemmisa i Robina McTaggarta, refleksja po interwencji nie jest dodatkiem, lecz częścią cyklu poznania: plan, działanie, obserwacja, refleksja, korekta. W psychoperformansie checklista po działaniu działa tak samo: zamienia doświadczenie w wiedzę proceduralną, ale nie redukuje osoby do danych. Najlepiej, jeśli wyniki checklisty są zapisywane jako korekty planu sytuacyjnego, a nie jako oceny uczestników. Zamiast „osoba źle zareagowała na dźwięk" lepiej zapisać: „natężenie dźwięku w fazie drugiej było zbyt wysokie dla części uczestników; w następnej wersji obniżyć głośność, skrócić czas ekspozycji i wprowadzić wcześniejszy wariant ciszy". Zamiast „uczestnik nie wszedł głęboko" lepiej: „instrukcja mogła sugerować presję intensywności; w następnej wersji mocniej znormalizować wariant łagodny i obserwacyjny". Zamiast „obiekt nie zadziałał" lepiej: „obiekt miał zbyt wysoką prywatną semantykę i wymagał mocniejszego przygotowania lub zastąpienia obiektem neutralnym". Taki język jest mniej spektakularny, ale znacznie bardziej odpowiedzialny. Chroni przed psychologizowaniem uczestników i przenosi uwagę na parametry działania, które rzeczywiście można poprawić.

Ostatecznie checklisty BHP, dostępności i środowiska są jednym z najważniejszych sposobów, w jaki psychoperformans odróżnia się od improwizowanej intensyfikacji doświadczenia. Pokazują, że odpowiedzialna metoda nie polega na mnożeniu efektów, ale na rozpoznawaniu warunków, w których efekt może być przyjęty, przetworzony i domknięty. Dobra checklista nie powinna zabijać intuicji psychoperformera, lecz ją dyscyplinować. Nie powinna odbierać działania jego poetyckości, lecz sprawdzać, czy poetyckość nie maskuje przeciążenia. Nie powinna zmieniać psychoperformansu w administrację, lecz zabezpieczać przed tym, by sztuka, symbol, rytuał, technologia, dane albo grupa nie stały się narzędziem nieświadomej przemocy. W najprostszej wersji checklista powinna prowadzić do sześciu decyzji: czy działanie można rozpocząć; czy wymaga korekty przed rozpoczęciem; czy wymaga wariantu dostępnościowego; czy wymaga ograniczenia bodźców; czy wymaga rezygnacji z dokumentacji; czy powinno zostać odroczone lub odwołane. Jeżeli checklista nie może doprowadzić do decyzji „nie robimy tego teraz", jest tylko dekoracją bezpieczeństwa. Jeżeli może doprowadzić do rezygnacji z efektownego elementu w imię ochrony osoby, miejsca i sensu, staje się prawdziwym narzędziem metody. W psychoperformansie najdojrzalsza forma nie zawsze jest formą najbardziej intensywną. Czasem jest nią dobrze ustawione krzesło, ciche wyjście, przygaszone światło, brak kamery, krótszy dźwięk, obiekt lżejszy o kilka znaczeń, instrukcja prostsza o jedno zdanie, przerwa wprowadzona wcześniej niż planowano. To właśnie w takich pozornie drobnych decyzjach widać, czy psychoperformans rozumie własną

sprawczość: nie jako prawo do wywoływania przeżyć, lecz jako odpowiedzialność za warunki, w których przeżycie nie odbiera osobie granic.

7.5. Dokumentacja, poufność i ochrona danych

Role opiekuńcze w psychoperformansie nie powinny być rozumiane jako miękki dodatek do działania, lecz jako struktura odpowiedzialności rozpisana na osoby, funkcje, progi reakcji i zakres kompetencji. Im bardziej psychoperformans wchodzi w ciało, afekt, pamięć, zdrowie, przestrzeń publiczną, grupę, dokumentację, tradycję symboliczną albo relację instytucjonalną, tym ważniejsze staje się pytanie, kto dokładnie odpowiada za bezpieczeństwo, zgodę, przerwanie, domknięcie, obserwację przeciążenia, ochronę prywatności i reakcję na incydent. Nie oznacza to jednak, że każdy psychoperformans wymaga takiego samego aparatu ról, takiej samej liczby osób i takiej samej formalizacji. Szczegółowość procedur musi wynikać z rodzaju, funkcji, charakteru i skali działania. Mikroakt wykonywany samodzielnie w domu może potrzebować prostego autokontraktu, krótkiej listy warunków brzegowych i jasnego sposobu domknięcia. Kameralny psychoperformans jeden na jeden może potrzebować świadka, osoby asystującej albo przynajmniej przygotowanego protokołu przerwania. Działanie grupowe, edukacyjne, publiczne, instytucjonalne lub dokumentowane wymaga już wyraźniejszego podziału ról, dostępności, BHP, zasad ochrony danych i procedur incydentów. Psychoperformans z osobami małoletnimi, zależnymi, neuroatypowymi, w kryzysie, po doświadczeniach przemocy, z chorobami, w żałobie albo w wysokiej ekspozycji społecznej wymaga jeszcze większej ostrożności, konsultacji i ograniczenia ambicji formalnej. Najważniejsza zasada brzmi więc: nie mnożyć procedur dla samej kontroli, ale też nie upraszczać ich tam, gdzie ryzyko rośnie. Odpowiedzialność musi być proporcjonalna. Joan Tronto, rozwijając etykę troski, pokazywała, że troska jest praktyką kompetentną, a nie samym uczuciem – obejmuje rozpoznanie potrzeby, przyjęcie odpowiedzialności, właściwe działanie i odpowiedź na reakcję osoby objętej troską. W psychoperformansie ta logika przekłada się bardzo konkretnie: opieka nie polega na atmosferze życzliwości, lecz na takim ustawieniu pola, aby osoba uczestnicząca mogła wejść w działanie bez utraty granic, mogła wyjść bez wstydu, mogła odmówić bez kary i mogła zostać objęta domknięciem, jeśli intensywność okazała się większa niż przewidywano.

Podstawową rolą jest psychoperformer, czyli osoba projektująca, prowadząca lub wykonująca działanie psychoperformatywne, ale jego rola nie może być mylona z rolą terapeuty, lekarza, duchowego przewodnika, badacza klinicznego ani osoby posiadającej pełnię wiedzy o uczestniku. Psychoperformer odpowiada za plan sytuacyjny, dochodzenie, dobór środków, język informowania, proporcję bodźców, warunki brzegowe, zgodę, możliwość przerwania, domknięcie i wersjonowanie. To dużo, ale nie oznacza wszechkompetencji. Przeciwnie – jednym z warunków profesjonalizacji metody jest uznanie, że psychoperformer ma obowiązek znać własne granice i nie wchodzić w role, których nie

potrafi udźwignąć. Aspiracja artystyczna, osobista intuicja, doświadczenie własnej przemiany, erudycja symboliczna albo charyzma nie zastępują kompetencji klinicznych, prawnych, pedagogicznych, BHP, dostępnościowych czy badawczych. Psychoperformer może zaprojektować akt symboliczny wspierający regulację, decyzję, domknięcie, odczarowanie przesądu, przepracowanie znaczenia albo reorganizację codziennego działania, ale nie może diagnozować choroby, obiecywać leczenia, interpretować objawów psychiatrycznych, prowadzić pracy traumatycznej bez kompetencji, rozstrzygać problemów prawnych, narzucać znaczeń duchowych ani wykorzystywać reakcji uczestnika jako dowodu skuteczności. W małej skali psychoperformer może sam utrzymać większość funkcji, jeśli działanie jest niskiego ryzyka, krótkie, niedokumentowane, odwracalne i dobrze domknięte. W większej skali musi delegować role: jedna osoba nie powinna jednocześnie prowadzić intensywnego aktu, obserwować wszystkich uczestników, obsługiwać światła, dźwięku i kamery, pilnować zgód, chronić wyjścia, reagować na stop, dokumentować incydenty i prowadzić domknięcie. Taki nadmiar ról tworzy fałszywe poczucie kontroli. W praktyce oznacza to konieczność podziału na funkcję prowadzącą, funkcję świadkującą, funkcję asystencko-opiekuńczą, funkcję techniczną, funkcję dokumentacyjną, a czasem także funkcję superwizyjną lub konsultacyjną. Każda z tych funkcji powinna mieć jasne granice: kto decyduje o zatrzymaniu światła, kto podchodzi do osoby przeciążonej, kto wyłącza kamerę, kto rozmawia po przerwaniu, kto nie interpretuje, kto zapisuje incydent, kto informuje instytucję, kto kontaktuje specjalistę, jeśli to potrzebne. W psychoperformansie bezpieczeństwo nie powinno zależeć od tego, czy prowadzący „zauważy wszystko". Bezpieczeństwo ma być rozproszone w strukturze ról.

Świadek zajmuje w psychoperformansie miejsce szczególne, ponieważ nie jest ani publicznością, ani biernym obserwatorem, ani sędzią jakości przeżycia. Jest funkcją etyczną, regulacyjną i operacyjną. W klasycznych ujęciach performansu, na przykład u Richarda Schechnera czy Eriki Fischer-Lichte, relacja między wykonawcą i obserwującymi współtworzy zdarzenie, ponieważ obecność innych zmienia intensywność działania, jego ramę i pętlę sprzężenia zwrotnego. Psychoperformans przejmuje tę wiedzę, ale przesuwa akcent: świadek nie ma wzmacniać efektu dla samej obecności, lecz pomagać utrzymać granice. Może pilnować czasu, sygnału stop, natężenia bodźców, widzialności, prywatności, prawa do odmowy, jakości domknięcia i tego, czy psychoperformer nie ulega własnej dramaturgii. Świadek może być także depozytariuszem ramy – osobą, która pamięta, jaki był cel działania, jakie były ograniczenia, jakie elementy są tylko metaforą, czego nie wolno interpretować i kiedy należy wrócić do neutralnego języka. W działaniach indywidualnych świadek bywa szczególnie cenny, bo ogranicza ryzyko samotnej nadinterpretacji: pomaga oddzielić fakt od znaczenia, przeżycie od dowodu, decyzję „po" od impulsu. W działaniach grupowych świadek może przeciwdziałać presji większości, zauważać osoby wycofujące się, chronić prawo do wariantu obserwacyjnego i dbać o to, aby nikt nie został wystawiony na interpretację grupy. Świadek nie powinien jednak przejmować roli terapeutycznej ani hermeneutycznej. Nie mówi uczestnikowi, co jego reakcja „naprawdę znaczy", nie dopowiada diagnoz, nie wzmacnia duchowych hipotez, nie zachęca do głębszego wejścia, nie zawstydza przerwania i nie staje się tajnym arbitrem autentyczności.

Dobrze przygotowany świadek wie, że czasami jego najważniejszym działaniem–kluczem jest milczenie, przesunięcie krzesła, zasłonięcie kamery, przypomnienie o prawie do stopu, podanie wody, otwarcie drzwi albo spokojne zdanie: „to wystarczy". W psychoperformansie świadkowanie jest więc formą troski proceduralnej. Nie chodzi o to, by widzieć więcej niż uczestnik, lecz by chronić warunki, w których uczestnik nie zostanie przez widzenie innych przechwycony.

Rola opiekuńcza obejmuje także asystę, czyli funkcję osoby, która nie prowadzi głównego aktu, ale utrzymuje warunki bezpieczeństwa i dostępności. Asysta może być techniczna, sensoryczna, przestrzenna, komunikacyjna, dostępnościowa, dokumentacyjna albo interwencyjna, zależnie od rodzaju psychoperformansu. W małym działaniu asystent może być zbędny, ale w działaniu wielokanałowym staje się często konieczny, ponieważ psychoperformer zanurzony w prowadzeniu nie powinien jednocześnie obsługiwać całego środowiska. Asystent techniczny odpowiada za światło, dźwięk, temperaturę, projekcję, obiekty, przejścia, sprzęt, wyciszenie i przerwanie bodźców. Asystent dostępnościowy może pomagać osobom, które potrzebują prostszej instrukcji, miejsca odpoczynku, wyjścia z sali, ograniczenia bodźców, wariantu bez mówienia, wariantu bez dotyku lub wsparcia w komunikacji. Asystent dokumentacyjny dba o to, aby kamera, aparat, dyktafon, notatka, metadane i archiwum nie przejęły pierwszeństwa nad zgodą. W działaniach z grupami wrażliwymi funkcja asysty może być ważniejsza niż efektowność formy: lepiej ograniczyć liczbę kanałów działania niż udawać, że jedna osoba utrzyma całość. W tym miejscu szczególnie przydatna jest zasada minimalnej skutecznej dawki organizacyjnej: liczba ról powinna być wystarczająca do bezpieczeństwa, ale nie tak duża, by uczestnik czuł się otoczony personelem, obserwowany albo zarządzany. Skala psychoperformansu decyduje o proporcji. W autopraktyce rolą opiekuńczą może być wcześniej przygotowana kartka z warunkami stopu i domknięcia. W pracy jeden na jeden może nią być świadek lub możliwość kontaktu po akcie. W warsztacie grupowym – osoba asystująca i jasny protokół przerw. W instytucji – formalnie przypisane role, osoba odpowiedzialna za incydenty, dane i dostępność. W działaniu publicznym – także zabezpieczenie osób postronnych i procedura komunikacji z miejscem. Im bardziej psychoperformans staje się społeczny, tym mniej może polegać na prywatnej intuicji. Im bardziej staje się intymny, tym bardziej musi chronić granicę osoby przed nadmiarem świadków i dokumentacji.

Superwizja w psychoperformansie jest mechanizmem ochrony przed samotną pewnością prowadzącego. Nie musi zawsze oznaczać formalnej superwizji klinicznej, choć w działaniach dotykających traumy, kryzysu psychicznego, grup zależnych, zdrowia, małoletnich albo intensywnej pracy z ciałem konsultacja specjalistyczna może być konieczna. W szerszym sensie superwizja oznacza zewnętrzne spojrzenie na plan, ryzyko, język, role, zgodę, dokumentację, użyte symbole i granice kompetencji. Jej funkcją jest wychwycić to, czego autor planu może nie widzieć, ponieważ jest przywiązany do idei, estetyki, obiektu, własnej historii albo oczekiwanego efektu. Donald Schön pisał o refleksyjnym praktyku, ale psychoperformans

powinien dodać: refleksyjność osoby prowadzącej nie wystarcza, gdy działanie zaczyna obejmować innych ludzi i ich ślady. Potrzebna jest refleksyjność relacyjna, w której ktoś może zapytać: czy ten symbol nie jest zbyt obciążający; czy ten język nie sugeruje uzdrowienia; czy ta grupa naprawdę może odmówić; czy dokumentacja nie jest zbyt szeroka; czy świadek nie ma konfliktu interesów; czy ten gest nie zawłaszcza cudzej tradycji; czy w tym planie istnieje prawdziwe przerwanie; czy decyzja „po" nie jest za duża; czy osoba prowadząca nie myli własnego przeżycia z cudzym procesem. Superwizja jest szczególnie ważna w psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym, bo tam najłatwiej o inflację znaczenia. Zewnętrzne spojrzenie powinno sprawdzić potrójne oznaczenie: status, funkcję i granicę. Jeżeli pojawia się modlitwa, znak ochronny, wróżba, sen, archetyp, „energia", synchroniczność albo intuicja, trzeba jasno ustalić, że są używane jako język przeżycia, metafory, orientacji lub kultury, a nie jako dowód medyczny, biologiczny, prawny ani nakaz życiowy. Superwizja nie służy cenzurowaniu tajemnicy. Służy temu, by tajemnica nie stała się narzędziem władzy. W najprostszym wariancie może przyjąć formę rozmowy z doświadczonym praktykiem, konsultacji BHP, konsultacji dostępnościowej, konsultacji prawnej, rozmowy z osobą znającą daną tradycję albo wewnętrznego audytu planu. W wariancie rozbudowanym może być stałym elementem cyklu IndywiduAkcji: po kilku planach sytuacyjnych sprawdza się, czy metoda nie dryfuje w stronę przymusu, nadmiernego pomiaru, uzależnienia od działania, izolacji, perfekcjonizmu albo interpretacyjnej gorączki.

Procedury incydentów są potrzebne dlatego, że odpowiedzialna metoda musi zakładać możliwość błędu, przeciążenia, nieporozumienia, przerwania, konfliktu, objawu zdrowotnego, naruszenia prywatności albo zdarzenia technicznego. Incydentem w psychoperformansie nie jest wyłącznie wypadek fizyczny. Może nim być nagła panika, dysocjacja, omdlenie, ból, przeciążenie sensoryczne, płacz bez możliwości domknięcia, konflikt w grupie, ujawnienie prywatnej informacji, przypadkowe nagranie osoby bez zgody, użycie symbolu, który naruszył granicę kulturową, przemocowy komentarz świadka, sugestia nocebo, utrata obiektu osobistego, awaria światła, zbyt głośny dźwięk, brak możliwości wyjścia, złamanie poufności albo sytuacja, w której prowadzący sam traci zdolność bezpiecznego prowadzenia. Procedura incydentu powinna być krótka, znana osobom odpowiedzialnym i proporcjonalna do skali działania. W mikroakcie może oznaczać: przerwać, wrócić do orientacji, nie interpretować, zapisać korektę, odpocząć, w razie potrzeby skorzystać z pomocy. W działaniu grupowym oznacza już: zatrzymać bodźce, oddzielić osobę od ekspozycji, wyznaczyć osobę opiekuńczą, zabezpieczyć grupę, nie pozwolić na komentarze, nie dokumentować reakcji, ocenić potrzebę pomocy specjalistycznej, zapisać incydent w języku faktów i skorygować plan. W instytucji dochodzą procedury formalne: osoba odpowiedzialna, kontakt alarmowy, dokumentacja zdarzenia, ochrona danych, komunikacja z organizatorem, ewentualne zgłoszenie zgodne z prawem i regulaminem miejsca. Ważne jest, aby opis incydentu nie psychologizował i nie zawstydzał uczestnika. Zamiast „uczestniczka zareagowała przesadnie" należy zapisać: „w fazie drugiej przy wzroście głośności i ograniczonej widoczności wyjścia uczestniczka zgłosiła potrzebę przerwania; wprowadzono ciszę, wyjście do strefy odpoczynku i domknięcie

skrócone; w kolejnej wersji zmniejszyć głośność i poprawić widoczność wyjścia". Tak rozumiana procedura incydentu jest narzędziem uczenia się, a nie narzędziem obrony wizerunku prowadzącego. Karl Popper, pisząc o roli falsyfikacji, przypominał, że wartość systemu poznawczego polega także na zdolności przyjmowania informacji, które podważają wcześniejsze założenia. W psychoperformansie incydent powinien pełnić podobną funkcję: nie ma być ukrywany ani mitologizowany, lecz przekształcony w korektę warunków brzegowych. Metoda, która nie umie uczyć się z incydentów, staje się stylem autorytetu. Metoda, która umie je opisywać bez przemocy, staje się praktyką odpowiedzialną.

Procedury incydentów muszą obejmować nie tylko reakcję natychmiastową, lecz także sposób komunikowania zdarzenia, dokumentowania go i uczenia się z niego bez naruszania godności osoby uczestniczącej. W psychoperformansie incydent bardzo łatwo może zostać przechwycony przez narrację: „to był ważny moment", „tam coś się otworzyło", „ciało przemówiło", „symbol zadziałał zbyt mocno", „to było potrzebne", „uczestnik musiał przejść przez opór". Takie zdania mogą brzmieć głęboko, ale często są niebezpieczne, bo przesuwają uwagę z odpowiedzialności projektowej na interpretację osoby. Jeżeli ktoś doświadczył przeciążenia, paniki, dysocjacji, wstydu, bólu, zawrotu głowy, dezorientacji, poczucia naruszenia prywatności albo społecznej ekspozycji, pierwszym obowiązkiem nie jest nadanie temu sensu, lecz przywrócenie bezpieczeństwa i sprawczości. Procedura powinna więc rozdzielać cztery etapy: zatrzymanie, stabilizację, zapis faktów i korektę planu. Zatrzymanie oznacza natychmiastowe obniżenie intensywności: wyciszenie dźwięku, przygaszenie światła, odsunięcie obiektu, przerwanie kamery, zmniejszenie liczby świadków, otwarcie wyjścia, przejście do strefy odpoczynku. Stabilizacja oznacza powrót do orientacji: ciało w wygodnej pozycji, spokojny głos, woda, oddech bez presji techniki, kontakt z neutralnym elementem przestrzeni, informacja, że osoba nie musi niczego wyjaśniać. Zapis faktów oznacza notatkę pozbawioną interpretacji psychologicznej i duchowej: co się wydarzyło, w której fazie, przy jakich parametrach, jaka reakcja została zgłoszona lub zauważona, jaką procedurę uruchomiono, co zmieniono. Korekta planu oznacza decyzję projektową: co trzeba skrócić, uprościć, wyjaśnić, usunąć, oznaczyć jako ryzyko, przenieść do wariantu łagodniejszego albo całkowicie wyłączyć z danej skali działania. W tym sensie procedura incydentu jest także procedurą antymitologiczną. Chroni przed tym, aby błąd organizacyjny, przeciążenie sensoryczne, presja społeczna albo niedostateczne informowanie zostały romantyzowane jako „moc procesu". W podejściu Donalda Schöna refleksja po działaniu jest warunkiem profesjonalnego uczenia się, ale w psychoperformansie musi być ona jeszcze bardziej odpowiedzialna: refleksja nie może odbywać się kosztem osoby, która doświadczyła incydentu. Najpierw naprawia się warunki, dopiero potem interpretuje metodę. Nigdy odwrotnie.

Ważną częścią procedur incydentów jest ochrona grupy i świadków, bo incydent nie dotyczy wyłącznie osoby bezpośrednio przeciążonej. W działaniu zbiorowym nagłe przerwanie, płacz, panika, konflikt, upadek, wyjście osoby z sali, awaria techniczna albo naruszenie granicy mogą

stać się nowym centrum uwagi i wywołać reakcję łańcuchową. Grupa może zacząć komentować, pomagać bez zgody, interpretować, filmować, żartować, milczeć z napięcia albo przeciwnie – wchodzić w nadopiekuńczość. Dlatego w większych psychoperformansach trzeba wcześniej ustalić, kto zajmuje się osobą, kto utrzymuje ramę dla grupy, kto zatrzymuje dokumentację, kto komunikuje przerwę, kto decyduje o kontynuacji, a kto ma prawo powiedzieć, że działanie zostaje zakończone dla wszystkich. W małym działaniu może wystarczyć jedno jasne zdanie: „robimy przerwę, nikt nie komentuje, wracamy do siedzenia". W działaniu instytucjonalnym potrzebna jest już precyzyjniejsza procedura: osoba asystująca przejmuje opiekę, prowadzący komunikuje grupie neutralny powrót do orientacji, technika wyłącza bodźce, dokumentacja zostaje zatrzymana, a po zakończeniu zespół zapisuje korektę. W psychoperformansie publicznym lub dokumentowanym dochodzi jeszcze odpowiedzialność wobec osób postronnych: widz, przechodzień, pracownik instytucji, technik, opiekun dziecka albo przypadkowy świadek nie są neutralnym tłem. Mogą zostać wciągnięci w sytuację, której nie rozumieją i na którą nie wyrazili zgody. To szczególnie ważne w działaniach w przestrzeni publicznej, gdzie granica między świadkiem a przypadkowym obserwatorem jest płynna. Erving Goffman pomaga tu zrozumieć, że każda sytuacja ma swój porządek interakcyjny – uczestnicy próbują rozpoznać, „co tu się dzieje", jaką mają rolę i jak powinni się zachować. Jeżeli psychoperformans celowo narusza ten porządek, musi mieć protokół ochrony osób, które nie wybrały udziału. Nie wolno przerzucać na przypadkowych ludzi kosztu dezorientacji tylko dlatego, że działanie jest artystyczne. Wariant publiczny wymaga więc odrębnych warunków brzegowych: widocznego oznaczenia, obecności osób porządkowych, ograniczenia dokumentacji twarzy, planu reakcji na interwencję, prawa osób postronnych do nieuczestniczenia i jasnego rozdziału między świadkiem zaproszonym a obserwatorem przypadkowym.

Superwizja i procedury incydentów powinny także chronić psychoperformans przed zjawiskiem, które można nazwać dryfem charyzmatycznym. Dryf charyzmatyczny pojawia się wtedy, gdy metoda zaczyna zależeć bardziej od osobistej siły prowadzącego niż od jawnych zasad: uczestnicy ufają, bo prowadzący „czuje", „wie", „prowadzi proces", „ma doświadczenie", „umie wejść głęboko", „pracuje energią", „czyta symbole", „widzi więcej". W takim układzie rośnie ryzyko nadużycia, nawet jeśli intencje są dobre. Charyzma może dawać poczucie bezpieczeństwa, ale może też osłabiać krytyczność, wzmacniać zależność i utrudniać odmowę. Dlatego psychoperformans jako metoda musi być możliwy do audytu: inna kompetentna osoba powinna móc zapytać, jaki był cel, jakie były warunki brzegowe, na czym polegała zgoda, gdzie był stop, co dokładnie oznaczał dany symbol, co zostało zapisane, jakie były ryzyka, kto miał prawo przerwać i czego nie wolno było interpretować. Jeżeli odpowiedź brzmi wyłącznie: „to było intuicyjne", „tak czułem", „tak poprowadziło pole", „to wynikało z energii grupy", metoda traci rozliczalność. Nie znaczy to, że intuicja jest bezwartościowa. Intuicja może być ważnym narzędziem praktyka, szczególnie w psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym, ale musi zostać objęta statusem, funkcją i granicą. Status: intuicja jest sposobem orientacji, nie dowodem. Funkcja: pomaga dobrać gest, tempo, przerwę, obiekt

albo ciszę. Granica: nie wolno na jej podstawie diagnozować, nakazywać, przewidywać, zawstydzać ani podejmować dużych decyzji za uczestnika. Superwizja chroni właśnie ten punkt. Może zapytać: czy intuicja nie stała się ukrytą władzą; czy symbol nie został potraktowany jak fakt; czy prowadzący nie pomylił własnej potrzeby mocnego aktu z potrzebą uczestnika; czy język „procesu" nie zasłonił braku zgody; czy dokumentacja nie została uznana za ważniejszą od prywatności. W tym sensie superwizja jest jednym z mechanizmów dojrzałości metody. Nie odbiera psychoperformerowi sprawczości, lecz sprawia, że sprawczość nie staje się samousprawiedliwiająca.

W pracy instytucjonalnej role opiekuńcze muszą być jeszcze wyraźniej odróżnione od ról promocyjnych, badawczych, kuratorskich, edukacyjnych i technicznych. To rozróżnienie jest konieczne, ponieważ instytucja ma własne interesy: chce zrealizować program, pokazać efekt, zebrać dokumentację, rozliczyć projekt, przedstawić rezultaty, zbudować widownię, wykazać dostępność, czasem także udowodnić innowacyjność. Te interesy nie są same w sobie złe, ale mogą wejść w konflikt z bezpieczeństwem osoby uczestniczącej. Osoba dokumentująca może chcieć „uchwycić moment"; osoba promocyjna może chcieć opisać „silną przemianę"; kurator może chcieć zachować dramaturgię; edukator może chcieć doprowadzić grupę do zaplanowanego punktu; badacz może chcieć zebrać dane; instytucja może chcieć uniknąć informacji o incydencie. Dlatego w psychoperformansie instytucjonalnym trzeba jasno określić, że rola opiekuńcza ma pierwszeństwo przed rolą promocyjną, dokumentacyjną i dramaturgiczną. Jeśli trzeba wyłączyć kamerę, wyłącza się kamerę. Jeśli trzeba usunąć fragment z archiwum, usuwa się go zgodnie z uzgodnionym protokołem. Jeśli trzeba przerwać działanie mimo obecności publiczności, przerywa się działanie. Jeśli trzeba opisać incydent, opisuje się go językiem faktów i korekty, a nie językiem ochrony wizerunku. W badaniach ewaluacyjnych Michael Quinn Patton podkreślał użyteczność ewaluacji dla decyzji; w psychoperformansie oznacza to, że dokumentacja instytucjonalna nie powinna służyć przede wszystkim udowadnianiu sukcesu, lecz poprawie warunków działania. Procedura incydentu nie może być więc dokumentem „na wszelki wypadek", którego nikt nie chce użyć, bo psuje obraz projektu. Musi być realnym narzędziem: użycie procedury powinno być traktowane jako przejaw odpowiedzialności, nie kompromitacja. Instytucja dojrzała nie jest tą, w której nigdy nie ma incydentów, lecz tą, która potrafi je przewidzieć, zareagować bez przemocy, zapisać bez zawstydzania i zmienić praktykę.

Role opiekuńcze powinny być projektowane proporcjonalnie do skali psychoperformansu, ale zawsze z myślą o minimalnym rdzeniu odpowiedzialności. Ten rdzeń obejmuje pięć funkcji: orientację, granicę, przerwanie, domknięcie i korektę. Orientacja oznacza, że osoba wie, co się dzieje, gdzie jest, kto pełni jaką rolę i jak może regulować udział. Granica oznacza, że istnieją jasne warunki zgody, prywatności, dokumentacji, dotyku, ekspozycji i interpretacji. Przerwanie oznacza, że można zatrzymać działanie bez kary i bez uzasadniania. Domknięcie oznacza, że po akcie ciało, uwaga, obiekt, relacja, znaczenie i ślad zostają przywrócone do bezpiecznych ram. Korekta oznacza, że doświadczenie służy uczeniu się planu, a nie

mitologizacji prowadzącego. W mikroakcie wszystkie te funkcje może utrzymywać jedna osoba wobec samej siebie: kartka z intencją i stopem, timer, neutralny obiekt domknięcia, krótka decyzja „po", rezygnacja z nagrania. W psychoperformansie jeden na jeden część funkcji może przejąć świadek lub prowadzący, ale wtedy jeszcze wyraźniej trzeba zadbać o prawo do odmowy. W małej grupie funkcje powinny być rozdzielone przynajmniej między prowadzenie i świadkowanie/opiekę. W działaniu publicznym lub instytucjonalnym potrzebny jest już zespół ról, nawet jeśli niewielki. W działaniach o wysokim ryzyku – zdrowie, trauma, kryzys, intensywna duchowość, praca z dziećmi, dokumentacja wizerunku, przestrzeń publiczna – potrzebna jest konsultacja lub superwizja oraz wyraźna procedura odsyłania do specjalistów. Taka skala nie jest biurokracją. Jest zgodnością środka z ryzykiem. Psychoperformans nie powinien udawać małego, gdy działa na dużą skalę, ani udawać klinicznego, gdy jest działaniem symbolicznym. Powinien umieć nazwać własną wagę.

Procedury incydentów muszą też obejmować sytuacje, w których problem nie pojawia się w trakcie aktu, lecz po nim. W psychoperformansie opóźnione skutki mogą być równie ważne jak natychmiastowe reakcje: bezsenność po intensywnym działaniu, ruminacja, poczucie wstydu po ujawnieniu treści, żal po zgodzie na nagranie, lęk po pracy z przesądem, nadinterpretowanie znaków, konflikt w grupie, napięcie po kontakcie z obiektem, poczucie zależności od prowadzącego, potrzeba powtarzania działania w sposób kompulsywny, dyskomfort po publikacji zdjęcia albo poczucie, że decyzja „po" była zbyt duża. Dlatego domknięcie powinno zawierać prosty tryb kontaktu lub autorefleksji po czasie, dostosowany do skali działania. W autopraktyce może to być pytanie następnego dnia: czy działanie zostawiło mnie bardziej zorientowanego czy bardziej rozproszonego. W pracy jeden na jeden może to być krótka wiadomość kontrolna, ale bez wikłania w zależność. W grupie może to być anonimowy kanał zgłoszenia przeciążenia lub możliwość wycofania zgody na dokumentację. W instytucji może to być formularz incydentu, kontakt do osoby odpowiedzialnej, procedura skargi i korekty materiałów. Ważne, aby kontakt po działaniu nie był kolejną formą presji. Nie powinien brzmieć: „opowiedz, co się zmieniło", „podziel się świadectwem", „napisz, jak zadziałało". Powinien raczej pytać: „czy coś wymaga domknięcia, korekty, ograniczenia dokumentacji, wyjaśnienia albo wsparcia?". To różnica między wydobywaniem rezultatu a troską o granice. Bessel van der Kolk, opisując skutki przeciążających doświadczeń, wielokrotnie podkreślał znaczenie odzyskiwania poczucia wpływu na własne ciało i historię. Psychoperformans nie może więc po akcie przejmować narracji osoby. Ma pomóc jej zachować prawo do tego, co z doświadczenia zostanie nazwane, co zostanie prywatne, co zostanie odroczone, a co zostanie całkowicie zamknięte.

Najdojrzalszy model ról opiekuńczych w psychoperformansie można opisać jako sieć zabezpieczeń, która nie odbiera działaniu intensywności, lecz nadaje jej etyczną nośność. Psychoperformer projektuje i prowadzi, ale nie jest jedynym źródłem sensu. Świadek widzi i chroni, ale nie ocenia i nie interpretuje za osobę. Asysta utrzymuje warunki, ale nie przejmuje doświadczenia. Superwizja pyta o ślepe plamy, ale nie zastępuje twórczej decyzji. Procedura

incydentu zabezpiecza błąd, ale nie zamienia go w wstyd. Instytucja umożliwia działanie, ale nie ma prawa stawiać dokumentacji ponad zgodą. Uczestnik nie jest materiałem procesu, lecz współposiadaczem jego granic. Właśnie dlatego role opiekuńcze nie są zewnętrzne wobec psychoperformansu. Są jednym z jego mediów – niewidzialnym układem gestów, decyzji, praw i odpowiedzialności, który pozwala obrazowi, słowu, gestowi, światłu, dźwiękowi, obiektowi, przestrzeni, czasowi, ciału i znaczeniu pracować bez przejmowania władzy nad osobą. Tam, gdzie role są niejasne, rośnie ryzyko charyzmy, presji i rozproszenia odpowiedzialności. Tam, gdzie role są zbyt sztywne, działanie może stać się proceduralnie poprawne, ale martwe. Dlatego właściwa forma zależy od rodzaju, funkcji, charakteru i skali psychoperformansu: mały akt potrzebuje prostego rdzenia odpowiedzialności, duże działanie potrzebuje zespołu i procedur, działanie wysokiego ryzyka potrzebuje konsultacji, a działanie publiczne potrzebuje ochrony także tych, którzy nie są bezpośrednimi uczestnikami. Ostatecznym kryterium jest nie liczba dokumentów ani liczba osób w zespole, lecz to, czy każdy obecny wie, kto chroni granice, kto reaguje na stop, kto domyka, kto zapisuje, kto usuwa ślad i kto ma prawo powiedzieć: „zatrzymujemy". Psychoperformans staje się metodą dojrzałą dopiero wtedy, gdy potrafi przyznać, że czasami najważniejszą rolą opiekuńczą jest obrona osoby przed samą atrakcyjnością aktu.

7.6. Procedury reagowania na incydenty

Plan sytuacyjny jako dokument operacyjny jest miejscem, w którym psychoperformans przestaje być samą intencją, intuicją, nastrojem, gestem artystycznym albo luźną propozycją działania, a staje się strukturą możliwą do wykonania, sprawdzenia, skorygowania i odpowiedzialnego powtórzenia. Nie jest scenariuszem, ponieważ scenariusz sugerowałby z góry ustalony przebieg i podporządkowanie wykonania zapisowi. Nie jest też partyturą w ścisłym sensie, jeśli przez partyturę rozumie się sekwencję, którą należy wiernie odtworzyć. Jest raczej matrycą warunków brzegowych, decyzji, progów, zasobów, ról, parametrów, znaczeń, możliwych wariantów i zasad domknięcia. Właśnie dlatego w rozdziale 7 plan sytuacyjny trzeba traktować podwójnie: jako narzędzie twórcze i jako dokument odpowiedzialności. Twórczy jest dlatego, że porządkuje relacje między obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem i znaczeniem. Operacyjny jest dlatego, że pozwala odpowiedzieć na pytania: kto działa, w jakim celu, w jakiej przestrzeni, z jakimi obiektami, z jakim poziomem ryzyka, przy jakich zgodach, z jakimi wariantami udziału, z jaką procedurą stop, z jaką dokumentacją, z jakim domknięciem i z jaką decyzją „po". Taka konstrukcja nie odbiera psychoperformansowi żywości. Przeciwnie – zabezpiecza jego żywość przed przypadkowością i przemocą formy. W psychoperformansie działanie ma reagować na realne doświadczenie, a więc plan musi dopuszczać zmianę. Ale zmiana nie może być dowolna. Jeśli psychoperformer w trakcie aktu modyfikuje kolejność działań, skraca fazę, wyłącza światło, usuwa obiekt, rezygnuje z dokumentacji, zmienia rolę

świadka albo przechodzi do wariantu łagodniejszego, powinien wiedzieć, czy dokonuje adaptacji w granicach planu, czy wchodzi już w nową wersję działania. W tym sensie plan sytuacyjny przypomina dobrze zaprojektowany protokół badań w działaniu – zgodnie z logiką Kurta Lewina działanie i obserwacja tworzą cykl uczenia się – ale pozostaje psychoperformansem, a nie eksperymentem klinicznym. Jego przedmiotem nie jest produkcja jednoznacznego efektu u wszystkich, lecz odpowiedzialne ustawienie warunków, w których możliwa jest sytuacyjna przemiana znaczenia, pobudzenia, relacji, decyzji i działania.

Podstawowa funkcja planu sytuacyjnego polega na zamianie intuicji w decyzje projektowe. Psychoperformer może mieć silny obraz, potrzebę działania, przeczucie symbolu, doświadczenie ciała, rozpoznanie problemu albo impuls wynikający z pracy z obiektem–kluczem, ale dopóki nie przełoży tego na parametry, nie wiadomo jeszcze, czy działanie jest wykonalne, bezpieczne i adekwatne. Plan powinien więc zaczynać się od celu, lecz celu sformułowanego bez fałszywych obietnic. Nie „uzdrowienie", nie „przeprogramowanie układu nerwowego", nie „zamknięcie traumy", nie „zdejmowanie blokady", lecz możliwie precyzyjne określenie funkcji: rozpoznanie napięcia, zmiana relacji z obiektem, odczarowanie przesądu, zmniejszenie chaosu bodźcowego, przećwiczenie prawa do przerwania, wykonanie małej decyzji „po", domknięcie konkretnej sprawy symbolicznej, ograniczenie nadmiaru kontroli, uporządkowanie widzialności, przetestowanie granicy ekspozycji, odzyskanie orientacji w przestrzeni lub przygotowanie mikroaktu wspierającego codzienną samoregulację. Cel musi następnie zostać połączony z kanałami działania. Jeśli celem jest obniżenie pobudzenia, plan nie powinien automatycznie wybierać intensywnego dźwięku, mocnego światła i dramatycznego gestu tylko dlatego, że są „mocne". Jeśli celem jest odczarowanie znaku, plan musi określić, czy znak zostaje osłabiony przez słowo, przemieszczenie obiektu, zmianę światła, akt humoru, zapis, gest powtórzenia, kontakt ze świadkiem czy przez odmowę dalszej interpretacji. Jeśli celem jest praca z ciałem, trzeba określić, czy chodzi o oddech, postawę, propriocepcję (czucie głębokie położenia ciała), układ przedsionkowy (równowagę i orientację ruchu), napięcie mięśniowe, ból jako sygnał granicy, czy raczej o prostą obecność ciała w przestrzeni. Plan sytuacyjny nie powinien udawać, że „ciało" jest jednym narzędziem, tak jak nie powinien udawać, że „symbol" jest jednym narzędziem. Antonio Damasio, opisując zależność decyzji od sygnałów cielesnych, pomaga tu zrozumieć, dlaczego każdy cel psychoperformatywny musi mieć także swój koszt somatyczny. To, co działa jako sens, może być za drogie dla ciała; to, co działa jako ciało, może być za ubogie znaczeniowo; to, co działa jako mocny gest, może być nieadekwatne relacyjnie. Plan sytuacyjny ma doprowadzić te napięcia do poziomu jawnych decyzji.

Jako dokument operacyjny plan sytuacyjny powinien zawierać kilka warstw, których szczegółowość zależy od rodzaju, funkcji, charakteru i skali psychoperformansu. W mikroakcie indywidualnym wystarczy czasem prosty zapis: cel, obiekt, czas, sygnał stop, domknięcie, decyzja „po". W kameralnym psychoperformansie jeden na jeden trzeba dopisać zgodę, rolę świadka lub prowadzącego, granice interpretacji, wariant przerwania i zasady śladu. W

działaniu grupowym konieczne stają się role, dostępność, BHP, warianty udziału, kontrola bodźców, ochrona przed presją grupy i procedura incydentu. W psychoperformansie publicznym lub instytucjonalnym plan powinien dodatkowo obejmować odpowiedzialność organizatora, regulamin miejsca, osoby postronne, dokumentację, wizerunek, dane, komunikację, procedury awaryjne i sposób raportowania. W działaniach wysokiego ryzyka – związanych ze zdrowiem, chorobą, traumą, kryzysem psychicznym, intensywną duchowością, osobami małoletnimi, osobami zależnymi, silną ekspozycją publiczną albo pracą z materiałem kulturowo wrażliwym – plan musi być jeszcze bardziej ostrożny i może wymagać konsultacji specjalistycznej, superwizji, ograniczenia środków albo decyzji o odroczeniu. Taka gradacja jest bardzo ważna, bo psychoperformans nie powinien ani biurokratyzować prostych mikroaktów, ani lekceważyć złożonych działań przez udawanie, że wystarczy intuicja. Plan operacyjny musi rosnąć razem z ryzykiem. Jego minimalny rdzeń powinien jednak pozostawać stały: cel, kontekst, uczestnicy, kanały działania, obiekty–klucze i działania–klucze, warunki brzegowe, zgoda, przerwanie, role, dokumentacja, domknięcie, decyzja „po" i sposób korekty. To minimum pozwala zachować tożsamość metody bez wymuszania jednej formy. Donald Norman, pisząc o projektowaniu zorientowanym na użytkownika, zwracał uwagę, że dobra struktura działania powinna czynić możliwe czynności czytelnymi. Plan sytuacyjny ma pełnić podobną funkcję: powinien sprawiać, że osoba prowadząca, uczestnik, świadek i instytucja rozumieją, jakie są możliwe ruchy, czego nie wolno robić i jak rozpoznać moment korekty.

Plan sytuacyjny jako dokument operacyjny musi również rozdzielać treść działania od zasad interpretacji. To rozdzielenie jest jednym z najważniejszych zabezpieczeń psychoperformansu. W planie można zapisać, że obiekt–klucz symbolizuje ciężar, stratę, oko, pamięć, kontrolę, wstyd, granicę, dom, ciało, chorobę, relację z matką, instytucję, przesąd albo niewypowiedziany lęk. Nie wolno jednak z samej obecności symbolu wyciągać wniosku, że taka jest „prawda" uczestnika. Plan może zaproponować ramę znaczeniową, ale nie może przejąć interpretacji osoby. Dlatego przy każdym elemencie znaczeniowym warto zapisać jego status, funkcję i granicę. Status: czy jest metaforą, obiektem osobistym, elementem kulturowym, znakiem spekulatywno-intuicyjnym, narzędziem regulacji, rekwizytem technicznym, czy obiektem–kluczem. Funkcja: czy ma skupiać uwagę, stabilizować gest, umożliwiać odłożenie napięcia, uruchamiać pamięć, prowadzić do decyzji „po", odczarowywać przesąd, organizować świadkowanie, czy zamykać sekwencję. Granica: czego nie wolno z niego wnioskować, jak długo pozostaje w polu, kto może go dotykać, czy może być dokumentowany, czy zostaje z uczestnikiem, czy jest niszczony, czy wraca do przestrzeni, czy wymaga poufności. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym ta warstwa jest konieczna, ponieważ plan może używać języka snu, znaku, synchroniczności, modlitwy, energii, archetypu, wróżby, zaklęcia, ochrony lub odczarowania, ale nie może udawać, że te elementy mają status dowodu biologicznego, medycznego, fizycznego albo prawnego. Carl Gustav Jung może być tu użyteczny jako autor myślenia o symbolach i indywiduacji, ale tylko wtedy, gdy jego język nie zostaje użyty jako autorytet do nadawania uczestnikowi gotowej prawdy o nim samym. Plan sytuacyjny powinien więc z góry ograniczać inflację znaczenia: po akcie nie interpretujemy

wszystkiego jako znaku, nie podejmujemy radykalnych decyzji w wysokim pobudzeniu, nie zamieniamy symbolu w diagnozę, nie uznajemy intensywności za dowód i nie traktujemy odmowy jako „oporu" wymagającego przełamania. W tym sensie dokument operacyjny jest także dokumentem antymistyfikacyjnym.

Jako narzędzie audytowalności plan sytuacyjny musi umożliwiać sprawdzenie, czy psychoperformans został wykonany odpowiedzialnie, a nie tylko efektownie. Audytowalność nie oznacza zewnętrznej kontroli artysty ani podporządkowania metody instytucjonalnemu językowi wskaźników. Oznacza możliwość odtworzenia logiki decyzji: dlaczego wybrano dane środki, jakie ryzyka rozpoznano, jakie ograniczenia przyjęto, jak przygotowano zgodę, kto pełnił role opiekuńcze, jakie były progi przerwania, co zrobiono z dokumentacją, jak wyglądało domknięcie i co zmieniono po obserwacji. Jeśli po działaniu pojawia się pytanie, dlaczego uczestnik został wystawiony na określony dźwięk, światło, gest, dotyk, obiekt, świadków albo kamerę, plan powinien zawierać odpowiedź. Jeśli pojawia się pytanie, dlaczego nie przerwano wcześniej, plan powinien pokazać, jaki był próg przerwania i kto go monitorował. Jeśli pojawia się pytanie, czy dokumentacja była konieczna, plan powinien wskazać cel, zakres i zgodę. Jeśli pojawia się pytanie, czy działanie miało status badawczy, edukacyjny, artystyczny, rozwojowy, spekulatywno-intuicyjny czy adjuwantowy wobec zdrowia, plan powinien to jasno rozdzielać. W tym miejscu psychoperformans zbliża się do praktyk badań przez działanie i projektowania refleksyjnego, ale nie traci własnej specyfiki. Plan sytuacyjny nie musi dowodzić, że efekt był uniwersalny. Musi dowodzić, że warunki były świadome, proporcjonalne, bezpieczne, możliwe do korekty i zgodne z deklarowanym statusem działania. Karl Popper przypominał, że wiedza rozwija się przez gotowość do korekty i konfrontacji z błędem; w psychoperformansie plan sytuacyjny jest właśnie miejscem, gdzie błąd może stać się informacją, a nie wstydem. Jeżeli po akcie okazuje się, że obiekt był za silny, instrukcja za długa, światło za ostre, świadek za blisko, decyzja „po" za abstrakcyjna, dokumentacja za szeroka albo domknięcie za słabe, plan nie zostaje skompromitowany. Zostaje uaktualniony. Metoda dojrzewa nie przez nieomylność, lecz przez wersjonowanie odpowiedzialności.

Plan sytuacyjny jako dokument operacyjny powinien porządkować nie tylko to, co ma zostać wykonane, lecz także to, co ma pozostać niewykonane. To bardzo ważna różnica, ponieważ w psychoperformansie granice negatywne – zakazy, wykluczenia, odroczenia i ograniczenia – bywają równie sprawcze jak akty pozytywne. Plan powinien więc wskazywać nie tylko działania–klucze, ale także działania niedopuszczalne: czego nie wolno mówić, czego nie wolno interpretować, czego nie wolno dokumentować, jakiego dotyku nie wolno stosować, jakiego światła nie wolno używać, jakiego obiektu nie wolno przejmować, jakiej tradycji nie wolno zawłaszczać, jakich obietnic nie wolno składać, jakich objawów nie wolno psychologizować, jakich danych nie wolno gromadzić, jakiego nacisku nie wolno wywierać na decyzję „po". W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny jest dokumentem kompozycji i autocenzury jednocześnie. Autocenzura nie oznacza tu lękowego ograniczania sztuki, lecz zdolność metody do świadomego nieużywania środków, które byłyby efektowne, ale nieproporcjonalne. Jeżeli

mocne światło daje piękny obraz, ale przeciąża wzrok, plan powinien wybrać ochronę wzroku. Jeżeli nagranie reakcji uczestnika byłoby świetnym materiałem filmowym, ale naruszałoby jego prywatność, plan powinien wybrać brak nagrania. Jeżeli obiekt religijny albo kulturowo wrażliwy mógłby wzmocnić dramaturgię, ale jego użycie grozi zawłaszczeniem albo fałszywym autorytetem, plan powinien wybrać inny operator znaczenia. Jeżeli formuła wypowiadana przez prowadzącego brzmi sugestywnie, ale może wytworzyć nocebo, plan powinien osłabić język. Taka negatywna warstwa planu jest szczególnie ważna w działaniach spekulatywno-intuicyjnych, zdrowotnych, duchowo-egzystencjalnych, żałobnych, edukacyjnych i instytucjonalnych, bo właśnie tam piękno formy, pragnienie sensu i autorytet sytuacji najłatwiej przesuwają się w stronę nadmiaru. Michel Foucault, analizując relacje wiedzy i władzy, pomaga tu uchwycić, że każda procedura wytwarzania sensu może stać się również procedurą dyscyplinowania. Plan sytuacyjny ma temu przeciwdziałać: nie tylko mówić, co psychoperformans robi, lecz także jasno określać, jakiej władzy nad uczestnikiem nie bierze.

Drugą kluczową funkcją planu operacyjnego jest utrzymywanie proporcji między strukturą a elastycznością. Psychoperformans nie jest działaniem mechanicznym, dlatego plan nie może wymuszać ślepego wykonania kroków niezależnie od reakcji ciała, przestrzeni, grupy i obiektów. Jednocześnie psychoperformans nie jest dowolną improwizacją, dlatego elastyczność musi być zaprojektowana. Plan powinien rozróżniać parametry stałe, parametry adaptacyjne i parametry krytyczne. Parametry stałe to elementy, bez których działanie traci własną tożsamość: cel, podstawowa rama zgody, główny obiekt–klucz, zasada przerwania, wymagane domknięcie, status działania, minimalne ograniczenia bezpieczeństwa. Parametry adaptacyjne to elementy, które można zmienić bez utraty sensu: czas trwania fazy, odległość od obiektu, natężenie światła, głośność dźwięku, pozycja ciała, liczba powtórzeń, wariant słowny albo bezsłowny, obecność dodatkowego świadka, tempo przejścia, kolejność niektórych mikrogestów. Parametry krytyczne to takie, których zmiana wymaga zatrzymania i ponownej decyzji: dodanie dotyku, włączenie kamery, ujawnienie prywatnej historii, zmiana statusu działania z artystycznego na quasi-terapeutyczny, wprowadzenie nowego symbolu religijnego lub kulturowo wrażliwego, zwiększenie ekspozycji sensorycznej ponad ustalony próg, przeniesienie działania do przestrzeni publicznej, objęcie nim osób postronnych, przejście od metafory do roszczenia duchowego albo zdrowotnego. Dzięki temu psychoperformer wie, kiedy może reagować płynnie, a kiedy musi zatrzymać działanie i ponownie uzyskać zgodę. To rozróżnienie zabezpiecza przed dwoma błędami: z jednej strony przed sztywnością, która ignoruje realne doświadczenie, z drugiej przed arbitralną zmianą reguł w trakcie aktu. W tradycji performance studies partytury otwarte i instrukcje działań – od Fluxusu po sztukę konceptualną – pokazywały, że wykonanie może się zmieniać przy zachowaniu rdzenia. Psychoperformans przejmuje tę lekcję, ale dodaje warstwę odpowiedzialności: zmienność wykonania nie może obejmować ukrytej zmiany ryzyka. Jeśli zmiana zwiększa ryzyko, dotyka zgody, prywatności, dokumentacji, ciała, zdrowia, symboliki wysokiej wagi albo relacji władzy, nie jest już zwykłą adaptacją. Jest nową decyzją operacyjną.

Plan sytuacyjny powinien też porządkować czas psychoperformansu, ponieważ czas nie jest neutralnym pojemnikiem na działanie, lecz jednym z jego głównych mediów. W planie trzeba rozróżnić czas przygotowania, czas wejścia, czas właściwej pracy, czas korekt, czas przerwania, czas domknięcia, czas decyzji „po" i czas obserwacji po akcie. W mikroakcie całość może trwać kilkadziesiąt sekund, ale nawet wtedy istnieje miniaturowa struktura: intencja, działanie, stop, domknięcie. W działaniu kilkugodzinnym lub cyklicznym czas staje się bardziej złożony: trzeba zaplanować przerwy, spadki pobudzenia, zmianę kanałów, regenerację, momenty milczenia, ograniczenie ekspozycji, odroczenie interpretacji i powrót do codzienności. W IndywiduAkcji plan sytuacyjny jest pojedynczą komórką większego procesu: jeden akt nie ma „rozwiązać" życia, lecz wprowadzić małą, wykonalną zmianę, która może zostać powtórzona, zmodyfikowana albo porzucona w zależności od obserwacji. To szczególnie ważne, bo wiele praktyk transformacyjnych przecenia moment przełomu, a nie docenia rytmu wdrożenia. Psychoperformans powinien działać odwrotnie: moc aktu musi zostać podporządkowana możliwości dalszego życia z jego konsekwencją. Dlatego decyzja „po" powinna być zapisana w planie już przed działaniem, choć może zostać doprecyzowana po akcie. Nie chodzi o wielką deklarację, lecz o małe działanie możliwe do sprawdzenia: odłożenie telefonu na 20 minut, skrócenie ekspozycji na ekran, zapisanie jednego zdania, zamknięcie obiektu w pudełku, niewchodzenie w określoną rozmowę przez jeden dzień, wykonanie krótkiego gestu regulacyjnego przed snem, odmowa jednego przeciążającego bodźca, wykonanie telefonu do specjalisty, przeniesienie przedmiotu w bezpieczne miejsce. Edwin Locke i Gary Latham, formułując teorię wyznaczania celów, pokazali, że cele bardziej konkretne i możliwe do oceny lepiej organizują działanie niż cele ogólne. W psychoperformansie ta zasada nie oznacza produktywistycznej presji na wynik. Oznacza ochronę przed wzniosłością bez wdrożenia. Plan sytuacyjny powinien pilnować, aby przemiana nie zatrzymała się na intensywności przeżycia, lecz przeszła w najmniejszy możliwy ruch codzienności.

Jako dokument operacyjny plan sytuacyjny powinien również oddzielać ślady robocze od śladów publicznych. Psychoperformans może wymagać notatek, rysunków, zdjęć obiektów, nagrań dźwiękowych, opisu parametrów, zapisu decyzji, wersji planu i refleksji po działaniu, ale nie każdy ślad powinien wejść do archiwum, a tym bardziej do publikacji. Plan powinien więc już przed działaniem określać, co jest dokumentacją techniczną, co jest dokumentacją badawczą, co jest dokumentacją artystyczną, co jest materiałem prywatnym, co podlega anonimizacji, co może być usunięte, a czego w ogóle nie wolno zbierać. Minimalizm danych nie jest tu tylko zasadą ochrony prywatności, lecz również zasadą metodologiczną: nadmiar śladów może wytwarzać fałszywą pewność, przeciążenie interpretacyjne i pokusę dowodzenia skuteczności przez spektakularny obraz. Plan sytuacyjny powinien więc preferować dokumentację warunków nad dokumentacją osoby. Cenniejszy bywa zapis: „czas trwania fazy drugiej skrócono z pięciu minut do dwóch, ponieważ dźwięk podnosił napięcie", niż film przedstawiający czyjąś reakcję na ten dźwięk. Cenniejszy bywa opis: „obiekt miał za wysoką semantykę prywatną i został zastąpiony neutralnym kamieniem", niż fotografia osoby płaczącej nad obiektem. Cenniejsza bywa wersja planu z korektą niż świadectwo wymuszone

świeżo po akcie. Shoshana Zuboff, opisując logikę nadzoru i ekstrakcji danych, przypomina, że dane mogą stać się zasobem władzy. Psychoperformans powinien z tego wyprowadzić prostą zasadę: im bardziej intymne doświadczenie, tym uboższy ślad osobowy; im większe ryzyko społecznej ekspozycji, tym mocniejsze prawo do niewidzialności; im bardziej spektakularny materiał, tym ostrożniej należy pytać, komu naprawdę służy jego zachowanie. Plan sytuacyjny jako dokument operacyjny ma więc chronić przed tym, by psychoperformans stał się maszyną produkcji materiałów o cudzej przemianie.

Ostatnia funkcja planu sytuacyjnego polega na tym, że pozwala psychoperformansowi rozwijać się bez utraty tożsamości. Każda kolejna realizacja może przynieść korekty: skrócenie fazy, zmianę obiektu, doprecyzowanie języka, ograniczenie dokumentacji, dodanie wariantu dostępnościowego, przesunięcie roli świadka, zmianę miejsca, wycofanie symbolu, obniżenie bodźców, wzmocnienie domknięcia, zmianę decyzji „po". Bez planu takie zmiany pozostają pamięcią prowadzącego albo intuicyjną praktyką. Z planem stają się wersjonowaniem metody. Wersjonowanie nie oznacza dążenia do jednej idealnej formy, lecz prowadzenie historii odpowiedzialnych decyzji: co zmieniono, dlaczego, na podstawie jakiej obserwacji, z jakim skutkiem i z jakim ryzykiem. Dzięki temu psychoperformans może być replikowalny proceduralnie: nie przez produkowanie identycznych przeżyć, lecz przez powtarzalność logiki bezpieczeństwa, celu, parametrów, przerwania, domknięcia i korekty. To szczególnie istotne, jeśli metoda ma funkcjonować w edukacji, instytucjach kultury, działaniach społecznych, autopraktyce, pracy z chorobą, dokumentacji artystycznej albo badaniach w działaniu. Plan sytuacyjny pozwala również uczciwie powiedzieć, kiedy psychoperformans nie powinien zostać powtórzony. Jeżeli kolejne wersje pokazują wzrost przymusu, nadmierną koncentrację na pomiarze, kompulsywne powtarzanie, rozrost interpretacji, przeciążenie sensoryczne, zależność od prowadzącego albo niezdolność do domknięcia, plan powinien wskazać konieczność zatrzymania cyklu. W tym sensie dojrzały plan sytuacyjny nie jest dokumentem wykonania, lecz dokumentem wolności ograniczonej odpowiedzialnością. Określa, co można zrobić, ale również kiedy trzeba zrobić mniej, inaczej albo wcale. Psychoperformans, który posiada taki plan, nie traci żywego rdzenia. Zyskuje pamięć własnych decyzji, język korekty i możliwość pracy w świecie bez uciekania w niejasność. A ponieważ działa na granicy sztuki, samoregulacji, kultury, symbolu, ciała, danych i relacji, właśnie ta operacyjna jasność jest warunkiem jego dalszej sprawczości.

7.7. Miary subiektywne, obserwowalne i funkcjonalne

Arkusz planu jest praktycznym rozwinięciem planu sytuacyjnego: nie zastępuje myślenia psychoperformatywnego, ale porządkuje je w taki sposób, aby cel, zasoby, parametry, ryzyka i kolejne wersje działania nie pozostały w głowie autora, w intuicji prowadzącego ani w atmosferze spotkania. Jeżeli plan sytuacyjny jest matrycą odpowiedzialności, arkusz planu jest jej narzędziem roboczym – miejscem, w którym zapisuje się najważniejsze decyzje w formie

możliwej do sprawdzenia przed aktem, użycia w trakcie i skorygowania po akcie. Jego szczegółowość musi zależeć od rodzaju, funkcji, charakteru i skali psychoperformansu. Mikroakt indywidualny nie potrzebuje wielostronicowego dokumentu: wystarczy często kilka pól – cel, czas, obiekt, stop, domknięcie, decyzja „po". Psychoperformans kameralny potrzebuje już zgody, ról, wariantów i ochrony prywatności. Działanie grupowe, instytucjonalne, edukacyjne, publiczne, dokumentowane albo wysokiego ryzyka wymaga pełniejszego arkusza: z BHP, dostępnością, procedurą incydentów, zasadami dokumentacji, zakresem odpowiedzialności, możliwymi przeciwwskazaniami i ścieżką odroczenia. Ta proporcjonalność jest kluczowa. Arkusz nie ma produkować biurokracji, lecz ma przeciwdziałać dwóm błędom: zbyt lekkiej intuicyjności tam, gdzie ryzyko jest duże, oraz zbyt ciężkiej formalizacji tam, gdzie działanie jest proste, prywatne, krótkie i odwracalne. W dobrze zaprojektowanym arkuszu każda rubryka ma funkcję operacyjną: pomaga podjąć decyzję, ograniczyć ryzyko, zwiększyć czytelność, ochronić zgodę, dopasować środki, zaplanować domknięcie albo później poprawić plan. Jeżeli jakieś pole niczemu nie służy, staje się ornamentem procedury. Jeżeli brakuje pola, bez którego nie da się ocenić bezpieczeństwa lub sensu działania, arkusz jest zbyt słaby. W tym miejscu przydatne jest myślenie Herberta Simona o projektowaniu jako przechodzeniu od stanu istniejącego do stanu preferowanego: arkusz planu nie opisuje marzenia o przemianie, lecz pomaga zaprojektować realne warunki, w których niewielka, sprawdzalna zmiana może zostać wykonana bez przemocy wobec osoby, ciała, przestrzeni, danych i znaczenia.

Pierwszą częścią arkusza powinien być cel, ale cel rozumiany operacyjnie, a nie deklaratywnie. W psychoperformansie nie wystarczy zapisać „praca z lękiem", „odczarowanie blokady", „domknięcie relacji", „odzyskanie sprawczości", „praca z ciałem", „wzmocnienie widzenia" albo „uwolnienie znaczenia", bo takie sformułowania są zbyt szerokie i łatwo stają się źródłem nieuprawnionych obietnic. Cel powinien odpowiadać na pytanie, co dokładnie ma zostać umożliwione przez działanie i po czym będzie można rozpoznać, że plan był adekwatny. Nie chodzi o gwarantowany efekt, lecz o kierunek pracy. Lepszy zapis brzmi: „sprawdzić, czy trzymanie neutralnego obiektu przez trzy minuty pomaga utrzymać uwagę przy oddechu bez eskalacji kontroli"; „przećwiczyć wypowiedzenie odmowy wobec obiektu symbolizującego nadmiar obowiązków"; „zmniejszyć ekspozycję na światło w pracy z obrazem i przetestować decyzję 'po' dotyczącą przerw ekranowych"; „odróżnić przesąd od realnego ryzyka przez zapisanie trzech możliwych interpretacji i odłożenie obiektu do zamkniętego pudełka"; „zaprojektować grupową sytuację świadkowania bez wymuszania wypowiedzi osobistych". Cel powinien być powiązany z funkcją psychoperformansu: autoregulacyjną, edukacyjną, odczarowującą, żałobną, przejściową, krytyczną, integracyjną, środowiskową, instytucjonalną, duchowo-egzystencjalną, badawczą albo spekulatywno-intuicyjną. Ta funkcja nie jest etykietą dekoracyjną, lecz ustawia cały arkusz: inne ryzyka ma działanie autoregulacyjne w samotności, inne publiczny psychoperformans krytyczny, inne cykl IndywiduAkcji związany ze zdrowiem, inne działanie z grupą dzieci, inne praca spekulatywno-intuicyjna z symbolem, snem albo wróżebnym językiem znaku. W arkuszu warto od razu dodać status działania: artystyczne,

edukacyjne, autoregulacyjne, warsztatowe, badawczo-praktyczne, instytucjonalne, adjuwantowe wobec zdrowia, spekulatywno-intuicyjne. Status chroni przed pomyleniem porządków. Jeśli działanie ma charakter adjuwantowy wobec zdrowia, nie wolno opisywać go jako leczenia. Jeśli ma charakter spekulatywno-intuicyjny, nie wolno nadawać jego elementom statusu faktu biologicznego lub medycznego. Jeśli ma charakter edukacyjny, nie wolno przemycać przymusu odsłonięcia prywatnych treści. Jeśli ma charakter artystyczny, nie wolno uznawać estetycznego efektu za zgodę uczestnika na ekspozycję.

Drugą częścią arkusza powinny być zasoby, czyli wszystko to, co umożliwia bezpieczne, sensowne i proporcjonalne wykonanie działania. Zasoby nie są tylko listą materiałów. Obejmują przestrzeń, czas, osoby, kompetencje, przedmioty, technologie, światło, dźwięk, wiedzę, zgodę, dostępność, możliwość przerwania, warunki odpoczynku, wsparcie po akcie i granice instytucjonalne. W małym psychoperformansie zasobem może być kwadrans ciszy, neutralny kamień, kartka, timer, pudełko do domknięcia i decyzja, że po akcie nie interpretuje się doświadczenia przez godzinę. W działaniu grupowym zasobem będzie sala z wyjściem, miejsca siedzące, osoba świadkująca, prosty opis zasad, wariant obserwacyjny, możliwość wyłączenia dźwięku, brak obowiązku wypowiedzi i jasno oznaczona strefa przerwy. W działaniu instytucjonalnym zasobem będzie także regulamin miejsca, osoba odpowiedzialna za dostępność, zgody dokumentacyjne, opieka techniczna, procedura incydentu, kanał zgłoszeń po wydarzeniu i możliwość wycofania materiału. Arkusz powinien rozróżniać zasoby dostępne, brakujące i konieczne. Zasób dostępny to taki, który realnie jest pod ręką. Zasób brakujący to taki, którego nie ma, ale bez którego można zmienić skalę lub wariant. Zasób konieczny to taki, bez którego działania nie wolno rozpocząć. Na przykład w mikroakcie brak świadka może być dopuszczalny, jeśli działanie jest niskiego ryzyka i dobrze domknięte. W pracy z osobą w kryzysie brak kompetencji specjalistycznej lub możliwości odroczenia może być powodem rezygnacji. W działaniu z intensywnym światłem brak sterowania natężeniem może unieważnić cały plan. W działaniu dokumentowanym brak jasnej zgody na rejestrację i publikację powinien oznaczać brak dokumentacji, nie „dorozumianą zgodę". Bruno Latour, pisząc o sprawczości sieci ludzi i rzeczy, pomaga tu dobrze uchwycić, że zasoby nie są biernym zapleczem. Obiekt, kabel, kamera, drzwi, krzesło, aplikacja do nagrywania, podpis na zgodzie, osoba techniczna i źródło światła współtworzą realną sprawczość pola. Arkusz planu ma tę sieć ujawnić, aby psychoperformans nie udawał, że działa tylko intencją.

Trzecią częścią arkusza są parametry, czyli mierzalne lub opisowe ustawienia działania. Parametr to wszystko, co można świadomie dobrać, zmienić, ograniczyć, powtórzyć albo porównać między wersjami planu. W psychoperformansie parametry obejmują czas trwania, liczbę faz, długość przerw, odległość między osobami, natężenie światła, rodzaj i głośność dźwięku, liczbę obiektów, ciężar obiektu, rodzaj faktury, temperaturę materiału, liczbę świadków, widzialność uczestnika, zakres ruchu, tempo gestu, liczbę powtórzeń, poziom werbalizacji, stopień prywatności, zakres dokumentacji, intensywność symboliki, poziom niepewności i rodzaj domknięcia. Nie wszystkie parametry muszą być zapisane liczbowo. Czas

można zapisać w minutach, głośność orientacyjnie lub technicznie, światło jako poziom natężenia albo opis jego jakości, intensywność symboliki jako niską, średnią lub wysoką, a dostępność jako zestaw wariantów. Ważne jest jednak, aby parametry były wystarczająco konkretne, by później można było powiedzieć, co właściwie zmieniono. Jeżeli w pierwszej wersji dźwięk trwał dziesięć minut, a w drugiej trzy minuty, to jest istotna korekta. Jeżeli w pierwszej wersji świadek siedział naprzeciwko uczestnika, a w drugiej z boku, to zmienia się pole widzialności i wstydu. Jeżeli w pierwszej wersji obiekt był prywatną pamiątką, a w drugiej neutralnym kamieniem, to zmienia się ciężar semantyczny. Jeżeli w pierwszej wersji decyzja „po" była ogólna, a w drugiej konkretna i jednodniowa, to zmienia się wykonalność. Parametryzacja nie ma odbierać działania poetyckości. Ma sprawić, że poetyckość będzie miała warunki sterowalności. W psychologii ekologicznej James Gibson pokazał, że percepcja i działanie są związane z możliwościami oferowanymi przez środowisko. Parametry w arkuszu opisują właśnie te możliwości: co przestrzeń, obiekt, dźwięk, światło, słowo i ciało pozwalają zrobić, czego nie pozwalają, co sugerują, co utrudniają i gdzie trzeba wprowadzić granicę. Bez parametrów psychoperformans łatwo staje się opowieścią o wrażeniu. Z parametrami może stać się metodą, która rozumie własne środki.

Czwartą częścią arkusza są ryzyka, ale zapisane nie jako ogólny lęk przed problemem, lecz jako konkretna relacja między zagrożeniem, prawdopodobieństwem, skutkiem, progiem reakcji i sposobem ograniczenia. Ryzykiem nie jest po prostu „silne emocje" albo „trudny symbol". Ryzykiem może być: zbyt długie utrzymanie wzroku na kontrastowym obiekcie u osoby z nadwrażliwością wzrokową; presja wypowiedzi w grupie; możliwość odczytania metafory jako diagnozy; przypadkowe nagranie twarzy osoby, która nie wyraziła zgody; brak wyjścia z przestrzeni; obiekt uruchamiający intensywną pamięć bez domknięcia; dźwięk, którego nie da się natychmiast wyłączyć; decyzja „po" zbyt duża względem zasobów; użycie symbolu religijnego bez kompetencji kulturowej; obecność osoby zależnej wobec prowadzącego; praca z intuicją przedstawiona językiem pewności. Arkusz powinien przy każdym ryzyku zawierać minimalnie cztery pola: jak rozpoznać, że ryzyko się uruchamia; co robimy, aby mu zapobiec; kiedy przerywamy; co zmienimy w następnej wersji, jeśli ryzyko wystąpi. Takie myślenie bliskie jest matrycom ryzyka stosowanym w BHP i zarządzaniu projektami, ale w psychoperformansie musi zostać poszerzone o ryzyka znaczeniowe, relacyjne i dokumentacyjne. Ryzyko symboliczne może być równie realne jak ryzyko potknięcia, bo może wywołać lęk, wstyd, nocebo, kompulsywne interpretowanie znaków albo zależność od prowadzącego. Ryzyko dokumentacyjne może być równie ważne jak ryzyko przestrzenne, bo ślad cyfrowy może krążyć po zakończeniu aktu i przedłużać ekspozycję osoby poza jej zgodę. Ryzyko dostępnościowe może nie dawać spektakularnego incydentu, ale może cicho wykluczyć osoby, które nie pasują do domyślnego ciała i domyślnego stylu komunikacji. Dlatego arkusz ryzyk powinien być pisany językiem neutralnym i projektowym, nie psychologizującym. Zamiast: „uczestnik może nie wytrzymać", lepiej: „faza dźwiękowa może przekroczyć próg tolerancji części osób; wprowadzamy wariant ciszy, sygnał stop i maksymalny czas trwania". Zamiast: „symbol może otworzyć traumę", lepiej: „obiekt ma

wysoką semantykę prywatną; nie używamy go bez osobnej zgody, wariantu neutralnego i domknięcia”. Mary Douglas, analizując kulturowe rozumienie ryzyka, pokazywała, że to, co społeczeństwo uznaje za niebezpieczne, jest zawsze związane z systemem znaczeń. Psychoperformans musi więc badać ryzyko zarówno materialnie, jak i symbolicznie.

Piątą częścią arkusza jest wersjonowanie, czyli zapis kolejnych zmian planu. Wersjonowanie powinno obejmować numer wersji, datę, autora lub osoby odpowiedzialne, powód zmiany, zakres zmiany, obserwację, która ją uzasadnia, oraz spodziewany efekt korekty. W najprostszej wersji może to wyglądać jak krótka notatka: „wersja 1.1 – skrócono fazę dźwiękową z sześciu do trzech minut po zgłoszeniu zmęczenia; dodano wariant ciszy”; „wersja 1.2 – usunięto kamerę z fazy pierwszej, bo sama obecność rejestracji zwiększała napięcie”; „wersja 1.3 – zastąpiono obiekt osobisty obiektem neutralnym, aby zmniejszyć ryzyko nadinterpretacji”; „wersja 1.4 – decyzję ‘po’ zawężono do jednego dnia, bo wcześniejsza była za abstrakcyjna”. Wersjonowanie jest jednym z najważniejszych mechanizmów profesjonalizacji psychoperformansu, ponieważ chroni przed pamięcią selektywną i mitem własnej skuteczności. Bez wersjonowania prowadzący może zapamiętywać tylko mocne momenty i pomijać przeciążenia, może nie zauważyć, że od kilku realizacji uczestnicy potrzebują przerwy w tym samym miejscu, może powtarzać język, który działa sugestywnie, może zbierać za dużo danych, bo „tak już było”, może nie widzieć, że działanie dryfuje od autoregulacji ku rytuałowi przymusu. Wersjonowanie jest też ochroną przed perfekcjonizmem: plan nie musi być idealny od początku, ale musi umieć przyjmować korektę. W badaniach w działaniu Kurt Lewin traktował zmianę jako proces cykliczny, a nie jednorazowy akt. W psychoperformansie oznacza to, że każda wersja planu jest hipotezą praktyczną. Jeżeli hipoteza jest zbyt intensywna, zbyt niejasna, zbyt szeroka albo zbyt słabo domknięta, nie trzeba jej bronić. Trzeba ją poprawić. Arkusz planu powinien więc kończyć się nie pytaniem „czy się udało?”, lecz pytaniem „co wiemy teraz, czego nie wiedzieliśmy przed wykonaniem?”. To pytanie ustawia psychoperformans jako metodę uczącą się, a nie metodę autorytetu.

Arkusz planu powinien zawierać także pole „kryteria rozpoczęcia, korekty, przerwania i odroczenia”, ponieważ samo rozpoznanie celu, zasobów, parametrów i ryzyk nie wystarcza, jeśli nie wiadomo, kiedy wolno działać, kiedy trzeba zmienić intensywność, a kiedy należy zrezygnować. Kryterium rozpoczęcia mówi, jakie warunki muszą być spełnione, aby psychoperformans mógł się odbyć: uczestnik rozumie status działania, zgoda jest konkretna i odwracalna, przestrzeń jest bezpieczna, obiekty są sprawdzone, dokumentacja jest ograniczona, sygnał stop jest dostępny, świadek lub asysta znają swoje role, a domknięcie jest przygotowane. Kryterium korekty mówi, co robimy, gdy pojawia się przeciążenie, niejasność, opór przestrzeni, błąd techniczny, zmiana stanu uczestnika albo zmiana warunków zewnętrznych: skracamy fazę, zmniejszamy światło, wyciszamy dźwięk, odsuwamy obiekt, przechodzimy do wariantu obserwacyjnego, ograniczamy świadków, rezygnujemy z dokumentacji, upraszczamy instrukcję albo przerywamy interpretację. Kryterium przerwania

mówi, które sygnały natychmiast zatrzymują działanie: słowo lub gest stop, panika, dezorientacja, dysocjacja, ból, objaw zdrowotny wymagający uwagi, brak zgody, naruszenie prywatności, awaria zwiększająca ryzyko, konflikt w grupie, niekontrolowana ekspozycja albo sytuacja, w której prowadzący traci zdolność bezpiecznego prowadzenia. Kryterium odroczenia mówi natomiast, kiedy psychoperformans nie powinien się rozpocząć mimo gotowego planu: zbyt mało czasu na informowanie, brak możliwości przerwania, niejasny status działania, nieprzygotowana przestrzeń, zbyt silne pobudzenie uczestnika, brak osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo, brak kontroli nad dokumentacją, obecność osób postronnych bez ramy, konflikt interesów albo ryzyko kliniczne wykraczające poza kompetencje psychoperformera. To pole jest szczególnie ważne, bo psychoperformans bywa kuszący właśnie wtedy, gdy pojawia się mocny impuls: „trzeba to zrobić teraz", „moment jest znaczący", „symbol się pojawił", „grupa jest gotowa", „energia pola prowadzi". Arkusz powinien wtedy działać jak hamulec epistemiczny (narzędzie powstrzymujące przed zbyt szybkim uznaniem wrażenia za wiedzę): czy to naprawdę jest gotowość, czy tylko pobudzenie; czy to jest znak roboczy, czy presja interpretacyjna; czy to jest moment działania, czy moment odroczenia. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak silnie człowiek ulega heurystyce dostępności – temu, co intensywne i łatwo przywoływalne, przypisuje większą wagę. W psychoperformansie arkusz planu ma przeciwdziałać tej pułapce: mocny impuls nie jest jeszcze zgodą, silny obraz nie jest jeszcze protokołem, a poczucie sensu nie jest jeszcze warunkiem bezpieczeństwa.

W arkuszu powinno znaleźć się również pole „role i odpowiedzialności", ale zapisane proporcjonalnie do skali działania. W mikroakcie indywidualnym może ono brzmieć prosto: „samodzielna autopraktyka; timer jako ogranicznik czasu; neutralny obiekt domknięcia; brak dokumentacji; po akcie 10 minut bez interpretacji". W działaniu jeden na jeden należy już określić, kto prowadzi, kto może przerwać, czy obecny jest świadek, kto chroni dokumentację, jak uczestnik komunikuje stop i kto odpowiada za domknięcie po przerwaniu. W działaniu grupowym trzeba dopisać osobę odpowiedzialną za czas, światło, dźwięk, wejścia i wyjścia, strefę odpoczynku, dokumentację, kontakt po działaniu i ewentualne incydenty. W instytucji role powinny być jeszcze wyraźniejsze: prowadzący nie powinien jednocześnie być jedyną osobą od zgody, bezpieczeństwa, techniki, dokumentacji i ewaluacji, bo wtedy odpowiedzialność staje się pozorna. Arkusz powinien też rozróżniać role opiekuńcze od promocyjnych i dokumentacyjnych. Osoba odpowiedzialna za zdjęcia nie może decydować, że „jeszcze chwilę nagrywamy", jeśli uczestnik używa stopu. Kurator nie może wymusić domknięcia zgodnego z dramaturgią programu, jeśli ciało uczestnika wymaga przerwania. Badacz nie może przedłużać rozmowy po akcie, aby „dobrać dane", jeśli osoba potrzebuje ciszy. Asystent techniczny nie powinien interpretować reakcji, jeśli jego rolą jest światło i dźwięk. Taki podział nie jest nieufnością wobec zespołu, lecz ochroną przed rozproszeniem odpowiedzialności. W psychologii społecznej znany jest efekt rozproszenia odpowiedzialności, badany między innymi przez Johna Darleya i Bibba Latanégo: im więcej osób obecnych przy zdarzeniu, tym łatwiej założyć, że ktoś inny zareaguje. W psychoperformansie arkusz planu ma

temu przeciwdziałać. Każda funkcja krytyczna powinna mieć przypisaną osobę albo jasną procedurę: kto mówi „stop techniczny”, kto wyłącza dźwięk, kto zasłania kamerę, kto podchodzi do uczestnika, kto komunikuje grupie przerwę, kto zapisuje incydent, kto sprawdza zgodę po działaniu. Jeżeli nie wiadomo, kto ma coś zrobić w sytuacji granicznej, to w praktyce może nie zrobić tego nikt.

Kolejnym koniecznym polem arkusza jest „miary i obserwacje”, ale należy je rozumieć bardzo ostrożnie. Arkusz planu nie powinien zamieniać psychoperformansu w system ciągłego mierzenia osoby. Ma raczej wskazać, jakie minimum informacji jest potrzebne, aby ocenić używalność, bezpieczeństwo i korektę planu. Miary mogą być subiektywne, obserwowalne, środowiskowe, dokumentacyjne albo mieszane. Miara subiektywna pyta o doświadczenie uczestnika w sposób niewydobywczy: poziom pobudzenia przed i po, poczucie orientacji, koszt działania, czytelność instrukcji, możliwość odmowy, wykonalność decyzji „po”, potrzebę odpoczynku, poczucie bezpieczeństwa dokumentacyjnego. Miara obserwowalna dotyczy tego, co można zauważyć bez naruszania prywatności: liczba przerw, użycie sygnału stop, skrócenie fazy, przejście do wariantu łagodniejszego, czas domknięcia, wykonanie decyzji „po”, liczba korekt technicznych, momenty przeciążenia bodźcowego, wycofanie dokumentacji. Miara środowiskowa dotyczy warunków: czas ekspozycji na światło, poziom hałasu, długość fazy dźwiękowej, liczba osób, dostępność wyjścia, obecność strefy odpoczynku. Miara dokumentacyjna sprawdza, czy zebrano tylko potrzebne ślady i czy nie naruszono zgód. Arkusz powinien także zawierać pole „czego nie mierzymy”. To bardzo ważne, bo zakaz pomiaru bywa równie etyczny jak sam pomiar. Nie mierzymy intymnych treści, jeśli nie są konieczne. Nie mierzymy reakcji twarzy dla efektu. Nie mierzymy fizjologii, jeśli nie wiemy, po co i co zrobimy z danymi. Nie mierzymy „głębi przemiany”, jeśli nie potrafimy jej odpowiedzialnie zdefiniować. Nie mierzymy objawów zdrowotnych w sposób sugerujący autodiagnozę. Nie mierzymy duchowego „postępu”. Michael Quinn Patton, rozwijając ewaluację ukierunkowaną na użycie, przypominał, że wartość ewaluacji zależy od tego, czy pomaga podejmować decyzje. W psychoperformansie każda miara powinna przejść test: czy ta informacja pomoże bezpieczniej projektować działanie, lepiej domykać, zmniejszyć ryzyko, poprawić dostępność, ograniczyć dane albo sprawdzić decyzję „po”? Jeśli nie, lepiej jej nie zbierać. Nadmiar danych nie jest dowodem profesjonalizmu. Może być formą przemocy poznawczej i cyfrowej.

Arkusz planu powinien mieć także pole „domknięcie i decyzja ‘po’”, ponieważ bez tego plan łatwo staje się opisem intensyfikacji, a nie metodą przemiany. Domknięcie należy rozpisać na poziomie somatycznym, uwagowym, afektywnym, znaczeniowym, obiektowym, społecznym, dokumentacyjnym i wdrożeniowym, choć nie zawsze wszystkie te poziomy muszą być długie. W mikroakcie domknięciem somatycznym może być jeden spokojny wydech, postawienie stóp na podłodze, odłożenie obiektu i spojrzenie na neutralną powierzchnię. W działaniu grupowym może to być powrót do siedzenia, cisza, obniżenie światła, neutralne zdanie zamykające, brak obowiązku dzielenia się przeżyciem i jasna informacja, co dalej. W

psychoperformansie dokumentowanym domknięcie musi obejmować także ślad: czy nagranie zostaje, co zostaje usunięte, kiedy potwierdza się zgodę na publikację, co nie będzie używane. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym potrzebne jest domknięcie antyinflacyjne: nie rozszerzamy znaczenia poza akt, nie uznajemy intuicji za nakaz, nie podejmujemy radykalnych decyzji w pobudzeniu, nie interpretujemy wszystkiego jako znaku. Decyzja „po" powinna być zapisana w arkuszu jako najmniejszy sprawdzalny ruch, który przenosi sens działania do codzienności bez obciążenia osoby wielką deklaracją. Nie „będę odważny", lecz „jutro o 10:00 odpisuję na jedną wiadomość, którą odkładam od tygodnia". Nie „uzdrawiam relację z ciałem", lecz „przez trzy dni po pracy robię dwuminutową przerwę bez ekranu". Nie „zamykam przeszłość", lecz „ten obiekt przez tydzień zostaje w pudełku i nie wracam do niego poza ustalonym czasem". Nie „przestaję się bać", lecz „gdy pojawi się przesąd, zapisuję trzy możliwe interpretacje i nie podejmuję decyzji przez 24 godziny". Decyzja „po" powinna mieć czas, miejsce, warunek wykonania i kryterium sprawdzenia. To zabezpiecza psychoperformans przed wzniosłością bez praktyki. Edwin Locke i Gary Latham pokazali, że cele konkretne silniej organizują działanie niż cele ogólne, ale w psychoperformansie trzeba dodać ważne ograniczenie: konkretność nie ma produkować presji sukcesu, tylko zmniejszać koszt wejścia w działanie. Decyzja „po" ma być mała, możliwa, odwracalna i zgodna z zasobami. Jeżeli po akcie osoba czuje, że decyzja jest zbyt duża, arkusz powinien pozwolić ją zmniejszyć bez poczucia porażki.

Najdojrzalszy arkusz planu kończy się modułem „wnioski do kolejnej wersji", ponieważ psychoperformans powinien być praktyką iteracyjną, a nie jednorazową narracją o skuteczności. W tym module nie ocenia się osoby, lecz plan. Nie „uczestnik był zamknięty", lecz „wariant wejścia był zbyt ekspozycyjny". Nie „grupa nie weszła w proces", lecz „instrukcja była zbyt abstrakcyjna i nie dawała jasnej roli obserwacyjnej". Nie „obiekt nie zadziałał", lecz „obiekt miał zbyt szerokie pole znaczeń i wymagał doprecyzowania funkcji albo zastąpienia prostszym operatorem". Nie „uczestnik nie wykonał decyzji 'po'", lecz „decyzja była zbyt ogólna, zbyt długa albo niedopasowana do zasobów". Taki język przesuwa odpowiedzialność z osądu na projektowanie. Wersjonowanie powinno zapisywać także decyzje o redukcji: mniej bodźców, mniej świadków, mniej symboliki, mniej dokumentacji, krótszy czas, prostsze słowa, większa dostępność, wyraźniejszy stop, mocniejsze domknięcie. W wielu przypadkach rozwój psychoperformansu nie będzie polegał na dodawaniu kolejnych warstw, lecz na usuwaniu nadmiaru. To szczególnie ważne, gdy metoda pracuje z chorobą, lękiem, wzrokiem, traumą, duchowością, dziećmi, grupami zależnymi albo przestrzenią publiczną. Arkusz powinien więc chronić przed inflacją formy: przed przekonaniem, że skoro coś działało trochę, to więcej będzie działało bardziej. W biologii i psychofizjologii wiele procesów ma charakter nieliniowy: dawka, która reguluje, po przekroczeniu progu może przeciążać. Bruce McEwen pokazywał to w języku allostazy – adaptacja jest potrzebna, ale nadmierny koszt adaptacji staje się obciążeniem. W psychoperformansie arkusz planu ma pilnować tej granicy: to, co w jednej wersji było pomocnym bodźcem, w kolejnej może stać się przymusem; to, co było domknięciem, może stać się rytuałem kompulsywnym; to, co było dokumentacją, może stać

się nadzorem; to, co było symbolem, może stać się nieuprawnioną prawdą. Dlatego arkusz planu jest narzędziem pokory operacyjnej. Uczy, że metoda nie dojrzewa przez coraz większą złożoność, lecz przez coraz lepsze dopasowanie celu, zasobów, parametrów, ryzyk, zgody, domknięcia i korekty do realnego człowieka, realnego miejsca i realnej skali działania.

7.8. Ewaluacja jakościowa i ilościowa

Dokumentacja w psychoperformansie nie jest neutralnym zapisem tego, co się wydarzyło. Jest osobnym działaniem, które może wspierać pamięć procedury, uczenie się metody i odpowiedzialność instytucjonalną, ale może też przedłużać ekspozycję, wzmacniać wstyd, naruszać prywatność, produkować fałszywe dowody skuteczności albo zamieniać uczestnika w materiał artystyczny, promocyjny lub badawczy. Dlatego pierwszą zasadą dokumentacji jest pytanie, czy dany ślad jest rzeczywiście potrzebny. Nie „co możemy zarejestrować?", lecz „co musimy zapisać, aby bezpiecznie wykonać, domknąć, skorygować i ewentualnie opisać plan sytuacyjny?". W psychoperformansie najcenniejsza dokumentacja najczęściej nie jest dokumentacją twarzy, płaczu, wzruszenia, wyznania, ciała w stanie pobudzenia ani spektakularnego momentu przełomu, lecz dokumentacją warunków: celu, statusu działania, wersji planu, parametrów światła, dźwięku, obiektu, czasu, ról, zgód, przerwań, korekt, incydentów, domknięcia i decyzji „po". To przesunięcie jest fundamentalne. Jeżeli dokumentujemy głównie osobę, łatwo zaczynamy traktować jej reakcję jako dowód, obraz, świadectwo lub kapitał symboliczny. Jeżeli dokumentujemy protokół, uczymy się metody bez nadmiernego przejmowania cudzej prywatności. Susan Sontag, analizując etykę patrzenia i obrazów cierpienia, pokazywała, że obraz nigdy nie jest niewinny, bo organizuje relację między tym, kto patrzy, tym, kto jest pokazywany, i tym, kto z pokazywania korzysta. W psychoperformansie trzeba dodać: dokumentacja nigdy nie jest tylko po akcie. Może stać się drugim aktem – czasem silniejszym od pierwszego – ponieważ utrwala, powiela i przenosi doświadczenie do innych kontekstów, w których uczestnik nie ma już kontroli nad spojrzeniem świadków. Dlatego zapis powinien być minimalny, celowy, jawny, ograniczony, odwracalny tam, gdzie to możliwe, i oddzielony od samego udziału. Zgoda na psychoperformans nie jest zgodą na dokumentację. Zgoda na dokumentację nie jest zgodą na publikację. Zgoda na publikację jednego fragmentu nie jest zgodą na późniejsze użycie materiału w innym projekcie, wykładzie, poście, filmie, raporcie, wystawie, archiwum badawczym albo materiale promocyjnym.

Poufność w psychoperformansie obejmuje znacznie więcej niż zakaz ujawniania nazwisk. Obejmuje ochronę doświadczenia, ciała, wizerunku, głosu, gestu, obiektu osobistego, stanu emocjonalnego, historii zdrowotnej, symbolu prywatnego, decyzji „po", sygnału przerwania, a także samego faktu uczestnictwa, jeśli jego ujawnienie mogłoby naruszyć bezpieczeństwo lub godność osoby. Poufność nie kończy się więc na anonimizacji. Można nie podać imienia, a mimo to ujawnić kogoś przez kontekst: miejsce, datę, zawód, relację, szczegół biograficzny,

charakterystyczny przedmiot, zdjęcie dłoni, głos, tatuaż, układ przestrzeni, opis choroby albo wyjątkowo rozpoznawalną sytuację. W psychoperformansie szczególnie ryzykowne są opowieści „bez nazwisk", które mają pokazać skuteczność metody: „ktoś po akcie wreszcie się przełamał", „uczestniczka płakała przy obiekcie", „jedna osoba przerwała, bo uruchomił się temat matki", „po działaniu ktoś zgłosił poprawę". Takie zdania mogą wydawać się anonimowe, ale nadal używają cudzej reakcji jako materiału. Poufność oznacza również powstrzymanie się od anegdotyzacji doświadczenia. Nie wolno zamieniać uczestnika w przykład dydaktyczny, materiał promocyjny, dowód na siłę symbolu, ilustrację teorii, argument wobec krytyków albo element narracji instytucjonalnej bez wyraźnej, konkretnej zgody. W tym sensie poufność jest aktywną praktyką języka. Zamiast opisywać osobę, można opisywać korektę planu. Zamiast pisać „uczestnik nie wytrzymał pracy z dźwiękiem", lepiej zapisać: „faza dźwiękowa w tej wersji przekroczyła próg tolerancji części pola; w kolejnej wersji skrócić ekspozycję, wprowadzić wariant ciszy i wzmocnić sygnał stop". Zamiast „reakcja była bardzo głęboka", lepiej: „działanie wymagało dłuższego domknięcia i odroczenia interpretacji". Taki język chroni osobę i jednocześnie daje metodzie więcej wiedzy. Paul Ricoeur, pisząc o narracji i tożsamości, pomaga tu uchwycić, że opowieść nie tylko opisuje człowieka, lecz także współtworzy jego społeczną postać. Psychoperformer musi więc uważać, aby nie opowiedzieć uczestnika w sposób, który odbiera mu prawo do własnej wersji doświadczenia.

Archiwum psychoperformansu powinno być projektowane jako archiwum odpowiedzialności, a nie archiwum intensywności. To oznacza, że jego najważniejszą częścią są plany sytuacyjne, wersje planów, arkusze ryzyka, decyzje projektowe, protokoły zgody, ograniczenia dokumentacji, notatki o parametrach, neutralne opisy incydentów, korekty i wnioski do kolejnych realizacji. Archiwum może obejmować materiały wizualne, dźwiękowe, tekstowe i obiektowe, ale tylko wtedy, gdy mają określony cel, zakres, czas przechowywania, dostęp i status. Trzeba odróżnić archiwum robocze od archiwum publicznego. Archiwum robocze służy prowadzącemu lub zespołowi do uczenia się, poprawy bezpieczeństwa, wersjonowania i ewentualnej ewaluacji. Archiwum publiczne jest już formą ekspozycji i wymaga osobnej zgody, osobnej selekcji i osobnego domknięcia. Trzeba też odróżnić archiwum osobowe od archiwum proceduralnego. Archiwum osobowe zawiera dane identyfikujące, wizerunek, głos, prywatne treści lub informacje wrażliwe. Archiwum proceduralne zawiera logikę działania bez konieczności ujawniania osoby: „wersja 2.0 – światło boczne zamiast frontalnego; czas fazy skrócony; obiekt neutralny; brak kamery; domknięcie wydłużone o 5 minut". Z punktu widzenia rozwoju metody to drugie jest zwykle bardziej wartościowe. Psychoperformans nie potrzebuje budować kolekcji cudzych reakcji, aby stać się powtarzalny proceduralnie. Potrzebuje przejrzystych opisów decyzji, dzięki którym inny praktyk może zrozumieć, jakie warunki były kluczowe, jakie elementy adaptacyjne, jakie ryzyka krytyczne i jakie korekty wprowadzono. W tradycjach sztuki performance problem dokumentacji był wielokrotnie analizowany – Peggy Phelan akcentowała ulotność performansu i niemożność pełnego zastąpienia wydarzenia dokumentem, a Philip Auslander

pokazywał, że dokumentacja może współtworzyć ontologię performansu, a nie tylko ją wtórnie rejestrować. Psychoperformans powinien z tej debaty wyprowadzić praktyczną ostrożność: dokument nie jest niewinnym śladem. Dokument zmienia działanie, wpływa na zachowanie uczestników, modyfikuje zgodę, tworzy przyszłą publiczność i może przesunąć ciężar z przemiany na widzialność. Dlatego obecność kamery, aparatu, mikrofonu, notatnika, formularza, czujnika albo aplikacji trzeba traktować jako element planu sytuacyjnego, a nie jako zewnętrzną obsługę.

Metadane są jednym z najbardziej niedocenianych obszarów ryzyka. Plik zdjęciowy może zawierać datę, godzinę, lokalizację, nazwę urządzenia, autora, współrzędne GPS, miniatury, historię edycji albo informacje o miejscu zapisu. Dokument tekstowy może zawierać autora, komentarze, wcześniejsze wersje, ścieżkę pliku, nazwiska w metryce, daty modyfikacji. Nagranie głosu ujawnia nie tylko treść, ale także barwę, akcent, stan emocjonalny, zmęczenie, wiek, płeć kulturowo rozpoznawaną przez odbiorców, a czasem zdrowie. Zdjęcie obiektu może ujawnić mieszkanie, instytucję, układ pokoju, leki na stole, dokumenty w tle, twarz odbitą w szkle, lokalny symbol, którego nie planowano pokazywać. W psychoperformansie metadane są szczególnie ważne, bo metoda często pracuje na granicy prywatnego i publicznego, na obiektach osobistych, miejscach znaczących, stanach afektywnych i dokumentacji procesu. Nie wolno więc traktować pliku jako przezroczystego pojemnika. Plik jest śladem sytuacji, a ślad może krążyć poza pierwotną intencją. Shoshana Zuboff, opisując mechanizmy kapitalizmu nadzoru, zwracała uwagę, że dane behawioralne mogą być pozyskiwane, przetwarzane i używane do przewidywania oraz kształtowania zachowań. W skali psychoperformansu nie musi chodzić o wielkie systemy technologiczne, aby ryzyko było realne. Wystarczy, że zdjęcie trafi do chmury, zostanie automatycznie oznaczone twarzą, zsynchronizowane z urządzeniem, udostępnione osobie trzeciej, użyte w prezentacji albo zachowane w archiwum bez terminu usunięcia. Dlatego plan dokumentacji powinien zawierać również politykę metadanych: czy lokalizacja jest wyłączona; czy nazwy plików nie zawierają nazwisk; czy materiały są przechowywane lokalnie czy w chmurze; kto ma dostęp; czy pliki są szyfrowane; czy kopie zapasowe są potrzebne; kiedy następuje usunięcie; czy publikowane pliki zostały oczyszczone z danych dodatkowych; czy transkrypcje nie ujawniają osób przez szczegóły kontekstu. W małym, prywatnym psychoperformansie może to oznaczać prostą decyzję: nie nagrywać. W działaniu instytucjonalnym może to wymagać osobnego protokołu ochrony danych. Szczegółowość zależy od skali, ale zasada pozostaje ta sama: ślad cyfrowy nie jest neutralny.

Dokumentacja musi być także powiązana z rodzajem i funkcją psychoperformansu. Inaczej dokumentuje się autopraktykę, inaczej działanie kameralne, inaczej warsztat edukacyjny, inaczej psychoperformans publiczny, inaczej działanie badawczo-praktyczne, a jeszcze inaczej IndywiduAkcję rozłożoną na tygodnie lub miesiące. W autopraktyce dokumentacja może służyć samoregulacji, ale trzeba uważać, aby nie przekształciła się w kompulsywny dziennik kontroli. Krótka notatka „co zrobiłem, jaki był koszt, jaka decyzja ‘po’” bywa zdrowsza niż wielostronicowa analiza znaków i objawów. W działaniu kameralnym dokumentacja powinna

być minimalna i uzgodniona z uczestnikiem – często wystarczy zapis parametrów i korekt bez zapisu treści osobistych. W warsztacie edukacyjnym warto dokumentować przebieg, zasady dostępności, liczbę wariantów, użycie przerw i ewaluację procesu, ale nie prywatne reakcje uczestników. W działaniu publicznym trzeba dodatkowo chronić osoby postronne i odróżniać świadków zaproszonych od przypadkowych obserwatorów. W działaniu badawczo-praktycznym dokumentacja musi rozdzielać obserwację, interpretację, hipotezę i wniosek, aby nie produkować fałszywej przyczynowości. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym dokumentacja powinna szczególnie pilnować statusu: zapisujemy, że pracowano z symbolem jako figurą doświadczenia, nie jako faktem; z intuicją jako hipotezą przeżyciową, nie jako diagnozą; z językiem duchowym jako ramą sensu, nie jako dowodem. W działaniach dotyczących zdrowia dokumentacja nie może konkurować z dokumentacją medyczną ani zachęcać do autodiagnozy. Jeśli pojawiają się dane o samopoczuciu, śnie, bólu, wzroku, napięciu, objawach lub leczeniu, trzeba je traktować jako wrażliwe i opisywać językiem ostrożnym. Psychoperformans może dokumentować warunki wspierające regulację, higienę bodźców, decyzje codzienne i współpracę z opieką specjalistyczną, ale nie powinien budować narracji, że zapis subiektywny potwierdza biologiczne leczenie. Taka precyzja chroni metodę przed pseudonauką i uczestnika przed nadzieją, która zaczyna działać jak przymus.

Najważniejszym kryterium dobrej dokumentacji pozostaje pytanie o proporcję: czy ślad jest adekwatny do celu, ryzyka i zgody. Jeżeli celem jest korekta planu, nie trzeba utrwalać twarzy. Jeżeli celem jest archiwum artystyczne, trzeba osobno uzasadnić, dlaczego obecność osoby jest konieczna, a nie tylko atrakcyjna wizualnie. Jeżeli celem jest raport instytucjonalny, zwykle wystarczy dokumentować warunki, działania, dostępność i wnioski, bez wydobywania intymnych treści. Jeżeli celem jest badanie w działaniu, trzeba zbierać dane tak, aby umożliwiały refleksję nad procedurą, a nie budowały opowieść o przełomie. Jeżeli celem jest autopraktyka, dokumentacja powinna wspierać orientację, a nie nakręcać analizę. Proporcja zależy także od skali: mikroakt może potrzebować jednego zdania, cykl IndywiduAkcji – uporządkowanego dziennika wersji, działanie publiczne – polityki wizerunku i danych, projekt instytucjonalny – procedury dostępu, archiwizacji i usuwania. Nie istnieje jeden wzór dokumentacji dobry dla wszystkich psychoperformansów. Istnieje natomiast stała zasada: dokumentacja ma służyć osobie, bezpieczeństwu, korekcie i odpowiedzialności, a nie głodowi dowodu, estetyce ekspozycji ani potrzebie potwierdzenia wartości metody. Najbardziej odpowiedzialnym dokumentem bywa czasem zapis odmowy dokumentowania. Najbardziej etycznym zdjęciem bywa zdjęcie, którego nie wykonano. Najlepszym archiwum bywa arkusz planu z korektą, a nie obraz czyjejś bezbronności. Psychoperformans, który rozumie dokumentację w ten sposób, nie traci pamięci. Zyskuje pamięć zdolną do ochrony granic.

Dokumentacja psychoperformansu musi mieć jasno określony cykl życia: powstanie, użycie, przechowanie, ograniczenie dostępu, ewentualne udostępnienie, anonimizację, usunięcie albo zamknięcie archiwalne. Bez takiego cyklu ślad zaczyna żyć własnym życiem i łatwo odrywa się od pierwotnej zgody, celu oraz warunków brzegowych działania. W praktyce oznacza to,

że już na etapie planu sytuacyjnego trzeba odpowiedzieć na kilka pytań: po co dokumentujemy, co dokładnie dokumentujemy, kto dokumentuje, na jakiej podstawie, gdzie materiał trafia, kto ma do niego dostęp, jak długo zostaje, czy można go usunąć, czy można go opublikować, czy można go użyć ponownie i co dzieje się z materiałem po zakończeniu projektu, cyklu albo IndywiduAkcji. To ważne, ponieważ psychoperformans nie wytwarza wyłącznie śladów estetycznych. Wytwarza ślady decyzji, pobudzenia, prywatnych znaczeń, relacji z obiektem, zgody, odmowy, przerwania, choroby, lęku, wstydu, nadziei, duchowości, spekulacji, pracy z ciałem, a czasem także konfliktu społecznego lub instytucjonalnego. Każdy z tych śladów może mieć inny status. Notatka o czasie trwania fazy dźwiękowej ma inny ciężar niż nagranie głosu osoby płaczącej. Zdjęcie pustej przestrzeni po działaniu ma inny ciężar niż zdjęcie twarzy uczestnika w momencie napięcia. Arkusz wersjonowania planu ma inny ciężar niż dziennik zdrowia. Rysunek obiektu–klucza wykonany po akcie ma inny ciężar niż sam obiekt osobisty, który ktoś przyniósł z domu. Dlatego dokumentacja powinna być klasyfikowana według stopnia wrażliwości: ślady niskiego ryzyka, takie jak parametry techniczne, czas, układ przestrzeni bez osób i wersje planu; ślady średniego ryzyka, takie jak anonimowe notatki o przebiegu, ewaluacje procesu, zdjęcia obiektów bez kontekstu identyfikującego; ślady wysokiego ryzyka, takie jak wizerunek, głos, dane zdrowotne, osobiste wypowiedzi, materiały z udziałem dzieci, osób zależnych, osób w kryzysie, osób neuroatypowych lub osób w sytuacji asymetrii władzy; oraz ślady krytyczne, których najlepiej nie tworzyć albo tworzyć tylko w wyjątkowych warunkach, jak nagrania intensywnego przeciążenia, ujawnienia prywatnej historii, pracy z traumą, aktu duchowo-egzystencjalnego albo momentu przerwania. Annette Markham, pisząc o etyce badań cyfrowych, zwracała uwagę, że dane internetowe i medialne nie stają się etycznie neutralne tylko dlatego, że da się je technicznie zapisać lub przetworzyć. W psychoperformansie tę zasadę trzeba rozszerzyć: możliwość rejestracji nie jest jeszcze prawem do rejestracji, a możliwość archiwizacji nie jest jeszcze uzasadnieniem archiwum.

Archiwum powinno mieć warstwy dostępu. Nie wszystko, co zostaje zapisane, powinno być dostępne dla tych samych osób i w tym samym trybie. Najbezpieczniejszy model zakłada rozdzielenie archiwum prywatnego, roboczego, zespołowego, instytucjonalnego, badawczego i publicznego. Archiwum prywatne należy do osoby lub autora autopraktyki i może zawierać treści, które nie powinny w ogóle opuszczać pola osobistego. Archiwum robocze służy wersjonowaniu planu i korekcie metody, dlatego powinno być możliwie odpersonalizowane. Archiwum zespołowe może obejmować informacje potrzebne do bezpieczeństwa i organizacji, ale nie powinno zawierać materiałów intymnych, jeśli nie są absolutnie konieczne. Archiwum instytucjonalne powinno ograniczać się do tego, co potrzebne do rozliczalności, dostępności, BHP, ochrony danych i raportowania, bez przejmowania prywatnych reakcji uczestników. Archiwum badawcze wymaga osobnych zasad: jasnego statusu badania, zgody, minimalizacji danych, opisu metod, kryteriów anonimizacji, możliwości wycofania, a często także oceny etycznej, jeśli działanie wykracza poza zwykłą ewaluację praktyki. Archiwum publiczne – wystawa, film, publikacja, prezentacja, strona internetowa, media społecznościowe – jest zawsze nowym aktem ekspozycji, a więc wymaga osobnej zgody i

osobnego pytania o godność osoby pokazanej. W psychoperformansie szczególnie niebezpieczne jest przenoszenie materiałów między tymi warstwami bez nowej decyzji. To, co powstało jako notatka robocza, nie powinno nagle stać się cytatem w książce. To, co powstało jako nagranie techniczne, nie powinno stać się materiałem promocyjnym. To, co powstało jako zdjęcie dokumentacyjne, nie powinno zostać użyte jako dowód głębokiej przemiany. To, co uczestnik powiedział w zaufaniu po akcie, nie powinno stać się przykładem dydaktycznym. Jacques Derrida, pisząc o archiwum, pokazywał, że archiwum nie jest biernym magazynem przeszłości, lecz strukturą władzy nad tym, co zostaje uznane za pamięć. W psychoperformansie archiwum ma dokładnie taki ciężar: decyduje, czy metoda zapamiętuje odpowiedzialność, czy cudzą ekspozycję; czy zapamiętuje korekty planu, czy spektakularne reakcje; czy chroni uczestników, czy zamienia ich w historię sukcesu.

Poufność musi obowiązywać także wewnątrz zespołu. Nie wystarczy założyć, że osoby współpracujące przy psychoperformansie „wiedzą, że nie wolno mówić". Trzeba jasno określić, kto zna jakie informacje i po co. Zasada need to know – dostęp tylko do tego, co jest konieczne do wykonania roli – powinna być stosowana również w działaniach artystycznych, edukacyjnych i instytucjonalnych. Asystent techniczny nie musi znać prywatnej historii uczestnika, aby wyłączyć światło w odpowiednim momencie. Osoba dokumentująca nie musi znać powodów przerwania, aby uszanować brak zgody na nagranie. Świadek nie musi znać diagnozy, aby pilnować prawa do stopu. Instytucja nie musi znać szczegółów emocjonalnych, aby odnotować, że procedura incydentu została użyta i plan wymaga korekty. Taki minimalizm informacyjny chroni przed niezamierzoną plotką, wtórną ekspozycją i nadinterpretacją. W psychoperformansie szczególnie ważne jest, aby nie omawiać uczestników w trybie „przypadków" po zakończeniu działania, jeśli nie jest to absolutnie konieczne dla bezpieczeństwa lub korekty planu. Zespół może omawiać parametry: dźwięk był za długi, instrukcja zbyt niejasna, kamera zbyt widoczna, obiekt zbyt obciążony, domknięcie zbyt krótkie. Nie powinien omawiać osoby w trybie psychologizującym: „ona się zablokowała", „on uciekł przed zmianą", „widać było problem z matką", „to było bardzo głębokie", „miała mocną reakcję". Takie zdania mogą budować nieformalną władzę interpretacyjną i naruszać godność uczestnika nawet wtedy, gdy nie wychodzą poza zespół. Michel Foucault, analizując praktyki opisu i klasyfikacji człowieka, pokazywał, że język wiedzy może stawać się narzędziem nadzoru. W psychoperformansie trzeba więc stale pilnować, aby język zespołu nie produkował ukrytej diagnozy. Poufność obejmuje nie tylko to, komu przekazuje się dane, ale także to, jak się o kimś myśli i mówi w strukturze działania. Najbezpieczniejszy język dokumentacyjny to język parametrów, decyzji i korekt, nie język charakteru, głębi, oporu ani „prawdy" osoby.

Metadane i archiwum wymagają szczególnej uwagi w działaniach długotrwałych, zwłaszcza w IndywiduAkcji. Gdy psychoperformans jest pojedynczym aktem, liczba śladów może być ograniczona. Gdy jednak staje się cyklem planów sytuacyjnych, mikrowdrożeń, dzienników, zdjęć obiektów, zapisów decyzji „po", korekt i ewaluacji, powstaje gęsta mapa życia osoby. Taka mapa może być użyteczna, ale może też stać się narzędziem nadmiernej samokontroli

albo źródłem ryzyka prywatności. Dziennik IndywiduAkcji powinien więc mieć własny protokół: co zapisujemy codziennie, co tylko po akcie, czego nie zapisujemy wcale, kiedy wracamy do notatek, kiedy ich nie analizujemy, co zostaje usunięte, co zostaje zanonimizowane, co jest tylko dla osoby, a co może posłużyć metodzie. W pracy dotyczącej zdrowia, w tym chorób oczu, stresu, snu, bólu, objawów i higieny bodźców, szczególnie łatwo o kompulsywne monitorowanie. Zapis, który miał wspierać orientację, może zacząć wzmacniać lęk: człowiek sprawdza objaw, notuje objaw, interpretuje objaw, porównuje objaw, szuka przyczyny i traci kontakt z życiem poza monitorowaniem. Dlatego dokumentacja zdrowotna w psychoperformansie powinna być skrajnie ostrożna i zawsze podporządkowana medycynie tam, gdzie chodzi o diagnozę, leczenie i ocenę stanu. Psychoperformans może zapisywać warunki codzienne: czas odpoczynku od ekranu, poziom przeciążenia, wykonanie przerwy, subiektywny koszt bodźców, decyzję „po", ale nie powinien budować z tych zapisów narracji o biologicznym wyleczeniu lub pogorszeniu bez danych klinicznych. W działaniach spekulatywno-intuicyjnych analogiczne ryzyko dotyczy znaków: dziennik snów, synchroniczności, przeczuć, kart, symboli czy „energii" może wspierać orientację, ale może też wytworzyć stan, w którym wszystko zostaje wciągnięte w przymus interpretacji. Dlatego archiwum takich działań wymaga domknięcia antyinflacyjnego: zapisujemy jako materiał sensu, nie jako rozkaz; jako przeżycie, nie jako dowód; jako hipotezę, nie jako prawo. Archiwum nie może stać się miejscem, w którym nierozpoznane przejmuje ster nad decyzjami.

Dokumentacja powinna być również projektowana pod kątem usuwania, a nie tylko gromadzenia. W kulturze artystycznej i instytucjonalnej archiwum często kojarzy się z wartością: im więcej materiału, tym większa pamięć, większa widzialność, większa możliwość publikacji, większy „dorobek". Psychoperformans musi myśleć inaczej. Czasami odpowiedzialność polega na usunięciu materiału natychmiast po sprawdzeniu technicznym. Czasami na zachowaniu tylko fragmentu bez danych identyfikujących. Czasami na zniszczeniu obiektu po domknięciu, jeśli jego dalsze istnienie podtrzymywałoby napięcie. Czasami na oddaniu obiektu uczestnikowi i braku fotografii. Czasami na zapisaniu samej decyzji: „materiał nie został utrwalony ze względu na prywatność". Usuwanie powinno mieć procedurę równie jasną jak tworzenie dokumentacji: kto usuwa, kiedy, z jakich nośników, czy są kopie, czy plik był w chmurze, czy trafił do komunikatora, czy został zapisany automatycznie, czy istnieje kopia zapasowa, czy materiał przesłano dalej. Szczególnie w działaniach instytucjonalnych trzeba pamiętać, że plik raz wysłany może zostać poza realną kontrolą psychoperformera. Dlatego najlepszym ograniczeniem ryzyka bywa brak powstania materiału. W tym miejscu minimalizm danych łączy się z estetyką odpowiedzialności. Psychoperformans nie musi wszystkiego pokazywać, aby zaistnieć. Nie musi udowadniać przemiany twarzą uczestnika. Nie musi archiwizować cudzego głosu, aby zachować wiedzę o planie. Nie musi publikować momentu przełomu, aby opisać metodę. W wielu przypadkach lepszą dokumentacją będzie puste miejsce po obiekcie, schemat układu przestrzeni, neutralny opis parametrów, fotografia dłoni bez identyfikacji, rysunek procesu wykonany przez osobę, jeśli chce go zachować, albo sam arkusz wersjonowania. Ariella Azoulay, pisząc o obywatelskim wymiarze fotografii,

pokazywała, że obraz ustanawia relacje i zobowiązania między fotografującym, fotografowanym i oglądającym. Psychoperformans powinien potraktować to bardzo praktycznie: kto zostaje wprowadzony do relacji przez dokument, czy osoba pokazana nadal ma wpływ na tę relację, czy odbiorca nie dostaje władzy patrzenia, której uczestnik nie chciał mu dać.

Ostatecznie dokumentacja, poufność, archiwum i metadane tworzą w psychoperformansie osobny plan sytuacyjny śladu. Każdy psychoperformans ma plan działania, ale powinien mieć także plan tego, co po działaniu zostaje, gdzie zostaje, dla kogo zostaje i kiedy przestaje istnieć. Ten plan musi być dostosowany do skali: prosty w mikroakcie, bardziej uporządkowany w działaniu kameralnym, formalny w instytucji, rygorystyczny w badaniu i szczególnie ostrożny przy zdrowiu, dzieciach, osobach zależnych, dokumentacji wizerunku, materiałach duchowo-egzystencjalnych i spekulatywno-intuicyjnych. W każdej skali obowiązuje jednak ta sama zasada: ślad nie może mieć większych praw niż osoba. Jeżeli dokumentacja zaczyna dyktować przebieg działania, trzeba ją ograniczyć. Jeżeli archiwum wymaga zbyt wielu danych, trzeba zmienić archiwum. Jeżeli publikacja wymaga przekroczenia poufności, trzeba zrezygnować z publikacji. Jeżeli metadane ujawniają więcej niż treść, trzeba oczyścić lub usunąć plik. Jeżeli materiał może w przyszłości zaszkodzić uczestnikowi, trzeba zapytać, czy w ogóle powinien powstać. Najdojrzalszy psychoperformans nie jest tym, który najwięcej zapisuje, lecz tym, który wie, co warto zachować, czego nie wolno przechwycić i co należy pozwolić zniknąć. Ulotność nie jest brakiem wiedzy. Czasami jest warunkiem godności. W metodzie, która pracuje z granicą między prywatnym i wspólnym, widzialnym i niewidzialnym, przeżytym i zapisanym, właśnie umiejętność nieutrwalania staje się jednym z najważniejszych standardów etycznych. Dokumentacja ma służyć odpowiedzialności, nie głodowi posiadania śladu. Poufność ma chronić doświadczenie przed przechwyceniem. Archiwum ma pamiętać procedurę bardziej niż bezbronność. Metadane mają być traktowane jak część działania, nie jak techniczny margines. Dopiero wtedy psychoperformans może rozwijać własną pamięć bez zdradzania tych, którzy weszli w jego pole.

7.9. Badania jednoprzypadkowe i badania mieszane

Minimalizm danych w psychoperformansie oznacza zasadę, że nie zbiera się, nie utrwala, nie przechowuje i nie publikuje niczego, czego nie da się jasno uzasadnić celem działania, bezpieczeństwem, zgodą, korektą planu, ewaluacją lub odpowiedzialnością instytucjonalną. Nie jest to wyłącznie zasada ochrony prywatności, lecz także zasada metodologiczna i etyczna. Im mniej niepotrzebnych danych, tym mniejsze ryzyko nadinterpretacji, wtórnej ekspozycji, nieuprawnionego dowodzenia skuteczności, kompulsywnego monitorowania i przejęcia doświadczenia przez archiwum. Psychoperformans działa w polu szczególnie wrażliwym, bo jego ślady mogą dotyczyć ciała, głosu, twarzy, emocji, zdrowia, choroby, snu, bólu, lęku, duchowości, przesądów, obiektów osobistych, relacji rodzinnych, decyzji „po”, sygnału stop,

porażki, wstydu, oporu wobec grupy albo momentu granicznego. Dane w takim polu nie są „informacjami" w neutralnym sensie. Są fragmentami czyjejś obecności, a czasem fragmentami czyjejś bezbronności. Minimalizm danych zaczyna się więc od odwrócenia domyślnej logiki dokumentacyjnej: nie pytamy, co warto mieć „na wszelki wypadek", lecz co naprawdę trzeba zachować, aby metoda mogła się uczyć bez przejmowania osoby. W mikroakcie może to oznaczać brak zapisu albo jedno zdanie o decyzji „po". W kameralnym działaniu może oznaczać notatkę o parametrach i korektach bez opisu prywatnych reakcji. W działaniu grupowym może oznaczać zbiorczą ewaluację procesu bez danych identyfikujących. W instytucji może oznaczać raport o dostępności, BHP, liczbie wariantów i procedurze przerwania, ale bez anegdot o uczestnikach. W działaniu badawczo-praktycznym może oznaczać anonimizację, pseudonimizację, rozdzielenie danych kontaktowych od danych procesu, ograniczenie cytatów i ścisły opis celu przetwarzania. Zasada minimalizacji danych znana z ochrony danych osobowych, w tym z europejskiego myślenia o prywatności i proporcjonalności przetwarzania, ma w psychoperformansie dodatkowy sens: chroni nie tylko tożsamość prawną, lecz także integralność doświadczenia. Shoshana Zuboff pisała o tym, że dane behawioralne mogą stawać się surowcem dla systemów przewidywania i wpływu; psychoperformans powinien potraktować tę diagnozę w skali intymnej. Nawet mały zapis może stać się narzędziem wpływu, jeśli zacznie mówić osobie, kim była w akcie, co „naprawdę" przeżyła, jak głęboko weszła, czy dokonała postępu i jak powinna teraz rozumieć siebie.

Ochrona śladów zaczyna się przed ich powstaniem, a nie dopiero na etapie przechowywania. Najbezpieczniejszy plik to często plik, którego nie utworzono; najbezpieczniejsze zdjęcie to zdjęcie, którego nie zrobiono; najbezpieczniejszy cytat to zdanie, które zostało w polu działania i nie zostało przeniesione do raportu, książki, filmu, posta ani prezentacji. W psychoperformansie trzeba więc projektować ślad tak samo świadomie jak projektuje się gest, światło, dźwięk czy obiekt–klucz. Ślad ma własną dramaturgię: pojawia się, utrwala, krąży, jest oglądany przez innych, wraca do uczestnika, bywa przetwarzany, może zostać wyrwany z kontekstu, może zostać odczytany inaczej po latach, może stać się źródłem wstydu, dumy, niepokoju, dowodu, sporu albo zależności. W małej skali śladem może być kartka z intencją, zdjęcie pudełka, plik audio z formułą, wiadomość do świadka, notatka po działaniu. W większej skali – lista obecności, formularz zgody, nagranie wideo, dokumentacja fotograficzna, raport ewaluacyjny, archiwum instytucji, materiał prasowy, publikacja, baza danych, kopia w chmurze, metadane w pliku, automatyczna transkrypcja, backup telefonu. Każdy z tych śladów trzeba opisać według kilku pytań: czy jest konieczny; co ujawnia wprost; co ujawnia pośrednio; kto może go zobaczyć; jak długo zostaje; czy można go wycofać; czy jego usunięcie jest technicznie realne; czy nie zawiera danych wrażliwych; czy nie utrwala kogoś w stanie obniżonej kontroli; czy jego istnienie nie zmienia sposobu udziału. To ostatnie jest szczególnie ważne. Kamera, mikrofon, formularz, czujnik, ankieta i notatnik nie tylko zapisują działanie, ale także je przekształcają. Obecność kamery może zwiększyć autokontrolę twarzy, hamować przerwanie, wzmacniać wstyd albo przeciwnie – prowokować performowanie „głębokiej reakcji". Ankieta może kierować uwagę ku wynikowi, zanim osoba zdąży domknąć

doświadczenie. Czujnik tętna może zmienić regulację w obserwowanie regulacji. Dziennik objawów może z praktyki orientacji stać się narzędziem lękowego skanowania ciała. Dlatego odpowiedzialność cyfrowa zaczyna się od pytania, czy sam mechanizm zapisu nie staje się dodatkowym perfonemem – elementem sprawczym, który trzeba uwzględnić w planie sytuacyjnym. Jeśli dokumentacja wpływa na stan uczestnika, to nie jest dokumentacją poboczną. Jest częścią psychoperformansu i wymaga zgody, parametrów, granic oraz domknięcia.

Minimalizm danych wymaga rozróżnienia między danymi proceduralnymi, danymi osobowymi, danymi wrażliwymi, danymi kontekstowymi i danymi wyobrażeniowymi. Dane proceduralne opisują plan: czas, miejsce w sensie ogólnym, fazy, parametry, obiekty, korekty, przerwania, warianty, domknięcie. To one są najważniejsze dla rozwoju metody i zwykle najmniej ryzykowne, jeśli nie identyfikują osób. Dane osobowe wskazują konkretną osobę bezpośrednio lub pośrednio: imię, nazwisko, twarz, głos, adres, numer telefonu, charakterystyczny zawód, mała miejscowość, rozpoznawalna relacja, zdjęcie mieszkania, unikalny obiekt. Dane wrażliwe obejmują zdrowie, psychikę, seksualność, religię, przekonania, przemoc, diagnozy, leczenie, kryzysy, dzieci, zależności i inne obszary, których ujawnienie może szczególnie zaszkodzić. Dane kontekstowe wydają się niewinne, ale mogą identyfikować: data, instytucja, wydarzenie, grupa, projekt, zdjęcie sali, szczegół na ścianie, metadane lokalizacji. Dane wyobrażeniowe są specyficzne dla psychoperformansu: sny, przeczucia, symbole, znaki, przesądy, archetypy, prywatne obrazy, intuicje, formuły, wewnętrzne decyzje, obiekty–klucze i działania–klucze. Formalnie nie zawsze są danymi wrażliwymi w sensie prawnym, ale psychoperformatywnie bywają skrajnie delikatne, bo organizują poczucie sensu, winy, nadziei, lęku albo tożsamości. W arkuszu planu warto więc oznaczać, z jakimi typami danych działanie ma kontakt i które z nich nie powinny być utrwalane. W działaniach niskiego ryzyka wystarczy krótka decyzja: „brak danych osobowych, zapis tylko parametrów”. W działaniach większych trzeba stworzyć prostą tabelę: typ danych, cel, podstawa zgody, dostęp, czas przechowania, sposób usunięcia. W działaniach wysokiego ryzyka trzeba rozważyć zasadę domyślnego braku dokumentacji osobowej. Ann Cavoukian, rozwijając koncepcję privacy by design, podkreślała, że prywatność powinna być wbudowana w projekt od początku, a nie dodawana po naruszeniu. Psychoperformans może przełożyć to na własny język: poufność, minimalizm i prawo do niewidzialności muszą być perfonemami planu – realnymi elementami działania, a nie dopiskiem w formularzu.

Odpowiedzialność cyfrowa obejmuje także sposób korzystania z narzędzi, które wydają się codzienne: telefonu, komunikatorów, poczty, dysku w chmurze, formularzy online, aplikacji do notatek, platform do spotkań, mediów społecznościowych, automatycznych kopii zapasowych, systemów rozpoznawania twarzy, transkrypcji i narzędzi sztucznej inteligencji. W psychoperformansie nie wolno zakładać, że skoro narzędzie jest powszechne, to jest neutralne. Telefon może zapisywać lokalizację zdjęcia. Chmura może synchronizować plik na wiele urządzeń. Komunikator może automatycznie pobrać miniaturę. Aplikacja może

przechowywać dane poza kontrolą użytkownika. Transkrypcja może przekształcić głos w tekst, który łatwiej kopiować i cytować. Narzędzie AI może streszczać, klasyfikować, rozpoznawać wzorce albo generować opis na podstawie cudzych danych, ale tym samym może wzmacniać ryzyko nieuprawnionej interpretacji. Dlatego odpowiedzialność cyfrowa wymaga praktycznych decyzji: wyłącz lokalizację przed zdjęciami, nie fotografuj twarzy bez osobnej zgody, nie zapisuj plików pod nazwiskami, nie wysyłaj materiałów w niekontrolowanych kanałach, nie używaj prywatnych komunikatorów do danych wrażliwych, nie wrzucaj materiałów roboczych do narzędzi, których polityki przetwarzania nie rozumiesz, nie używaj automatycznej transkrypcji rozmów intymnych bez wyraźnej zgody, nie karm narzędzi AI opisami osób, których zgoda nie obejmowała takiego użycia, nie zakładaj, że „anonimowy" tekst jest naprawdę anonimowy. W działaniach instytucjonalnych trzeba do tego dodać procedurę dostępu: kto ma hasło, kto ma uprawnienia, kto tworzy kopie, kto usuwa, kto odpowiada za naruszenie, kto informuje osoby uczestniczące, jeśli coś poszło nie tak. W psychoperformansie szczególnie ważna jest też odpowiedzialność za publikację w mediach społecznościowych. Post, relacja, rolka, zdjęcie z warsztatu, cytat z uczestnika, fragment nagrania czy opis „mocnego momentu" nie są niewinnym upowszechnianiem. Są rozszerzeniem pola świadkowania poza pierwotny krąg. Publiczność internetowa nie zna warunków zgody, domknięcia, kontekstu i granic. Może patrzeć, oceniać, komentować, zapisywać, kopiować. Dlatego w wielu psychoperformansach najlepszą praktyką będzie dokumentowanie przestrzeni bez osób, obiektów bez identyfikacji, dłoni bez rozpoznawalnych cech, cieni zamiast twarzy, planu zamiast reakcji, procesu organizacyjnego zamiast przeżycia. To nie jest osłabienie komunikacji. To etyka widzialności.

Minimalizm danych musi wreszcie chronić psychoperformans przed myleniem odpowiedzialnej ewaluacji z ekstrakcją świadectw. W praktykach artystycznych, społecznych, rozwojowych i instytucjonalnych istnieje silna pokusa zbierania historii przemiany: cytatów, opinii, emocjonalnych reakcji, zdań typu „to mi bardzo pomogło", zdjęć po akcie, nagrań uczestników, świadectw pokazujących sens projektu. Takie materiały są atrakcyjne, ale w psychoperformansie wymagają szczególnej ostrożności, ponieważ uczestnik może wypowiadać je w stanie podwyższonego pobudzenia, wdzięczności, ulgi, zależności od prowadzącego, presji grupy albo potrzeby domknięcia sytuacji w sposób pozytywny. Efekt świeżości nie jest jeszcze dojrzałą zgodą na publiczne świadectwo. Dlatego opinie i ewaluacje powinny być zbierane tak, aby nie wymuszały intymności: krótkie pytania o używalność, bezpieczeństwo, zrozumiałość, możliwość odmowy, koszt działania, potrzebę korekty, dostępność wariantów i wykonalność decyzji „po" są bezpieczniejsze niż pytania o „najgłębsze doświadczenie" albo „co się w tobie zmieniło". Jeśli cytat ma zostać użyty publicznie, powinien przejść przez opóźnioną zgodę: osoba po czasie widzi dokładne brzmienie, kontekst i miejsce użycia, może odmówić, skrócić, zanonimizować albo wycofać. Jeżeli instytucja potrzebuje raportu, raport powinien skupiać się na procedurze: ilu uczestników skorzystało z wariantów, czy sygnał stop był zrozumiały, czy przestrzeń była dostępna, jakie korekty wprowadzono, jakie wnioski dotyczą BHP, jakie elementy wymagają zmiany. Nie trzeba wydobywać cudzych

przeżyć, aby wykazać odpowiedzialność projektu. Michael Quinn Patton przypominał, że ewaluacja ma służyć decyzjom; w psychoperformansie oznacza to, że pytania ewaluacyjne powinny pomagać poprawić plan, a nie produkować materiał perswazyjny. Dane, które nie prowadzą do lepszej decyzji, są podejrzane. Dane, które głównie wzmacniają wizerunek metody, powinny zostać ograniczone. Dane, które osoba daje w stanie odsłonięcia, powinny być traktowane jak obiekt delikatny – czasem najlepiej odłożyć je z powrotem do prywatności.

Ochrona śladów wymaga w psychoperformansie osobnej procedury domknięcia cyfrowego, ponieważ działanie nie kończy się wtedy, gdy ciało opuszcza przestrzeń albo gdy obiekt–klucz zostaje odłożony. Jeśli powstał plik, zdjęcie, nagranie, notatka, formularz, transkrypcja, kopia robocza, wiadomość, lista obecności, ankieta albo raport, pole psychoperformansu trwa dalej w infrastrukturze zapisu. Domknięcie cyfrowe oznacza więc sprawdzenie, czy wszystkie ślady mają jasny status: co zostaje, co zostaje usunięte, co wymaga potwierdzenia zgody, co zostaje zanonimizowane, co zostaje wyłączone z użycia, co może być widoczne tylko dla zespołu, a co może wejść do archiwum proceduralnego. W prostym mikroakcie domknięcie cyfrowe może oznaczać decyzję: nie robię zdjęcia, nie zapisuję nagrania, notuję tylko jedno zdanie i po tygodniu je niszczę albo zostawiam w prywatnym dzienniku. W psychoperformansie kameralnym może oznaczać wspólne ustalenie: zapisujemy tylko parametry działania i decyzję „po", bez treści osobistych. W projekcie instytucjonalnym może oznaczać listę materiałów, osoby odpowiedzialne, terminy retencji, sposób usunięcia, zakres dostępu i procedurę wycofania zgody. W działaniu badawczo-praktycznym może wymagać pseudonimizacji, oddzielenia danych kontaktowych od danych procesu, szyfrowania, ograniczenia cytatów, usunięcia metadanych i opisania, które dane nie będą zbierane. Szczegółowość zależy od rodzaju, funkcji, charakteru i skali psychoperformansu, ale zasada pozostaje stała: ślad musi być słabszy od zgody i podporządkowany granicy osoby. Jeżeli uczestnik wycofuje zgodę na publikację, dokumentacja nie może bronić się argumentem estetycznej wartości. Jeżeli materiał powstał jako zapis roboczy, nie wolno go później przekształcić w materiał promocyjny bez nowej, świadomej decyzji. Jeżeli plik zawiera przypadkowe osoby, metadane lokalizacji, prywatny obiekt albo informację zdrowotną w tle, trzeba potraktować to jako część odpowiedzialności, a nie jako techniczny szczegół. Helen Nissenbaum, rozwijając pojęcie integralności kontekstualnej prywatności, pokazała, że problemem nie jest samo istnienie informacji, lecz jej przepływ poza kontekst, w którym była sensownie udostępniona. Psychoperformans powinien przyjąć tę zasadę dosłownie: to, co było dopuszczalne w zamkniętym polu działania, może stać się naruszeniem, gdy zostanie przeniesione do galerii, raportu, mediów społecznościowych, prezentacji, archiwum albo narzędzia cyfrowego.

Odpowiedzialność cyfrowa obejmuje także język opisu materiałów, bo nawet dobrze zabezpieczony plik może zostać naruszony przez sposób nazwania, katalogowania i streszczania. Nazwa folderu, tytuł zdjęcia, opis nagrania, tag, podpis pod fotografią, kategoria w arkuszu, komentarz w dokumencie albo skrót w raporcie mogą ujawniać więcej niż sam materiał. Folder nazwany imieniem uczestnika i tematem działania może być ryzykowny

nawet wtedy, gdy zdjęcia są anonimowe. Plik opisany jako „reakcja po traumie", „blokada", „silne przełamanie", „rytuał oczyszczenia", „praca z chorobą", „atak paniki" albo „moment uzdrowienia" wprowadza interpretację, która może być fałszywa, zawstydzająca, noceboiczna albo metodologicznie nieuprawniona. W psychoperformansie nazewnictwo powinno być neutralne, proceduralne i ubogie interpretacyjnie: data lub numer wersji, typ działania, parametry, status zgody, zakres użycia, poziom dostępu. Zamiast „uczestnik X – płacz przy obiekcie matki" lepiej: „plan 7.3 – wersja 1.2 – faza obiektu skrócona – dokumentacja wyłączona". Zamiast „mocne świadectwa po przemianie" lepiej: „ewaluacja używalności – anonimowe odpowiedzi zbiorcze". Zamiast „rytuał odblokowania lęku" lepiej: „psychoperformans odczarowujący – status metaforyczny – brak roszczeń terapeutycznych". Taki język może wydawać się mniej efektowny, ale właśnie dzięki temu chroni przed przemocą interpretacji. W psychoperformansie opis jest częścią działania: może zamknąć doświadczenie w bezpiecznej ramie albo otworzyć je na cudze fantazje. Michel Foucault jest tu użyteczny nie jako dekoracyjne nazwisko, lecz jako ostrzeżenie przed językiem klasyfikacji: ten, kto opisuje człowieka, wytwarza nad nim pewną władzę. Dlatego opis dokumentacyjny powinien przenosić ciężar z osoby na warunki. Nie „uczestnik był zablokowany", lecz „wariant wejścia miał zbyt wysoką ekspozycję społeczną". Nie „reakcja była głęboka", lecz „domknięcie wymagało wydłużenia i odroczenia interpretacji". Nie „symbol uruchomił chorobę", lecz „element spekulatywny wymagał mocniejszego oznaczenia statusu, funkcji i granicy". To nie jest tylko kwestia stylu. To ochrona przed fałszywą wiedzą.

W psychoperformansie trzeba szczególnie ostrożnie traktować technologie biometryczne i półbiometryczne, czyli takie, które zbierają dane o ciele, zachowaniu, głosie, twarzy, rytmie, ruchu, śnie, stresie, tętnie, HRV, oddechu, mimice, aktywności ekranowej albo lokalizacji. Mogą one czasem wspierać bezpieczeństwo, ale bardzo łatwo zmieniają praktykę w reżim samonadzoru. Zegarek mierzący tętno, aplikacja do snu, czujnik oddechu, kamera analizująca twarz, dyktafon rejestrujący głos, aplikacja dziennikowa albo narzędzie do analizy nastroju mogą dawać poczucie kontroli, lecz mogą też zwiększać lęk, zawężać uwagę do wskaźników i wytwarzać fałszywą pewność. Szczególnie ryzykowna jest sytuacja, w której liczba zaczyna być traktowana jako bardziej prawdziwa niż doświadczenie osoby albo jako dowód skuteczności aktu. Tętno może wzrosnąć z wielu powodów. HRV może zmieniać się pod wpływem snu, choroby, leków, cyklu dobowego, stresu, aktywności fizycznej, temperatury, jedzenia, alkoholu, bólu i mnóstwa innych czynników. Sen zapisany przez aplikację nie jest pełną diagnozą snu. Nagranie twarzy nie jest oknem do „prawdziwych emocji". W psychoperformansie dane biofizjologiczne, jeśli w ogóle są używane, powinny mieć bardzo wąski status: orientacyjny, pomocniczy, niediagnostyczny, nieoceniający i możliwy do odrzucenia. Nie wolno budować z nich hierarchii autentyczności: „widać w pomiarze, że naprawdę przeżyłeś", „twoje ciało potwierdziło", „wynik pokazuje blokadę", „spadek napięcia dowodzi skuteczności". Takie zdania są przemocą biometryczną, bo odbierają osobie prawo do własnego opisu i oddają władzę wskaźnikowi. Deborah Lupton, analizując kulturę self-trackingu, pokazywała, że monitorowanie siebie może zarówno wspierać refleksję, jak i

wzmacniać normatywny przymus kontroli. Psychoperformans powinien przyjąć zasadę ostrożną: pomiar może pomagać tylko wtedy, gdy jego cel, zakres, czas, interpretacja, prywatność, prawo odmowy i domknięcie są jasno określone. Jeśli pomiar zaczyna generować więcej napięcia niż orientacji, trzeba go przerwać.

Ochrona danych w psychoperformansie wymaga też rozróżnienia między odpowiedzialnością prawną a odpowiedzialnością metodologiczną. Można spełnić minimalny wymóg formalny, a nadal działać nieetycznie. Można mieć zgodę na zdjęcie, a mimo to użyć go w sposób, który przedłuża wstyd. Można zanonimizować cytat, a mimo to pozostawić szczegóły pozwalające rozpoznać osobę. Można zapisać dane zgodnie z regulaminem instytucji, a mimo to zbierać ich za dużo. Można mieć podpis pod zgodą, a mimo to nie dać realnej możliwości odmowy, bo grupa, autorytet prowadzącego albo sytuacja emocjonalna wywierały presję. Dlatego odpowiedzialność cyfrowa musi być szersza niż zgodność formalna. Powinna obejmować zasadę proporcjonalności, zasadę najmniejszego śladu, zasadę ograniczonego celu, zasadę odroczenia publikacji, zasadę dostępu tylko dla osób potrzebujących, zasadę czyszczenia metadanych, zasadę prawa do ciszy cyfrowej i zasadę nieużywania materiału wbrew zmianie granic osoby. W praktyce można to ująć jako prosty protokół sześciu pytań. Po pierwsze: czy ten ślad jest konieczny. Po drugie: czy osoba rozumie, jaki ślad powstaje. Po trzecie: czy ślad zawiera coś więcej, niż zakładamy. Po czwarte: czy da się osiągnąć cel mniejszym śladem. Po piąte: czy osoba może później ograniczyć użycie. Po szóste: czy publikacja, analiza lub archiwizacja nie zmienia pierwotnego sensu zgody. Onora O'Neill, pisząc o zaufaniu, podkreślała, że nie buduje się go przez ogólną deklarację transparentności, lecz przez praktyki godne zaufania. W psychoperformansie taką praktyką jest nie tylko powiedzenie „dbamy o dane", ale faktyczne ograniczenie ich powstawania. Osoba uczestnicząca nie powinna musieć ufać, że prowadzący dobrze wykorzysta jej ślad. Powinna widzieć, że ślad został ograniczony do minimum, a tam, gdzie powstał, jest objęty jasną granicą.

Minimalizm danych ma także znaczenie dla samej jakości psychoperformansu, ponieważ nadmiar dokumentacji może zniekształcić relację między działaniem a sensem. Gdy zbyt dużo się zapisuje, psychoperformans zaczyna działać pod przyszłego odbiorcę: pod raport, film, post, portfolio, wystawę, publikację, badanie, prezentację, archiwum. Uczestnik może nieświadomie performować swoją reakcję, prowadzący może wybierać bardziej widowiskowe elementy, świadek może zacząć patrzeć jak operator obrazu, a instytucja może szukać „efektu". Wtedy metoda przesuwa się od przemiany ku widzialności. To przesunięcie jest szczególnie groźne w świecie, w którym doświadczenie łatwo zamienia się w treść, a treść w dowód wartości projektu. Psychoperformans powinien chronić się przed tą logiką przez świadome prawo do nieprzedstawiania. Erika Fischer-Lichte pisała o transformacyjnej mocy współobecności w performansie, ale psychoperformans musi dopowiedzieć, że współobecność nie musi zostać zamieniona w obraz dla nieobecnych. Nie każde ważne działanie powinno mieć widownię wtórną. Nie każdy akt domknięcia powinien zostać

pokazany. Nie każda decyzja „po” powinna stać się świadectwem. Nie każdy obiekt–klucz powinien wejść do archiwum. Czasem warunkiem skuteczności jest właśnie to, że działanie zostaje lokalne, ograniczone, niewyeksploatowane, nieopisane publicznie. Ulotność może pełnić funkcję ochronną: pozwala doświadczeniu pozostać w ciele, relacji i decyzji, zamiast przenosić je do obiegu cudzych spojrzeń. Minimalizm danych jest więc nie tylko standardem bezpieczeństwa, lecz także estetyką metody. Uczy, że brak śladu może być świadomym środkiem kompozycyjnym.

Ostatecznie odpowiedzialność cyfrowa w psychoperformansie polega na tym, aby nie pomylić pamięci z posiadaniem. Metoda potrzebuje pamięci, ponieważ bez niej nie ma wersjonowania, korekty, uczenia się, ochrony przed powtarzaniem błędów i rozwoju standardów. Nie potrzebuje jednak posiadania cudzej reakcji. Pamiętać można przez plan, parametry, korekty, opis ryzyk, decyzje o redukcji, zasady przerwania, refleksję nad dostępnością, anonimizowaną ewaluację procesu i zapis tego, czego nie wolno powtarzać. Posiadać cudzą twarz, głos, wyznanie, łzy, objaw, symbol, dziennik albo moment przerwania to zupełnie inny poziom władzy. Psychoperformans powinien wybierać pamięć proceduralną zamiast archiwum ekspozycji. Wtedy dokumentacja nie staje się konkurencją dla domknięcia, a cyfrowy ślad nie przedłuża działania ponad zgodę osoby. Najbardziej dojrzały standard można ująć prosto: jeżeli dane nie są potrzebne, nie powstają; jeżeli powstają, mają cel; jeżeli mają cel, mają granicę; jeżeli mają granicę, mają czas życia; jeżeli mają czas życia, mogą zostać usunięte; jeżeli nie mogą zostać usunięte, nie powinny powstać bez szczególnie mocnego uzasadnienia. W ten sposób psychoperformans zachowuje własną odpowiedzialność w świecie, w którym prawie wszystko można zapisać. Umiejętność niezapisywania staje się tu jednym z najwyższych przejawów precyzji. Tak jak gest może być zbyt mocny, światło zbyt ostre, dźwięk zbyt długi, obiekt zbyt obciążony, tak samo ślad może być zbyt duży. Minimalizm danych jest sztuką właściwej dawki pamięci.

7.10. Minimalny standard odpowiedzialnej praktyki psychoperformansowej

Protokół ewaluacji w psychoperformansie służy temu, aby po działaniu nie poprzestać na wrażeniu, nastroju, deklaracji sukcesu ani sile obrazu, lecz sprawdzić, czy plan sytuacyjny był używalny, bezpieczny, proporcjonalny, zrozumiały, możliwy do przerwania, możliwy do domknięcia i możliwy do korekty. Ewaluacja nie jest diagnozą, terapią, badaniem klinicznym, egzaminem z przemiany ani narzędziem oceny osoby uczestniczącej. Nie pyta przede wszystkim: „czy uczestnik się zmienił?”, lecz: „czy warunki działania umożliwiały odpowiedzialną zmianę?”. To przesunięcie jest konieczne, ponieważ psychoperformans działa w polu, w którym łatwo pomylić intensywność z efektem, wzruszenie z integracją, ulgę z trwałą reorganizacją, symbol z dowodem, a świadectwo z przyczynowością. Protokół ewaluacji

powinien więc mierzyć przede wszystkim jakość procesu, a dopiero ostrożnie, wtórnie i proporcjonalnie – możliwe skutki. Jego szczegółowość zależy od rodzaju, funkcji, charakteru i skali psychoperformansu. W mikroakcie indywidualnym ewaluacją może być krótka autorefleksja: czy mogłem przerwać, jaki był koszt, czy decyzja „po" jest wykonalna, czy potrzebuję odpoczynku. W kameralnym działaniu jeden na jeden warto dodać krótką rozmowę domykającą, bez wydobywania intymnych treści. W grupie potrzebne są proste, nieinwazyjne pytania o bezpieczeństwo, dostępność, czytelność i możliwość odmowy. W instytucji dochodzi analiza organizacyjna: przestrzeń, role, dokumentacja, incydenty, warianty udziału, dostępność, zgody, dane i wnioski do kolejnej wersji. W działaniu badawczo-praktycznym ewaluacja musi być jeszcze staranniej rozdzielona od promocji, a przy pracy ze zdrowiem, traumą, dziećmi, osobami zależnymi, neuroatypowością, duchowością albo psychoperformansem spekulatywno-intuicyjnym powinna być szczególnie oszczędna, ostrożna i nastawiona na ochronę przed nocebo, nadinterpretacją i przymusem relacjonowania przeżyć. Michael Quinn Patton, rozwijając ewaluację ukierunkowaną na użycie, podkreślał, że dobra ewaluacja ma wspierać realne decyzje. W psychoperformansie oznacza to bardzo praktyczną zasadę: każde pytanie ewaluacyjne powinno pomagać poprawić plan, zmniejszyć ryzyko, zwiększyć dostępność, lepiej chronić zgodę, precyzyjniej domknąć działanie albo ograniczyć dokumentację. Pytanie, które służy głównie temu, by uzyskać mocny cytat, efektowną historię przemiany albo dowód wartości projektu, jest podejrzane metodologicznie i etycznie.

Miary subiektywne są potrzebne, ponieważ psychoperformans dotyczy doświadczenia, a doświadczenia nie da się odpowiedzialnie zastąpić samą obserwacją zewnętrzną. To osoba uczestnicząca najlepiej wie, czy czuła możliwość odmowy, czy instrukcja była zrozumiała, czy bodźce były za silne, czy obiekt był zbyt obciążający, czy po akcie pojawiło się uspokojenie, rozproszenie, napięcie, jasność, wstyd, ulga, dezorientacja, przymus interpretacji albo potrzeba przerwy. Jednak miary subiektywne muszą być projektowane tak, aby nie wydobywać intymności ponad potrzebę planu. Nie powinny pytać od razu o najgłębszy sens, prywatną historię, traumę, duchowe znaczenie, „co się naprawdę otworzyło" albo „jaka przemiana zaszła w tobie". Bezpieczniejszy jest język funkcjonalny, sytuacyjny i krótki. Można pytać: czy wiedziałem, co się dzieje; czy mogłem odmówić; czy mogłem przerwać; czy czułem presję; czy bodźce były dla mnie do przyjęcia; czy instrukcja była jasna; czy warianty udziału były realne; czy domknięcie było wystarczające; czy decyzja „po" jest wykonalna; czy potrzebuję dodatkowego odpoczynku; czy dokumentacja była zgodna z moją granicą; czy po działaniu czuję więcej orientacji czy więcej chaosu. Odpowiedzi mogą mieć formę krótkiej skali, na przykład od 0 do 5, ale skala nie powinna udawać precyzji klinicznej. Jest termometrem sytuacyjnym, nie diagnozą. Można też użyć prostych kategorii: „za mało – właściwie – za dużo", „chcę kontynuować – chcę wariant łagodniejszy – chcę zakończyć", „jasne – częściowo jasne – niejasne", „bez dokumentacji – dokumentacja robocza – dokumentacja do osobnej zgody". W działaniach z dziećmi, osobami neuroatypowymi albo osobami z trudnościami komunikacyjnymi miary subiektywne mogą mieć formę obrazkową,

gestową, kolorystyczną, przedmiotową albo przestrzenną: wybór karty, przesunięcie znacznika, wskazanie miejsca odpoczynku, pokazanie sygnału „więcej/mniej/stop”, odłożenie obiektu do jednej z trzech stref. Ważne jest, by miara nie zamieniała się w kolejny test społeczny. Uczestnik nie ma odpowiadać „ładnie”, „głęboko” ani „zgodnie z oczekiwaniem”. Ma otrzymać narzędzie prostego zakomunikowania, co plan zrobił z jego doświadczeniem. Daniel Kahneman, badając różnice między przeżywającym „ja” a pamiętającym „ja”, pokazał, że ocena doświadczenia po fakcie bywa zniekształcona przez momenty szczytowe i zakończenie. Psychoperformans powinien o tym pamiętać: silna kulminacja lub piękne domknięcie mogą przykryć wcześniejsze przeciążenie, dlatego warto pytać nie tylko o ogólne wrażenie, lecz także o konkretne fazy, koszty i możliwość przerwania.

Miary obserwowalne są równie ważne, bo chronią psychoperformans przed opieraniem się wyłącznie na deklaracjach, nastrojach i narracji po fakcie. Nie chodzi jednak o obserwowanie uczestnika jak obiektu badania, lecz o rejestrowanie elementów procesu, które można zauważyć bez naruszania prywatności. Miary obserwowalne powinny dotyczyć przede wszystkim planu, a nie „wnętrza” osoby. Można zapisać: ile trwały fazy; czy pojawiły się przerwy; czy ktoś użył sygnału stop; czy wariant łagodniejszy był potrzebny; czy obniżono światło; czy wyciszono dźwięk; czy usunięto obiekt; czy uczestnicy korzystali ze strefy odpoczynku; czy instrukcja wymagała powtórzenia; czy świadek musiał interweniować; czy dokumentacja została zatrzymana; czy domknięcie wymagało wydłużenia; czy decyzja „po” została zapisana w konkretnej formie; czy po akcie pojawił się incydent opóźniony. W działaniu grupowym można obserwować nie prywatne emocje, lecz zachowania systemowe: czy osoby rzeczywiście korzystały z wariantów, czy przerwanie było społecznie neutralne, czy grupa nie komentowała cudzych reakcji, czy świadek miał jasną rolę, czy przestrzeń umożliwiała wyjście, czy ktoś pozostawał poza działaniem bez zawstydzenia. W działaniu instytucjonalnym obserwacja może dotyczyć zgodności procedur: czy informowanie było wystarczające, czy zgody dokumentacyjne były oddzielone od udziału, czy osoby techniczne znały swoje role, czy usunięto metadane, czy raport nie używał intymnych anegdot. Miary obserwowalne muszą jednak unikać nieuprawnionej interpretacji. Zapis „uczestnik odwrócił wzrok” jest obserwacją. Zapis „uczestnik unikał konfrontacji” jest interpretacją. Zapis „osoba wyszła ze strefy działania” jest obserwacją. Zapis „osoba uciekła przed procesem” jest przemocą interpretacyjną. Zapis „faza dźwiękowa została przerwana po dwóch minutach” jest obserwacją. Zapis „dźwięk otworzył traumę” jest hipotezą, która w psychoperformansie nie powinna pojawiać się bez bardzo mocnych podstaw i właściwych kompetencji. Robert Yin, opisując studium przypadku jako metodę badawczą, podkreślał znaczenie oddzielania danych od interpretacji i utrzymywania łańcucha dowodzenia. W psychoperformansie można przełożyć to prosto: najpierw zapisujemy, co dało się zauważyć; potem ostrożnie pytamy, co to może znaczyć dla planu; dopiero na końcu formułujemy hipotezę, jeśli jest potrzebna. Ewaluacja nie powinna skracać tej drogi.

Miary mieszane łączą subiektywne doświadczenie, obserwację procesu i dane środowiskowe, ale nie po to, aby stworzyć pozór pełnej kontroli. Ich zadaniem jest triangulacja, czyli sprawdzenie tego samego problemu z kilku stron, bez zakładania, że jedna strona mówi całą prawdę. Jeśli uczestnik deklaruje, że działanie było „w porządku", ale obserwacja pokazuje, że kilkukrotnie szukał wyjścia, a światło było silniejsze niż planowano, ewaluacja powinna potraktować to jako sygnał do korekty. Jeśli uczestnik opisuje działanie jako „bardzo mocne", ale decyzja „po" nie została wykonana, warto sprawdzić, czy doświadczenie nie było zbyt intensywne i za słabo wdrożone. Jeśli grupa ocenia warsztat wysoko, ale nikt nie skorzystał z wariantów, choć część osób wyglądała na przeciążoną, trzeba zapytać, czy warianty były naprawdę społecznie bezpieczne. Jeśli osoba czuła spokój bezpośrednio po akcie, ale następnego dnia pojawiła się ruminacja, bezsenność lub przymus interpretowania znaków, domknięcie było prawdopodobnie niewystarczające. Miara mieszana może więc zestawić krótką skalę pobudzenia, neutralną obserwację fazy, parametry środowiskowe i informację o decyzji „po". Przykład prosty: przed działaniem uczestnik ocenia pobudzenie na 4/5, po działaniu na 2/5, ale obserwacja zapisuje, że domknięcie trwało dłużej niż planowano, a decyzja „po" została zmniejszona z tygodniowej do jednodniowej. Wniosek nie brzmi: „psychoperformans obniżył pobudzenie o dwa punkty", bo byłoby to zbyt mocne. Wniosek brzmi: „w tej wersji planu możliwe było obniżenie deklarowanego pobudzenia przy konieczności wydłużenia domknięcia i zmniejszenia decyzji 'po'; w kolejnej wersji zachować niższą intensywność końcowej fazy". To jest język odpowiedzialnej ewaluacji: opisuje lokalny przebieg, nie produkuje uniwersalnego dowodu. W działaniach długotrwałych, szczególnie w IndywiduAkcji, miary mieszane mogą obejmować powtarzalne, krótkie wskaźniki: sen, koszt bodźców, wykonanie decyzji „po", poziom ruminacji, użycie przerwy, kontakt z obiektem, ograniczenie dokumentacji, korzystanie z wariantu stop. Trzeba jednak uważać, aby pomiar nie stał się kolejną formą przymusu. Jeśli dziennik zaczyna zwiększać napięcie, należy go skrócić. Jeśli skala zaczyna kierować uwagę na objaw, należy zmienić pytanie. Jeśli liczby zaczynają być traktowane jako wyrok, trzeba wrócić do opisu jakościowego i domknięcia.

Protokół ewaluacji powinien zawierać także warstwę antynocebo i antyinflacyjną. Antynocebo oznacza, że pytania, skale i komentarze nie mogą wzmacniać lęku, poczucia uszkodzenia, przekonania o nieuchronnym pogorszeniu, winy, zależności od prowadzącego ani katastroficznej interpretacji. Nie pytamy więc: „czy uruchomiła się trauma?", „czy poczułeś blokadę?", „czy ciało pokazało ci problem?", „czy znak wrócił?", „czy energia była ciężka?", „czy objaw się odezwał przez działanie?". Takie pytania mogą niepostrzeżenie zasugerować ramę zagrożenia. Lepiej pytać: „czy coś wymaga zmniejszenia?", „czy potrzebujesz przerwy?", „czy jakaś część działania była za intensywna?", „czy chcesz zostawić to bez interpretacji?", „czy decyzja 'po' powinna być mniejsza?", „czy dokumentację trzeba ograniczyć?". Antyinflacyjność oznacza z kolei ochronę przed rozrostem znaczeń po akcie. Ewaluacja nie powinna zachęcać uczestnika do interpretowania każdego szczegółu jako znaku. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym jest to szczególnie ważne: jeśli pracowano ze snem, wróżbą, synchronicznością, modlitwą, archetypem, symbolem ochronnym albo intuicją,

ewaluacja musi powtarzać status, funkcję i granicę. Status: pracowaliśmy z tym jako doświadczeniem lub metaforą. Funkcja: służyło orientacji, ekspresji, domknięciu albo odczarowaniu. Granica: nie jest to diagnoza, nakaz ani dowód. Carl Gustav Jung może pomagać w rozumieniu, że symbole organizują doświadczenie psychiczne, ale psychoperformans musi chronić osobę przed sytuacją, w której symbol zaczyna organizować całe życie bez kontroli rzeczywistości. Dlatego po działaniach spekulatywno-intuicyjnych ewaluacja powinna pytać przede wszystkim o uziemienie: czy osoba wróciła do orientacji, czy nie podejmuje dużych decyzji w pobudzeniu, czy ma mały krok „po", czy nie rośnie przymus powtarzania, czy znaczenie zostało domknięte w granicach aktu. Właściwie prowadzona ewaluacja nie podbija tajemnicy. Uczy żyć po kontakcie z tajemnicą bez oddawania jej steru.

Protokół ewaluacji powinien odróżniać trzy porządki: ewaluację bezpieczeństwa, ewaluację używalności i ewaluację możliwego oddziaływania. Ewaluacja bezpieczeństwa ma pierwszeństwo przed wszystkimi innymi, bo psychoperformans, który był efektowny, poruszający albo „głęboki", ale jednocześnie przekroczył granice osoby, nie może być uznany za dobrze wykonany. Ten poziom pyta: czy informowanie było zrozumiałe, czy zgoda była realna, czy sygnał stop był dostępny, czy ktoś użył wariantu przerwania, czy bodźce były sterowalne, czy dokumentacja nie naruszała granic, czy domknięcie było wystarczające, czy pojawiły się skutki opóźnione, czy plan wymaga ograniczenia. Ewaluacja używalności dotyczy tego, czy plan dał się wykonać w realnych warunkach: czy instrukcja była zbyt długa, czy obiekt był odpowiednio dobrany, czy czas faz był proporcjonalny, czy świadek rozumiał rolę, czy przestrzeń wspierała orientację, czy warianty były dostępne, czy decyzja „po" była możliwa do wykonania. Dopiero trzeci poziom – ewaluacja możliwego oddziaływania – może ostrożnie pytać, czy działanie wsparło zamierzony kierunek: zmniejszyło chaos bodźców, pomogło nazwać granicę, ułatwiło odłożenie obiektu, zmieniło stosunek do przesądu, zmniejszyło przymus kontroli, ułatwiło konkretną decyzję, poprawiło orientację po akcie albo zwiększyło gotowość do małego wdrożenia. To rozdzielenie chroni przed błędem, w którym pozytywne odczucie przykrywa naruszenia bezpieczeństwa, albo odwrotnie – drobny dyskomfort zostaje uznany za porażkę, choć był przewidzianym i dobrze domkniętym elementem pracy. W psychoperformansie trzeba oceniać nie samo pojawienie się napięcia, lecz jego dawkę, zgodę, sterowalność, sens, domknięcie i koszt po akcie. Donald Campbell, ważny dla metodologii ewaluacji i badań społecznych, ostrzegał przed zbyt prostym wnioskowaniem przyczynowym w złożonych systemach. Dla psychoperformansu wynika z tego zasada: nawet jeśli po działaniu pojawia się poprawa samopoczucia, większa jasność albo wykonanie decyzji „po", nie wolno automatycznie twierdzić, że to psychoperformans „spowodował" zmianę w silnym, klinicznym sensie. Można powiedzieć ostrożniej: w tych warunkach, przy tych parametrach, uczestnik zgłosił taki przebieg, zaobserwowano takie korekty, a plan okazał się użyteczny lub wymaga zmiany. To mniej efektowne, ale znacznie uczciwsze.

W praktyce protokół ewaluacji powinien mieć krótką strukturę czasową: pomiar przed, obserwację w trakcie, domknięcie bezpośrednio po i ewentualny kontakt odroczony. Pomiar

przed nie służy diagnozie, lecz ustawieniu punktu odniesienia: jaki jest poziom pobudzenia, zmęczenia, gotowości, jasności celu, zgody, przeciążenia bodźcowego, potrzeby przerwy. Może być bardzo prosty: „pobudzenie 0–5", „zmęczenie 0–5", „gotowość: tak / wariant łagodniejszy / nie dziś", „czy rozumiem stop: tak / potrzebuję powtórzenia". Obserwacja w trakcie powinna dotyczyć procesu: czy trzeba zmniejszyć bodźce, czy użyto przerwy, czy instrukcja wymagała doprecyzowania, czy obiekt stabilizował uwagę, czy raczej przeciążał, czy świadek musiał interweniować. Domknięcie bezpośrednie po akcie powinno być krótkie i nieinwazyjne: czy osoba jest zorientowana, czy potrzebuje odpoczynku, czy decyzja „po" jest wykonalna, czy chce ograniczyć dokumentację, czy coś trzeba domknąć bez interpretacji. Kontakt odroczony – jeśli jest potrzebny i proporcjonalny – może pojawić się po kilku godzinach, następnego dnia albo po ustalonym czasie, ale powinien dotyczyć kosztu, nie wydobywania świadectwa: czy pojawiła się ruminacja, bezsenność, napięcie, przymus interpretowania, żal wobec dokumentacji, potrzeba korekty decyzji „po" albo wycofania zgody na materiał. W działaniach małych taki kontakt może w ogóle nie być potrzebny; w działaniach wysokiego ryzyka bywa konieczny. Szczegółowość znowu zależy od rodzaju, funkcji, charakteru i skali psychoperformansu. Mikroakt autoregulacyjny nie powinien generować rozbudowanego systemu ankiet, bo wtedy pomiar staje się cięższy niż działanie. Publiczny psychoperformans z dokumentacją wymaga natomiast mocniejszej ewaluacji, bo skutki nie kończą się na przeżyciu uczestnika – obejmują świadków, instytucję, ślad cyfrowy, wizerunek, zgodę i obieg społeczny. W przypadku IndywiduAkcji ewaluacja powinna być rytmiczna, ale oszczędna: zbyt częste mierzenie może zamienić proces przemiany w samokontrolę. Pomocny jest tu model N-of-1 i badań jednoprzypadkowych, znany z psychologii i nauk o zachowaniu, ale psychoperformans powinien stosować go ostrożnie: nie po to, by udawać eksperyment kliniczny, lecz by lepiej widzieć zmienność, koszty i korekty w czasie.

Ważnym elementem protokołu jest dobór języka raportowania wyników. Ewaluacja nie powinna tworzyć narracji sukcesu, jeśli dane pokazują tylko lokalną używalność. Nie należy pisać „psychoperformans obniżył lęk", jeśli jedyną podstawą jest to, że po jednym działaniu osoba zaznaczyła mniejsze pobudzenie. Bezpieczniej i rzetelniej brzmi: „po tej wersji działania uczestnik zgłosił spadek pobudzenia z 4 do 2 w skali sytuacyjnej; jednocześnie wydłużono domknięcie i ograniczono decyzję 'po' do jednego dnia; w kolejnej wersji należy utrzymać niższą intensywność bodźców". Nie należy pisać „symbol zadziałał", tylko: „obiekt–klucz ułatwił skupienie uwagi według deklaracji uczestnika i nie wymagał dodatkowego domknięcia" albo „obiekt–klucz okazał się zbyt obciążający i został zastąpiony neutralnym". Nie należy pisać „grupa przeszła proces", tylko: „grupa skorzystała z trzech wariantów udziału, dwie osoby użyły przerwy, nie odnotowano presji wypowiedzi, ale instrukcja wymaga uproszczenia". Taki język jest mniej spektakularny niż język przemiany, ale lepiej zabezpiecza metodę przed pseudodowodem. Nancy Cartwright, filozofka nauki, pokazuje w swoich pracach, że twierdzenia przyczynowe są silnie zależne od warunków, w których działają mechanizmy. Psychoperformans powinien przyjąć podobną ostrożność: nawet jeśli pewien plan działał w jednym kontekście, nie wolno zakładać, że zadziała tak samo u innej osoby, w innej grupie,

innym miejscu, z innym świadkiem, innym obiektem, inną historią ciała i innym statusem działania. Raportowanie powinno więc podkreślać warunki, a nie absolutyzować efekt. Najbardziej wartościowy raport z ewaluacji psychoperformansu mówi nie tylko „co się udało", lecz także „co było za mocne", „co uproszczono", „co usunięto", „czego nie mierzono", „jakie dane ograniczono", „co wymaga superwizji", „gdzie pojawiła się niejasność zgody" i „jak zmieni się kolejna wersja planu". Tylko wtedy ewaluacja staje się narzędziem rozwoju, a nie marketingiem doświadczenia.

Miary mieszane wymagają szczególnej dyscypliny wtedy, gdy do protokołu wprowadza się jakiekolwiek dane biofizjologiczne, behawioralne albo cyfrowe. Tętno, HRV, oddech, sen, aktywność ruchowa, ekspozycja ekranowa, czas reakcji, napięcie głosu, dane z zegarka, aplikacji czy czujnika mogą wydawać się atrakcyjne, bo dają liczby. Liczby jednak łatwo nadużyć. W psychoperformansie liczba nie może mieć większego autorytetu niż osoba, a wskaźnik nie może stać się sędzią autentyczności. Jeśli używa się danych biofizjologicznych, trzeba od razu określić ich status: pomocniczy, orientacyjny, niediagnostyczny i niewystarczający do wniosków o leczeniu, traumie, „odblokowaniu", regeneracji, prawdziwości przeżycia albo głębokości przemiany. Trzeba też wskazać, po co są zbierane, jak długo, kto je widzi, jak są usuwane i co się stanie, jeśli uczestnik odmówi. Odmowa pomiaru nie może obniżać wartości udziału. W wielu przypadkach lepsza będzie miara subiektywna i obserwowalna niż pomiar fizjologiczny, bo daje wystarczającą orientację bez ryzyka biometrycznej przemocy. Deborah Lupton, analizując kulturę self-trackingu, zwraca uwagę, że mierzenie siebie może szybko przejść od refleksji do normatywnej kontroli. W psychoperformansie oznacza to, że protokół ewaluacji musi zawierać próg wycofania pomiaru: jeśli osoba zaczyna kompulsywnie sprawdzać wynik, jeśli wskaźnik zwiększa lęk, jeśli rozmowa po akcie koncentruje się bardziej na liczbie niż na domknięciu, jeśli pomiar zmienia sposób uczestnictwa, należy go ograniczyć albo usunąć. Ewaluacja ma wspierać sprawczość, nie produkować nową zależność od danych. Szczególnie w działaniach dotyczących zdrowia – na przykład chorób oczu, snu, bólu, stresu czy regeneracji – psychoperformans musi jasno oddzielać wskaźniki funkcjonowania od wskaźników klinicznych. Można obserwować, czy osoba wykonała przerwę ekranową, czy zmniejszyła ekspozycję na światło, czy lepiej domknęła dzień, czy ograniczyła ruminację. Nie wolno z takiej obserwacji wyprowadzać twierdzenia, że doszło do biologicznej poprawy bez właściwych danych medycznych. Ewaluacja powinna chronić przed autodiagnozą tak samo mocno, jak przed pseudonaukową obietnicą.

Najlepszy protokół ewaluacji kończy się decyzją projektową, nie oceną osoby. Po zebraniu miar subiektywnych, obserwowalnych i mieszanych trzeba zapytać: co zmieniamy w planie? Czy skracamy fazę, zmniejszamy dźwięk, przygaszamy światło, zamieniamy obiekt, upraszczamy instrukcję, dodajemy wariant bez mówienia, wzmacniamy prawo do stopu, rezygnujemy z kamery, przesuwamy świadka, wydłużamy domknięcie, ograniczamy pytania po akcie, odraczamy publikację, zmniejszamy decyzję „po", wprowadzamy konsultację, czy

uznajemy, że ten typ działania nie jest właściwy dla tej grupy albo osoby? Taka decyzja jest właściwym rezultatem ewaluacji. Psychoperformans nie powinien kończyć protokołu pytaniem „czy było mocno?", „czy się udało?", „czy uczestnicy byli poruszeni?". Powinien pytać: „co ta realizacja ujawniła o warunkach działania?". Jeżeli ujawniła, że mniej znaczy bezpieczniej, należy zrobić mniej. Jeżeli ujawniła, że wariant obserwacyjny był najtrafniejszy, należy uznać go za pełnoprawny. Jeżeli ujawniła, że dokumentacja zmienia zachowanie, należy ograniczyć dokumentację. Jeżeli ujawniła, że symbol inflacyjnie rozrasta się po akcie, należy wzmocnić domknięcie antyinflacyjne. Jeżeli ujawniła, że decyzja „po" była zbyt ambitna, należy ją zmniejszyć. Jeżeli ujawniła, że psychoperformer nie ma kompetencji do danego ryzyka, należy odroczyć działanie albo zaprosić specjalistę. To jest podstawowa różnica między ewaluacją odpowiedzialną a ewaluacją wizerunkową. Ewaluacja wizerunkowa zbiera potwierdzenia wartości działania. Ewaluacja odpowiedzialna zbiera informacje, które mogą ograniczyć, zmienić albo zatrzymać działanie. W tym sensie najważniejszym wskaźnikiem dojrzałości psychoperformansu nie jest liczba zachwytów, lecz zdolność planu do przyjmowania korekty. Metoda, która umie zmniejszyć własną intensywność po danych z ewaluacji, jest bardziej wiarygodna niż metoda, która każdą reakcję interpretuje jako sukces. Właśnie dlatego protokół ewaluacji powinien być skromny, precyzyjny i nieeksploatacyjny: ma uczyć, jak działać lepiej, a nie jak opowiadać mocniej.

7.11. Jak badać psychoperformans wobec metod pokrewnych: wskaźniki, dokumentacja, skuteczność i ograniczenia

Badanie psychoperformansu wobec metod pokrewnych wymaga szczególnej ostrożności, ponieważ łatwo pomylić trzy różne porządki: porządek doświadczenia, porządek skuteczności i porządek dowodu. Doświadczenie może być silne, poruszające, przełomowe w subiektywnym sensie, a nawet życiowo ważne, ale samo w sobie nie wystarcza jeszcze jako dowód skuteczności metody. Skuteczność może dotyczyć różnych poziomów: zmiany samopoczucia, regulacji pobudzenia, większej jasności decyzji, osłabienia ruminacji, poprawy organizacji dnia, zmiany relacji z obiektem, lepszego rozpoznawania granic, redukcji przeciążenia bodźcowego, większej zdolności do przerwania starego wzorca albo wzmocnienia sprawczości. Dowód natomiast wymaga opisania warunków, wskaźników, przebiegu, ograniczeń i możliwych wyjaśnień alternatywnych. Psychoperformans, jeśli chce być badany odpowiedzialnie, nie może opierać się wyłącznie na deklaracji „zadziałało", „było mocne", „uczestnik poczuł zmianę" albo „publiczność była poruszona". Musi zapytać: co konkretnie uległo zmianie, w jakim czasie, w jakim zakresie, na jakim poziomie, przy jakiej konfiguracji kanałów, z jakim udziałem ciała, symbolu, świadka, obiektu, światła, dźwięku, słowa, gestu i przestrzeni, oraz co pozwala odróżnić zmianę trwałą od chwilowego efektu intensywności. W tym sensie psychoperformans można badać w dialogu z metodami pokrewnymi, ale nie przez proste porównanie „która metoda jest lepsza". Bardziej rzetelne pytanie brzmi: jakie mechanizmy dana metoda uruchamia, jakie wskaźniki pozwalają je rozpoznać i jakie granice interpretacji trzeba zachować. Kurt Lewin, Donald Schön, David Kolb, Shaun McNiff, Robin

Nelson i tradycje action research, reflective practice, experiential learning, arts-based research oraz practice-based research są tu ważni nie jako dekoracyjny kontekst, lecz jako przypomnienie, że praktyka może wytwarzać wiedzę dopiero wtedy, gdy zostaje opisana, powtórnie przemyślana, udokumentowana, porównana i poddana korekcie. Psychoperformans jest szczególnie dobrze przygotowany do takiego badania, ponieważ sam posiada strukturę protokolarną: plan sytuacyjny, perfonemy, warunki brzegowe, rolę świadka, prozodię domknięcia i decyzję „po". To daje mu większą badawczą przejrzystość niż wielu praktykom transformacyjnym, które działają silnie, ale słabo opisują, co właściwie zostało wykonane.

Pierwszym poziomem badania są wskaźniki subiektywne, czyli to, co uczestnik rozpoznaje w swoim doświadczeniu przed działaniem, w trakcie działania, bezpośrednio po nim i po pewnym czasie. Nie należy ich lekceważyć, bo psychoperformans pracuje właśnie na przeżyciu, sensie, afekcie, decyzji i relacji do doświadczenia. Wskaźniki subiektywne mogą obejmować poziom napięcia, jasność celu, poczucie sprawczości, poziom lęku, stopień rozproszenia, zdolność do kontaktu z ciałem, poczucie domknięcia, intensywność ruminacji, jakość snu po działaniu, gotowość do wykonania decyzji „po", poczucie granicy, poziom przeciążenia bodźcowego, zmianę relacji z obiektem lub symbolem, a także odczucie, czy akt był trafny, za mocny, za słaby, obcy, bezpieczny, zawstydzający, regulujący albo rzeczywiście sprawczy. Wskaźniki te powinny być krótkie, powtarzalne i możliwie konkretne. Zamiast pytać wyłącznie „jak się czujesz?", lepiej pytać: „czy po działaniu łatwiej było wykonać decyzję?", „czy zmniejszyła się potrzeba powrotu do starego obrazu?", „czy ciało szybciej wróciło do regulacji?", „czy obiekt–klucz nadal wywołuje ten sam afekt?", „czy gest można było powtórzyć w codzienności?", „czy próg został rozpoznany jako realna różnica?". Skale liczbowe, krótkie dzienniki, mapy ciała, mapy widzenia, mapy relacji, zapisy zdań, szkice obiektów i notatki poświadczające wykonanie decyzji mogą tu pełnić funkcję narzędzi badawczych. Trzeba jednak pamiętać, że subiektywność nie jest błędem, lecz danymi o określonym statusie. Nie dowodzi wszystkiego, ale mówi, jak uczestnik przeżył i zintegrował działanie. Dlatego psychoperformans powinien traktować dane subiektywne z szacunkiem i sceptycyzmem jednocześnie: są realne jako doświadczenie, ale wymagają zestawienia z innymi poziomami obserwacji.

Drugim poziomem są wskaźniki obserwowalne, czyli te elementy, które można opisać z zewnątrz bez natychmiastowego wchodzenia w interpretację psychologiczną. Mogą to być: czas trwania aktu, liczba przerwań, sposób wejścia w przestrzeń, zmiana odległości od obiektu, tempo ruchu, stabilność oddechu widoczna w mowie lub pauzach, możliwość odłożenia obiektu, wykonanie lub niewykonanie decyzji „po", liczba powrotów do starego gestu, sposób użycia światła, reakcja na dźwięk, wybór dystansu wobec świadka, gotowość do odmowy, moment pojawienia się przeciążenia, moment domknięcia i sposób wyjścia z pola obecności. Wskaźniki obserwowalne są bardzo ważne, ponieważ chronią psychoperformans przed zamianą w czystą narrację. Jeśli uczestnik mówi, że „postawił granicę", można zapytać, czy w

działaniu pojawił się konkretny gest granicy, konkretna zmiana pozycji, konkretne słowo, konkretne przerwanie albo konkretna decyzja w codzienności. Jeśli mówi, że „odpuścił", można sprawdzić, czy obiekt został odłożony, czy rytm ciała się zmienił, czy powstała nowa praktyka po działaniu, czy zmniejszyła się liczba kompulsyjnych powrotów do bodźca. Jeśli mówi, że akt „domknął" proces, można zapytać, czy po tygodniu nadal potrzebuje powtarzać ten sam gest bez zmiany, czy raczej gest został włączony w nowy sposób działania. Wskaźniki obserwowalne nie powinny być używane do kontroli uczestnika ani do oceniania go. Mają służyć odróżnieniu deklaracji od wykonania. Psychoperformans jest metodą działania, więc jego badanie musi dotyczyć działania, a nie wyłącznie komentarza po działaniu.

Trzecim poziomem są wskaźniki somatyczne i psychofizjologiczne, które trzeba stosować ostrożnie, bez fetyszyzowania pomiaru. Można obserwować oddech, napięcie mięśniowe, tempo mówienia, pocenie się dłoni, zacisk szczęki, drżenie, orientację wzroku, potrzebę ruchu, zmęczenie, poziom pobudzenia, subiektywne poczucie zakotwiczenia w ciele, zdolność do kontaktu z podłożem, jakość pauzy i szybkość powrotu do neutralnego stanu. W bardziej uporządkowanych projektach można używać prostych wskaźników, takich jak samoocena pobudzenia, skale napięcia, rejestr snu, tętno, HRV jako orientacyjny wskaźnik regulacji autonomicznej, ale zawsze z zastrzeżeniem, że tego typu dane nie są dowodem wartości symbolicznej aktu. Są wsparciem interpretacji, nie jej centrum. Jeśli HRV poprawia się po działaniu, można ostrożnie mówić o możliwej poprawie regulacji autonomicznej w danych warunkach, ale nie wolno twierdzić, że akt „wyleczył" problem. Jeśli tętno spada, można mówić o redukcji pobudzenia, ale nie o rozwiązaniu konfliktu. Jeśli ciało się rozluźnia, można mówić o zmianie stanu, ale nie automatycznie o integracji. Właśnie tu psychoperformans powinien być bardziej rygorystyczny niż wiele praktyk rozwojowych: pomiar nie jest amuletem naukowości. Pomiar może wspierać bezpieczeństwo, jeśli pomaga zauważyć przeciążenie, zmęczenie, eskalację lub brak domknięcia. Może jednak szkodzić, jeśli uczestnik zaczyna obsesyjnie monitorować siebie, traktować liczby jako wyrok albo uzależniać wartość doświadczenia od wykresu. Dlatego każdy wskaźnik fizjologiczny musi mieć określoną funkcję: bezpieczeństwo, orientacja, porównanie wersji działania, decyzja o przerwaniu albo korekta planu. Bez funkcji staje się kolejnym bodźcem kontroli.

Czwartym poziomem badania jest dokumentacja planu sytuacyjnego. Psychoperformans ma tu dużą przewagę nad praktykami bardziej improwizowanymi, ponieważ można opisać jego strukturę przed wykonaniem i po wykonaniu. Dokumentacja powinna zawierać cel działania, kontekst, wybrane kanały, obiekt–klucz, perfonemy, rolę świadka, warunki wejścia, progi bezpieczeństwa, wariant minimalny, wariant pełny, wariant awaryjny, sposób domknięcia, decyzję „po" oraz krótką obserwację skutków. Nie chodzi o biurokratyzację żywej praktyki. Chodzi o to, żeby można było później odróżnić, co było planowane, co rzeczywiście się wydarzyło, co wymagało zmiany, co było zbyt intensywne, co okazało się skuteczne, a co pozostało tylko wyobrażeniem. Dokumentacja może być bardzo prosta, ale musi być konsekwentna. Jeden plan bez zapisu daje doświadczenie. Seria planów z zapisem daje

materiał do nauki. Jeśli psychoperformans ma być rozwijany jako metoda, potrzebuje właśnie takiej kumulacji: porównywania wariantów, rozpoznawania powtarzalnych mechanizmów, wyciągania wniosków z błędów, odróżniania działania trafnego od działania efektownego. W dokumentacji należy jednak zachować ochronę prywatności. Nie wszystko, co zostało wykonane, powinno być archiwizowane publicznie. Nie każda fotografia, nagranie albo opis służy procesowi. Dokumentacja psychoperformatywna ma przede wszystkim wspierać odpowiedzialność, a nie widzialność autora. Czasem najlepszą dokumentacją jest jedno zdanie, szkic układu obiektów i informacja o decyzji „po". Czasem potrzebny jest zapis filmowy. Czasem zapis filmowy byłby nadużyciem. Kryterium nie brzmi: „czy da się to pokazać?", lecz: „czy ten zapis pomaga badać, domykać i chronić proces?".

Piątym poziomem są wskaźniki transferu, czyli najważniejsze wskaźniki odróżniające psychoperformans od jednorazowej ekspresji. Transfer oznacza przeniesienie zmiany z aktu do życia. Jeżeli po psychoperformansie uczestnik przez chwilę czuje ulgę, jest to ważne, ale jeszcze niewystarczające. Trzeba zapytać, czy ulga zmieniła sposób działania. Czy uczestnik wykonał decyzję „po"? Czy potrafił przywołać gest w sytuacji przeciążenia? Czy obiekt–klucz pomógł przerwać stary automatyzm? Czy zmienił się rytm dnia, sposób pracy, relacja z bodźcem, sposób mówienia o sobie, reakcja na lęk, kontakt z ciałem, zdolność do odmowy, moment przerwania, granica wobec innych? Czy po tygodniu, miesiącu lub serii działań widać zmianę powtarzalnego wzorca? W badaniu psychoperformansu wskaźniki transferu są ważniejsze niż wskaźniki intensywności. Silne przeżycie bez transferu może być estetycznie istotne, ale metodologicznie słabe. Mały gest z wysokim transferem może być psychoperformatywnie bardzo skuteczny. Dlatego warto badać decyzję „po" w trzech horyzontach: natychmiastowym, krótkoterminowym i długoterminowym. Natychmiastowy mówi, czy uczestnik wie, co ma zrobić po akcie. Krótkoterminowy pokazuje, czy decyzja została wykonana przynajmniej raz. Długoterminowy pokazuje, czy powstaje nowy wzorzec. To właśnie transfer pozwala odróżnić psychoperformans od wielu praktyk transformacyjnych, które zatrzymują się na przeżyciu.

Szóstym poziomem są wskaźniki porównawcze wobec metod pokrewnych. Nie powinny one służyć prostemu rankingowi, lecz rozpoznaniu różnic funkcjonalnych. W porównaniu z metodami somatycznymi można badać, czy dodanie obiektu–klucza, słowa, światła, świadka albo decyzji „po" zwiększa przeniesienie regulacji do codzienności. W porównaniu z Gestaltem można badać, czy akt symboliczny daje uczestnikowi bardziej konkretny uchwyt niż sama rozmowa o kontakcie. W porównaniu z psychodramą można badać, czy praca z obiektami zamiast pełnego wejścia w rolę zmniejsza przeciążenie przy zachowaniu zdolności do zmiany perspektywy. W porównaniu z dramaterapią można badać, czy obiekt, próg lub światło tworzą wystarczający dystans estetyczny bez konieczności budowania fikcyjnej postaci. W porównaniu z Tamalpą można badać, czy decyzja „po" wzmacnia transfer z procesu twórczego do codzienności. W porównaniu z psychomagią można badać, czy wersjonowanie, minimalna skuteczna dawka i język ostrożności zmniejszają ryzyko zawstydzenia, nocebo lub fałszywej

obietnicy. W porównaniu z performance art można badać, czy redukcja publiczności do funkcji świadka zwiększa bezpieczeństwo i domknięcie. Takie porównania nie mają dowodzić, że psychoperformans jest „lepszy". Mają pokazywać, w jakich warunkach jego architektura daje przewagę: wtedy, gdy trzeba połączyć ciało, symbol, obiekt, świadka, domknięcie i wdrożenie bez wchodzenia w pełną ramę terapeutyczną lub artystyczno-instytucjonalną.

Siódmym poziomem są ograniczenia i możliwe błędy interpretacji. Psychoperformans powinien jasno uznawać, że wiele zmian może wynikać z efektu oczekiwań, relacji ze świadkiem, nowości sytuacji, autoselekcji uczestników, chęci potwierdzenia skuteczności, regresji do średniej, równoległych zmian w życiu, oddziaływania innych metod, snu, odpoczynku, rozmowy, leczenia, wsparcia społecznego albo naturalnych fluktuacji stanu. To nie unieważnia psychoperformansu, ale ogranicza zakres wnioskowania. Jeśli ktoś poczuł poprawę po akcie, nie znaczy to jeszcze, że akt był jedyną przyczyną. Jeśli seria planów sytuacyjnych koreluje ze wzrostem sprawczości, trzeba zapytać, czy nie zmieniły się także inne warunki. Jeśli uczestnik deklaruje przełom, warto sprawdzić, czy przełom utrzymuje się w działaniu. Jeśli grupa była poruszona, trzeba odróżnić wspólnotowe pobudzenie od trwałej zmiany. Jeżeli działanie miało publiczność, trzeba uwzględnić efekt autoprezentacji. Jeżeli działanie miało prowadzącego, trzeba uwzględnić wpływ relacji i autorytetu. Jeżeli użyto symbolu, trzeba uwzględnić sugestię. Jeżeli użyto silnego rytuału, trzeba uwzględnić efekt intensywności. Dobra metodologia nie niszczy psychoperformansu tymi zastrzeżeniami. Przeciwnie – chroni go przed zbyt łatwymi twierdzeniami. Im uczciwiej metoda opisuje ograniczenia, tym bardziej staje się wiarygodna.

Ósmym poziomem jest triangulacja, czyli zestawianie różnych typów danych. W psychoperformansie szczególnie wartościowe jest łączenie danych subiektywnych, obserwowalnych, somatycznych, dokumentacyjnych i transferowych. Jeśli uczestnik mówi, że akt był ważny, obserwacja pokazuje wykonanie nowej sekwencji, ciało szybciej wraca do regulacji, obiekt–klucz jest używany w codzienności, a decyzja „po" została wykonana kilka razy, można mówić o silniejszym wsparciu dla tezy o skuteczności danego planu. Jeśli natomiast uczestnik deklaruje zmianę, ale nie ma transferu, ciało pozostaje w przeciążeniu, decyzja nie jest wykonana, a obiekt traci funkcję po jednym dniu, trzeba uznać, że efekt był raczej chwilowy. Triangulacja jest szczególnie ważna, bo psychoperformans działa wielokanałowo. Jedno źródło danych nigdy nie wystarcza. Sam opis przeżycia jest za wąski. Sama obserwacja zewnętrzna jest za chłodna. Sam pomiar fizjologiczny jest za redukcyjny. Sama dokumentacja artystyczna jest za podatna na estetyzację. Dopiero ich zestawienie tworzy obraz procesu. To pozwala badać psychoperformans nie jak klasyczną terapię, nie jak dzieło sztuki i nie jak ćwiczenie somatyczne, lecz jak złożone działanie symboliczne o wielu poziomach skutku.

Dziewiątym poziomem jest replikowalność adaptacyjna. Psychoperformans nie powinien obiecywać replikowalności w sensie identycznego skutku u każdego uczestnika, bo pracuje na idiograficznym materiale: konkretnym ciele, obiekcie, miejscu, biografii, kontekście, świadku i

celu. Może jednak dążyć do replikowalności strukturalnej. Oznacza to, że można powtórzyć logikę planu, nawet jeśli zmienią się szczegóły. Na przykład: rozpoznanie problemu, wybór obiektu–klucza, określenie progu, wykonanie mikroaktu, domknięcie, decyzja „po", obserwacja transferu. Albo: regulacja pobudzenia, ustawienie relacji ze świadkiem, praca z gestem granicy, odłożenie obiektu, zapis jednej decyzji. Taka struktura może być adaptowana, porównywana i udoskonalana. W badaniu psychoperformansu ważne jest więc odróżnienie rdzenia planu od wariantów. Rdzeń to mechanizm, który ma zostać zachowany. Warianty to kanały, materiały, czas, skala, miejsce i forma świadkowania. Dzięki temu można badać, czy dana rodzina planów działa lepiej w wersji obiektowej, ruchowej, słownej, świetlnej, prywatnej, kameralnej czy publicznej. To jest naukowo bardziej użyteczne niż powtarzanie identycznego „rytuału", bo psychoperformans nie jest rytuałem do odtworzenia, lecz metodą projektowania sytuacji.

Dziesiątym poziomem jest etyka raportowania skuteczności. Psychoperformans powinien opisywać skutki w języku adekwatnym do danych. Można mówić: „uczestnik deklarował mniejsze napięcie", „po działaniu wykonał decyzję", „obiekt–klucz był używany przez tydzień jako kotwica regulacyjna", „w kolejnych planach skrócił się czas powrotu do równowagi", „zmniejszyła się liczba przerwań wynikających z przeciążenia", „uczestnik łatwiej rozpoznawał próg", „działanie pomogło symbolicznie domknąć określoną relację z obiektem". Nie należy mówić: „metoda wyleczyła", „usunęła traumę", „rozwiązała konflikt rodzinny", „uzdrowiła relację", „zlikwidowała objaw", jeśli nie ma ku temu właściwych danych i kompetencji. Język raportowania powinien być warunkowy, precyzyjny i skromny. To nie odbiera psychoperformansowi mocy. Przeciwnie – pozwala odróżnić rzeczywistą przydatność od retoryki sukcesu. W metodzie, która pracuje z symbolem, szczególnie łatwo o zbyt mocne zdania. Dlatego raportowanie powinno stale rozdzielać: doświadczenie, interpretację, obserwację, hipotezę, efekt krótkoterminowy, efekt transferowy i ograniczenie.

W konsekwencji badanie psychoperformansu wobec metod pokrewnych powinno mieć strukturę wielopoziomową: plan przed działaniem, zapis wykonania, dane subiektywne, dane obserwowalne, dane somatyczne, ocena domknięcia, decyzja „po", kontrola transferu, porównanie wariantów, analiza ryzyk i ograniczeń. Taki model nie wymaga natychmiast laboratoriów, skomplikowanej aparatury ani wielkich projektów badawczych. Może zaczynać się od bardzo rzetelnej dokumentacji praktyki. To jest zgodne z duchem action research i practice-based research: praktyka jest źródłem wiedzy wtedy, gdy sama siebie obserwuje, koryguje i rozlicza. Psychoperformans jest w tym sensie metodą wyjątkowo dobrze przygotowaną do badań, ponieważ jego podstawowe pojęcia są już operacyjne. Plan sytuacyjny można opisać. Perfonemy można wskazać. Obiekt–klucz można zidentyfikować. Świadka można określić. Próg można nazwać. Domknięcie można sprawdzić. Decyzję „po" można monitorować. To daje psychoperformansowi przewagę nad praktykami, które pozostają w obszarze ogólnej transformacyjności. Tu transformacja musi zostać rozpisana na działanie i konsekwencję.

Ostatecznie psychoperformans wobec metod pokrewnych powinien być badany nie przez pytanie, czy jest „bardziej skuteczny” w sensie ogólnym, lecz przez pytanie, kiedy jego architektura daje wartość dodaną. Tą wartością dodaną jest połączenie wielu mechanizmów w jednym odpowiedzialnym układzie: somatycznej regulacji, symbolicznej rekontekstualizacji, materialnego uchwytu, świadkowania, progu, domknięcia i transferu do życia. Metody pokrewne często znakomicie rozwijają jeden lub kilka z tych wymiarów. Psychoperformans tworzy z nich osobną architekturę. Dlatego jego badanie musi być równie integracyjne jak sama metoda: nie może być tylko ankietą po warsztacie, tylko opisem artystycznym, tylko pomiarem tętna, tylko analizą symbolu ani tylko relacją uczestnika. Musi łączyć te poziomy i jednocześnie respektować ich granice. Wtedy psychoperformans może być rozwijany jako metoda naprawdę odpowiedzialna: otwarta na sztukę, ciało, symbol i doświadczenie, ale zdolna do krytycznej samooceny, dokumentowania skutków, rozpoznawania błędów i uczciwego określania własnej skuteczności.

Rozdział 8. Katalog planów sytuacyjnych psychoperformansowych

8.1. Jak korzystać z katalogu

Katalog planów sytuacyjnych należy czytać przede wszystkim jako narzędzie projektowania odpowiedzialnego działania, a nie jako zbiór ćwiczeń, instrukcji, scenariuszy warsztatowych, gotowych rytuałów albo obietnic skutku. Plan sytuacyjny nie mówi: „wykonaj dokładnie te czynności, a nastąpi przemiana”. Mówi raczej: „w takich warunkach, przy takich parametrach, z takimi granicami i z taką procedurą domknięcia można uruchomić określony typ pola psychoperformatywnego”. To zasadnicza różnica. Scenariusz zwykle opisuje kolejność zdarzeń, partytura może precyzować przebieg wykonania, instrukcja wskazuje, co trzeba zrobić, natomiast plan sytuacyjny jest matrycą warunków: obejmuje cel działania, kanały pracy, możliwe obiekty–klucze, działania–klucze, rytm, progi wejścia i wyjścia, warianty uczestnictwa, przeciwwskazania sytuacyjne, role, zgodę, przerwanie, dokumentację, domknięcie i decyzję „po”. Nie jest więc przepisem, lecz strukturą odpowiedzialności. Czytelnik korzystający z katalogu nie powinien pytać najpierw: „który plan mi się podoba?”, ale: „jaki problem, kontekst, skala, ryzyko, zasoby i granice uzasadniają użycie tej rodziny planów?”. W tym sensie katalog pełni funkcję podobną do partytur otwartych w tradycji Fluxusu, instrukcji konceptualnych Yoko Ono czy praktyk score-based w choreografii i live art, ale różni się od nich dodatkowym rygorem psychoperformansowym: każdy plan musi być nie tylko możliwy do wykonania, lecz także możliwy do zatrzymania, zmodyfikowania, opisania, porównania i bezpiecznego domknięcia. Allan Kaprow, kiedy rozwijał happening jako strukturę zdarzenia, przesuwał sztukę ku codziennym układom działania; psychoperformans przyjmuje podobną czułość na sytuację, ale dodaje do niej wyraźniejszą odpowiedzialność za afekt,

uwagę, ciało, znaczenie, dane, świadków i skutki uboczne. Dlatego plan katalogowy nie powinien być fetyszyzowany jako „oryginał", którego trzeba wiernie odtworzyć. Jego tożsamość nie polega na identyczności gestów, lecz na zachowaniu relacji między parametrami krytycznymi: celem, dominantą kanałową, funkcją obiektu–klucza, progiem bezpieczeństwa, typem domknięcia i decyzją „po". Jeśli te relacje zostają zachowane, plan może być adaptowany. Jeśli zostają naruszone, nie mamy już wariantu planu, lecz inną praktykę, która wymaga nowego dochodzenia, nowego opisu i nowej odpowiedzialności.

Pierwszą zasadą korzystania z katalogu jest rozróżnienie między rdzeniem planu a strefą wariantowania. Rdzeń planu obejmuje te elementy, których zmiana przestawia działanie w inną rodzinę psychoperformansów: podstawową funkcję aktu, dominujący mechanizm uwaga–intencja–afekt, typ pracy z progiem, status obiektu–klucza, główny kanał działania, minimalne warunki bezpieczeństwa, sposób domknięcia oraz charakter decyzji „po". Strefa wariantowania obejmuje natomiast te parametry, które można dostosowywać bez utraty tożsamości planu: długość trwania, liczbę powtórzeń, skalę przestrzeni, materiał obiektu, intensywność światła, głośność dźwięku, wariant słowny formuły, liczbę świadków, stopień dokumentacji, obecność lub brak publiczności, rodzaj miejsca, sposób zapisu, a czasem także kolejność mniej istotnych segmentów. To rozróżnienie ma znaczenie metodologiczne i etyczne. Metodologiczne – ponieważ pozwala porównywać realizacje bez udawania, że każda różnica jest nowym planem. Etyczne – ponieważ chroni przed dowolnością ukrytą pod nazwą „improwizacji". Improwizacja w psychoperformansie może być tylko improwizacją parametryczną, czyli prowadzoną wewnątrz wcześniej określonych granic bezpieczeństwa, zgody, statusu działania i domknięcia. Jeżeli psychoperformer w trakcie działania zmienia światło, skraca czas ekspozycji, usuwa obiekt, ogranicza słowo albo zamienia gest na mikroruch, może to być odpowiedzialna korekta w obrębie planu. Jeżeli jednak rezygnuje z prawa do przerwania, zwiększa intensywność mimo sygnału przeciążenia, dodaje element spekulatywno-intuicyjny bez oznaczenia jego statusu albo przechodzi z działania symbolicznego w obietnicę terapeutyczną, nie wariantuje planu, lecz narusza jego granice. W tym miejscu przydatna jest kategoria afordancji Jamesa Gibsona: sytuacja, obiekt, światło, układ przestrzeni albo forma komunikatu powinny same sugerować możliwe działania i bezpieczne sposoby uczestnictwa. Dobry plan sytuacyjny nie wymaga nadmiaru instrukcji, bo jego architektura prowadzi ciało, uwagę i decyzję. Zły plan wymaga ciągłego tłumaczenia, kontroli i poprawiania, ponieważ jego parametry nie są czytelne albo są sprzeczne. Dlatego katalog należy traktować jako atlas układów afordancyjnych: pokazuje, jakie warunki umożliwiają dany typ psychoperformansu, a jakie go zniekształcają, przeciążają albo czynią nieodpowiedzialnym.

Drugą zasadą jest czytanie każdego planu przez pryzmat skali, ryzyka i funkcji. Ten sam układ działań może mieć zupełnie inny status, gdy jest wykonywany samotnie w pokoju, inaczej gdy odbywa się w obecności jednego świadka, inaczej gdy wchodzi w grupę, jeszcze inaczej gdy pojawia się w przestrzeni publicznej, instytucji, galerii, szkole, projekcie badawczym albo

materiale filmowym. Mikroakt indywidualny może wymagać prostego autokontraktu, jednego obiektu–klucza, krótkiej procedury przerwania, domknięcia somatycznego i małej decyzji „po". Działanie kameralne wymaga już czytelnego uzgodnienia ról, prawa do odmowy, zgody na obecność świadka, wariantów udziału i zasad poufności. Działanie grupowe wymaga ochrony przed presją porównania, dominacją osób silniejszych, zawłaszczaniem sensu przez grupę oraz fałszywą wspólnotowością. Działanie instytucjonalne, publiczne, dokumentowane lub wysokiego ryzyka wymaga pełniejszego aparatu: BHP, dostępności, regulaminów miejsca, procedur incydentów, zgód na dokumentację, ochrony danych, kontroli metadanych, komunikacji z osobami postronnymi oraz wyraźnej odpowiedzialności organizatora. To nie jest biurokratyzacja psychoperformansu, lecz adekwatność skali. Donald Norman, pisząc o projektowaniu zorientowanym na użytkownika, podkreślał, że dobry system powinien być czytelny dla osoby, która ma z niego korzystać; w psychoperformansie ta zasada oznacza, że uczestnik nie może domyślać się, czy może przerwać, czy musi mówić, czy jest nagrywany, czy jego reakcja stanie się później materiałem artystycznym, czy świadek ma prawo interweniować, czy obiekt jest prywatny, czy symbol jest metaforą, czy prowadzący przypisuje mu moc sprawczą. Im większa skala działania, tym mniej wolno pozostawiać w domyśle. Jednocześnie nie wolno nadmiernie mnożyć procedur tam, gdzie wystarcza prosta i jasna rama, bo nadmiar formalności może zabić żywą, performatywną naturę działania albo wytworzyć fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Katalog należy więc stosować według zasady minimalnej wystarczającej struktury: tyle protokołu, ile wymaga rodzaj, funkcja, charakter, ryzyko i skala psychoperformansu; ani mniej, bo wtedy rośnie ryzyko nadużycia, ani więcej, bo wtedy plan zmienia się w aparat kontroli.

Trzecią zasadą jest oddzielenie planu od interpretacji oraz interpretacji od dowodu skuteczności. Plan sytuacyjny określa, jakie warunki mają zostać stworzone, jakie kanały działania zostaną użyte, jakie znaczenia są możliwe do uruchomienia i jakie granice należy zachować. Nie określa jednak jednej obowiązkowej lektury doświadczenia. Ten sam gest może dla jednej osoby oznaczać przerwanie zależności, dla innej uporządkowanie żałoby, dla jeszcze innej zwykłe odzyskanie orientacji w ciele. Ta wieloznaczność nie jest błędem, ale wymaga dyscypliny. Erving Goffman, analizując ramy interakcji, pokazywał, że ludzie rozumieją zachowania przez kontekst, role i reguły sytuacji; w psychoperformansie oznacza to, że plan musi przewidywać możliwe nieporozumienia ramy. Jeśli uczestnik nie wie, czy gest jest symboliczną operacją na sensie, zadaniem do wykonania, testem posłuszeństwa, ćwiczeniem terapeutycznym czy publiczną ekspozycją, pole psychoperformansu staje się niebezpieczne. Victor Turner, opisując liminalność (stan przejścia między dawną a nową strukturą), podkreślał znaczenie progu, zawieszenia i reintegracji; w psychoperformansie ta wiedza jest użyteczna tylko wtedy, gdy próg ma drogę powrotu. Katalog nie służy więc produkowaniu permanentnej liminalności, nie ma utrzymywać uczestnika w stanie „otwarcia" ani zwiększać podatności na znaczenie bez granicy. Plan musi zawierać politykę interpretacji: co wolno powiedzieć po akcie, czego nie wolno sugerować, kiedy należy odroczyć interpretację, kiedy wystarczy opis faktów, kiedy potrzebna jest cisza, a kiedy decyzja „po" powinna być czysto praktyczna.

Równie ważne jest rozdzielenie intensywności od skuteczności. Silny afekt, płacz, poczucie przełomu, niezwykły zbieg okoliczności, piękny obraz, reakcja ciała, poruszenie świadka albo wrażenie głębi nie są automatycznie dowodem przyczynowego działania metody. Mogą być ważnymi danymi doświadczenia, ale dopiero ich relacja z decyzją „po", powtarzalnością bez kompulsji, poprawą orientacji, zmniejszeniem chaosu, lepszym rozpoznaniem granic, stabilniejszym działaniem lub bezpieczniejszą relacją z bodźcami może mieć znaczenie ewaluacyjne. Katalog ma zatem uczyć języka warunkowego: „ten plan może sprzyjać", „ten układ zwykle wzmacnia", „ten parametr zwiększa ryzyko", „ten typ domknięcia pomaga ograniczyć inflację znaczeń", ale nie „ten plan powoduje przemianę".

Czwartą zasadą jest obowiązkowe mapowanie zasobów lokalnych przed użyciem planu. Psychoperformans nie dzieje się w abstrakcyjnej przestrzeni metody, lecz w konkretnym miejscu, czasie, ciele, instytucji, relacji, kulturze, układzie technicznym i prawnym. Zasobem może być sala, światło, cień, możliwość regulacji natężenia dźwięku, dostęp do wyjścia, obecność asystenta, osoba świadkująca, stół, tkanina, woda, krzesło, możliwość wyłączenia telefonu, przerwa, język instrukcji, znajomość lokalnych symboli, regulamin miejsca, dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, a nawet możliwość niepublikowania zdjęć. Brakiem zasobu może być nie tylko brak sprzętu, ale także zbyt silna asymetria władzy, niejasna relacja między prowadzącym a uczestnikiem, presja instytucji na efekt, nadmierna widzialność, hałas, światło bez możliwości regulacji, obecność osób postronnych, zbyt duży ciężar kulturowy obiektu albo brak czasu na domknięcie. W katalogu każdy plan trzeba więc traktować jako hipotezę do osadzenia lokalnego, a nie jako formę samowystarczalną. Bruno Latour, opisując aktorów ludzkich i nieludzkich w sieciach działania, pomaga tu zrozumieć, że w psychoperformansie sprawczość nie należy wyłącznie do osoby prowadzącej: współtworzą ją obiekty, procedury, światło, architektura, dokumenty, urządzenia, świadkowie, normy instytucji i niewidzialne reguły miejsca. Plan, który ignoruje te elementy, jest metodologicznie słaby, nawet jeśli brzmi artystycznie przekonująco. Mapowanie zasobów lokalnych należy przeprowadzić przed wejściem w działanie, a nie dopiero po wystąpieniu trudności. Obejmuje ono pytania: co w tym miejscu wspiera uważność, a co ją kolonizuje; co wzmacnia sprawczość, a co uruchamia podporządkowanie; co może być obiektem–kluczem, a co byłoby tylko rekwizytem; gdzie znajduje się próg przerwania; kto widzi, kto jest widziany i kto nie wybrał udziału; jakie dane powstaną; co zostanie po działaniu; jaka najmniejsza decyzja „po" może przenieść sens aktu do codzienności bez inflacji i bez przemocy wobec siebie. Dopiero po takim rozpoznaniu katalog staje się narzędziem praktycznym, a nie zbiorem atrakcyjnych form. Plan sytuacyjny nie zaczyna się bowiem w chwili wykonania. Zaczyna się w dochodzeniu, w rozpoznaniu kontekstu, w wyborze granic i w decyzji, czego nie robić.

Piątą zasadą korzystania z katalogu jest traktowanie przeciwwskazań jako filtrów sytuacyjnych, a nie wyłącznie jako listy zakazów medycznych. W psychoperformansie przeciwwskazaniem może być stan psychofizyczny osoby, ale równie często jest nim nieadekwatny kontekst: zbyt mało czasu na domknięcie, brak możliwości przerwania bez

utraty twarzy, niejasna relacja zależności, przestrzeń zbyt widzialna, hałas, ostre światło, zbyt duża presja symboliczna, zbyt silna asymetria między prowadzącym a uczestnikiem, niepewny status dokumentacji, konflikt z regulaminem instytucji, ryzyko uruchomienia wstydu grupowego, brak dostępności albo zbyt wysoki koszt regeneracyjny po działaniu. Przeciwwskazanie nie oznacza więc zawsze: „tego planu nie wolno używać nigdy". Częściej oznacza: „w tych warunkach ten plan wymaga uproszczenia, odroczenia, innej skali, innego obiektu, innego kanału działania, obecności świadka, rezygnacji z dokumentacji albo całkowitego przeprojektowania". To rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ chroni katalog przed dwoma błędami. Pierwszy błąd to nadmierna śmiałość – przekonanie, że skoro plan jest opisany, można go zastosować wszędzie. Drugi błąd to nadmierna asekuracja – przekonanie, że każde ryzyko oznacza zakaz działania. Odpowiedzialne użycie katalogu polega na skalowaniu: rozpoznaniu, czy dany plan może zostać wykonany w wersji mikro, indywidualnej, kameralnej, grupowej, publicznej, instytucjonalnej, badawczej, dokumentowanej lub spekulatywno-intuicyjnej. W każdej z tych skal zmienia się wymagana liczba zabezpieczeń. Plan bazowy bez odniesień medycznych może być minimalny formalnie, ale nie może być pusty metodologicznie: musi mieć cel, kanały działania, obiekt–klucz albo jego odpowiednik, granice, zgodę, przerwanie, domknięcie i decyzję „po". Plan spekulatywno-intuicyjny wymaga natomiast silniejszego oznaczenia statusu, funkcji i granicy, ponieważ pracuje w rejestrach podatnych na nadinterpretację: znak, przeczucie, synchroniczność, energia, klątwa, sen, omen, oczyszczenie, figura losu albo doświadczenie graniczne mogą być użyte jako język sensu, lecz nie jako dowód biologiczny, medyczny, prawny lub ontologiczny. W tym miejscu szczególnie przydatna jest ostrożność Karla Poppera związana z falsyfikowalnością: twierdzenie, którego nie da się poddać żadnej próbie rozróżnienia, nie powinno być przedstawiane jako wiedza. W psychoperformansie nie oznacza to zakazu pracy z metaforą, wiarą, intuicją czy rytualizacją, lecz obowiązek nazwania ich statusu. Można powiedzieć: „pracujemy z tym jako figurą doświadczenia". Nie wolno powiedzieć: „ten znak dowodzi, że wydarzy się określony skutek". Można powiedzieć: „ten gest służy domknięciu napięcia i uporządkowaniu uwagi". Nie wolno powiedzieć: „ten gest usuwa chorobę, winę, klątwę albo realne zagrożenie". Katalog musi więc uczyć nie tylko tego, jak uruchamiać psychoperformans, lecz także tego, kiedy go nie uruchamiać.

Szóstą zasadą jest prowadzenie planu przez metadane, ale bez zamieniania działania w archiwum osoby. Metadane to informacje o działaniu: nazwa planu, wersja, data, miejsce, skala, czas trwania, liczba uczestników, rola świadka, kanały działania, użyte obiekty, poziom światła, rodzaj dźwięku, status dokumentacji, typ zgody, wariant domknięcia, zmiana wprowadzona względem poprzedniej realizacji, decyzja „po" oraz powód ewentualnego przerwania. W psychoperformansie metadane są ważniejsze niż kolekcjonowanie intymnych treści, twarzy, wyznań, reakcji i materiałów wrażliwych. Najlepsze archiwum planu sytuacyjnego nie jest archiwum osób, lecz archiwum warunków: tego, jak ustawiono pole, jakie decyzje podjęto, które parametry zadziałały, które okazały się za mocne, co trzeba zmienić i czego nie należy powtarzać. Taka dokumentacja służy uczeniu się metody, nie

autopromocji ani dowodzeniu skuteczności przez cudze przeżycia. W tym miejscu trzeba szczególnie uważać na rejestrację obrazu, głosu, lokalizacji, stanów emocjonalnych, obiektów prywatnych i opisów zdrowia. Nawet pozornie niewinne zdjęcie obiektu–klucza może ujawniać więcej, niż uczestnik rozumiał w chwili zgody: miejsce, relację, klasę społeczną, chorobę, stratę, konflikt rodzinny, praktykę duchową, przynależność kulturową albo sytuację kryzysową. Helen Nissenbaum, opisując prywatność jako integralność kontekstualną, pokazuje, że problemem nie jest samo istnienie informacji, lecz jej przepływ poza pierwotny kontekst. W psychoperformansie oznacza to, że zgoda na udział nie oznacza zgody na zapis, zgoda na zapis nie oznacza zgody na publikację, zgoda na publikację zdjęcia nie oznacza zgody na opis psychologiczny, a zgoda na udział w jednym planie nie oznacza zgody na użycie materiału w badaniu, promocji, książce, filmie, prezentacji albo archiwum instytucji. Katalog trzeba więc czytać razem z zasadą minimalizmu danych: zbiera się tylko to, co jest potrzebne dla bezpieczeństwa, wersjonowania, korekty planu, ewaluacji lub odpowiedzialności organizacyjnej. Wersjonowanie planu nie wymaga eksponowania człowieka. Wystarczy zapisać, że przy danym natężeniu światła pojawiło się przeciążenie, że formuła słowna była zbyt sugestywna, że obiekt prywatny wytworzył nadmierną gęstość znaczeń, że grupa weszła w porównanie, że świadek powinien mieć mocniejszą funkcję regulacyjną albo że domknięcie było zbyt krótkie. Taki zapis jest profesjonalny, bo chroni zarówno metodę, jak i osoby.

Siódmą zasadą jest rozumienie każdego planu jako układu kanałów działania, a nie jako pojedynczej techniki. Obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie nie są dodatkami, które można dowolnie dołożyć do „głównego” aktu. Są współzależnymi parametrami pola. Zmiana jednego kanału może przestawić działanie w inną dynamikę: intensywniejsze światło może podnieść pobudzenie, ale także zwiększyć ryzyko olśnienia i napięcia; słowo może uporządkować sens, ale też narzucić interpretację; gest może ucieleśnić decyzję, ale też uruchomić wstyd; dźwięk może regulować rytm, ale też przeciążyć; cisza może działać jako przestrzeń orientacji, ale w grupie bez jasnej ramy może stać się presją; obiekt może stabilizować uwagę, ale może także wytworzyć fetysz skuteczności; przestrzeń może dawać oparcie, ale może też narzucać reżim widzialności. Korzystanie z katalogu wymaga więc myślenia kompozycyjnego, a nie narzędziowego. Nie wybiera się „planu dźwiękowego”, jakby dźwięk działał sam. Wybiera się układ, w którym dźwięk pozostaje w relacji do ciała, czasu, ciszy, prozodii, roli świadka, możliwości przerwania i decyzji „po”. Nie wybiera się „planu obiektowego”, jakby obiekt miał moc sam z siebie. Wybiera się konfigurację, w której obiekt–klucz staje się operatorem materialnym, semiotycznym, somatycznym i relacyjnym: leży w dłoni, ma ciężar, temperaturę, pochodzenie, status prywatny lub wspólny, może być przeniesiony, zakryty, oddany, odłożony, opisany, przemilczany albo wyłączony z dokumentacji. Antonio Damasio, opisując związek emocji, ciała i decyzji, przypomina, że poznanie nie jest oderwanym obliczeniem, lecz procesem zakorzenionym w stanach organizmu. Dla psychoperformansu oznacza to, że plan nie działa wyłącznie przez znaczenie symboliczne, lecz przez sprzężenie znaczenia z ciałem: tonusem mięśniowym, oddechem, rytmem serca, napięciem uwagi, ruchem gałek ocznych, orientacją

przestrzenną, przewidywaniem konsekwencji i możliwością wykonania małego aktu. Dlatego katalog powinien być używany jak mapa sprzężeń. Każdy opis planu trzeba czytać pytając: jaki kanał dominuje, jaki kanał stabilizuje, jaki kanał może przeciążyć, który kanał pełni funkcję domknięcia, który kanał wymaga zgody, który kanał wytwarza ślad danych, a który może zostać użyty jako bezpieczny wariant zastępczy, gdy główny kanał okaże się zbyt intensywny.

Ósmą zasadą jest przenoszenie planu do decyzji „po", bo psychoperformans nie kończy się w chwili zakończenia aktu. Bez decyzji „po" plan może pozostać intensywnym doświadczeniem bez konsekwencji, a czasem nawet doświadczeniem pogłębiającym zależność od kolejnych aktów. Decyzja „po" nie powinna być wielka, ogólna ani totalna. Jej siła polega na małości, konkretności, czasowości i sprawdzalności. Po planie somatycznym decyzją może być: „przez trzy dni po pracy robię 90 sekund ciszy bez ekranu". Po planie obiektowym: „ten przedmiot odkładam do pudełka i wyjmuję tylko w sobotę na 10 minut". Po planie świetlnym: „przez tydzień wyłączam ekran 20 minut przed snem i zapisuję, czy zmniejsza się napięcie oczu". Po planie społecznym: „po spotkaniu wysyłam jedną krótką wiadomość, bez tłumaczenia się i bez eskalacji rozmowy". Po planie instytucjonalnym: „zmieniamy kolejność wejścia uczestników, aby nie tworzyć kolejki w widocznym miejscu". Właśnie tutaj katalog łączy się z funkcjami wykonawczymi, czyli zdolnościami organizmu i umysłu do planowania, hamowania impulsów, przełączania strategii, monitorowania błędu i utrzymywania celu w czasie. Herbert Simon, pisząc o ograniczonej racjonalności, pokazywał, że ludzie nie podejmują decyzji w warunkach pełnej informacji i nieograniczonych zasobów poznawczych. Psychoperformans powinien to respektować: decyzja „po" ma zmniejszać obciążenie, nie dodawać kolejnego projektu samonaprawy. W IndywiduAkcji, czyli długotrwałej serii planów sytuacyjnych, mikrowdrożeń i korekt stylu życia, decyzje „po" stają się głównym mechanizmem transferu. Nie chodzi o coraz większą intensyfikację, lecz o coraz lepsze dopasowanie działania do życia. Czasem decyzją „po" jest powtórzenie planu. Czasem jego skrócenie. Czasem zmiana obiektu. Czasem rezygnacja z dokumentacji. Czasem odroczenie. Czasem przerwanie całej serii, jeśli zaczyna wytwarzać kompulsję, lęk, zależność od znaku albo presję wyniku. Katalog należy więc stosować tak, aby każdy plan miał własną ścieżkę wyjścia: somatyczną, poznawczą, relacyjną, obiektową, dokumentacyjną i wdrożeniową. Domknięcie nie jest końcem atmosfery. Jest przywróceniem granic ciała, czasu, przestrzeni, sensu i odpowiedzialności.

Dziewiątą zasadą, która spina wszystkie poprzednie, jest zakaz mylenia katalogu z autorytetem. Katalog nie zwalnia psychoperformera z dochodzenia, myślenia, rozpoznania własnych kompetencji, konsultacji tam, gdzie są potrzebne, ani z prawa do powiedzenia: „tego planu nie należy teraz wykonywać". Jest narzędziem, nie wyrocznią. Jego funkcja polega na porządkowaniu rodzin planów, ujawnianiu parametrów, ułatwianiu wariantowania, zwiększaniu audytowalności i wzmacnianiu bezpieczeństwa. Nie polega na produkowaniu gotowych odpowiedzi na cudze życie. Psychoperformer nie musi być lekarzem, psychologiem, prawnikiem, antropologiem, specjalistą od BHP, inspektorem ochrony danych ani znawcą wszystkich tradycji, ale musi wiedzieć, kiedy jego kompetencja się kończy. Aspiracja nie jest

kompetencją. Intuicja nie jest zgodą. Intensywność nie jest skutecznością. Symbol nie jest dowodem. Świadek nie jest publicznością. Obiekt–klucz nie jest fetyszem. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem. Psychoperformans nie jest terapią, medycyną, rytuałem religijnym, praktyką okultystyczną, coachingiem, samopomocową techniką sukcesu ani systemem produkowania „najlepszej wersji siebie". Jest metodą projektowania sytuacji, w której kanały działania zostają użyte do modulowania uwagi, afektu, sensu, relacji i decyzji w granicach możliwych do nazwania, zatrzymania i domknięcia. Dlatego korzystanie z katalogu powinno przebiegać według prostego porządku: najpierw dochodzenie, potem wybór rodziny planu, następnie rozpoznanie rdzenia i stref wariantowania, dalej mapowanie zasobów i ryzyk, ustalenie zgody i przerwania, dopasowanie skali, wykonanie w granicach parametrów, domknięcie, decyzja „po", zapis minimalnych metadanych, ewaluacja bezpieczeństwa, używalności i możliwego oddziaływania, a dopiero potem ewentualne wersjonowanie. W tym porządku katalog staje się praktycznym narzędziem wolności, nie kontroli. Pozwala działać precyzyjniej, a nie sztywniej; odważniej, a nie brawurowo; głębiej, a nie intensywniej za wszelką cenę. Najważniejsze jest to, że katalog uczy odpowiedzialnej powtarzalności: powtarzalna ma być struktura troski, jasność granic, logika kanałów, prawo przerwania, domknięcie i decyzja „po", a nie identyczny efekt u różnych osób. Właśnie dzięki temu plan sytuacyjny może pozostać żywy, artystyczny, symboliczny i performatywny, a jednocześnie stać się narzędziem, które można opisać, skorygować, przenieść, ograniczyć, rozwinąć albo odpowiedzialnie odrzucić.

8.2. Jak czytać plan sytuacyjny

Plan bazowy bez odniesień medycznych nie jest planem „prostym" w potocznym sensie, lecz planem modularnym, czyli takim, który można wykonać w małej skali, wariantować, łączyć z innymi planami i osadzać w szerszej IndywiduAkcji bez natychmiastowego wchodzenia w język choroby, diagnozy, terapii lub leczenia. Jego podstawową funkcją jest uruchomienie psychoperformansu jako świadomie zaprojektowanego aktu symbolicznego, w którym obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie zostają ułożone tak, aby porządkować uwagę, stabilizować intencję, modulować afekt i doprowadzić do małej, sprawdzalnej decyzji „po". To właśnie w planach bazowych najłatwiej zobaczyć różnicę między psychoperformansem a ćwiczeniem. Ćwiczenie może służyć rozluźnieniu, koncentracji, ekspresji albo twórczemu rozgrzaniu. Plan bazowy musi mieć wyraźniejszą architekturę: określony cel sytuacyjny, perfonemy (minimalne jednostki znaczącego działania), obiekt–klucz albo jego odpowiednik, warunki brzegowe, zgodę, prawo przerwania, domknięcie i decyzję transferową, czyli przenoszącą sens aktu do codzienności. Nie musi być widowiskowy, długi ani skomplikowany. Może trwać dwadzieścia sekund i polegać na odłożeniu jednego przedmiotu w określone miejsce, wypowiedzeniu jednego zdania wewnętrznie, zasłonięciu obrazu kartką, zmianie pozycji ciała albo przejściu przez próg pokoju. Jeżeli jednak ten

mikroakt ma być psychoperformansem, a nie zwykłą czynnością, musi zostać osadzony w planie sytuacyjnym: musi być wiadomo, po co zostaje wykonany, w jakim polu znaczeń działa, kiedy należy go przerwać, jak zostanie domknięty i co konkretnie zmieni po zakończeniu. J. L. Austin, analizując akty mowy, pokazał, że wypowiedź może nie tylko opisywać rzeczywistość, lecz także coś ustanawiać; w psychoperformansie ta zasada zostaje rozszerzona na gest, obiekt, światło, dźwięk, ciszę i przestrzeń. Plan bazowy nie musi więc zawierać literalnej deklaracji, ale zawsze zawiera jakiś akt ustanowienia: „od tego momentu ten przedmiot nie leży już przy łóżku", „od tej chwili ta sprawa ma swoje pudełko", „ten gest zamyka dzień pracy", „ta kartka oddziela to, co moje, od tego, co należy do oczekiwań innych". To ustanowienie nie jest magiczną gwarancją skutku. Jest operacją na uwadze, pamięci, afekcie i zachowaniu, która może ułatwić wykonanie małej zmiany, o ile zostanie powtórzona, domknięta i zweryfikowana bez presji na cudowność.

Pierwszą rodziną planów bazowych są plany orientacyjne, których celem jest odzyskanie kierunku, gdy doświadczenie jest rozproszone, przeciążone, niejasne albo nadmiernie rozgadane wewnętrznie. Ich podstawowy wariant indywidualny może przyjąć formę mikroaktu „jednego punktu": osoba wybiera jeden neutralny obiekt–klucz, na przykład kamień, kartkę, filiżankę, klucz, kawałek tkaniny albo ołówek, kładzie go w określonym miejscu, ustala krótką intencję wewnętrzną i przez kilkanaście lub kilkadziesiąt sekund pozwala, aby cała uwaga wracała do relacji „ja – obiekt – miejsce – decyzja". Kanałem dominującym jest tu obiekt i przestrzeń, kanałem stabilizującym może być oddech, cisza albo krótka fraza, a kanałem domknięcia – gest odłożenia przedmiotu. Wariant kameralny tego samego planu wymaga świadka, który nie komentuje, lecz po prostu potwierdza ramę: „widzę, że przedmiot został odłożony". Wariant grupowy może polegać na ustawieniu przez każdą osobę własnego obiektu w osobnej strefie, bez porównywania treści i bez obowiązku wypowiedzi; tutaj ryzykiem staje się presja estetyczna i społeczna, dlatego obiekty powinny być równorzędne formalnie i nie powinny służyć autoprezentacji. Wariant edukacyjny może być użyty w pracy z grupą uczącą się planowania działania: każdy uczestnik wybiera jeden symbol zadania, ale decyzja „po" musi dotyczyć konkretnej czynności, na przykład „otwieram dokument o 10:00 i pracuję 15 minut", a nie ogólnego zamiaru „będę bardziej systematyczny". Wariant instytucjonalny może dotyczyć nie osoby, lecz procedury: zespół wybiera jeden obiekt reprezentujący niejasny proces, ustawia go w widocznym miejscu i ustala jedną małą zmianę organizacyjną. W każdym z tych wariantów rdzeń planu pozostaje ten sam: obiekt stabilizuje uwagę, miejsce porządkuje relację, gest ustanawia decyzję, a domknięcie ogranicza inflację znaczeń. Zmienia się tylko skala, liczba osób, poziom formalizacji i typ odpowiedzialności. Mechanizm działania jest poznawczo prosty, ale nie banalny: redukcja liczby bodźców zmniejsza obciążenie pamięci roboczej, materialny punkt odniesienia wzmacnia orientację, a gest odłożenia tworzy ślad proceduralny, czyli pamięć „jak coś zrobić", nie tylko „co o tym myśleć". Donald Norman pisał o widoczności działania i czytelności interfejsu; w planie orientacyjnym obiekt działa właśnie jak interfejs psychoperformatywny – sprawia, że intencja przestaje być abstrakcyjna i otrzymuje uchwyt w świecie.

Drugą rodziną planów bazowych są plany graniczne, które służą nie „przekraczaniu granic", lecz ich rozpoznawaniu, ustawianiu i ochronie. To szczególnie ważne, ponieważ w kulturze performance łatwo pomylić intensywność z odwagą, a odwagę z przemocą wobec siebie. Plan graniczny w wariancie mikro może polegać na wyznaczeniu linii między dwiema strefami: kartką, sznurkiem, światłem lampki, krawędzią stołu, zamkniętymi drzwiami, inną pozycją krzesła albo jednym słowem zapisanym na kartce. Osoba wykonująca staje po jednej stronie linii i przez określony czas sprawdza, co należy do niej, a co jest presją, oczekiwaniem, cudzym głosem, obowiązkiem, wstydem albo chaosem informacyjnym. Nie chodzi o psychologiczną analizę biografii, lecz o ustanowienie czytelnego progu działania: „to zostaje tutaj", „tego dziś nie podejmuję", „na to odpowiem jutro", „tej wiadomości nie otwieram po 20:00", „tej rozmowy nie prowadzę bez przygotowania". Wariant indywidualny wymaga najprostszej zgody wewnętrznej i możliwości przerwania, jeśli napięcie rośnie. Wariant 1:1 wymaga bardzo ostrożnej roli świadka, bo plan graniczny łatwo może stać się sytuacją zawstydzenia albo niejawnej terapii; świadek może potwierdzić wykonanie gestu, ale nie interpretuje, „dlaczego" granica jest potrzebna. Wariant grupowy powinien unikać konfesyjności: uczestnicy mogą wyznaczać granice przestrzenne lub proceduralne, ale nie muszą ujawniać treści prywatnych. Wariant publiczny wymaga dodatkowej ostrożności, bo gest granicy w przestrzeni widzialnej może zostać odczytany politycznie, społecznie albo konfliktowo; wtedy plan musi uwzględniać osoby postronne, regulamin miejsca i jasne oznaczenie, że działanie nie wymusza udziału. Wariant obiektowy może użyć pudełka, koperty, zasłony, taśmy, kamienia, drzwi, zamka, tkaniny albo pustej ramy. Wariant świetlny może polegać na przejściu z pola jasnego do przyciemnionego, ale bez dramatyzacji i bez bodźców przeciążających. Wariant audialny może używać ciszy albo krótkiego sygnału kończącego, nie zaś długiej sugestywnej narracji. Głównym ryzykiem planów granicznych jest przekształcenie ich w spektakl surowości wobec siebie: „odcinam", „wyrzucam", „kończę raz na zawsze", „już nigdy". Taki język może chwilowo dawać poczucie siły, ale często zwiększa sztywność i presję. Lepsza jest formuła warunkowa, czasowa i odwracalna: „na dziś odkładam", „przez tydzień sprawdzam", „w tej sprawie odpowiadam tylko pisemnie", „ten obiekt wraca do pudełka po 10 minutach". W neuropsychologicznym sensie plan graniczny może wspierać hamowanie reakcji i przełączanie uwagi, czyli funkcje wykonawcze zależne od sieci czołowo-ciemieniowych i kontroli poznawczej, ale tylko wtedy, gdy nie podbija lęku i nie zamienia granicy w obsesyjny zakaz. Dlatego domknięcie jest tu obowiązkowe: linia zostaje usunięta albo wyraźnie nazwana jako zakończona, obiekt odłożony, światło przywrócone, ciało wraca do neutralnej pozycji, a decyzja „po" musi być mała i wykonalna.

Trzecią rodziną planów bazowych są plany porządkujące, które służą przełożeniu chaosu wewnętrznego, nadmiaru bodźców lub rozproszenia decyzyjnego na prostą konfigurację materialną. Ich wariant najprostszy polega na ułożeniu trzech elementów: „to, co wymaga uwagi", „to, co można odłożyć", „to, czego nie podejmuję". Elementami mogą być kartki, kamienie, karteczki z jednym słowem, trzy kolory, trzy pudełka, trzy dźwięki, trzy miejsca na stole albo trzy pozycje ciała. Plan porządkujący różni się od zwykłego planowania tym, że działa

nie tylko przez listę zadań, lecz przez akt symbolicznej separacji. Człowiek nie tylko zapisuje sprawy, ale wykonuje gest rozdzielenia, który może zmniejszyć splątanie poznawcze i afektywne. Wariant indywidualny może być stosowany codziennie jako mikroakt otwarcia pracy albo zamknięcia dnia. Wariant kameralny może być użyty w rozmowie dwóch osób, które muszą rozdzielić fakty, interpretacje i decyzje; wtedy świadek lub partner nie ocenia treści, lecz pilnuje kategorii. Wariant zespołowy może przyjąć formę tablicy procesu: zespół umieszcza elementy w trzech polach, ale zakazane jest przypisywanie winy osobom – pracuje się na procedurach, przeszkodach i decyzjach. Wariant artystyczny może używać materiałów bardziej sensorycznych: piasku, papieru, nici, światła, dźwięku, ale tylko wtedy, gdy forma nie zaciera funkcji. Wariant cyfrowy może polegać na uporządkowaniu folderu, usunięciu nadmiarowych powiadomień, nazwaniu pliku, zmianie struktury pulpitu albo wyłączeniu jednego kanału komunikacji; tu jednak trzeba pamiętać, że metadane i cyfrowe ślady też są częścią pola psychoperformansu. Ryzykiem planów porządkujących jest perfekcjonizacja: osoba zaczyna porządkować zamiast działać, poprawia kategorie, tworzy kolejne listy, szuka „idealnego układu" i w ten sposób wzmacnia kontrolę. Dlatego plan porządkujący powinien mieć limit czasu, limit liczby elementów i obowiązkową decyzję „po". Na przykład: trzy elementy, pięć minut, jedna decyzja. Nie wolno zamieniać go w wielogodzinne mapowanie całego życia. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak silnie ludzkie decyzje zależą od heurystyk, przeciążeń i błędów oceny; plan porządkujący może działać jako prosty sposób zmniejszania błędu przez zewnętrzną strukturę, ale nie powinien udawać pełnej racjonalności. Jego zadaniem nie jest „prawdziwie uporządkować wszystko", tylko umożliwić następny sensowny krok. W języku psychoperformansu: porządek ma być wystarczający do działania, a nie absolutny.

Czwartą rodziną są plany domykające, których funkcją jest zakończenie otwartego pola znaczeń, kontaktu, zadania, dnia, relacji z obiektem albo nadmiarowej ekspozycji. Plan domykający jest jednym z najważniejszych planów bazowych, ponieważ bez niego inne działania łatwo pozostawiają uczestnika w stanie rozszczelnienia: myśli wracają, ciało pozostaje pobudzone, obiekt dalej „woła", rozmowa nie przestaje pracować, obraz zostaje w oczach, dźwięk w napięciu, a decyzja „po" rozmywa się w ogólnym nastroju. Wariant mikro może wyglądać bardzo prosto: zgaszenie lampki, zamknięcie notesu, wypowiedzenie jednego zdania, przykrycie obiektu, umycie dłoni, odłożenie telefonu do szuflady, zatrzymanie się przy drzwiach, trzy spokojne wydechy, zdjęcie z pola widzenia obrazu, który podtrzymuje pobudzenie. Nie chodzi o rytuał w sensie religijnym ani magicznym, lecz o techniczne zakończenie cyklu. Wariant somatyczny domyka przez ciało: rozluźnienie dłoni, oparcie stóp, wydłużenie wydechu, powrót wzroku do neutralnego punktu, zmniejszenie zakresu ruchu. Wariant słowny używa krótkiej formuły, ale bez sugestii totalnej przemiany: „na dziś zamykam", „wracam do pokoju", „to jest wystarczające", „reszta jutro". Wariant obiektowy przykrywa, odstawia, wiąże, zamyka, przesuwa albo rozmontowuje obiekt–klucz. Wariant audialny kończy powtarzalnym sygnałem, ciszą albo obniżeniem tonu głosu. Wariant świetlny wygasza intensywność i przywraca zwykłą orientację przestrzenną. Wariant grupowy wymaga

szczególnej precyzji: nie wolno kończyć działania gwałtownie po kulminacji, zostawiając uczestników w pobudzeniu albo w konieczności prywatnego radzenia sobie. Grupa potrzebuje jasnego sygnału końca, prawa do niewypowiadania wniosków, chwili powrotu do neutralności i informacji, co dzieje się z dokumentacją, obiektami oraz przestrzenią. Wariant instytucjonalny może dotyczyć zakończenia procesu, wystawy, spotkania, konsultacji albo projektu: domknięciem nie jest wtedy ostatni komunikat promocyjny, lecz uporządkowanie odpowiedzialności, archiwum, danych, zobowiązań i realnych zmian proceduralnych. Stephen Porges, opisując znaczenie bezpieczeństwa i regulacji autonomicznej, przypomina, że organizm potrzebuje sygnałów pozwalających przejść z mobilizacji do stanu większej stabilności; nawet jeśli teoria poliwagalna wymaga ostrożnego, nieuproszczonego stosowania, jej praktyczna intuicja jest tu użyteczna: domknięcie powinno być czytelne dla ciała, nie tylko dla intelektu. Plan domykający jest więc podstawową higieną psychoperformansu. Może istnieć samodzielnie jako mikroakt, ale powinien też kończyć niemal każdy plan bardziej złożony. Jeżeli psychoperformer nie wie, jak domknąć działanie, nie powinien go otwierać.

Piątą rodziną planów bazowych są plany przejścia, czyli takie, które organizują moment między jednym stanem, miejscem, zadaniem, rolą albo porządkiem dnia a drugim. Ich funkcja jest skromniejsza niż w wielkich obrzędach przejścia opisywanych przez Arnolda van Gennepa, ale mechanizm jest podobny: chodzi o wyraźne oddzielenie fazy „przed", fazy „pomiędzy" i fazy „po", aby organizm oraz uwaga nie przenosiły bezwładnie napięcia z jednej sytuacji do następnej. Wariant mikro może trwać kilkanaście sekund: przed wejściem do pracy osoba dotyka klamki, wykonuje jeden spokojny wydech i wypowiada wewnętrznie formułę „wchodzę tylko w to, co jest tu do zrobienia"; po wyjściu odkłada identyfikator, zamyka notes albo przez chwilę patrzy na neutralną powierzchnię, aby ciało otrzymało sygnał zmiany ramy. Wariant indywidualny może dotyczyć przejścia z trybu pracy do trybu odpoczynku, z trybu opieki nad innymi do trybu własnych granic, z ekspozycji publicznej do prywatności, z kontaktu z ekranem do kontaktu z ciałem, z napięcia decyzyjnego do prostego działania. Wariant kameralny może być stosowany między dwiema osobami, gdy trzeba zmienić rodzaj rozmowy: z konfliktu na ustalenie faktów, z narady na decyzję, z komentarza na milczenie, z pomocy na samodzielność. Wariant grupowy wymaga bardziej czytelnej ramy, ponieważ przejście jednej osoby może zostać zakłócone przez rytm grupy; przydatne są wtedy proste cue'y (sygnały przełączenia), na przykład zmiana ustawienia krzeseł, krótka pauza, zgaszenie projekcji, odłożenie wspólnego obiektu, przejście przez oznaczony próg, zmiana tonu głosu prowadzącego albo milczące wyjście z jednej strefy do drugiej. Wariant publiczny i instytucjonalny musi uwzględniać osoby postronne: próg nie może być zastawieniem przejścia, zakłóceniem pracy miejsca ani niejasnym komunikatem wobec osób, które nie wybrały udziału. Wariant artystyczny może być bardziej widzialny, ale nadal musi zachować status planu sytuacyjnego, a nie spektaklu nacisku na uczestnika. Głównym ryzykiem planów przejścia jest teatralizacja progu: zbyt mocna symbolika może sprawić, że zwykła zmiana trybu zostanie przeżyta jako „wielkie zerwanie", „inicjacja" albo „koniec dawnego ja", co często jest niepotrzebne i może zwiększać presję. W planie bazowym przejście powinno być

proporcjonalne do stawki. Jeżeli celem jest zakończenie dnia pracy, wystarczy mały gest, stała kolejność, prosta decyzja i domknięcie sensoryczne. Jeżeli celem jest zmiana roli w grupie, potrzebne są jasne reguły społeczne. Jeżeli celem jest rozpoczęcie dłuższej IndywiduAkcji, plan przejścia może stać się pierwszym węzłem cyklu, ale wtedy wymaga wersjonowania, ponieważ każdy kolejny próg będzie modyfikował relację osoby z działaniem. Mechanizm planu przejścia można opisać przez teorię ram Goffmana i przez psychologię predykcyjną: umysł stale przewiduje, „w jakiej sytuacji jestem" i „jakie zachowanie jest teraz właściwe". Jeżeli przejścia są rozmyte, stare przewidywania przenoszą się do nowej sytuacji; jeżeli są zbyt gwałtowne, organizm może wejść w mobilizację obronną. Dobry plan przejścia ustawia zmianę ramy w sposób rozpoznawalny, ale nie przemocowy: ciało wie, że coś się kończy, uwaga wie, gdzie ma wrócić, obiekt wie, gdzie ma zostać odłożony, a decyzja „po" nie rozrasta się poza realną skalę dnia.

Szóstą rodziną planów bazowych są plany odczarowujące, ale w wersji bez odniesień medycznych i bez roszczeń magicznych. Ich celem jest osłabienie nadmiernego znaczenia, które przylgnęło do obiektu, miejsca, obrazu, wiadomości, słowa, przesądu, wspomnienia, komentarza, daty, gestu albo cudzej opinii. Odczarowanie nie oznacza wyśmiania ani brutalnego „racjonalnego" odrzucenia sensu. Oznacza zmianę ramy, w której znak przestaje działać jak przymus. Wariant mikro może polegać na przepisaniu jednego słowa z trybu wyroku do trybu danych: kartka z napisem „porażka" zostaje zastąpiona kartką „informacja o błędzie", „muszę" zostaje zamienione na „wybieram albo odraczam", „zawsze" na „w tej sytuacji", „nigdy" na „nie teraz". Wariant obiektowy może polegać na wyjęciu przedmiotu z miejsca nadmiernej ekspozycji, zmianie jego położenia, przykryciu go neutralną tkaniną, oddzieleniu od innych przedmiotów albo nadaniu mu nowego, ograniczonego zastosowania. Wariant słowny może używać wypowiedzi performatywnej, ale powinna ona być precyzyjna i nieinflacyjna: „to jest tylko jeden znak, nie cała prawda", „ten przedmiot nie decyduje za mnie", „ta data nie jest nakazem", „to wspomnienie ma ramę i czas". Wariant wizualny może polegać na zmianie skali: zdjęcie, symbol albo notatka zostają zmniejszone, obrócone, włożone w kopertę, przeniesione z centrum pola widzenia na margines, aby ciało i uwaga dostały sygnał zmiany hierarchii. Wariant audialny może polegać na wypowiedzeniu frazy w innym tempie, niższym natężeniu albo z przerwą, która odbiera jej automatyczną moc. Wariant grupowy musi szczególnie chronić przed ośmieszeniem cudzych wierzeń, przesądów albo prywatnych symboli; grupa może pracować na przykładowych znakach wspólnych, ale nie powinna publicznie „odczarowywać" czyjejś intymnej figury bez wyraźnej zgody i bez kompetencji do prowadzenia trudnych procesów. Wariant edukacyjny może być użyteczny do uczenia różnicy między faktem, interpretacją, przypuszczeniem i lękiem. Wariant instytucjonalny może odczarowywać procedury, które funkcjonują jak tabu: „tego się u nas nie rusza", „zawsze tak robimy", „nie wolno pytać", „to niemożliwe". Wtedy obiektem–kluczem może być formularz, tablica, regulamin, stary plik, mapa procesu albo puste krzesło reprezentujące brakującą rolę. Ryzykiem planów odczarowujących jest nadmierna racjonalizacja albo agresywne rozbijanie znaczeń, które dla osoby pełnią funkcję ochronną.

Carl Gustav Jung, pisząc o symbolu jako formie organizującej nie w pełni uświadomione treści psychiczne, może być tu przywołany nie po to, by mnożyć archetypy, lecz by przypomnieć, że symbol bywa nośnikiem energii psychicznej i nie zawsze należy go niszczyć. Czasem trzeba go ograniczyć, przenieść, oswoić, nazwać, nadać mu mniejszy zakres obowiązywania. Plan odczarowujący powinien więc działać jak korekta relacji ze znakiem, nie jak egzekucja sensu. Domknięcie jest tu szczególnie ważne: po akcie należy ustalić, co wolno dalej interpretować, a czego nie wolno rozdmuchiwać. Decyzja „po" powinna zatrzymywać inflację znaczeń: „nie sprawdzam tego znaku przez trzy dni", „nie wracam dziś do tej wiadomości", „ten przedmiot zostaje w pudełku", „zapisuję fakt bez interpretacji". Tylko wtedy odczarowanie nie zmienia się w nowy rytuał kontroli.

Siódmą rodziną planów bazowych są plany afirmująco-zobowiązujące, które służą nie pozytywnemu myśleniu, lecz stabilizacji małego zobowiązania w działaniu. Afirmacja w psychoperformansie nie powinna być hasłem oderwanym od warunków życia. Zdania typu „jestem silny", „wszystko się uda", „zasługuję na sukces" mogą chwilowo wzmacniać nastrój, ale mogą też generować rozdźwięk, wstyd albo presję, jeśli ciało i sytuacja nie potwierdzają ich realności. Plan afirmująco-zobowiązujący pracuje inaczej: łączy zdanie, gest i mikrodecyzję. Wariant podstawowy może wyglądać następująco: osoba wybiera jedno zdanie o niskim poziomie przesady, na przykład „mogę zrobić jeden krok", „mogę odmówić jednej rzeczy", „mogę zacząć od wersji roboczej", „mogę odpocząć przed odpowiedzią", zapisuje je na kartce, wykonuje jeden odpowiadający mu gest i ustala decyzję „po" możliwą do sprawdzenia w ciągu 24 godzin. Wariant somatyczny może zamienić słowo na postawę: wyprost nie jako heroiczna poza, lecz jako minimalne odzyskanie osi ciała; oparcie stóp nie jako „uziemianie" w sensie metafizycznym, lecz jako stabilizacja proprioceptywna (czucia położenia ciała); spokojny wydech nie jako technika uzdrowienia, lecz jako sygnał przełączenia z napięcia do działania. Wariant obiektowy może użyć przedmiotu codziennego: długopis oznaczający rozpoczęcie, kubek oznaczający przerwę, klucz oznaczający wyjście z pracy, kamień oznaczający ciężar, który można położyć na stole, a nie nosić w ciele. Wariant kameralny może obejmować świadka, który nie chwali i nie motywuje, tylko potwierdza treść zobowiązania: „słyszę, że decyzja brzmi: jutro o 9:00 wysyłasz wersję roboczą". Wariant grupowy wymaga rezygnacji z publicznego deklarowania wielkich celów, bo taka deklaracja często wzmacnia presję autoprezentacji; bezpieczniejsze są anonimowe lub półanonimowe mikrodecyzje, zapisane dla siebie i nieoceniane. Wariant instytucjonalny może służyć stabilizacji odpowiedzialności zespołu: „do piątku skracamy formularz o jedno pole", „na spotkaniu wprowadzamy pięć minut ciszy na decyzję", „w komunikacji usuwamy jedno sformułowanie nocebo". Tu afirmacja nie brzmi „jesteśmy wspaniałą instytucją", lecz „wykonujemy jedną zmianę, która zmniejsza presję". Martin Seligman i badania nad nadzieją oraz sprawczością mogą być tu użyteczne tylko wtedy, gdy nie zostaną uproszczone do optymizmu. W psychoperformansie nadzieja nie jest przekonaniem, że będzie dobrze, lecz zdolnością utrzymania kierunku przy ograniczonych zasobach. Plan afirmująco-zobowiązujący działa wtedy, gdy zdanie jest wiarygodne, gest jest wykonalny, decyzja jest mała, a domknięcie nie zostawia osoby z obowiązkiem

natychmiastowej przemiany. Ryzykiem jest inflacja deklaracji: im większe słowo, tym większa możliwość upadku wstydu. Dlatego w planach bazowych lepiej używać zdań niskich, roboczych, codziennych, odpornych na nieidealność. Psychoperformans nie ma produkować nowej wersji człowieka jako projektu wydajnościowego; ma wspierać wykonanie jednej sprawczej czynności w świecie, który często wymaga zbyt wiele naraz.

Ósmą rodziną planów bazowych są plany relacyjne i świadkujące, ale w wersji minimalnej, bez wchodzenia w terapię grupową, mediację, interwencję kryzysową albo rytuał wspólnotowy. Ich celem jest uporządkowanie obecności drugiej osoby jako warunku bezpieczeństwa, orientacji i odpowiedzialności. Świadek w psychoperformansie nie jest widzem, recenzentem, sędzią, terapeutą ani osobą od interpretacji. W planie bazowym świadek pełni jedną z kilku ograniczonych funkcji: potwierdza ramę, pilnuje czasu, sygnalizuje przekroczenie ustalonych warunków, przypomina o prawie przerwania, obserwuje parametry procesu albo pomaga domknąć przestrzeń. Wariant 1:1 może polegać na tym, że osoba wykonuje prosty akt obiektowy, a świadek wypowiada tylko jedno zdanie potwierdzające fakt: „przedmiot został odłożony", „światło zostało zgaszone", „kartka została zamknięta", „decyzja została zapisana". Nie dodaje interpretacji, nie pyta „co czujesz?", nie wzmacnia dramaturgii. Wariant kameralny może obejmować dwie lub trzy osoby, które kolejno wykonują mikroakty, ale każda ma prawo do wersji niemej, wersji bez obiektu osobistego i wersji bez ujawniania treści. Wariant grupowy wymaga mocniejszych zasad: brak komentarzy, brak porównań, brak doradzania, brak wymuszania wypowiedzi, brak fotografowania bez zgody, brak opowiadania później cudzych reakcji jako anegdoty. Wariant edukacyjny może uczyć świadkowania jako kompetencji społecznej: uczestnicy rozróżniają obserwację od interpretacji, fakt od oceny, wsparcie od kontroli. Wariant artystyczny może używać świadków jako elementu pola obecności, ale wtedy trzeba jasno określić, czy są uczestnikami, publicznością, asystą, dokumentacją, czy osobami postronnymi – mieszanie tych ról jest jednym z głównych źródeł nadużyć. Wariant instytucjonalny może polegać na wyznaczeniu świadka procesu: osoby, która nie prowadzi działania, ale pilnuje zgodności z ustalonymi zasadami bezpieczeństwa i domknięcia. Erving Goffman jest tu ponownie użyteczny, ponieważ pokazuje, że zachowanie zmienia się zależnie od układu ról i widzialności. W psychoperformansie obecność świadka może wzmacniać sprawczość, ale może też uruchamiać wstyd, autoprezentację i podporządkowanie. Dlatego plan relacyjny musi zawierać minimalny kontrakt: kto świadkuje, czego nie robi, kiedy może interweniować, co zostaje poufne, co dzieje się po zakończeniu i jak uniknąć użycia cudzej reakcji jako materiału promocyjnego lub dowodu skuteczności. Domknięcie w planach świadkujących obejmuje także świadka: on również wychodzi z roli. Może to być krótkie zdanie „rola świadka zakończona", odłożenie notatnika, zgaszenie sygnału, usunięcie obiektu z pola wspólnego albo ustalenie, że przez określony czas nie komentuje się działania. Bez tego świadkowanie może ciągnąć się dalej w rozmowach, spojrzeniach i interpretacjach, co osłabia granicę psychoperformansu.

Dziewiątą rodziną planów bazowych są plany puste albo redukcyjne, które polegają nie na dodaniu kolejnego gestu, symbolu, dźwięku, światła czy obiektu, lecz na świadomym ograniczeniu pola. To ważna kategoria, ponieważ psychoperformans łatwo może zostać błędnie utożsamiony z bogactwem formy. Tymczasem w wielu sytuacjach najbardziej odpowiedzialnym planem jest redukcja: mniej światła, mniej słów, mniej dokumentacji, mniej obiektów, mniej świadków, krótszy czas, mniejsza liczba decyzji, słabszy bodziec, prostsze domknięcie. Plan pusty nie jest brakiem planu. Jest zaprojektowaną rezygnacją z nadmiaru. Wariant mikro może polegać na usunięciu jednego bodźca z pola działania: wyłączeniu powiadomień, zdjęciu obrazu ze ściany na jeden wieczór, zamknięciu zakładek w przeglądarce, odwróceniu kartki, zasłonięciu lustra, ustawieniu pustej przestrzeni na biurku. Wariant somatyczny może polegać na tym, że zamiast wykonywać ekspresyjny gest, osoba przez określony czas nie wykonuje gestu automatycznego: nie sięga po telefon, nie poprawia przedmiotu, nie sprawdza wiadomości, nie odpowiada natychmiast. Wariant audialny może użyć ciszy jako aktywnego perfonemu, ale cisza musi mieć ramę czasową, aby nie stała się presją. Wariant świetlny może polegać na przyciemnieniu albo wygaszeniu jednego źródła bodźców, ale bez budowania sugestii „uzdrowienia przez ciemność". Wariant grupowy może być bardzo mocny: grupa przez dwie minuty nie komentuje, nie interpretuje i nie rozwiązuje problemu, tylko pozwala, aby decyzja dojrzała bez natychmiastowego języka. Wariant instytucjonalny może być jeszcze bardziej praktyczny: usunięcie jednego zbędnego pola z formularza, skrócenie komunikatu, ograniczenie liczby maili, rezygnacja z dokumentowania twarzy, wyłączenie jednego elementu ekspozycji. John Cage, wprowadzając ciszę jako aktywny komponent kompozycji, pokazał, że brak dźwięku nie jest pustką, lecz zmianą uwagi; psychoperformans może przejąć tę lekcję, ale bez estetyzowania przeciążenia. Plan redukcyjny ma obniżać koszt regulacyjny, nie robić z ciszy kolejnej próby wytrzymałości. Ryzykiem planów pustych jest z kolei ucieczka: osoba może redukować bodźce po to, by nie wejść w żadną decyzję, grupa może milczeć, aby uniknąć odpowiedzialności, instytucja może „upraszczać", aby nie nazwać problemu. Dlatego plan pusty również musi mieć decyzję „po": co powstaje dzięki redukcji, jaki jeden krok staje się możliwy, czego nie dokumentujemy i dlaczego, co wraca do pola po zakończeniu, a co zostaje usunięte na stałe. Redukcja bez decyzji może być wycofaniem. Redukcja z decyzją jest psychoperformatywnym oczyszczeniem pola działania – nie w sensie magicznym, lecz operacyjnym.

Plany bazowe bez odniesień medycznych tworzą fundament całego katalogu, ponieważ uczą najważniejszej umiejętności psychoperformera: projektowania małych struktur o pełnej odpowiedzialności. Ich rodziny – orientacyjne, graniczne, porządkujące, domykające, przejściowe, odczarowujące, afirmująco-zobowiązujące, relacyjne, świadkujące i redukcyjne – mogą występować w różnych wariantach kanałowych, skalach i kontekstach: jako mikroakty indywidualne, działania 1:1, sesje kameralne, akty grupowe, formaty edukacyjne, działania artystyczne, plany instytucjonalne, procedury zespołowe, elementy pracy miejskiej, fragmenty większej IndywiduAkcji albo moduły przygotowawcze przed planami bardziej ryzykownymi. Ich wspólną cechą jest to, że nie wymagają wejścia w obszar zdrowia, choroby, traumy, terapii,

diagnozy ani duchowych roszczeń, a mimo to mogą realnie organizować uwagę, afekt, ciało, relację i decyzję. W praktyce powinny być używane jako pierwszy poziom psychoperformansu: zanim projektuje się działanie somatyczne wysokiej intensywności, pracę z silnym symbolem, działanie spekulatywno-intuicyjne, plan publiczny, format grupowy albo długą IndywiduAkcję, warto sprawdzić, czy cel nie może zostać osiągnięty przez plan bazowy. Zasada minimalnej skutecznej dawki dotyczy nie tylko bodźców, ale także symboli, dokumentacji, obecności świadków i narracji. Jeżeli wystarczy odłożenie obiektu, nie trzeba budować ceremonii. Jeżeli wystarczy cisza, nie trzeba dodawać muzyki. Jeżeli wystarczy decyzja „po", nie trzeba interpretować biografii. Jeżeli wystarczy wariant indywidualny, nie trzeba angażować grupy. Jeżeli wystarczy wersja bez dokumentacji, nie trzeba tworzyć śladu. To właśnie w tej oszczędności plan bazowy ujawnia swoją siłę. Nie jest ubogą wersją psychoperformansu, lecz jego dyscypliną elementarną: uczy, że psychoperformatywna sprawczość nie zależy od skali widowiska, lecz od trafności warunków, jasności granic, adekwatności kanałów, jakości domknięcia i wykonalności decyzji „po". W tym sensie plan bazowy może być samodzielnym aktem, ale może też stać się cegłą większej architektury: powtarzany bez kompulsji, wersjonowany, modyfikowany i osadzany w codzienności tworzy najbezpieczniejszą podstawę IndywiduAkcji.

8.3. Parametry stałe i parametry zmienne

Czas w psychoperformansie nie jest pustym pojemnikiem, w którym „coś się odbywa", lecz jednym z podstawowych parametrów sprawczych planu sytuacyjnego. To, czy działanie trwa dwadzieścia sekund, pięć minut, godzinę, dzień, miesiąc albo rok, nie jest decyzją organizacyjną, lecz decyzją o typie obciążenia, rodzaju uwagi, głębokości wejścia, skali ryzyka, sposobie domknięcia i możliwości przeniesienia aktu w codzienność. Krótsze działanie nie jest automatycznie płytsze, a dłuższe nie jest automatycznie głębsze. Mikroakt może przestawić bardzo istotny wzorzec, jeśli trafia w właściwy moment, właściwy obiekt–klucz i właściwą decyzję „po"; wielogodzinne działanie może być natomiast puste, przeciążające albo narcystyczne, jeśli nie ma jasnego progu, funkcji i domknięcia. Czas należy więc dobierać nie według ambicji formy, lecz według celu, skali, ryzyka, zasobów i kosztu regeneracyjnego. W tradycji performance art rozciąganie czasu bywało jednym z najważniejszych środków przesuwania percepcji: Tehching Hsieh w swoich rocznych działaniach pokazywał, że czas może stać się medium życia, nie tylko czasem trwania dzieła; Marina Abramović używała długiego trwania jako testu obecności, relacji i wytrzymałości; John Cage pokazywał, że nawet cisza ma strukturę temporalną, bo odsłania to, co w zwykłym słuchaniu jest pomijane. Psychoperformans uczy się z tych tradycji, ale nie przejmuje od nich kultu ekstremum. Długi czas nie jest wartością samą w sobie. Długie trwanie wymaga silniejszego protokołu, większej troski o ciało, dokładniejszej zgody, lepszego zarządzania energią, przerw, odżywienia, snu, dostępności, dokumentacji, prywatności i prawem do przerwania. Mikroczas wymaga z kolei

precyzji, bo w krótkim akcie nie ma miejsca na długą korektę: źle ustawiony bodziec, zbyt silne słowo, nieadekwatny obiekt albo brak domknięcia mogą zostawić nadmierne znaczenie bez możliwości jego przetworzenia. Czas psychoperformansu należy więc traktować jak dawkę, ale nie w uproszczonym sensie medycznym; raczej jako kompozycję rytmu, ekspozycji, pauzy, repetycji i powrotu. Bruce McEwen, opisując allostazę, czyli zdolność organizmu do utrzymywania stabilności przez zmianę, pokazał, że koszt adaptacji rośnie, gdy obciążenia są przewlekłe, zbyt intensywne albo źle domknięte. Dla psychoperformansu oznacza to prostą zasadę: każde działanie ma nie tylko czas wykonania, ale także czas wejścia, czas powrotu i czas regeneracji. Plan, który liczy tylko sam akt, jest niepełny.

Pierwszą klasą temporalną jest mikroakt psychoperformatywny, trwający od kilku sekund do kilku minut. Może być wykonany w wyobraźni, w ciele, przy obiekcie, przy drzwiach, przy biurku, w komunikacji cyfrowej, w ciszy albo w obecności jednego świadka. Jego siła polega na natychmiastowym powiązaniu uwagi, intencji i małej decyzji. Mikroakt nie służy „głębokiej pracy nad całym problemem", lecz punktowemu przełączeniu ramy: od chaosu do orientacji, od automatyzmu do przerwy, od przymusu odpowiedzi do wyboru, od nadmiaru znaczeń do prostego gestu, od otwartej pętli do domknięcia. Wariant orientacyjny mikroaktu może polegać na dotknięciu obiektu–klucza i wypowiedzeniu wewnętrznie jednego zdania: „teraz tylko jeden krok". Wariant graniczny może polegać na odwróceniu telefonu ekranem w dół i ustaleniu: „odpowiadam po przerwie". Wariant domykający może polegać na zamknięciu notesu i położeniu na nim dłoni przez trzy wydechy. Wariant redukcyjny może polegać na usunięciu jednego bodźca z pola widzenia. Wariant relacyjny może polegać na powiedzeniu świadkowi: „potrzebuję pauzy, wrócę do tego za 10 minut". Wariant instytucjonalny może być równie krótki: prowadzący spotkanie na 30 sekund zatrzymuje dyskusję, rozdziela fakty od opinii i zapisuje jedną decyzję. Mikroakt powinien mieć minimalną liczbę elementów: jeden cel, jeden kanał dominujący, jeden gest, jeden próg przerwania i jedną decyzję „po". Im więcej elementów, tym szybciej mikroakt traci ostrość i zamienia się w miniwarsztat. Mechanizm działania mikroaktu można wyjaśnić przez kontrolę uwagi i hamowanie reakcji: krótki, powtarzalny gest z obiektem albo słowem może przerwać automatyczną pętlę bodziec–reakcja, wzmocnić świadomy wybór i zmniejszyć obciążenie pamięci roboczej. W kognitywistyce taki moment można opisać jako wprowadzenie błędu przewidywania o małej dawce: sytuacja nie przebiega automatycznie, pojawia się niewielka różnica, a organizm musi zaktualizować odpowiedź. Mikroakt ma jednak swoje ryzyka. Może stać się kompulsją, jeśli jest powtarzany z lęku, bez wersjonowania i bez decyzji „po". Może stać się zabobonem, jeśli osoba zaczyna wierzyć, że niewykonanie gestu spowoduje nieszczęście. Może stać się pustym nawykiem, jeśli traci intencję i zostaje tylko forma. Dlatego mikroakty wymagają szczególnej prostoty języka: nie „ten gest mnie ochroni", lecz „ten gest przypomina mi o pauzie"; nie „muszę to zrobić, żeby było dobrze", lecz „mogę to zrobić, jeśli pomaga mi wrócić do decyzji". W mikroczasie etyka polega na tym, by nie nadawać drobnemu aktowi nadmiernej ontologicznej wagi.

Drugą klasą temporalną jest działanie krótkie, trwające zwykle od kilku do kilkunastu minut. To najczęstszy format bazowego psychoperformansu, ponieważ pozwala już na wejście, właściwy akt i domknięcie, ale nie wymaga rozbudowanej infrastruktury. Działanie krótkie może być indywidualne, 1:1, kameralne, edukacyjne, zespołowe albo artystyczne. Jego struktura powinna być trójfazowa: orientacja, akt, domknięcie. Orientacja obejmuje krótkie sprawdzenie warunków: czy jest czas, czy jest zgoda, czy można przerwać, czy obiekt jest gotowy, czy bodźce nie są zbyt mocne, czy wiadomo, co stanie się po zakończeniu. Akt obejmuje właściwe działanie: ustawienie obiektu, gest, pracę ze słowem, ruchem, ciszą, światłem albo prostą sekwencją. Domknięcie obejmuje powrót do neutralnego stanu, zapis decyzji „po" i usunięcie albo odłożenie obiektu. Wariant orientacyjny działania krótkiego może polegać na pięciominutowym porządkowaniu trzech elementów na stole. Wariant graniczny – na wyznaczeniu symbolicznej linii i ustaleniu jednej granicy komunikacyjnej. Wariant przejścia – na krótkim akcie między końcem pracy a wejściem w odpoczynek. Wariant odczarowujący – na zmianie ramy jednego słowa albo obiektu. Wariant relacyjny – na obecności świadka, który pilnuje czasu i nie interpretuje. Wariant grupowy – na równoległym wykonaniu prostych aktów przez uczestników bez wymiany intymnych treści. W działaniu krótkim rośnie znaczenie rytmu: zbyt szybkie wejście może nie dać ciału orientacji, zbyt długi akt może podbić interpretacje, zbyt gwałtowne zakończenie może zostawić pobudzenie. Dobry plan krótkiego działania powinien mieć dominantę rytmiczną, czyli prosty wzór powtarzalności: trzy oddechy, trzy przesunięcia obiektu, trzy zdania, trzy minuty ciszy, trzy strefy przestrzeni. Nie chodzi o magię liczby, lecz o ograniczenie poznawcze. Stała struktura zmniejsza liczbę decyzji i pozwala uwadze wejść w działanie bez przeciążenia. Daniel Kahneman pisał o ograniczeniach systemu uwagi i wysiłku poznawczego; w tym sensie krótki plan psychoperformatywny powinien chronić uczestnika przed nadmiarem wyborów. Jego skuteczność nie polega na bogactwie, lecz na trafnej sekwencji. Ryzykiem działań krótkich jest z kolei pozorna łatwość: skoro trwają kilka minut, można je lekceważyć, wykonywać bez zgody, bez domknięcia albo jako „niewinne ćwiczenie" w grupie. To błąd. Nawet krótka forma może uruchomić wstyd, lęk, porównanie, poczucie porażki albo zbyt silną sugestię, jeśli zostanie źle poprowadzona. Dlatego w formatach grupowych krótkie działanie powinno mieć wariant niemy, wariant obserwacyjny i prawo do rezygnacji bez tłumaczenia.

Trzecią klasą temporalną jest działanie średnie, trwające zwykle od około 20 do 90 minut. To format, w którym psychoperformans zaczyna przypominać pełną sesję, spotkanie, warsztatowy moduł, działanie artystyczne albo kameralne wydarzenie, ale nadal powinien pozostać ściśle kontrolowany pod względem obciążenia. Działanie średnie umożliwia pracę z kilkoma kanałami naraz: obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem i znaczeniem. Może obejmować fazę wejścia, rozpoznania, aktu głównego, pauzy, wariantowania, domknięcia i decyzji „po". Wariant indywidualny może być pogłębioną sesją z obiektem–kluczem i zapisem metadanych. Wariant 1:1 może obejmować obecność świadka, ale wtedy rośnie odpowiedzialność za kontrakt, poufność i niewchodzenie w terapię. Wariant grupowy może już wymagać asysty, wyraźnych ról, regulacji wypowiedzi,

wariantów udziału, przerw i procedury incydentu. Wariant edukacyjny może służyć nauce projektowania planów sytuacyjnych: uczestnicy nie przepracowują własnych biografii, lecz uczą się rozpoznawać kanały, progi, obiekty, domknięcia i decyzje. Wariant artystyczny może być bardziej złożony wizualnie lub dźwiękowo, ale nie powinien mylić intensyfikacji estetycznej z głębią psychoperformatywną. Wariant instytucjonalny może dotyczyć reorganizacji jednego procesu, konfliktu proceduralnego, zmiany komunikacyjnej albo mapowania zasobów miejsca. W działaniu średnim kluczowe stają się pauzy. Pauza nie jest przerwą techniczną, lecz aktywnym perfonemem temporalnym: pozwala układowi nerwowemu przetworzyć bodźce, ogranicza nadinterpretację, obniża pobudzenie i tworzy miejsce na korektę. Bez pauz działanie średnie zaczyna działać jak tunel: uczestnik idzie dalej, bo struktura go niesie, nawet jeśli ciało sygnalizuje przeciążenie. W podejściu trauma-informed ważne jest, aby osoba zachowywała orientację i wybór; w działaniu średnim orientację trzeba odnawiać co pewien czas. Można to robić prostymi cue'ami: „sprawdź położenie stóp", „zobacz, gdzie są drzwi", „możesz przejść do wariantu obserwacyjnego", „możesz nie mówić", „akt można zakończyć wcześniej". Nie są to ozdobne komunikaty opiekuńcze, lecz elementy architektury bezpieczeństwa. Działanie średnie ma też większy koszt regeneracyjny niż mikroakt i działanie krótkie. Dlatego decyzja „po" nie powinna być natychmiast wielka; po 60 minutach pracy z obiektem, słowem i ciałem uczestnik może mieć poczucie klarowności, które jest częściowo efektem intensywnej ramy. Dobrą praktyką jest decyzja dwustopniowa: jedna mała decyzja natychmiast po akcie i jedno odroczone sprawdzenie po 24 albo 48 godzinach. W ten sposób psychoperformans chroni przed błędem gorącego stanu, czyli podejmowaniem zbyt szerokich zobowiązań pod wpływem chwilowego pobudzenia, ulgi albo wzruszenia.

Czwartą klasą temporalną jest działanie długie, trwające od kilku godzin do całego dnia albo obejmujące serię działań rozłożonych w krótkim okresie. Taki format może być uzasadniony wtedy, gdy psychoperformans pracuje z przestrzenią, ruchem, wieloma obiektami, grupą, instytucją, miastem, ekspozycją, długą ciszą, repetycją, zmianą roli albo procesem, którego nie da się sensownie skondensować bez utraty funkcji. Działanie długie wymaga jednak radykalnie innego poziomu odpowiedzialności niż działanie krótkie. Musi mieć harmonogram energetyczny: wejście, narastanie, plateau, pauzy, odżywienie, wodę, możliwość odpoczynku, wyjście, domknięcie i czas po. Musi mieć protokół zmęczenia: po czym rozpoznaje się przeciążenie, kto może zatrzymać działanie, gdzie można się wycofać, co dzieje się z osobą, która nie kontynuuje. Musi mieć protokół dokumentacji: czy cały proces jest rejestrowany, czy tylko warunki, czy twarze są wyłączone, czy dane wrażliwe są minimalizowane. Musi mieć warianty udziału: wykonawczy, obserwacyjny, asystencki, świadkujący, techniczny, wycofany. Wariant indywidualny długiego działania może polegać na dniu bez określonego bodźca, wielogodzinnym porządkowaniu przestrzeni, pracy z jednym obiektem w rytmie powrotów albo długiej sekwencji przejść między miejscami. Wariant grupowy może być całodniowym planem wspólnotowym, ale wtedy rośnie ryzyko presji grupy, normy wytrzymałości, porównania i niejawnej hierarchii. Wariant publiczny lub miejski musi szczególnie chronić osoby postronne, bo długie działanie w przestrzeni wspólnej może narzucać obecność tym,

którzy jej nie wybrali. Wariant instytucjonalny może obejmować proces zmiany procedury w czasie jednego dnia pracy: mapowanie, gest symboliczny, decyzję, zmianę materialną i domknięcie. Wariant artystyczny może korzystać z długiego trwania, ale nie powinien przerzucać kosztów na uczestników ani asystę. Tehching Hsieh jest tu ważnym punktem odniesienia, ponieważ jego roczne działania pokazują skrajną konsekwencję czasu jako medium, lecz psychoperformans musi czytać tę tradycję przez filtr etyczny: nie każda radykalna konsekwencja jest wzorem dla praktyki wspierającej sprawczość. Długie trwanie może wzmacniać obecność, ale może też wzmacniać uległość, dysocjację, wyczerpanie i późniejszy spadek regulacji. Dlatego w psychoperformansie działanie długie wymaga prawa do nieheroiczności. Uczestnik nie ma udowadniać wartości przez wytrwanie. Psychoperformer nie ma budować autorytetu na cudzej wytrzymałości. Działanie długie jest dopuszczalne tylko wtedy, gdy jego długość ma funkcję, a nie prestiż.

Piątą klasą temporalną jest trwanie rozszerzone, czyli psychoperformans rozciągnięty poza pojedynczy akt, sesję lub wydarzenie – na dni, tygodnie, miesiące, a czasem lata. Nie należy mylić go z jednym bardzo długim performansem. Trwanie rozszerzone jest raczej układem powrotów, repetycji, mikrowdrożeń, korekt i domknięć cząstkowych, które razem tworzą IndywiduAkcję. Jeżeli mikroakt jest punktem, działanie krótkie – krótką frazą, działanie średnie – pełniejszą sekwencją, a działanie długie – czasową przestrzenią intensywnej pracy, to trwanie rozszerzone jest architekturą życia: obejmuje rytm dnia, tygodnia, relacji, pracy, odpoczynku, używania obiektów, kontaktu z obrazem, światłem, dźwiękiem, instytucją i innymi ludźmi. W trwaniu rozszerzonym psychoperformans przestaje być wydarzeniem, a staje się systemem małych, powtarzalnych decyzji, które mają chronić sens aktu przed rozproszeniem, ale też chronić osobę przed przymusem ciągłego „pracowania nad sobą". Wariant indywidualny może polegać na codziennym mikroakcie domknięcia pracy, cotygodniowym przeglądzie obiektu–klucza, miesięcznej zmianie ustawienia przestrzeni albo cyklu krótkich decyzji dotyczących jednego nawyku. Wariant kameralny może obejmować regularne świadkowanie jednej decyzji przez zaufaną osobę, bez analizowania biografii i bez budowania zależności. Wariant grupowy może być serią spotkań, ale wtedy każde spotkanie musi mieć osobne wejście, przerwanie, domknięcie, zgodę i możliwość opuszczenia cyklu bez tłumaczenia się. Wariant instytucjonalny może być długą zmianą procedury: najpierw mapowanie problemu, potem akt symboliczny, następnie wdrożenie jednej korekty, obserwacja skutków, modyfikacja, ograniczenie dokumentacji i decyzja organizacyjna „po". Wariant artystyczno-badawczy może przyjąć formę długiego projektu practice-based research, ale tylko wtedy, gdy dokumentacja nie zawłaszcza życia uczestników i nie zamienia ich reakcji w materiał dowodowy bez jasnych zgód. Trwanie rozszerzone wymaga wersjonowania, czyli zapisywania zmian planu jako kolejnych wersji, nie jako porażek. Wersja 1 może być zbyt intensywna, wersja 2 krótsza, wersja 3 pozbawiona dokumentacji, wersja 4 przeniesiona do innego miejsca, wersja 5 zawieszona. Taki proces jest bliższy badaniom w działaniu Kurta Lewina i refleksyjnej praktyce Donalda Schöna niż romantycznej wizji jednego przełomowego aktu: działanie, obserwacja, korekta, ponowne działanie i ponowna korekta

tworzą pętlę uczenia się. W trwaniu rozszerzonym najważniejszym ryzykiem jest kompulsja. Plan, który miał dawać orientację, może stać się obowiązkiem. Obiekt, który miał stabilizować uwagę, może stać się talizmanem przymusu. Decyzja „po", która miała być mała, może rozrosnąć się do projektu samokontroli. Dlatego IndywiduAkcja musi mieć nie tylko rytm powtórzeń, ale także rytm przerw, rewizji i rezygnacji. Czasem najbardziej dojrzałą decyzją w trwaniu rozszerzonym jest nie kolejne wykonanie aktu, lecz jego świadome ograniczenie: „ten tydzień jest tygodniem bez działania, tylko z obserwacją", „ten obiekt zostaje odłożony na miesiąc", „ta praktyka nie jest już potrzebna", „ten plan wywołuje zbyt dużo kontroli, więc wracam do wersji redukcyjnej". Trwanie rozszerzone nie ma dowodzić konsekwencji przez wytrzymałość. Ma tworzyć warunki, w których przemiana może zostać wykonana, ucieleśniona, sprawdzona, skorygowana i przeniesiona do zwykłego życia bez utraty granic.

Szóstą klasą temporalną są plany rytmiczne i repetycyjne, które można wykonywać w różnych skalach – od kilku powtórzeń w mikroakcie po wielomiesięczny cykl. Ich istotą nie jest długość jednego działania, lecz wzór powrotu. Repetycja w psychoperformansie ma wysoką moc, bo wzmacnia ślad proceduralny: ciało uczy się, że określony gest, słowo, obiekt, pauza albo domknięcie prowadzą do określonego typu orientacji. Jednocześnie repetycja ma wysokie ryzyko, bo łatwo przechodzi w przymus, rytualizację lękową albo automatyzm pozbawiony sensu. Wariant bazowy może polegać na trzykrotnym odłożeniu przedmiotu i powrocie do neutralnej pozycji ciała. Wariant somatyczny może używać powtarzalnego wydechu i gestu dłoni, ale z jasno określonym limitem: na przykład pięć powtórzeń, nie do momentu „aż poczuję, że wystarczy", bo takie kryterium może wzmacniać kompulsywne sprawdzanie. Wariant audialny może używać krótkiej frazy, dźwięku lub ciszy, ale bez monotonnego nacisku na trans, jeśli celem jest orientacja, a nie zmiana stanu o wysokiej intensywności. Wariant obiektowy może polegać na powracającym kontakcie z przedmiotem–kluczem, ale obiekt musi mieć okresy wyłączenia z użycia, aby nie stał się koniecznym warunkiem poczucia bezpieczeństwa. Wariant grupowy wymaga ostrożności, ponieważ wspólny rytm może tworzyć synchronizację i poczucie więzi, ale może też wytwarzać presję podporządkowania ciał grupowemu tempu. Mechanizm entrainment, czyli synchronizacji rytmów biologicznych i behawioralnych z zewnętrznym rytmem, jest realnie opisywany w badaniach nad ruchem, muzyką i koordynacją społeczną, ale w psychoperformansie nie wolno go mitologizować. Rytm może wspierać uwagę, koordynację i współobecność; może też przeciążyć, ujednolicić i odebrać osobie własne tempo. Dlatego każdy plan repetycyjny powinien zawierać trzy parametry: liczbę powtórzeń, maksymalny czas trwania i kryterium zakończenia niezależne od nastroju. Dobrze zaprojektowana repetycja kończy się dlatego, że plan tak stanowi, nie dlatego, że osoba „wreszcie poczuła właściwy stan". To chroni przed uzależnieniem działania od subiektywnego poczucia kompletności, które bywa zmienne, lękowe i podatne na perfekcjonizm. Wariant instytucjonalny planu repetycyjnego może być bardzo praktyczny: stała minuta ciszy przed decyzją, powtarzalne pytanie o ryzyko przed uruchomieniem działania, zawsze ten sam gest zamknięcia spotkania, cykliczny przegląd danych minimalnych. Wariant edukacyjny może uczyć, że powtarzalność nie służy

hipnotyzowaniu, lecz stabilizacji procedury. Wariant artystyczny może wykorzystywać repetycję bardziej intensywnie, ale wtedy trzeba jawnie określić, czy uczestnik może wyjść z rytmu bez utraty roli. Repetycja staje się psychoperformatywna dopiero wtedy, gdy służy uczeniu się różnicy: po każdym powrocie można zauważyć, czy zmienia się napięcie, uwaga, gest, relacja z obiektem, gotowość do decyzji. Jeżeli powtórzenia są identyczne i bezrefleksyjne, metoda traci sens. Jeżeli każde powtórzenie jest okazją do korekty, rytm staje się narzędziem uczenia, nie więzieniem formy.

Siódmą klasą temporalną są plany interwałowe, czyli takie, które świadomie układają napięcie, pauzę, ekspozycję, wycofanie, powrót i domknięcie w naprzemienne segmenty. Są one szczególnie użyteczne tam, gdzie ryzykiem jest przeciążenie – sensoryczne, społeczne, poznawcze albo afektywne. Interwał nie jest przypadkową przerwą. Jest zaprojektowanym odcinkiem regulacyjnym. W wariancie indywidualnym plan może wyglądać następująco: dwie minuty pracy z obiektem, jedna minuta patrzenia na neutralną powierzchnię, dwie minuty zapisu jednego słowa, jedna minuta ruchu, trzy minuty domknięcia. Wariant somatyczny może przeplatać gest z bezruchem, nacisk z rozluźnieniem, pozycję stojącą z siedzącą, wzrok skierowany na obiekt z odwróceniem spojrzenia. Wariant audialny może zestawiać dźwięk z ciszą, ale cisza musi być tak samo zaplanowana jak dźwięk. Wariant świetlny może przeplatać ekspozycję na obraz z odpoczynkiem od obrazu; w działaniach dotyczących wzroku i przeciążenia percepcyjnego jest to szczególnie ważne, bo brak interwałów może zamienić plan w niepotrzebny test wytrzymałości. Wariant grupowy może używać interwałów wypowiedzi i milczenia, działania i obserwacji, pracy indywidualnej i wspólnego domknięcia. Wariant instytucjonalny może przeplatać diagnozę procesu, akt symboliczny i decyzję proceduralną, aby grupa nie utknęła ani w analizie, ani w emocjonalnym geście bez wdrożenia. Z perspektywy neuropsychologicznej interwał pomaga utrzymać działanie w oknie tolerancji, czyli w zakresie pobudzenia, w którym człowiek może jednocześnie czuć, myśleć i działać. Pojęcie to, używane w podejściach trauma-informed, nie powinno być traktowane jak precyzyjny pomiar biologiczny, lecz jako praktyczna mapa bezpieczeństwa: za dużo pobudzenia może prowadzić do paniki, impulsywności albo napięcia; za mało – do wycofania, zamrożenia albo odcięcia; właściwie dobrany interwał umożliwia powrót do regulacji. Plan interwałowy powinien mieć zapisany maksymalny czas ekspozycji, minimalny czas pauzy, cue przerwania, wariant skrócony i kryterium zakończenia. W wersji bazowej można przyjąć zasadę, że pauza nie jest nagrodą po „wytrzymaniu" intensywności, lecz równorzędnym elementem działania. To zmienia etykę planu: uczestnik nie musi zasłużyć na odpoczynek. Odpoczynek jest częścią kompozycji. Głównym ryzykiem planów interwałowych jest ich zbyt techniczne potraktowanie. Jeśli interwały stają się mechanicznym harmonogramem bez kontaktu z ciałem i sytuacją, psychoperformans zamienia się w trening. Jeśli jednak interwały są zbyt płynne, prowadzący może arbitralnie wydłużać intensywność. Dlatego najlepszy wariant łączy strukturę i uważność: czas jest zaplanowany, ale może zostać skrócony na podstawie sygnału stop, przeciążenia, zmiany warunków lub decyzji uczestnika.

Ósmą klasą temporalną są plany opóźnione i odroczone, w których najważniejsze nie jest samo wykonanie aktu, lecz świadomie zaprojektowany odstęp między bodźcem, reakcją, interpretacją i decyzją. To format szczególnie ważny w świecie natychmiastowych odpowiedzi, powiadomień, presji komentarza, szybkiej oceny i nieustannej widzialności. Plan odroczony może mieć wariant komunikacyjny: osoba otrzymuje wiadomość, która zwykle uruchamia impuls natychmiastowej reakcji, ale zamiast odpowiadać, wykonuje mikroakt odłożenia – zapisuje jedno słowo na kartce, kładzie telefon ekranem w dół, ustawia czas powrotu i dopiero po określonym czasie podejmuje decyzję. Wariant obiektowy może polegać na zamknięciu przedmiotu w pudełku na 24 godziny przed jego ponownym obejrzeniem. Wariant odczarowujący może polegać na odroczeniu interpretacji znaku: „nie wyciągam wniosków dziś", „wracam do tego jutro o 12:00", „zapisuję fakt, nie znaczenie". Wariant grupowy może wprowadzać zasadę, że po intensywnym akcie nie ma natychmiastowego kręgu interpretacji; najpierw następuje domknięcie, potem przerwa, a dopiero później ewentualny opis procesu. Wariant instytucjonalny może polegać na odroczeniu decyzji po konflikcie albo po silnym spotkaniu: zespół zapisuje dane, oddziela interpretacje i wraca do decyzji po czasie. Ten typ planu jest bardzo ważny, ponieważ chroni przed błędem gorącego stanu, czyli podejmowaniem decyzji pod wpływem chwilowego pobudzenia, ulgi, lęku, entuzjazmu albo zawstydzenia. Antonio Damasio pokazywał, że emocje są integralne dla decyzji, ale to nie oznacza, że każda decyzja pod wpływem intensywnego afektu jest dobra. Psychoperformans powinien traktować afekt jako informację, nie jako rozkaz. Plan odroczony uczy właśnie tej różnicy. Jego mechanizm polega na wprowadzeniu czasu jako bufora regulacyjnego: między bodźcem a odpowiedzią pojawia się przestrzeń, w której można odzyskać oddech, ciało, proporcję, dostęp do alternatyw i świadomość konsekwencji. Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga tu szczególnej ostrożności: jeśli w działaniu pojawi się znak, sen, przeczucie, zbieg okoliczności albo poczucie „wezwania", plan odroczony powinien być obowiązkowy. Nie podejmuje się dużych decyzji życiowych na podstawie świeżego znaku. Można go zapisać jako przeżycie, oznaczyć jego status, określić funkcję i granicę, a następnie wrócić do niego po czasie. To jest domknięcie antyinflacyjne: chroni przed rozrostem znaczeń, zależnością od rytuału i kompulsywnym szukaniem potwierdzeń.

Dziewiątą klasą temporalną są plany kryzysowe i przerwaniowe, w których czas zostaje podporządkowany zasadzie natychmiastowego zatrzymania albo szybkiego obniżenia intensywności. Nie są one „awaryjnym dodatkiem" do właściwego psychoperformansu, lecz osobną rodziną planów sytuacyjnych, którą trzeba znać przed projektowaniem działań bardziej złożonych. Plan przerwaniowy odpowiada na pytanie: co dokładnie dzieje się, gdy działanie przestaje być bezpieczne, adekwatne albo sensowne? W wariancie mikro może to być jedno słowo stop, gest dłoni, odwrócenie obiektu, zgaszenie światła, przejście do pozycji siedzącej, wyjście z pola działania albo odłożenie narzędzia. W wariancie indywidualnym osoba może mieć zapisany własny protokół: „jeśli czuję narastający przymus, skracam działanie do domknięcia", „jeśli zaczynam interpretować wszystko jako znak, zapisuję tylko fakt i odkładam obiekt", „jeśli pojawia się silny wstyd, przechodzę do wariantu bez świadka".

Wariant 1:1 wymaga ustalenia, czy świadek może przerwać działanie także wtedy, gdy osoba wykonująca tego nie zauważa. Wariant grupowy wymaga sygnału stop dostępnego każdemu uczestnikowi, bez konieczności tłumaczenia powodu. Wariant publiczny wymaga dodatkowo osoby odpowiedzialnej za kontakt z otoczeniem, aby przerwanie nie stało się chaosem. Wariant instytucjonalny powinien zawierać procedurę incydentu: kto reaguje, gdzie można się wycofać, co zostaje zapisane, czego się nie dokumentuje, kto przejmuje odpowiedzialność, kiedy działanie zostaje odroczone. W planie przerwaniowym czas ma strukturę natychmiastową: pierwszeństwo ma bezpieczeństwo, nie dramaturgia. Sygnał stop ma pierwszeństwo przed intencją autora, oczekiwaniem grupy, dokumentacją, kamerą, pięknym obrazem, logiką performansu i ambicją domknięcia. To trzeba powiedzieć jednoznacznie, ponieważ w praktykach performatywnych bywała historycznie obecna pokusa „dociągnięcia" działania do końca. Psychoperformans nie może opierać się na tej pokusie. Jeżeli domknięcie pełne nie jest możliwe, wykonuje się domknięcie awaryjne: obniżenie bodźców, przerwanie słowa, odłożenie obiektu, przywrócenie zwykłego światła, dostęp do wody, orientacja w przestrzeni, informacja o końcu działania, minimalny zapis metadanych i rezygnacja z interpretacji. W podejściu trauma-informed bezpieczeństwo, wybór i przewidywalność są warunkami pracy, a nie miłym dodatkiem. Plan przerwaniowy jest praktycznym testem, czy psychoperformans rzeczywiście traktuje te zasady poważnie.

Czas psychoperformansu należy więc projektować jako pełną temporalną architekturę: nie tylko „ile trwa akt", lecz także jak długo trwa wejście, jak szybko narasta intensywność, kiedy pojawia się pauza, ile trwa ekspozycja, kiedy możliwa jest korekta, jak wygląda przerwanie, ile potrzeba na domknięcie, kiedy zapada decyzja „po", kiedy następuje odroczona ewaluacja i kiedy plan może zostać powtórzony albo zawieszony. W katalogu każdy typ planu powinien być czytany przez tę siatkę. Plan bazowy może trwać chwilę, ale musi mieć czas powrotu. Plan somatyczny może wymagać interwałów. Plan świetlny musi respektować czas ekspozycji i czas odpoczynku oka. Plan audialny musi uwzględniać czas wybrzmienia i ciszy. Plan obiektowy musi określić, jak długo obiekt pozostaje w polu i kiedy zostaje odłożony. Plan społeczny musi przewidywać czas na odmowę i wycofanie. Plan przestrzenny musi uwzględniać przepływy ludzi i czas reakcji otoczenia. Plan spekulatywno-intuicyjny musi mieć czas odroczenia interpretacji. IndywiduAkcja musi mieć rytm powtórzeń, przerw, rewizji i rezygnacji. W tym sensie czas jest jednym z głównych narzędzi etyki psychoperformansu: dobrze zaprojektowany czas chroni przed przymusem, nadinterpretacją, przeciążeniem i fałszywym przełomem. Zły czas – za szybki, za długi, za gęsty, bez pauzy, bez przerwania, bez odroczenia albo bez domknięcia – może zniszczyć nawet dobrze pomyślany plan. Najważniejsza zasada brzmi: czas ma służyć sprawczości, orientacji i bezpieczeństwu, a nie dowodzeniu intensywności. Psychoperformans nie pyta, jak długo trzeba wytrzymać, lecz ile czasu naprawdę potrzeba, aby działanie mogło zostać wykonane, rozpoznane, domknięte i przeniesione w życie bez przemocy wobec osoby, grupy, ciała, obiektu, miejsca i znaczenia.

8.4. Parametry krytyczne i adaptacyjne

Narracyjność w psychoperformansie jest parametrem planu sytuacyjnego, a nie obowiązkiem formy. Plan może mieć strukturę opowieści – początek, próg, komplikację, kulminację, domknięcie i decyzję „po” – ale może też działać antynarracyjnie, nienarracyjnie, parataktycznie, rytmicznie, obiektowo, somatycznie, świetlnie, audialnie albo przez montaż na żywo. Różnica jest zasadnicza, ponieważ narracja porządkuje doświadczenie, ale również je przejmuje. Kiedy człowiek otrzymuje opowieść, szybko zaczyna dopasowywać do niej siebie: szuka przyczyny, winy, punktu zwrotnego, „prawdziwego znaczenia”, ukrytego sensu, końcowej lekcji. Może to być pomocne, gdy problem polega na chaosie, braku ramy, niemożności nazwania doświadczenia albo rozproszeniu decyzji. Może być jednak ryzykowne, gdy narracja zaczyna działać jak gotowy scenariusz tożsamościowy: „jestem po przejściu”, „muszę zamknąć dawny etap”, „ten obiekt znaczy, że wszystko było po coś”, „teraz powinienem czuć przemianę”. W psychoperformansie narracja nie może zmuszać uczestnika do sensu. Może zaproponować ramę, ale nie może kolonizować doświadczenia. Paul Ricoeur, pisząc o tożsamości narracyjnej, pokazywał, że człowiek rozumie siebie przez opowieści, lecz psychoperformans musi dopowiedzieć warunek metodologiczny: opowieść jest narzędziem organizacji, nie dowodem prawdy o osobie. Plan narracyjny działa najlepiej wtedy, gdy jest lekki, odwracalny, sprawdzalny w decyzji „po” i odporny na nieidealność. Nie powinien prowadzić uczestnika przez teatralny łuk „od problemu do rozwiązania”, jeśli realnym celem jest tylko uporządkowanie jednego napięcia, wykonanie jednej decyzji albo odzyskanie jednego fragmentu sprawczości. Wariant mikro planu narracyjnego może mieć trzy zdania: „to się zaczyna”, „to zostaje nazwane”, „to na dziś się domyka”. Wariant indywidualny może używać przedmiotu jako bohatera małej opowieści: obiekt przechodzi z centrum stołu na margines, z dłoni do pudełka, z pola widzenia do archiwum. Wariant kameralny może obejmować świadka, który potwierdza tylko etapy, bez interpretowania. Wariant grupowy wymaga szczególnego zabezpieczenia, bo wspólna narracja łatwo tworzy presję uczestnictwa: grupa może chcieć jednego zakończenia, jednej emocji, jednego symbolu albo jednej lekcji. Wariant instytucjonalny może być użyteczny przy porządkowaniu procesu – „był problem, były dotychczasowe praktyki, jest nowa procedura, jest mała decyzja wdrożeniowa” – ale musi unikać propagandowej opowieści o sukcesie. Narracyjność jest więc dobra wtedy, gdy służy orientacji. Staje się niebezpieczna, gdy zaczyna wymuszać dramaturgię przemiany.

Antynarracyjność nie oznacza chaosu, braku sensu ani arbitralnego rozbijania formy. Oznacza świadome ograniczenie opowieści tam, gdzie opowieść byłaby zbyt silna, zbyt uwodząca, zbyt wyjaśniająca albo zbyt szybko domykająca znaczenie. Plan antynarracyjny może działać przez powtórzenie, pauzę, zestawienie obiektów, sekwencję gestów bez komentarza, zmianę światła, przesunięcie w przestrzeni, ciszę, fragment, skrót, rozproszenie albo odmowę kulminacji. Jego celem nie jest zagubienie uczestnika, lecz ochrona doświadczenia przed natychmiastowym zawłaszczeniem przez gotową historię. Taki plan bywa szczególnie przydatny, gdy osoba ma skłonność do nadinterpretacji, ruminacji,

dramatyzowania, tworzenia totalnych wyjaśnień albo podporządkowywania wszystkiego jednej opowieści o sobie. Antynarracyjność może wtedy działać jak higiena poznawcza: zamiast pytać „co to znaczy dla całego mojego życia?", plan pyta „co dokładnie zostało wykonane?", „jaki gest jest teraz możliwy?", „jaki obiekt został odłożony?", „co wraca do neutralności?". Wariant mikro antynarracyjny może polegać na wykonaniu gestu bez komentarza i zapisaniu wyłącznie faktu: „kartka została zamknięta". Wariant somatyczny może używać ruchu bez interpretacji psychologicznej: trzy kroki, zatrzymanie, wydech, powrót. Wariant obiektowy może zestawić dwa przedmioty, ale bez nadawania im rozbudowanej mitologii. Wariant audialny może używać jednego dźwięku i ciszy, bez „opowieści prowadzącej". Wariant grupowy musi jednak uważać, aby antynarracyjność nie stała się nieczytelnością. Im mniej opowieści, tym większe znaczenie mają progi orientacyjne: jasny początek, jasne prawo przerwania, jasny sygnał końca, jasna informacja, że brak interpretacji jest dopuszczalny. Erika Fischer-Lichte, opisując autopojetyczną pętlę sprzężenia zwrotnego między wykonawcą a uczestnikami, pomaga zrozumieć, że znaczenie w performansie często powstaje w samym przebiegu współobecności, nie w gotowej opowieści. Psychoperformans przyjmuje tę intuicję, ale dodaje filtr bezpieczeństwa: jeśli znaczenie ma powstawać na żywo, uczestnik musi wiedzieć, jak z tego pola wyjść. Antynarracyjność bez orientacji może stać się dezorganizacją. Antynarracyjność z dobrymi progami może natomiast chronić przed przymusem sensu i przed fałszywą kulminacją.

Między narracyjnością a antynarracyjnością znajduje się szerokie pole planów nienarracyjnych, parataktycznych i rytmicznych. Plan nienarracyjny nie opowiada historii, lecz organizuje doświadczenie przez układ warunków: czas, przestrzeń, obiekt, powtórzenie, intensywność, kolejność, pauzę i domknięcie. Plan parataktyczny zestawia elementy obok siebie bez wyraźnego podporządkowania jednego drugiemu: kartka, światło, gest, dźwięk, pusty stół, ruch dłoni, cisza. Nie prowadzi uczestnika przez „bohatera" i „rozwiązanie", lecz pozwala, aby relacje między elementami uruchomiły zmianę uwagi. Plan rytmiczny działa przez powrót: powtarzalny gest, regularny dźwięk, oddech, krok, zapis, odłożenie obiektu. Każdy z tych wariantów może być użyty w różnych skalach. W mikroakcie nienarracyjność może oznaczać po prostu brak komentarza po geście. W działaniu krótkim może oznaczać sekwencję trzech czynności bez opowieści: wybrać, odłożyć, domknąć. W działaniu średnim może oznaczać układ stacji, w których uczestnik przechodzi między obiektem, ciszą, światłem i gestem, ale nie otrzymuje jednej interpretacji. W działaniu grupowym może oznaczać wspólny rytm bez wspólnej historii, co bywa bezpieczniejsze dla osób, które nie chcą ujawniać prywatnych treści. W przestrzeni miejskiej może oznaczać serię drobnych aktów w różnych miejscach, połączonych nie fabułą, lecz topologią (układem miejsc i przejść). W instytucji może oznaczać reorganizację procesu przez serię materialnych przesunięć, bez budowania narracji winy lub sukcesu. Takie plany są szczególnie ważne, ponieważ psychoperformans nie może zależeć od słownej opowieści. Dla wielu osób słowo jest kanałem kontroli, autoprezentacji albo wstydu; dla innych jest niedostępne w stanie pobudzenia; jeszcze dla innych zbyt szybko uruchamia intelektualizację. James Gibson i jego pojęcie afordancji pozwalają dobrze opisać

tę warstwę: przestrzeń i obiekty mogą same sugerować działanie, zanim pojawi się opowieść. Krzesło ustawione bokiem zaprasza inaczej niż krzesło naprzeciwko; zamknięte pudełko robi coś innego z uwagą niż otwarte; przygaszone światło tworzy inny próg niż jasna ekspozycja; cisza po dźwięku nie jest „brakiem", tylko zmianą możliwości. Plany nienarracyjne i parataktyczne są więc nie tyle mniej znaczące, ile mniej dyrektywne. Ich ryzykiem jest niejasność, ich siłą – wolność od narzuconego sensu.

Montaż na żywo jest osobną kategorią, ponieważ nie oznacza dowolnej improwizacji, lecz system przełączeń wewnątrz planu sytuacyjnego. Psychoperformer nie „robi, co czuje", lecz reaguje na cue'y, czyli sygnały zmiany: tempo oddechu uczestnika, wycofanie wzroku, narastające napięcie dłoni, przeciążenie dźwiękiem, utratę orientacji w grupie, zbyt silną dominację jednej osoby, niepokój świadka, zmianę światła w przestrzeni, wejście osoby postronnej, awarię sprzętu, nieadekwatność obiektu albo pojawienie się sensu, który zaczyna puchnąć ponad ramę. Montaż na żywo polega na tym, że psychoperformer ma przygotowane dopuszczalne przełączenia: skrócenie aktu, przejście do wariantu bez słowa, wyłączenie dźwięku, zmianę pozycji obiektu, wprowadzenie pauzy, przejście z planu narracyjnego do nienarracyjnego, z grupowego do indywidualnego, z działania do obserwacji, z ekspozycji do domknięcia, z interpretacji do zapisu faktów. To jest improwizacja parametryczna: żywa, ale ograniczona przez bezpieczeństwo, zgodę, status działania i domknięcie. W sztuce montaż kojarzy się z łączeniem obrazów, cięciem, rytmem i zmianą perspektywy; w psychoperformansie montaż na żywo jest montażem kanałów, intensywności i granic. Może dotyczyć obrazu – zmniejszenia ekspozycji wizualnej; słowa – skrócenia formuły; gestu – zamiany dużego ruchu na mikroruch; światła – przyciemnienia lub ustabilizowania; dźwięku – wprowadzenia ciszy; obiektu – odłożenia albo przykrycia; przestrzeni – przeniesienia działania do strefy mniej widzialnej; czasu – wcześniejszego domknięcia; ciała – przejścia z pozycji stojącej do siedzącej; znaczenia – zatrzymania interpretacji. Richard Schechner, opisując restored behavior (zachowanie odtworzone, czyli działanie istniejące jako powtarzalny materiał kulturowy i performatywny), pomaga zrozumieć, że performans nigdy nie jest czystą spontanicznością; zawsze korzysta z gotowych wzorców, które można przestawiać, cytować i rekonfigurować. Montaż na żywo w psychoperformansie jest właśnie świadomą pracą na takich wzorcach, ale z dodatkowym kryterium: każde przełączenie musi zwiększać adekwatność i bezpieczeństwo, a nie tylko dramaturgiczną atrakcyjność. Jeśli montaż służy efektowi, a nie regulacji pola, staje się reżyserią władzy.

W praktyce katalogowej każdy plan powinien mieć opisany profil narracyjny: narracyjny, słabo narracyjny, nienarracyjny, antynarracyjny, parataktyczny, rytmiczny, montażowy albo hybrydowy. Profil narracyjny mówi, jak plan organizuje sens w czasie. Plan narracyjny prowadzi przez rozpoznawalną sekwencję. Plan słabo narracyjny ma delikatną ramę, ale nie wymusza opowieści. Plan nienarracyjny działa przez parametry i układy. Plan antynarracyjny aktywnie blokuje nadmiar historii. Plan parataktyczny zestawia elementy bez hierarchii. Plan rytmiczny organizuje sens przez powtórzenie. Plan montażowy dopuszcza przełączenia między

różnymi trybami. Plan hybrydowy łączy na przykład krótki wstęp narracyjny z nienarracyjnym aktem obiektowym i antynarracyjnym domknięciem. Takie rozróżnienie jest potrzebne, ponieważ różne osoby, grupy i instytucje mają różną podatność na opowieść. Osoba skłonna do ruminacji może potrzebować mniej narracji, więcej faktu, gestu i odroczenia interpretacji. Osoba przeciążona chaosem może potrzebować prostej narracji porządkującej. Grupa konfliktowa może potrzebować planu nienarracyjnego, aby nie wejść w spór o „prawdziwą historię". Instytucja może potrzebować narracji proceduralnej, ale bez propagandowego domknięcia. Plan spekulatywno-intuicyjny niemal zawsze wymaga antyinflacyjnego ograniczenia narracji, bo znak, sen, przeczucie albo symbol łatwo tworzą opowieść totalną. Plan dotyczący ciała może wymagać mniej słów, bo ciało pracuje przez rytm, napięcie, oddech, propriocepcję i interocepcję, czyli czucie położenia oraz sygnałów z wnętrza organizmu. Plan społeczny może wymagać jasnego minimum narracyjnego, aby role były zrozumiałe. Plan publiczny musi uważać, bo osoby postronne dopisują własne opowieści, często poza kontrolą wykonawcy. Profil narracyjny jest więc nie tylko kwestią estetyki, ale parametrem BHP znaczenia. Źle dobrana narracja może działać jak nocebo: zasugerować zagrożenie, winę, fatum, nieuchronność, „ciemny znak" albo konieczność przełomu. Dobrze dobrana narracja może natomiast zmniejszyć chaos, podać granice i przenieść doświadczenie do małej decyzji „po". Psychoperformans nie powinien pytać, czy opowieść jest piękna. Powinien pytać, co opowieść robi z człowiekiem, ciałem, grupą, obiektem, czasem i możliwością wyjścia.

Warianty narracyjności należy projektować inaczej w zależności od kategorii, rodzaju i skali psychoperformansu, ponieważ ta sama opowieść w mikroakcie, działaniu 1:1, działaniu grupowym, przestrzeni publicznej albo instytucji uruchamia zupełnie inne siły. W mikroakcie narracja powinna być minimalna, najczęściej jednofrazowa: „zaczynam", „odkładam", „wracam", „zamykam", „wybieram jeden krok". Jej funkcją nie jest opowiedzenie historii, lecz ustabilizowanie kierunku działania. Mikroakt narracyjny jest bezpieczny wtedy, gdy zdanie nie zawiera wielkiej diagnozy osoby, nie sugeruje przełomu i nie wiąże drobnego gestu z totalną przemianą. W działaniu indywidualnym narracja może być nieco szersza: osoba może ułożyć prosty łuk „problem – obiekt – gest – decyzja", ale powinna unikać opowieści, która rozstrzyga za dużo, na przykład „od dziś całkowicie kończę z dawnym sobą". W działaniu 1:1 narracja musi być szczególnie ostrożna, bo obecność świadka wzmacnia performatywną wagę słów; zdanie wypowiedziane wobec kogoś może działać mocniej niż zdanie zapisane prywatnie. Dlatego świadek nie powinien dopisywać historii, tylko pomagać utrzymać ramę: „usłyszałem decyzję", „widzę, że obiekt został odłożony", „działanie zostało zakończone". W działaniu kameralnym narracja może być użyta jako wspólna orientacja, ale nie jako obowiązek intymnego ujawnienia. W grupie opowieść jest jeszcze bardziej ryzykowna, bo szybko powstaje dominująca wersja zdarzenia: ktoś staje się „odważny", ktoś „zamknięty", ktoś „oporny", ktoś „najbardziej poruszony". Plan grupowy powinien więc rozdzielać narrację proceduralną od narracji osobistej. Proceduralna może brzmieć: „najpierw wybieramy obiekt, potem ustawiamy go w polu, potem wykonujemy gest, potem domykamy". Osobista powinna pozostać dobrowolna, krótka, odwracalna i nieoceniana. W psychoperformansie publicznym

narracja nie należy już wyłącznie do wykonawcy, bo osoby postronne, instytucja, media, dokumentacja i przestrzeń dopisują własne znaczenia. Tutaj potrzebny jest plan ramowania, który jasno określa, czy działanie jest artystyczne, edukacyjne, społeczne, instytucjonalne, krytyczne, wspólnotowe, badawcze czy prywatne w przestrzeni publicznej. Bez takiej ramy narracja może zostać przejęta przez obserwatorów, komentarze, zdjęcia, plotkę albo komunikację promocyjną. Wariant instytucjonalny wymaga jeszcze innego rygoru: opowieść nie może służyć myciu odpowiedzialności. Jeżeli instytucja wykonuje psychoperformans dotyczący zmiany, nie wolno tworzyć narracji „już jesteśmy po przemianie", jeśli realnie zmienił się tylko jeden element procedury. Właściwsza jest narracja małej odpowiedzialności: „rozpoznaliśmy jeden punkt przeciążenia, wykonaliśmy jeden akt porządkujący i wdrażamy jedną korektę". Hannah Arendt, pisząc o działaniu w przestrzeni wspólnej, podkreślała, że to, co publiczne, zawsze wchodzi w pole widzialności i odpowiedzialności wobec innych; dla psychoperformansu oznacza to, że narracja publiczna musi być szczególnie skromna, bo każde nadmiarowe słowo może przekształcić akt w autopromocję, presję albo symboliczną dominację.

Antynarracyjność i nienarracyjność również muszą mieć własne warianty skali, bo brak opowieści w małym działaniu może być ochronny, a brak opowieści w dużym działaniu może być dezorientujący. W mikroakcie antynarracyjność jest często bardzo skuteczna: zamiast analizować, osoba wykonuje jeden gest i zapisuje jeden fakt. W działaniu indywidualnym może to być szczególnie przydatne przy ruminacji, czyli powracającym, uporczywym mieleniu myśli. Plan mówi wtedy: żadnych wyjaśnień przez pięć minut, tylko obiekt, oddech, odłożenie, zapis decyzji. W działaniu 1:1 antynarracyjność może chronić przed niechcianą psychologizacją: świadek nie pyta „co to dla ciebie znaczy?", lecz pomaga utrzymać ramę faktu. W działaniu grupowym nienarracyjność bywa sposobem na ograniczenie presji wyznań: uczestnicy nie muszą opowiadać swoich historii, mogą pracować równolegle na neutralnych obiektach, gestach, strefach przestrzeni albo rytmie. Wariant edukacyjny może wykorzystywać antynarracyjność do uczenia precyzji obserwacji: najpierw opisujemy, co rzeczywiście się wydarzyło, dopiero potem – jeśli trzeba – oddzielamy możliwe interpretacje. Wariant artystyczny może używać antynarracyjności bardziej radykalnie, przez fragment, powtórzenie, cięcie, ciszę, pustkę albo rozmontowanie oczekiwanego finału, ale musi pamiętać, że psychoperformans nie jest sprawdzianem tolerancji niejasności. Jeżeli uczestnik nie wie, czy działanie się skończyło, czy wolno wyjść, czy milczenie jest dobrowolne, czy brak opowieści oznacza „głębię", plan jest źle zabezpieczony. Wariant publiczny wymaga minimum informacji orientacyjnej, nawet jeśli sam akt pozostaje nienarracyjny. Osoby postronne nie muszą znać intymnego sensu działania, ale powinny móc rozpoznać, że nie są wciągane w udział, że nie są oceniane i że ich przestrzeń nie jest zawłaszczana. Wariant instytucjonalny antynarracyjny może być bardzo użyteczny, gdy organizacja ma skłonność do nadprodukcji opowieści: raportów, deklaracji, haseł, misji i komunikatów wizerunkowych. Wtedy psychoperformans może polegać na tym, że zamiast kolejnej narracji sukcesu instytucja wykonuje cichy akt materialnej korekty: usuwa barierę, upraszcza formularz, zmienia układ wejścia, ogranicza

dokumentację, poprawia światło, redukuje hałas, dopisuje jasną procedurę odmowy. Antynarracyjność w instytucji bywa etyczna właśnie dlatego, że nie pozwala słowom zastąpić zmiany. Bertolt Brecht, stosując efekt dystansujący, rozbijał automatyczne utożsamienie widza z opowieścią, aby uruchomić krytyczne myślenie. Psychoperformans może korzystać z podobnego mechanizmu, ale nie po to, by chłodzić doświadczenie, tylko po to, by nie pozwolić narracji przejąć sprawczości, która powinna pozostać w geście, decyzji i procedurze.

Montaż na żywo wymaga jeszcze wyraźniejszego rozpisania na warianty, ponieważ im większa skala działania, tym bardziej niebezpieczna staje się improwizacja nieodróżniona od arbitralności. W mikroakcie montaż na żywo jest najczęściej autokorektą: osoba zauważa, że zdanie jest zbyt mocne, więc zamienia je na cichsze; zauważa, że obiekt uruchamia nadmiar znaczeń, więc przechodzi do neutralnego przedmiotu; zauważa, że chce powtórzyć gest kompulsywnie, więc kończy zgodnie z limitem. W działaniu indywidualnym montaż polega na wyborze jednego z przygotowanych wariantów: słownego, obiektowego, somatycznego, redukcyjnego, odroczonego albo domykającego. W działaniu 1:1 montaż musi być uzgodniony wcześniej: świadek lub psychoperformer nie może nagle zmieniać planu dlatego, że „czuje, że tak będzie głębiej". Może natomiast uruchomić wariant skrócony, wariant bez słowa, wariant bez dotyku, wariant z pauzą, wariant z odsunięciem obiektu albo wariant awaryjnego domknięcia. W działaniu kameralnym montaż wymaga czytelnych cue'ów dla wszystkich: zmiana światła oznacza przejście do ciszy, odłożenie obiektu oznacza zamknięcie etapu, dźwięk oznacza powrót do neutralności, podniesiona dłoń oznacza stop. W działaniu grupowym montaż na żywo musi chronić osoby słabsze komunikacyjnie, mniej dominujące, bardziej podatne na presję albo mniej gotowe do ekspozycji. Jeśli prowadzący przełącza plan pod wpływem energii grupy, łatwo zaczyna podążać za osobami najbardziej ekspresyjnymi, a nie za bezpieczeństwem całości. Dlatego w grupie montaż powinien mieć wcześniej opisane granice: czego nigdy nie dokładamy w trakcie, jakich treści nie otwieramy, jakich obiektów nie używamy bez dodatkowej zgody, kiedy skracamy, kiedy przerywamy, kiedy przechodzimy do obserwacji. W przestrzeni publicznej montaż na żywo obejmuje także warunki zewnętrzne: pojawienie się dzieci, osób przypadkowych, ochrony, hałasu, zmiany pogody, konfliktu, dokumentujących przechodniów albo nieoczekiwanego skojarzenia politycznego. Plan musi mieć wariant wycofania, bo przestrzeń publiczna nie jest prywatną sceną. W instytucji montaż może dotyczyć zmiany procedury podczas procesu: jeśli grupa zaczyna wchodzić w narrację winy, psychoperformer przełącza na mapowanie faktów; jeśli pojawia się przeciążenie, wprowadza ciszę; jeśli zaczyna się autopromocja, wraca do decyzji materialnej; jeśli ujawniane są dane wrażliwe, zatrzymuje zapis. Tak rozumiany montaż na żywo przypomina pracę reżysera tylko powierzchownie. Bliżej mu do regulacji systemu dynamicznego: obserwuje się sprzężenia zwrotne, progi, przeciążenia i możliwości powrotu. Francisco Varela, rozwijając koncepcje poznania ucieleśnionego i enaktywnego, pokazywał, że poznanie powstaje w działaniu organizmu w środowisku; montaż na żywo jest właśnie praktyczną enakcją planu – plan nie zostaje tylko wykonany, lecz stale współpowstaje w kontakcie z ciałem, przestrzenią,

obiektami, świadkami i zakłóceniami. Nie znosi to jednak odpowiedzialności. Przeciwnie: im bardziej plan jest żywy, tym bardziej musi mieć granice.

W planach narracyjnych, antynarracyjnych i montażowych szczególnie ważne jest domknięcie znaczenia, bo to właśnie znaczenie ma tendencję do życia dłużej niż sam akt. Domknięcie narracyjne polega na ograniczeniu opowieści do tego, co zostało rzeczywiście wykonane i co ma zostać przeniesione w decyzję „po". Nie powinno dopowiadać biografii, nie powinno ustanawiać nowej tożsamości i nie powinno obiecywać trwałej przemiany. Dobre domknięcie narracyjne brzmi raczej: „ten akt dotyczył jednej granicy", „ta decyzja obowiązuje do jutra", „ten obiekt wraca do pudełka", „nie interpretujemy dalej dzisiaj". Domknięcie antynarracyjne polega na zakończeniu bez komentarza, ale nie bez orientacji. Można nie mówić o znaczeniu, ale trzeba jasno zakończyć działanie: odłożyć obiekt, przywrócić światło, podać czas wyjścia, usunąć ustawienie, potwierdzić koniec roli świadka. Domknięcie nienarracyjne może używać ciała: stopy na podłodze, krótki wydech, neutralny punkt wzroku, powrót do zwykłego układu przestrzeni. Domknięcie montażowe polega na świadomym zamknięciu wszystkich otwartych ścieżek: jeśli w trakcie działania przeszliśmy z planu słownego do obiektowego, z obiektowego do ciszy, z ciszy do gestu, to na końcu trzeba wiedzieć, co zostało zamknięte, co odroczone, co zapisane, a co anulowane. Bez tego uczestnik może dalej „montować" znaczenia po wyjściu, szukając, który wariant był właściwy. W planach spekulatywno-intuicyjnych domknięcie znaczenia musi być antyinflacyjne: znak nie staje się nakazem, sen nie staje się diagnozą, przeczucie nie staje się decyzją życiową, symbol nie staje się dowodem, obiekt nie staje się talizmanem koniecznym do funkcjonowania. W planach społecznych domknięcie musi chronić przed narracją grupy: nie wolno po akcie budować opowieści „wszyscy poczuliśmy", „grupa przeszła", „wydarzyło się oczyszczenie", jeśli nie ma na to zgody i jeśli w ogóle taki język przekracza status działania. W planach instytucjonalnych domknięcie powinno kończyć się zmianą proceduralną, nie hasłem. W planach artystycznych domknięcie może zachować wieloznaczność, ale nie może zostawić osób w stanie niejasnego zobowiązania. Tu przydatna jest Peggy Phelan, która podkreślała ulotność performansu i jego opór wobec pełnej reprodukcji, oraz Philip Auslander, który pokazywał, że dokumentacja również współtworzy performans. Psychoperformans musi łączyć obie ostrożności: nie wszystko trzeba utrwalać, ale jeśli coś zostaje utrwalone, dokument nie jest neutralny. Może przedłużyć narrację, wytworzyć nową publiczność, przesunąć sens i naruszyć pierwotny kontekst. Domknięcie dokumentacyjne jest więc częścią domknięcia narracyjnego.

Z punktu widzenia mechanizmów działania narracyjność, antynarracyjność i montaż na żywo operują na trzech poziomach: poznawczym, afektywnym i społecznym. Poznawczo narracja zmniejsza niepewność, ale może też zawęzić interpretację; antynarracyjność zwiększa przestrzeń obserwacji, ale może zwiększyć dezorientację; montaż umożliwia adaptację, ale może wytwarzać niepewność, jeśli jego reguły są niejawne. Afektywnie narracja może uspokajać, bo daje ramę, albo pobudzać, bo tworzy dramaturgię; antynarracyjność może chronić przed wzruszeniem wymuszonym, ale też uruchamiać napięcie u osób potrzebujących

wyjaśnienia; montaż może obniżać intensywność przez przełączenie kanału, ale może też podbijać czujność, jeśli uczestnik nie wie, co się zmieni za chwilę. Społecznie narracja może tworzyć wspólnotę sensu, ale może również narzucać wspólną opowieść; antynarracyjność może chronić różnorodność doświadczeń, ale może zostawić grupę bez wspólnego języka; montaż może elastycznie reagować na grupę, ale może stać się narzędziem władzy prowadzącego. Dlatego każdy plan powinien określać, czy sens jest: prowadzony, negocjowany, zawieszony, rozproszony, odroczony, minimalizowany, rytmizowany, montowany czy domykany przez fakt. To rozróżnienie jest praktyczne. Jeżeli psychoperformer wie, że sens jest prowadzony, musi pilnować, aby go nie narzucić. Jeżeli sens jest negocjowany, musi pilnować równości głosów. Jeżeli sens jest zawieszony, musi pilnować orientacji. Jeżeli sens jest odroczony, musi pilnować, aby uczestnik nie podjął zbyt szybkiej decyzji. Jeżeli sens jest montowany, musi pilnować granic przełączeń. W tym miejscu można przywołać Jerome'a Brunera, który pokazywał, że ludzki umysł organizuje doświadczenie zarówno przez tryb narracyjny, jak i bardziej paradygmatyczny, czyli oparty na kategoriach i rozróżnieniach. Psychoperformans potrzebuje obu: narracji do orientacji, rozróżnień do bezpieczeństwa, gestu do ucieleśnienia, ciszy do zatrzymania, obiektu do zakotwiczenia i montażu do adaptacji. Nie powinien absolutyzować żadnego z tych trybów.

Praktyczna matryca doboru profilu narracyjnego może wyglądać następująco. Plan narracyjny wybiera się wtedy, gdy uczestnik, grupa albo instytucja potrzebują minimalnej osi porządkującej: początku, środka, końca, decyzji i domknięcia. Jest użyteczny w planach przejścia, porządkowania, odczarowania umiarkowanego, pracy instytucjonalnej i edukacyjnej. Wymaga jednak języka ostrożnego, aby nie produkować fałszywej historii przemiany. Plan słabo narracyjny wybiera się wtedy, gdy potrzebna jest rama, ale bez emocjonalnego scenariusza; dobrze działa w działaniach 1:1, kameralnych, bazowych i somatycznych o niskim ryzyku. Plan nienarracyjny wybiera się wtedy, gdy ciało, obiekt, światło, cisza, przestrzeń albo rytm mogą zrobić więcej niż słowo; jest użyteczny w planach somatycznych, obiektowych, audialnych, świetlnych i redukcyjnych. Plan antynarracyjny wybiera się wtedy, gdy problemem jest nadmiar historii, ruminacja, inflacja symboliczna, presja wyznań, instytucjonalna autopromocja albo spekulatywna eskalacja znaczeń. Wymaga mocnych progów orientacyjnych. Plan parataktyczny wybiera się wtedy, gdy potrzebne jest zestawienie elementów bez jednej hierarchii: na przykład w działaniach artystyczno-badawczych, miejskich, obiektowych i przestrzennych. Plan rytmiczny wybiera się wtedy, gdy głównym mechanizmem ma być powrót, repetycja, synchronizacja albo stabilizacja proceduralna, ale wymaga limitu powtórzeń i ochrony przed kompulsją. Plan montażowy wybiera się wtedy, gdy warunki są zmienne, grupa różnorodna, przestrzeń niestabilna albo działanie wymaga adaptacji na żywo; wymaga jednak najpełniejszego opisu cue'ów, wariantów i zakazów. Plan hybrydowy jest najczęstszy w praktyce, ale też najbardziej podatny na bałagan. Jeżeli plan zaczyna się narracyjnie, przechodzi w nienarracyjny akt obiektowy, potem używa rytmu i kończy antynarracyjnie, trzeba jasno wiedzieć, po co każdy tryb został wprowadzony. Hybryda nie może być zbiorem efektownych warstw. Musi być logiczną

kompozycją przełączeń. W przeciwnym razie uczestnik nie wie, czy ma opowiadać, czuć, milczeć, działać, interpretować, powtarzać czy domykać. Tak powstaje przeciążenie semantyczne, czyli nadmiar możliwych znaczeń bez dostatecznej orientacji. Psychoperformans powinien tego unikać, bo jego zadaniem nie jest zwiększać chaos symboliczny, lecz tworzyć warunki dla trafniejszej relacji między sensem i działaniem.

Narracyjność, antynarracyjność i montaż na żywo pokazują, że psychoperformans nie jest ani teatrem opowieści, ani kultem spontaniczności, ani techniką improwizowania pod wpływem intuicji. Jest metodą projektowania warunków, w których sens może zostać podany, ograniczony, rozproszony, opóźniony, zmontowany, ucieleśniony albo domknięty zależnie od celu i ryzyka. W każdym wariancie trzeba pytać: kto kontroluje opowieść, kto może odmówić udziału w opowieści, co zostaje bez słów, co jest tylko faktem, co jest interpretacją, co jest decyzją, co zostaje odroczone, co zostaje zapisane i co wolno później pokazać innym. To pytania nie tylko estetyczne, ale etyczne, poznawcze i dokumentacyjne. Plan narracyjny bez prawa odmowy może stać się przemocą sensu. Plan antynarracyjny bez progów może stać się dezorientacją. Plan montażowy bez granic może stać się arbitralnością prowadzącego. Plan rytmiczny bez limitu może stać się kompulsją. Plan spekulatywno-intuicyjny bez antyinflacyjnego domknięcia może stać się zależnością od znaków. Plan instytucjonalny z nadmiarem narracji może stać się propagandą. Plan publiczny bez kontroli narracji może zostać przejęty przez cudze interpretacje. Dlatego w katalogu każdy plan powinien być opisany także przez swoją gospodarkę sensem: ile opowieści dopuszcza, gdzie ją zatrzymuje, kto ma prawo ją wypowiedzieć, kiedy należy ją odroczyć i jak zostaje zamknięta. Dopiero wtedy psychoperformans zachowuje żywą, artystyczną, performatywną naturę, a jednocześnie nie oddaje uczestnika w ręce opowieści, która mogłaby być zbyt piękna, zbyt mocna, zbyt wygodna albo zbyt przemocowa. Dobrze zaprojektowany plan nie pyta, jak stworzyć najbardziej przekonującą narrację. Pyta, jaki poziom narracji jest konieczny, jaki poziom milczenia jest bezpieczny, jaki montaż jest dopuszczalny i jaka decyzja „po” pozwoli, aby sens nie pozostał tylko przeżyciem, lecz stał się małym, odpowiedzialnym działaniem.

8.5. Metadane, przeciwwskazania i zasady modyfikacji

Plany somatyczne i ucieleśniające należą do najważniejszych rodzin planów sytuacyjnych, ponieważ psychoperformans nie działa wyłącznie przez znaczenie, obraz, symbol albo narrację, lecz przez ciało jako żywy układ regulacji, orientacji, napięcia, czucia, pamięci i decyzji. „Somatyczne” oznacza tu odnoszące się do ciała jako odczuwanego od wewnątrz i działającego w środowisku; „ucieleśniające” oznacza takie, które przenoszą intencję, sens albo decyzję z poziomu deklaracji na poziom postawy, ruchu, oddechu, gestu, ciężaru, równowagi, pauzy, kontaktu z obiektem i sposobu zajmowania przestrzeni. Plan somatyczny nie jest gimnastyką, treningiem ruchowym, terapią ciała, rehabilitacją, jogą, tańcem, medytacją ruchową ani ćwiczeniem relaksacyjnym, choć może ostrożnie korzystać z wybranych narzędzi

tych praktyk. Jego istotą nie jest „poprawienie ciała", lecz zaprojektowanie sytuacji, w której ciało staje się operatorem psychoperformatywnej zmiany: stabilizuje uwagę, ucieleśnia granicę, przerywa automatyzm, pozwala odczuć napięcie bez natychmiastowej reakcji, przenosi decyzję do działania i domyka znaczenie przez konkretny gest. Maurice Merleau-Ponty, opisując ciało jako podstawowy sposób bycia w świecie, pomaga tu uchwycić kluczową różnicę: ciało nie jest przedmiotem, którym „posługuje się" umysł, lecz warunkiem widzenia, działania, pamiętania i rozumienia. W psychoperformansie ta fenomenologiczna intuicja musi jednak zostać przełożona na procedurę: trzeba wiedzieć, jaki ruch jest potrzebny, jaki zakres jest bezpieczny, jaki bodziec może przeciążyć, jaki gest naprawdę domyka, jaki dotyk wymaga zgody, jaki ból jest informacją, a jaki sygnałem przerwania. Plany somatyczne powinny więc zawsze zaczynać się od kalibracji, czyli rozpoznania aktualnego stanu ciała i warunków działania: poziomu pobudzenia, zmęczenia, napięcia, bólu, oddechu, stabilności, wrażliwości sensorycznej, przestrzeni, podłoża, temperatury, światła, hałasu, możliwości wycofania się oraz obecności świadków. Dopiero po takiej kalibracji można dobrać wariant planu: mikroakt oddechowo-gestyczny, plan posturalny, plan graniczny, plan równowagi, plan ciężaru, plan pauzy, plan przejścia, plan dotyku własnego, plan obiektowo-somatyczny, plan grupowej współobecności albo plan ucieleśnienia decyzji instytucjonalnej. W każdym przypadku obowiązuje zasada minimalnej skutecznej dawki: ciało nie musi zostać „poruszone mocno", aby zaszła zmiana; czasem wystarczy ruch dłoni, zmiana kąta krzesła, rozluźnienie żuchwy, wydłużenie wydechu, przeniesienie ciężaru na stopy albo odłożenie obiektu z napiętej dłoni na stabilną powierzchnię.

Pierwszą rodziną planów somatycznych są plany oddechowo-orientacyjne, których funkcją jest powrót do podstawowej obecności w ciele bez tworzenia ambicji głębokiej przemiany. Wariant mikro może trwać mniej niż minutę: osoba zatrzymuje działanie, odnajduje kontakt stóp z podłożem, wykonuje jeden lub trzy spokojne wydechy, rozluźnia dłonie i dopiero potem podejmuje małą decyzję „po". Kanałem dominującym jest oddech i propriocepcja, czyli czucie położenia ciała; kanałem wspierającym może być obiekt–klucz trzymany w dłoni albo neutralny punkt wzroku; kanałem domknięcia jest powrót do zwykłej czynności. Wariant indywidualny może być używany przed wejściem w trudną rozmowę, po intensywnym kontakcie z ekranem, po sytuacji zawstydzenia, przed wykonaniem telefonu albo po otrzymaniu wiadomości, która uruchamia impuls natychmiastowej odpowiedzi. Wariant 1:1 wymaga ostrożności: świadek może pilnować czasu i przypomnieć o możliwości przerwania, ale nie powinien komentować oddechu ani ciała, bo łatwo wytwarza to wstyd obserwowanego organizmu. Wariant grupowy powinien być szczególnie prosty i dostępny: nie każdy chce oddychać „głośno", zamykać oczy, wykonywać ruchy synchroniczne albo ujawniać napięcie. Bezpieczniej proponować warianty: oczy otwarte lub zamknięte, pozycja siedząca lub stojąca, oddech naturalny lub wydłużony, udział wykonawczy lub obserwacyjny. Wariant edukacyjny może uczyć rozróżnienia między oddechem jako narzędziem regulacji a oddechem jako spektaklem samokontroli: celem nie jest oddychanie „idealnie", lecz rozpoznanie, czy oddech może pomóc przerwać automatyzm. Wariant instytucjonalny może być bardzo konkretny:

przed trudną decyzją zespół wprowadza trzydzieści sekund ciszy i orientacji w przestrzeni, bez narracji terapeutycznej i bez wymogu „dzielenia się odczuciami". Mechanizm działania takich planów jest dobrze osadzony w fizjologii regulacji autonomicznej: spowolnienie i wydłużenie wydechu może wspierać przejście z pobudzenia mobilizacyjnego do większej stabilności, choć nie należy tego opisywać jako automatycznego „włączenia nerwu błędnego" ani jako gwarancji uspokojenia. Stephen Porges bywa przywoływany w tym obszarze zbyt uproszczonym językiem, dlatego w psychoperformansie bezpieczniej mówić o oddechu jako jednym z możliwych regulatorów pobudzenia, a nie jako uniwersalnym przełączniku układu nerwowego. Ryzykiem planów oddechowych jest hiperfokus na oddychaniu, który u części osób zwiększa lęk, kontrolę albo poczucie duszności; dlatego oddech nie może być narzucany jako obowiązek. Dla niektórych osób lepszym wariantem orientacyjnym będzie kontakt stóp z podłożem, ciężar obiektu w dłoni, oparcie pleców, spojrzenie na neutralny punkt albo nazwanie trzech elementów przestrzeni. Plan somatyczny musi być wierny ciału, a nie idei techniki.

Drugą rodziną są plany posturalne i osiujące, czyli takie, które pracują z pozycją ciała, ciężarem, napięciem, osią kręgosłupa, ustawieniem głowy, barków, miednicy i stóp. Ich celem nie jest „prawidłowa postawa" w sensie korekcyjnym, lecz ucieleśnienie relacji między decyzją a możliwością działania. Wariant mikro może polegać na zauważeniu, czy ciało zapada się, pochyla, napina, ucieka do przodu, cofa się albo usztywnia, a następnie na minimalnej korekcie: stopy szerzej, łokcie oparte, broda nieco niżej, barki rozluźnione, dłonie otwarte, wzrok odklejony od punktu przymusu. Wariant graniczny może użyć pozycji siedzącej z wyraźnym oparciem jako aktu „nie odpowiadam natychmiast"; wariant afirmująco-zobowiązujący może użyć stabilnej pozycji stojącej jako aktu „wykonuję jeden krok, nie całe życie"; wariant redukcyjny może polegać na świadomym zmniejszeniu zakresu ruchu, jeśli ciało jest w stanie nadmiernej mobilizacji. Wariant 1:1 wymaga zakazu korygowania ciała bez zgody. Dotyk, ustawianie barków, poprawianie oddechu, przesuwanie stóp albo komentowanie napięcia mogą naruszać granice, nawet jeśli intencja prowadzącego jest wspierająca. Jeśli potrzebna jest korekta, lepiej używać języka propozycji i wariantów: „możesz sprawdzić, czy oparcie pleców pomaga", „możesz zostać tak, jak jesteś", „możesz wykonać mniejszy ruch". Wariant grupowy powinien unikać ustawiania wszystkich ciał w jednej normie, bo taka uniformizacja może wzmacniać wstyd, porównanie i wykluczenie osób z niepełnosprawnościami, bólem, neuroatypowością, inną motoryką albo innym stylem regulacji. Wariant artystyczny może używać postawy jako obrazu, ale musi odróżniać ekspozycję ciała od pracy z ciałem: ciało uczestnika nie jest materiałem do kompozycji estetycznej bez jego sprawczej zgody. Wariant instytucjonalny może być zaskakująco skuteczny: zmiana układu siedzenia na spotkaniu, odejście od ustawienia konfrontacyjnego, umożliwienie pozycji stojącej, wprowadzenie krzeseł o różnej wysokości albo wyznaczenie strefy wycofania może być planem somatyczno-przestrzennym, który realnie zmienia relacje władzy i dostępność. Alexander Lowen i tradycje pracy z ciałem często podkreślały związek postawy z emocją, ale psychoperformans powinien unikać prostych diagnoz typu „zaciśnięta

szczęka oznacza to” albo „pochylone plecy oznaczają tamto”. Ciało nie jest tekstem do jednoznacznego czytania. Jest układem sygnałów, historii, nawyków, ograniczeń i aktualnych warunków. Plan posturalny ma więc pozwolić osobie sprawdzić, czy zmiana pozycji zmienia jej dostęp do decyzji, a nie narzucać interpretację.

Trzecią rodziną są plany gestyczne, mikroruchowe i działania–klucze, w których ruch staje się najmniejszą jednostką przeniesienia sensu w ciało. Gest w psychoperformansie nie jest pantomimą znaczenia ani ekspresją emocji dla widza. Jest operatorem przełączenia: coś zostaje podniesione, przesunięte, przykryte, odłożone, przybliżone, oddalone, zamknięte, otwarte, rozdzielone, związane, rozwiązane, wyciszone, zatrzymane albo wypuszczone. Wariant mikro może polegać na jednym ruchu dłoni: odsunięciu kartki z napisem, odłożeniu klucza, zamknięciu laptopa, zasłonięciu symbolu, dotknięciu progu, złożeniu kartki na pół. Wariant indywidualny może ułożyć trzy gesty w prostą sekwencję: rozpoznaj – przesuń – domknij. Wariant somatyczny może koncentrować się na tempie i zakresie gestu: ten sam ruch wykonany gwałtownie będzie miał inną funkcję niż ruch powolny, oszczędny i odwracalny. Wariant audialny może łączyć gest z dźwiękiem, na przykład delikatnym stuknięciem obiektu jako cue’em domknięcia. Wariant świetlny może sprawić, że gest pojawia się tylko w ograniczonym polu widzialności, aby nie zamienić aktu w pokaz. Wariant grupowy może korzystać z równoległych gestów, ale musi chronić przed synchronizacją wymuszoną; nie każde ciało ma ten sam rytm, zakres i komfort widzialności. Wariant relacyjny może polegać na geście przekazania obiektu, ale przekazanie wymaga jasnej zgody: obiekt prywatny, obiekt symbolicznie ciężki albo obiekt związany z pamięcią nie powinien krążyć w grupie bez precyzyjnej ramy. Wariant instytucjonalny może używać gestu jako realnej zmiany proceduralnej: przeniesienie formularza z biurka urzędnika do wspólnego stołu, usunięcie bariery z wejścia, odwrócenie tabliczki, rozmontowanie kolejki, zamiana krzesła „dla petenta” na miejsce rozmowy. Takie gesty są psychoperformatywne wtedy, gdy nie pozostają metaforą, ale wprowadzają małą zmianę w sposobie działania. Z perspektywy neuronaukowej gest ma znaczenie dlatego, że sprzęga intencję z układem ruchowym, propriocepcją i przewidywaniem konsekwencji; mózg nie tylko „myśli decyzję”, ale symuluje i aktualizuje ją przez działanie. Badania nad poznaniem ucieleśnionym, rozwijane między innymi przez Francisco Varelę i późniejsze nurty enaktywizmu, pomagają tu zrozumieć, że poznanie powstaje w pętli organizm–środowisko, a nie wyłącznie w głowie. Psychoperformans wykorzystuje tę pętlę praktycznie: jeśli decyzja pozostaje abstrakcyjna, jest słabsza; jeśli zostaje wykonana w małym, bezpiecznym geście, może otrzymać ślad proceduralny. Ryzykiem planów gestycznych jest jednak teatralizacja: gest staje się zbyt ładny, zbyt symboliczny, zbyt publiczny albo zbyt ostateczny. Dlatego gest bazowy powinien być raczej roboczy niż efektowny. Ma działać, nie imponować.

Czwartą rodziną są plany równowagi, ciężaru, oporu i kontaktu z materią, w których ciało uczy się decyzji przez relację z grawitacją, powierzchnią, przedmiotem, tarciem, temperaturą, fakturą i naciskiem. To obszar szczególnie bliski psychoperformansowi, bo obiekt–klucz nie

jest tu tylko znakiem, ale materialnym partnerem regulacji. Wariant mikro może polegać na poczuciu ciężaru małego przedmiotu w dłoni i odłożeniu go dopiero wtedy, gdy osoba rozpozna różnicę między trzymaniem a puszczeniem. Wariant graniczny może użyć oporu: przesunięcie cięższego obiektu tylko do wyznaczonej linii, nie dalej. Wariant porządkujący może polegać na rozdzieleniu lekkich i ciężkich przedmiotów, ale nie jako metafory totalnej, tylko jako sposobu ucieleśnienia różnicy między sprawami wymagającymi działania a sprawami do odłożenia. Wariant somatyczny może używać powolnego przenoszenia ciężaru z jednej stopy na drugą, siadania, wstawania, opierania dłoni o stół, chodzenia po określonej linii albo zatrzymania na progu. Wariant grupowy musi szczególnie uważać na bezpieczeństwo fizyczne: ciężkie obiekty, ruch w przestrzeni, zamknięte oczy, nierówne podłoże, bliskość innych ciał, zmęczenie i presja wykonania mogą zwiększać ryzyko urazu. Wariant dostępnościowy powinien mieć równorzędne alternatywy: osoba może pracować siedząc, z mniejszym obiektem, tylko dłonią, tylko wzrokiem, tylko słowem albo przez wskazanie innej osobie, co ma zrobić z obiektem. Wariant artystyczny może używać materii silniej – gliny, piasku, wody, tkaniny, papieru, kamienia, metalu – ale musi uwzględniać alergie, brudzenie, temperaturę, ostrość, poślizg, hałas, pył i możliwość bezpiecznego sprzątnięcia. Wariant instytucjonalny może dotyczyć realnej materialności procedur: ciężaru dokumentów, układu mebli, odległości między osobą a biurkiem, progu wejścia, drzwi, światła w poczekalni, hałasu urządzeń. James J. Gibson jest tu ponownie ważny, bo jego pojęcie afordancji pokazuje, że materia „podpowiada" działanie: krzesło zaprasza do siedzenia albo wyklucza; stół łączy albo oddziela; ciężki obiekt spowalnia; miękka tkanina obniża napięcie; ostre światło wymusza czujność; wąskie przejście tworzy presję. Plan somatyczny powinien czytać te afordancje przed rozpoczęciem działania. Nie wolno traktować materii jak neutralnej dekoracji. Jednocześnie trzeba unikać fetyszyzacji kontaktu z „naturalnym" materiałem. Kamień, drewno, woda czy piasek nie są automatycznie bardziej „prawdziwe" niż kartka, krzesło, telefon albo plastikowe pudełko. Liczy się funkcja w planie: czy materiał pomaga regulować uwagę, granicę, decyzję i domknięcie, czy tylko dodaje estetycznej głębi. Ciało uczy się przez opór, ale opór musi być dobrany do osoby, skali i celu. Jeśli jest zbyt duży, plan staje się próbą siły. Jeśli jest zbyt mały, gest może nie zostawić śladu. Dobre planowanie polega na znalezieniu takiego oporu, który pozwala poczuć działanie bez przemocy wobec ciała.

Piątą rodziną są plany bólu, dyskomfortu i sygnału granicznego, ale należy od razu podkreślić: psychoperformans nie gloryfikuje bólu, nie czyni z cierpienia dowodu autentyczności i nie używa przekraczania jako miary przemiany. Ból jest informacją, granicą i sygnałem, a nie materiałem do heroizacji. W planach bazowych bez odniesień medycznych lepiej mówić o dyskomforcie, napięciu, zmęczeniu, oporze, chęci ucieczki, zawstydzeniu ciała, trudnościach z bezruchem albo impulsem ruchowym, a nie o bólu jako celu. Wariant mikro może polegać na rozpoznaniu pierwszego sygnału przeciążenia i wykonaniu gestu przerwania: odłożenie obiektu, zmiana pozycji, otwarcie oczu, odsunięcie się, wyciszenie dźwięku, skrócenie czasu. Wariant indywidualny może uczyć różnicy między „czuję trudność, ale mogę zostać w kontakcie" a „ciało mówi stop". Wariant somatyczny powinien mieć skalę intensywności,

choćby prostą: 1 – neutralnie, 2 – odczuwalne, 3 – wyraźne, 4 – za dużo, 5 – stop. Plan nie powinien przekraczać poziomu 3, jeśli celem nie jest specjalistycznie prowadzona praca wymagająca innych kompetencji. Wariant 1:1 wymaga jasnej zasady, że prowadzący nie zachęca do „wytrzymania jeszcze chwili", jeśli osoba zgłasza przekroczenie. Wariant grupowy powinien unikać wszystkich formatów, w których uczestnicy porównują swoją wytrzymałość. Wariant artystyczny może pracować z obrazem bólu, ciężaru czy ograniczenia, ale nie powinien wprowadzać realnego bólu bez bardzo szczególnego uzasadnienia, kompetencji, zgody i zabezpieczeń; w podręcznikowym katalogu planów bazowych nie jest to potrzebne. Wariant instytucjonalny może rozumieć „ból" metaforycznie jako punkt tarcia procedury: miejsce, w którym ludzie regularnie doświadczają przeciążenia, zawstydzenia albo bezradności. Wtedy plan somatyczno-instytucjonalny nie polega na „przeżyciu bólu organizacji", lecz na zlokalizowaniu tarcia i wykonaniu jednej korekty materialnej lub proceduralnej. Antonio Damasio, opisując znaczenie sygnałów cielesnych dla decyzji, pozwala tu uchwycić, że ciało często wcześniej niż język wskazuje, iż układ jest przeciążony. Psychoperformans powinien traktować te sygnały poważnie. Jeżeli uczestnik zaciska szczękę, wstrzymuje oddech, traci kontakt z otoczeniem, sztywnieje, przyspiesza, przestaje słyszeć instrukcje albo śmieje się w sposób napięciowy, nie należy tego natychmiast interpretować, ale trzeba sprawdzić warunki. Dyskomfort może być danymi procesu, lecz nie wolno go romantyzować. Decyzja „po" w takich planach powinna dotyczyć ochrony granicy: „skracam ten wariant", „wracam do wersji siedzącej", „nie używam tego obiektu", „w grupie wybieram wariant obserwacyjny", „zatrzymuję działanie przy poziomie 3". Dzięki temu ciało nie staje się narzędziem przemocy znaczenia, lecz źródłem informacji dla odpowiedzialnego planowania.

Szóstą rodziną planów somatycznych są plany interoceptywne i proprioceptywne, czyli takie, które pracują z czuciem sygnałów z wnętrza ciała oraz z czuciem położenia ciała w przestrzeni. Interocepcja obejmuje między innymi odczuwanie oddechu, bicia serca, napięcia trzewnego, temperatury, głodu, sytości, zmęczenia, pobudzenia, ucisku, rozluźnienia i subtelnych zmian stanu organizmu. Propriocepcja obejmuje czucie położenia kończyn, ciężaru, napięcia mięśniowego, zakresu ruchu i relacji między częściami ciała. W psychoperformansie te dwa systemy są szczególnie ważne, bo pozwalają przenieść uwagę z narracji o sobie na dane procesu: nie „co to o mnie mówi?", lecz „gdzie jest napięcie?", „jaki jest ciężar?", „czy mogę zmniejszyć zakres ruchu?", „czy ciało potrzebuje pauzy?", „czy decyzja jest możliwa w tej pozycji?". Wariant mikro może polegać na krótkim skanie trzech punktów: stopy, dłonie, szczęka; osoba nie analizuje emocji, tylko zauważa, czy te punkty są napięte, rozproszone, ciężkie, zimne, sztywne albo neutralne. Wariant indywidualny może używać obiektu–klucza jako wzmacniacza czucia: trzymany przedmiot pozwala zauważyć siłę chwytu, temperaturę skóry, pragnienie kontroli, odruch poprawiania albo impuls odłożenia. Wariant odczarowujący może polegać na sprowadzeniu nadmiernego symbolu do odczucia: „ten obiekt jest zimny, ciężki i gładki", zanim zostanie mu przypisana jakakolwiek dodatkowa historia. Wariant 1:1 wymaga bardzo oszczędnego języka prowadzącego: pytania powinny dotyczyć wyboru i bezpieczeństwa, nie interpretacji ciała. Lepiej zapytać „czy chcesz zmienić pozycję?" niż „co

oznacza napięcie w barkach?". Wariant grupowy powinien unikać publicznego opowiadania o doznaniach wewnętrznych, bo interocepcja bywa intymna i podatna na wstyd; można pracować równolegle i anonimowo, a po zakończeniu zapisać wyłącznie decyzję, nie przeżycie. Wariant edukacyjny może uczyć rozpoznawania różnicy między sygnałem ciała a interpretacją: „czuję ucisk" nie znaczy automatycznie „coś złego się stanie", „mam napięcie" nie znaczy „nie nadaję się", „serce bije szybciej" nie znaczy „muszę uciekać". Wariant instytucjonalny może być użyty do mapowania kosztów pracy: gdzie w procedurze ludzie regularnie napinają ciało, przyspieszają, milkną, tracą orientację, zaczynają mówić zbyt szybko albo unikają decyzji. Nie jest to diagnoza medyczna ani psychologiczna, lecz informacja projektowa o przeciążeniu środowiska. Antonio Damasio i badania nad markerami somatycznymi są tu pomocne, bo pokazują, że sygnały z ciała wpływają na decyzje, wartościowanie i przewidywanie konsekwencji; psychoperformans nie powinien jednak robić z ciała nieomylnego doradcy. Ciało może ostrzegać, ale może też reagować na dawny wzorzec, lęk, zmęczenie, głód, brak snu, hałas albo presję społeczną. Dlatego plan interoceptywny musi kończyć się trzeźwym domknięciem: „zauważyłem sygnał", „nie muszę go natychmiast interpretować", „wykonuję jedną korektę warunków", „wracam do obserwacji po czasie". To chroni przed dwoma skrajnościami: ignorowaniem ciała i absolutyzowaniem ciała.

Siódmą rodziną są plany przedsionkowe, równoważne i orientacyjne w przestrzeni, które pracują z układem przedsionkowym, czyli systemem w uchu wewnętrznym współodpowiedzialnym za równowagę, orientację głowy, koordynację wzroku i ruchu oraz poczucie stabilności w przestrzeni. W psychoperformansie ten obszar należy traktować z dużą ostrożnością, ponieważ ruch, obrót, zmiana poziomu, pochylenie, zamknięcie oczu, chodzenie po linii albo praca w półmroku mogą szybko stać się zbyt intensywne dla części osób. Plan przedsionkowy nie jest więc zaproszeniem do wirowania, transu, utraty równowagi ani „wytrącenia z kontroli". Jego wariant bazowy powinien być bardzo łagodny: świadome stanie, przeniesienie ciężaru z jednej stopy na drugą, powolny obrót głowy w niewielkim zakresie, przejście trzech kroków i powrót, zatrzymanie przed progiem, świadome odwrócenie się od obiektu, usiąście po akcie, oparcie dłoni o stół. Wariant mikro może polegać na odnalezieniu pionu: osoba staje lub siedzi i sprawdza, gdzie jest góra, dół, przód, tył, lewa i prawa strona. Wariant graniczny może używać progu przestrzennego: nie przekracza się linii, tylko zatrzymuje przed nią i rozpoznaje możliwość odmowy. Wariant przejścia może polegać na powolnym przejściu z jednej strefy do drugiej, ale bez zamykania oczu i bez presji symbolicznej „przekroczenia". Wariant indywidualny może być użyteczny po długiej pracy siedzącej, gdy ciało potrzebuje odzyskać orientację przestrzenną. Wariant grupowy wymaga dużej dbałości o podłoże, odległości, tempo, widoczność i alternatywy dla osób z zaburzeniami równowagi, lękiem, przeciążeniem sensorycznym, niepełnosprawnością ruchową albo innym sposobem poruszania się. Wariant artystyczny może pracować z ruchem w przestrzeni, ale nie wolno go projektować jako testu odwagi, dezorientacji lub utraty kontroli. Wariant instytucjonalny może polegać na zmianie topologii miejsca: inaczej ustawione wejście, łagodniejsza ścieżka przejścia, strefa zatrzymania, miejsce siedzące przed decyzją, wyraźny kierunek ruchu, mniej

kolizyjne przepływy ludzi. To również jest plan somatyczny, ponieważ przestrzeń reguluje ciało, zanim pojawi się jakakolwiek narracja. James Gibsonowskie afordancje są tu szczególnie czytelne: schody, drzwi, korytarz, próg, krzesło, ściana, światło i odległość podpowiadają określone zachowania, a czasem narzucają pośpiech, ekspozycję albo podporządkowanie. Psychoperformer powinien projektować przestrzeń tak, aby ciało nie musiało walczyć o orientację. Domknięcie planu przedsionkowego musi zawsze przywracać stabilność: stopy na podłożu, wzrok na neutralnym punkcie, możliwość siedzenia, zwykłe światło, spokojny oddech, brak natychmiastowej interpretacji. Jeżeli po działaniu pojawia się zawrót głowy, dezorientacja, mdłości, silne pobudzenie albo lęk, plan był zbyt intensywny albo wymaga przerwania. W tej rodzinie bezpieczeństwo jest ważniejsze niż obraz działania.

Ósmą rodziną są plany dotyku, kontaktu i granicy skórnej, które wymagają szczególnie precyzyjnego traktowania zgody. Dotyk w psychoperformansie nie jest domyślnym narzędziem pracy z ciałem. Może być używany wyłącznie wtedy, gdy jego status, funkcja, zakres, czas trwania, możliwość odmowy i wariant bezdotykowy są jasno określone. W planach bazowych najbezpieczniejszy jest dotyk własny albo dotyk obiektu, nie dotyk drugiej osoby. Wariant mikro może polegać na położeniu dłoni na własnym nadgarstku, sercu, brzuchu, karku, udzie albo na oparciu dłoni o stół; celem nie jest „uzdrawianie dotykiem", lecz wyraźny sygnał granicy i obecności. Wariant obiektowy może używać tkaniny, kamienia, papieru, sznurka, miski, drewna albo innego materiału jako pośrednika między ciałem a znaczeniem. Wariant graniczny może polegać na owinięciu przedmiotu, przykryciu go, trzymaniu przez określony czas i odłożeniu; ciało doświadcza kontaktu, ale nie musi ujawniać prywatnego sensu. Wariant 1:1 z dotykiem drugiej osoby powinien być w podręczniku traktowany jako wariant podwyższonego ryzyka, wymagający kompetencji, jasnego kontraktu i łatwej odmowy. Nie wolno poprawiać czyjegoś ciała, kłaść dłoni na ramieniu, prowadzić ruchu, obejmować, zatrzymywać ani „uziemiać" osoby dotykiem bez wyraźnej zgody. Wariant grupowy powinien zasadniczo unikać dotyku między uczestnikami, chyba że jest to specjalnie uzasadnione, dobrowolne i ma bezpieczny odpowiednik bezdotykowy. Wariant edukacyjny może uczyć, że „nie chcę dotyku" jest pełnoprawną decyzją, nie oporem. Wariant instytucjonalny może dotyczyć nie dotyku ciała, lecz dotyku procedury i materii: kto ma dostęp do czyich dokumentów, kto dotyka obiektów prywatnych, kto przestawia cudze rzeczy, kto archiwizuje materiały, kto ma prawo otwierać pudełko, kopertę, szafkę albo plik. To także jest granica skórna, tylko przeniesiona na przedłużenia osoby w świecie. Ashley Montagu pisał o znaczeniu dotyku dla rozwoju i relacji, ale psychoperformans nie może z tej wiedzy wyprowadzać uproszczonego wniosku, że dotyk zawsze wspiera. Dotyk może regulować, ale może też uruchamiać wstyd, pamięć przemocy, zamrożenie, podporządkowanie, zależność albo niejasność relacji. Dlatego plany dotykowe powinny mieć bardzo prosty protokół: kto dotyka, czego, jak długo, po co, z jaką zgodą, z jaką alternatywą, z jakim gestem przerwania i z jakim domknięciem. Wariant bezdotykowy nie może być wersją „gorszą". Musi być równorzędną ścieżką udziału. Domknięcie planu dotykowego obejmuje zdjęcie dłoni, odłożenie obiektu, nazwanie końca kontaktu, przywrócenie dystansu i zakaz dalszej

interpretacji reakcji ciała bez zgody. Skóra jest granicą nie tylko biologiczną, lecz także symboliczną i społeczną; psychoperformans musi ją respektować.

Dziewiątą rodziną są plany ucieleśnienia decyzji, czyli takie, w których sens aktu zostaje przeniesiony z deklaracji w konkretną czynność ciała. To jedna z najbardziej praktycznych rodzin planów somatycznych, bo pozwala odróżnić „wiem, co powinienem zrobić" od „wykonałem pierwszy mały ruch w tym kierunku". Wariant mikro może polegać na jednym kroku, jednym odłożeniu przedmiotu, jednym wyciągnięciu ręki po dokument, jednym zamknięciu aplikacji, jednym ustawieniu krzesła, jednym wyniesieniu śmieci, jednym przesunięciu rzeczy z miejsca przeciążenia do miejsca archiwum. Wariant indywidualny może łączyć zdanie z gestem: „zaczynam od wersji roboczej" i otwarcie pliku; „nie odpowiadam dziś" i odłożenie telefonu; „to ma granicę" i zamknięcie pudełka; „odpoczynek jest częścią planu" i zgaszenie światła. Wariant 1:1 może używać świadka jako osoby potwierdzającej fakt wykonania, nie sens psychologiczny. Wariant grupowy może polegać na równoległym wykonaniu małych decyzji przez uczestników, bez porównywania ich wagi. Wariant instytucjonalny jest szczególnie ważny: organizacja nie powinna kończyć psychoperformansu deklaracją wartości, tylko ucieleśnioną zmianą – przestawieniem stołu, usunięciem bariery, skróceniem komunikatu, zmianą kolejności obsługi, wpisaniem prawa do przerwy, stworzeniem miejsca wycofania, zmianą formularza, ograniczeniem danych, poprawą światła, wyciszeniem pomieszczenia. Wariant artystyczny może traktować taką czynność jako widzialny gest, ale jego wartość zależy od realnej konsekwencji, nie od siły obrazu. Wariant miejski może polegać na przejściu określonej trasy, zatrzymaniu przy miejscu granicznym, wykonaniu małego aktu troski wobec przestrzeni, ale bez narzucania udziału osobom postronnym. Mechanizm działania planów ucieleśniających można opisać przez funkcje wykonawcze: decyzja potrzebuje inicjacji, sekwencjonowania, hamowania rozproszeń, monitorowania i zakończenia. Ciało pomaga decyzji, ponieważ czyni ją widzialną dla układu percepcja–działanie. Nie wystarczy powiedzieć „odpuszczam". Trzeba odłożyć rzecz. Nie wystarczy powiedzieć „zaczynam". Trzeba wykonać pierwszy ruch. Nie wystarczy powiedzieć „zmieniamy procedurę". Trzeba przesunąć realny element organizacji. To nie jest behawiorystyczne spłaszczenie sensu, lecz jego uziemienie. Sens, który nie ma żadnego ruchu, łatwo pozostaje fantazją. Ruch, który nie ma sensu, łatwo staje się nawykiem. Plan ucieleśnienia decyzji łączy oba porządki: znaczenie i wykonanie. Ryzykiem jest nadmierne zobowiązanie. Jeśli po akcie osoba obiecuje zbyt dużo, ciało może wejść w przeciążenie i unikanie. Dlatego decyzja powinna być tak mała, aby dało się ją wykonać mimo nieidealności, zmęczenia, oporu i zwyczajnego dnia. Psychoperformans nie ma produkować heroicznej konsekwencji, lecz możliwy pierwszy ruch.

Dziesiątą rodziną są plany somatyczno-społeczne, w których ciało działa w obecności innych ciał, ale bez przekształcania sytuacji w terapię grupową, trening interpersonalny albo wymuszoną wspólnotowość. Wariant najprostszy polega na równoległej obecności: kilka osób wykonuje własne mikroakty w jednej przestrzeni, bez komentowania, dotyku i porównywania.

Wariant świadkujący polega na tym, że jedna osoba wykonuje gest, a druga pilnuje czasu i granic. Wariant grupowy może używać wspólnego rytmu, ale zawsze z prawem wyjścia z synchronizacji. Wariant przestrzenny może polegać na ustawieniu grupy tak, aby nikt nie był zmuszony do centralnej ekspozycji. Wariant edukacyjny może uczyć, jak różne ciała potrzebują różnych parametrów: jedni stoją, inni siedzą, jedni milczą, inni zapisują, jedni patrzą na obiekt, inni na podłogę, jedni wykonują gest duży, inni mikroruch. Wariant instytucjonalny może reorganizować ciało zbiorowe organizacji: kto siedzi najbliżej drzwi, kto zawsze stoi, kto jest widoczny, kto czeka, kto ma prawo przerwać, kto ma dostęp do stołu, kto musi mówić pierwszy. Erving Goffman pomaga tutaj rozumieć ciało jako element porządku interakcyjnego: odległości, spojrzenia, kolejność wypowiedzi i pozycje w przestrzeni są nośnikami władzy, nawet jeśli nikt ich nie nazywa. Psychoperformans somatyczno-społeczny może te układy ujawnić i skorygować, ale musi uważać, by nie zawstydzić ciał, które już są w pozycji mniejszej sprawczości. Plan nie powinien mówić: „zobaczcie, kto się wycofuje". Powinien raczej zmienić warunki tak, aby wycofanie nie było porażką, a wejście nie było przymusem. Wspólnota nie jest automatycznie regulująca. Dla części osób grupa jest zasobem, dla innych zagrożeniem. Synchronizacja ruchu może budować poczucie przynależności, ale może też usuwać indywidualne tempo. Krąg może dawać równość, ale może też zwiększać ekspozycję. Środek sali może być miejscem sprawczości albo miejscem presji. Dlatego w planach somatyczno-społecznych trzeba projektować role, dystanse, osie widzialności, warianty udziału, prawo do siedzenia, prawo do milczenia, prawo do obserwacji i prawo do wyjścia. Domknięcie musi obejmować rozproszenie pola grupowego: uczestnicy wracają do własnych granic, obiekty nie krążą dalej, nikt nie komentuje cudzej postawy, a decyzja „po" dotyczy własnego działania albo wspólnej procedury, nie oceny ciała innych.

Jedenastą rodziną są plany somatyczne czerpiące z istniejących praktyk ucieleśnionych – jogi, metody Feldenkraisa, techniki Alexandra, Body-Mind Centering, ideokinezy, relaksacji Jacobsona, treningu autogennego, ruchu autentycznego, qigongu, pracy z oddechem, kontakt improwizacji, somatyki tańca i innych tradycji pracy z ciałem – ale wyłącznie jako z zasobów proceduralnych, nie jako gotowych systemów przenoszonych bez kontekstu. Psychoperformans nie powinien udawać, że prowadzi jogę, terapię tańcem, rehabilitację, terapię somatyczną albo praktykę duchową, jeśli nie spełnia warunków danej dziedziny. Może natomiast wykorzystać pojedynczy, jasno oznaczony element: postawę stabilizującą, łagodny zakres ruchu, pauzę, pracę z ciężarem, świadome rozluźnienie mięśni, koordynację oddechu z gestem, orientację w osi ciała, rozciągnięcie jako symboliczny akt odzyskania przestrzeni, równowagę jako pracę z decyzją, relaksację jako domknięcie. Wariant mikro inspirowany jogą nie musi być asaną w ścisłym sensie; może być prostym, bezpiecznym ustawieniem ciała i oddechu. Wariant inspirowany Feldenkraisem może polegać na ciekawości małego ruchu, nie na korekcie. Wariant inspirowany Alexandrem może dotyczyć rezygnacji z niepotrzebnego napięcia przed działaniem, nie „naprawiania postawy". Wariant inspirowany Jacobsonem może użyć różnicy między napięciem a rozluźnieniem, ale bez zmuszania do mocnego napinania mięśni. Wariant inspirowany ruchem autentycznym musi bardzo uważać na rolę

świadka i granicę interpretacji. Wariant inspirowany kontakt improwizacją wymaga osobnych kompetencji i zgód, bo dotyk, ciężar ciała i partnerowanie są obszarami podwyższonego ryzyka. Wariant grupowy korzystający z praktyk ucieleśnionych powinien mieć alternatywy dla osób z ograniczeniami ruchu, bólem, neuroatypowością, przeciążeniem sensorycznym, lękiem przed ekspozycją albo innymi potrzebami dostępnościowymi. Thomas Hanna, Moshe Feldenkrais i F. M. Alexander są tu ważni nie jako dekoracyjne nazwiska, lecz jako przypomnienie, że praca z ciałem może polegać na uczeniu się różnicy i redukcji zbędnego wysiłku, a nie na forsowaniu formy. Psychoperformans powinien wybierać z tych tradycji dokładnie to, co służy planowi sytuacyjnemu: jeśli celem jest granica, nie trzeba rozbudowanej sekwencji ruchowej; jeśli celem jest domknięcie, wystarczy powrót do ciężaru i wydechu; jeśli celem jest decyzja, potrzebny jest gest wykonania, nie pełna praktyka ciała. Użycie narzędzi ucieleśnionych bez zrozumienia ich pochodzenia, funkcji i ograniczeń byłoby zawłaszczeniem metodologicznym, nawet jeśli nie dotyczy tradycji religijnej. Psychoperformans ma być precyzyjny: korzysta z narzędzia, nazywa jego funkcję, nie udaje całej dziedziny.

Plany somatyczne i ucieleśniające wymagają więc najściślejszego połączenia prostoty i odpowiedzialności. Ich siła polega na tym, że pozwalają przestać traktować przemianę jako narrację, a zacząć traktować ją jako działanie wykonywane przez ciało w świecie: oddech, stopy, dłonie, wzrok, ciężar, gest, pauza, kontakt z materią, odłożenie obiektu, przejście przez próg, zmiana pozycji, prawo do stop, prawo do wariantu mniejszego. Ich ryzyko polega na tym, że ciało łatwo staje się miejscem presji: ma się rozluźnić, otworzyć, zaufać, wytrzymać, oddychać właściwie, poruszać się pięknie, ujawnić prawdę, wejść w rytm grupy albo potwierdzić skuteczność planu. Psychoperformans musi temu przeciwdziałać. Ciało nie jest dowodem, rekwizytem, instrumentem posłuszeństwa ani ekranem dla interpretacji prowadzącego. Jest współautorem planu i pierwszym źródłem informacji o granicach. Każdy plan somatyczny powinien mieć wariant mniejszy, wariant bez dotyku, wariant siedzący, wariant obserwacyjny, wariant bez słowa, wariant skrócony i wariant przerwania, jeśli skala działania tego wymaga. W działaniach indywidualnych wystarczy czasem autokontrakt i prosty sygnał stop. W działaniach 1:1 potrzebna jest jasna zgoda i powstrzymanie interpretacji ciała. W działaniach grupowych potrzebne są role, warianty udziału i ochrona przed porównaniem. W działaniach publicznych potrzebna jest ochrona osób postronnych i reżim widzialności. W działaniach instytucjonalnych potrzebne jest przeniesienie somatyki na materialne warunki pracy: światło, hałas, krzesła, kolejki, stoły, procedury, przerwy, dostępność, możliwość siedzenia, odpoczynku i odmowy. Decyzja „po” w planach somatycznych powinna być zawsze konkretna i związana z warunkami ciała: „po pracy przez 3 minuty siedzę bez ekranu”, „przed odpowiedzią robię jeden wydech i odstawiam telefon”, „na spotkaniu wybieram miejsce z dostępem do wyjścia”, „nie wykonuję wersji stojącej, jeśli ciało sygnalizuje przeciążenie”, „ten obiekt trzymam maksymalnie minutę”, „po działaniu piję wodę i zapisuję tylko fakt, nie interpretację”. Wtedy ucieleśnienie nie staje się kolejnym obowiązkiem bycia bardziej świadomym, lecz praktyką odzyskiwania sterowności w małej, uczciwej skali. Najlepszy plan

somatyczny nie zmusza ciała do udowodnienia przemiany. Tworzy warunki, w których ciało może bezpiecznie wykonać jej najmniejszy możliwy fragment.

8.6. Wariantowanie bez utraty tożsamości działania

Plany świetlne i wizualne należą do najbardziej wrażliwych rodzin planów sytuacyjnych, ponieważ pracują na kanale, który w kulturze współczesnej jest jednocześnie podstawowym narzędziem orientacji, polem estetyki, mechanizmem kontroli uwagi, źródłem przeciążenia i obszarem szczególnej podatności na przemoc ekspozycji. Światło, obraz, kontrast, ekran, cień, odbicie, migotanie, kolor, nasycenie, ostrość, rozmycie, widzialność i niewidzialność nie są w psychoperformansie dekoracją. Są parametrami neurokognitywnymi, fizjologicznymi, symbolicznymi, społecznymi i infrastrukturalnymi. „Prawo oka" oznacza tu minimalną zasadę etyczną: widzenie nie jest zasobem do eksploatacji, a oko nie jest aparatem, który ma bez końca dostarczać doświadczenia, obrazu, dokumentu, dowodu i ekspozycji. Oko ma prawo do dawki, przerwy, odwracalności, ochrony, ciemności, neutralności, zmniejszenia kontrastu, odmowy patrzenia, nieuczestniczenia w obrazie i domknięcia po obrazie. W planach świetlnych trzeba więc stale rozróżniać trzy poziomy: po pierwsze, fizyczny poziom bodźca, czyli natężenie światła, luminancję (jasność powierzchni widzianą przez oko), kontrast, kierunek, migotanie, odbicie, czas ekspozycji i możliwość regulacji; po drugie, poziom percepcyjno-poznawczy, czyli to, jak obraz organizuje uwagę, oczekiwanie, porównanie, rozpoznawanie figury i tła, orientację przestrzenną, poczucie bezpieczeństwa albo przeciążenie; po trzecie, poziom symboliczno-społeczny, czyli to, co znaczy bycie widzianym, wystawionym, oświetlonym, ukrytym, zasłoniętym, obserwowanym, nagrywanym albo umieszczonym w centrum pola widzenia. Rudolf Arnheim, łącząc psychologię percepcji z analizą sztuk wizualnych, pokazywał, że obraz nie jest biernym odbiciem, lecz organizacją sił widzenia: punkt, linia, kontrast, ciężar kompozycyjny i relacja figura–tło prowadzą uwagę i porządkują doświadczenie. Psychoperformans przejmuje tę lekcję praktycznie, ale dodaje do niej warunek bezpieczeństwa: to, co dobrze organizuje obraz, nie zawsze dobrze służy oku, układowi nerwowemu i podmiotowości uczestnika. Silny kontrast, jaskrawy punkt, pulsujące światło, długie wpatrywanie się, lustro, kamera albo ekran mogą być estetycznie skuteczne, lecz somatycznie i psychologicznie zbyt kosztowne. Dlatego w tej rodzinie planów podstawowym pytaniem nie jest „co będzie wizualnie mocne?", lecz „jaka dawka widzialności jest potrzebna, komu służy, kto może ją zmniejszyć, kto może odwrócić wzrok, co stanie się z obrazem po zakończeniu i jak oko wróci do neutralności?".

Pierwszą rodziną planów świetlnych są plany higieny percepcyjnej, czyli takie, które służą ograniczeniu nadmiaru bodźców wizualnych, uporządkowaniu pola widzenia i odzyskaniu sterowności wobec obrazu. Wariant mikro może polegać na jednym prostym geście: odwróceniu telefonu ekranem w dół, zamknięciu laptopa, zasłonięciu jaskrawego punktu, przesunięciu lampy, zmniejszeniu jasności ekranu, odłożeniu kontrastowego przedmiotu z

centrum pola widzenia, spojrzeniu na neutralną powierzchnię albo zamknięciu oczu na czas jednego spokojnego wydechu. Wariant indywidualny może obejmować krótką sekwencję: rozpoznaj źródło przeciążenia, zmniejsz jeden parametr, odwróć wzrok, domknij gestem, zapisz jedną decyzję „po". Wariant 1:1 wymaga jasnego uzgodnienia, czy świadek obserwuje twarz, oczy, gest, obiekt, czy tylko pilnuje czasu; komentowanie wyglądu oczu, zmęczenia twarzy albo sposobu patrzenia może wytwarzać wstyd i poczucie bycia badanym. Wariant grupowy powinien uwzględniać różne progi wrażliwości: nie wszyscy tolerują jasne światło, projekcje, migotanie, ciemność, patrzenie w centrum sali, kontakt wzrokowy albo ekspozycję na ekran. Bezpieczny plan grupowy powinien mieć wariant bez patrzenia, wariant obserwacyjny, możliwość ustawienia się poza centrum widzialności, brak obowiązku zamykania oczu i czytelny sygnał przerwania. Wariant edukacyjny może uczyć rozpoznawania gęstości bodźców wizualnych: ile punktów przyciąga uwagę, gdzie jest kontrast, co męczy wzrok, co wymusza orientację, co można usunąć bez utraty sensu. Wariant instytucjonalny może być bardzo konkretny: zmiana światła w sali spotkań, usunięcie migającego ekranu z poczekalni, ograniczenie liczby komunikatów wizualnych, poprawa czytelności formularza, wprowadzenie wersji o wysokiej dostępności, zmniejszenie dekoracyjnego chaosu, ustawienie miejsca odpoczynku wzroku. Wariant artystyczny może używać redukcji obrazu jako aktu psychoperformatywnego: mniej znaczy nie mniej intensywnie, lecz mniej przemocowo. Mechanizm działania planów higieny percepcyjnej wiąże się z obciążeniem uwagi i selekcją bodźców. Układ wzrokowy oraz sieci uwagowe mózgu stale wybierają, co jest figurą, co tłem, co zagrożeniem, co zadaniem, co informacją do pominięcia. Kiedy pole widzenia jest przeładowane, rośnie koszt selekcji, a wraz z nim napięcie poznawcze i afektywne. W psychoperformansie redukcja bodźców wizualnych nie jest estetycznym minimalizmem dla samego minimalizmu, lecz działaniem regulacyjnym: mniej elementów może oznaczać większą sprawczość, lepszy dostęp do decyzji i mniejsze ryzyko przymusu patrzenia. Trzeba jednak uważać, aby higiena percepcyjna nie stała się unikaniem świata. Celem nie jest zamknięcie się w idealnie kontrolowanej bańce wizualnej, lecz odzyskanie marginesu sterowalności: zdolności do zmniejszenia, odroczenia, odwrócenia, przestawienia albo domknięcia obrazu wtedy, gdy obraz zaczyna rządzić uwagą.

Drugą rodziną są plany kontrastu, figury i tła, które pracują z tym, co zostaje wyodrębnione, a co przesunięte na margines. W psychoperformansie kontrast ma znaczenie podwójne: percepcyjne i symboliczne. Percepcyjnie decyduje o tym, co oko łatwo rozpoznaje, co przyciąga uwagę, co może męczyć, co jest czytelne, a co wymaga wysiłku. Symbolicznie kontrast decyduje o hierarchii: co staje się ważne, co znika, co dominuje, co zostaje odczarowane przez przesunięcie z centrum do tła. Wariant mikro może polegać na położeniu jednego przedmiotu na neutralnej powierzchni i świadomym sprawdzeniu, czy kontrast pomaga orientacji, czy ją przeciąża. Wariant porządkujący może użyć trzech pól: centrum, margines, archiwum. Osoba przenosi obiekty, kartki albo symbole między polami, ale nie interpretuje ich biograficznie ponad miarę. Wariant odczarowujący może zmniejszyć kontrast znaku, który stał się zbyt mocny: jaskrawa kartka zostaje zastąpiona szarą, powiększony obraz

zostaje zmniejszony, ekran zostaje wyłączony, a przedmiot przestaje być eksponowany w centrum. Wariant graniczny może polegać na wyraźnym oddzieleniu figury od tła, ale bez agresywnego „odcięcia": cienka linia, matowa powierzchnia, pudełko, zasłona, inna odległość. Wariant grupowy może pracować z widzialnością ról: kto jest w centrum, kto na marginesie, czy centrum jest konieczne, czy można zaprojektować układ bez jednego dominującego punktu. Wariant instytucjonalny może dotyczyć materiałów, tablic, stron, formularzy, prezentacji i przestrzeni obsługi: zbyt niski kontrast wyklucza, zbyt wysoki może męczyć, chaos kontrastów rozprasza, a hierarchia wizualna może zdradzać hierarchię władzy. Wariant miejski może dotyczyć szyldów, ekranów, świateł, reklam i systemów informacji wizualnej; tutaj psychoperformans wchodzi w obszar ekologii percepcji, czyli troski o wspólne pole widzenia jako dobro publiczne. Psychologia Gestalt, rozwijana między innymi przez Maxa Wertheimera, Kurta Koffkę i Wolfganga Köhlera, jest tu ważna, ponieważ pokazuje, że widzenie organizuje całości, relacje, figury i tła, a nie sumę izolowanych bodźców. Plan kontrastu nie powinien więc pytać tylko, czy coś jest „widoczne", ale jak ta widoczność organizuje całość sytuacji. Ryzykiem jest użycie kontrastu jako przemocy: coś zostaje tak mocno wyodrębnione, że uczestnik nie może tego przestać widzieć; osoba zostaje ustawiona w centrum, mimo że nie chce być figurą; symbol zostaje podświetlony tak, że staje się wyrokiem; błąd zostaje pokazany tak, że zamienia się w wstyd. Dobry plan kontrastu daje możliwość przesunięcia figury do tła. Domknięcie może polegać na zrównaniu kontrastu, przykryciu obiektu, zmianie powierzchni, wyłączeniu światła, zatarciu linii albo powrocie do zwykłego układu widzenia. Decyzja „po" powinna być równie konkretna: „usuwam ten obraz z biurka na tydzień", „zmieniam tło dokumentu na mniej męczące", „nie ustawiam tej osoby w centrum spotkania", „po pracy wygaszam ekran, zanim zacznę rozmowę".

Trzecią rodziną są plany światła jako progu, w których zmiana oświetlenia wyznacza wejście, trwanie, korektę, przerwanie albo domknięcie działania. Światło może otwierać pole psychoperformansu, ale tylko wtedy, gdy jest regulowalne. Plan świetlny bez możliwości zmniejszenia natężenia, zmiany kierunku, uniknięcia olśnienia, przerwania ekspozycji albo wyjścia z pola jest metodologicznie wadliwy. Wariant mikro może polegać na zapaleniu małej lampki jako sygnału rozpoczęcia i jej zgaszeniu jako domknięciu, ale bez sakralizacji światła. Wariant przejścia może użyć zmiany z jasnego światła roboczego na cieplejsze, słabsze światło odpoczynku. Wariant graniczny może polegać na pozostawieniu jednej strefy oświetlonej i jednej przyciemnionej, aby osoba mogła wybrać zakres ekspozycji. Wariant somatyczny może badać, jak ciało reaguje na kierunek światła: czy światło z góry napina, czy światło z boku ułatwia orientację, czy półcień zmniejsza presję, czy odbicia zwiększają czujność. Wariant audialno-świetlny może łączyć wygaszanie światła z wyciszeniem dźwięku, ale trzeba unikać efektów teatralnych, które zwiększają napięcie. Wariant grupowy powinien być szczególnie dostępnościowy: nie używać nagłych zmian, migotania, stroboskopu, silnych kontrastów ani ciemności bez zapowiedzi; zapewnić osobom możliwość pozostania w świetle neutralnym; nie wymuszać zamykania oczu; nie używać światła jako narzędzia zawstydzenia. Wariant publiczny i instytucjonalny wymaga zgodności z BHP, regulaminem miejsca, ewakuacją, dostępnością i

obecnością osób postronnych. Wariant artystyczny może wykorzystywać światło jako główny kanał działania, ale musi przyjąć zasadę: światło nie ma prawa wygrać z okiem. W przypadku osób z migreną, epilepsją fotogenną, nadwrażliwością sensoryczną, chorobami oczu, zmęczeniem wzrokowym, stanami lękowymi albo neuroatypowością światło może być czynnikiem ryzyka, nie tylko medium estetycznym. Richard Gregory, badając percepcję jako proces hipotezowania i interpretacji danych zmysłowych, pomaga zrozumieć, że widzenie nie jest mechanicznym odbiorem światła; mózg stale przewiduje, uzupełnia, koryguje i interpretuje obraz. Nagła zmiana światła może więc nie tylko „zmienić atmosferę", ale przestawić przewidywania organizmu, wywołać czujność, zaburzyć orientację albo wzmocnić poczucie nierealności. Dlatego plan światła jako progu powinien mieć opisane parametry: intensywność, kierunek, czas ekspozycji, tempo zmiany, możliwość regulacji, wariant bez światła, sygnał przerwania, procedurę powrotu do oświetlenia neutralnego. Domknięcie świetlne powinno przywrócić oko do warunków zwykłej orientacji. Nie wolno kończyć działania w stanie wizualnego zawieszenia, jeśli uczestnik ma potem wyjść do jasnej ulicy, ciemnego korytarza, ekranu, prowadzenia auta albo innego wymagającego wzrokowo zadania.

Czwartą rodziną są plany obrazu, ekranu i dokumentacji wizualnej, które należą do najbardziej współczesnych i jednocześnie najbardziej ryzykownych wariantów psychoperformansu. Obraz może być obiektem–kluczem, zapisem, lustrem, mapą, śladem, polem odczarowania, narzędziem orientacji albo materiałem montażowym. Może też stać się narzędziem kontroli, porównania, wstydu, autoprezentacji, kompulsji, archiwizacji osoby i przemocy metadanych. Wariant mikro może polegać na świadomym zamknięciu obrazu: zdjęcie zostaje odwrócone, ekran wygaszony, miniatura usunięta z widoku, plik nazwany neutralnie, folder uporządkowany, powiadomienie wyłączone. Wariant indywidualny może używać jednego obrazu jako punktu pracy: osoba patrzy przez ograniczony czas, zapisuje fakt, wykonuje gest i domyka bez dalszej interpretacji. Wariant odczarowujący może zmniejszać władzę obrazu przez zmianę skali, kadru, odległości, tła, ekspozycji czasowej albo trybu dostępu. Wariant 1:1 z obrazem wymaga pytania, kto widzi obraz, po co, czy może go zapamiętać, czy wolno go opisać, czy zostanie usunięty, czy ma status prywatny. Wariant grupowy powinien unikać pracy na prywatnych zdjęciach, twarzach, ciałach, dokumentach, domach, dzieciach, chorobie, relacjach lub miejscach osobistych, chyba że istnieje bardzo wyraźny powód, zgoda i procedura ochrony. Wariant edukacyjny może uczyć odpowiedzialności wizualnej: obraz nie jest niewinnym dodatkiem, bo może ujawniać dane, relacje, klasę, zdrowie, lokalizację, obyczaj, światopogląd, stan emocjonalny i kontekst, którego uczestnik nie chciał udostępnić. Wariant instytucjonalny może obejmować audyt wizualny: jakie obrazy instytucja produkuje, kogo pokazuje, kogo pomija, kto jest zawsze w roli beneficjenta, kto w roli eksperta, czy dokumentacja nie zamienia uczestników w dowody sukcesu. Wariant artystyczny i filmowy może być bardzo ważny dla psychoperformansu, ale wymaga rozdzielenia zgody na udział od zgody na rejestrację, publikację, montaż, archiwum, podpis, opis, użycie w przyszłości i przetwarzanie przez narzędzia cyfrowe lub AI. Susan Sontag,

pisząc o fotografii, zwracała uwagę, że obraz nie tylko przechowuje rzeczywistość, ale również ją zawłaszcza, kadruje i przemieszcza w inne obiegi sensu. Psychoperformans musi potraktować to poważnie: kamera zmienia plan sytuacyjny, nawet jeśli tylko stoi w rogu. Osoba inaczej porusza się, mówi, milczy, patrzy i oddycha, gdy wie, że obraz może przetrwać. Dlatego plan wizualno-dokumentacyjny powinien mieć minimalizm danych jako zasadę podstawową. Najlepiej dokumentować warunki, parametry, decyzje i korekty, a nie twarze, łzy, reakcje, wyznania i prywatne symbole. Domknięcie obrazu obejmuje nie tylko zgaszenie ekranu, ale też decyzję o pliku: gdzie jest, jak się nazywa, kto ma dostęp, kiedy zostanie usunięty, czy wolno go pokazać i czy uczestnik może cofnąć zgodę w uzgodnionym zakresie.

Piątą rodziną są plany prawa oka w sensie ścisłym: działania projektowane wokół ochrony widzenia, prawa do niepatrzenia, prawa do odpoczynku wzrokowego i prawa do bezpiecznej relacji z obrazem. Nie są to plany medyczne i nie wolno ich opisywać jako leczenia chorób oczu, regeneracji siatkówki, terapii okulistycznej ani alternatywy dla specjalistycznej opieki. Mogą natomiast wspierać higienę percepcyjną, regulację stresu, ograniczanie przeciążenia, organizację pracy z ekranem, ochronę przed nadmiarem bodźców, świadome domykanie ekspozycji i bardziej odpowiedzialny styl funkcjonowania w świecie wizualnym. Wariant mikro może być bardzo prosty: po intensywnym patrzeniu osoba odwraca wzrok od ekranu, patrzy na neutralną powierzchnię, zamyka oczy na kilka oddechów albo wygasza obraz przed przejściem do kolejnego zadania. Wariant indywidualny może obejmować krótką „mapę ekspozycji”: co dziś najbardziej obciążało oko – ekran, światło, kontrast, pośpiech, mały tekst, refleksy, nocna praca, emocjonalne sprawdzanie obrazu? Wariant domykający może polegać na zakończeniu dnia wizualnego: ekran zostaje wyłączony, dokument zamknięty, światło zmienione na łagodniejsze, a decyzja „po” brzmi konkretnie: „nie wracam dziś do obrazu”, „jutro pracuję w blokach po 20 minut”, „ustawiam większy tekst”, „usuwam jaskrawy bodziec z biurka”. Wariant 1:1 może obejmować świadka, który nie ocenia stanu oka, lecz pomaga utrzymać decyzję dotyczącą warunków: przerwa, światło, ekran, czas, domknięcie. Wariant grupowy powinien uwzględniać, że nie wszyscy uczestnicy widzą tak samo: dostępność wizualna oznacza możliwość większego tekstu, kontrastu dobranego do potrzeb, unikania migotania, jasnej struktury przestrzeni, informacji dźwiękowej lub dotykowej, braku obowiązku długiego patrzenia na jeden punkt. Wariant instytucjonalny może być szczególnie ważny: prawo oka może oznaczać politykę spotkań bez zbędnych prezentacji, materiały czytelne, przerwy od ekranu, możliwość wydruku, mniej bodźcową stronę internetową, brak agresywnego światła w przestrzeni obsługi, ograniczenie ekranów w poczekalni, rozsądne godziny komunikacji wizualnej. Wariant artystyczny może krytycznie pracować z reżimami widzialności – z przymusem ekspozycji, ciągłego pokazywania, dokumentowania, świecenia, bycia oglądanym – ale musi sam nie powtarzać tej przemocy. W przypadku CSR i innych chorób oczu należy zachować szczególną ostrożność: psychoperformans może wspierać organizację warunków życia, stresu, odpoczynku, percepcji i decyzji, ale nie zastępuje diagnostyki, kontroli okulistycznej, leczenia ani rehabilitacji wzroku. Nie wolno obiecywać regeneracji siatkówki, ustąpienia zmian, poprawy parametrów klinicznych ani wpływu na przebieg choroby. Można

mówić o wspieraniu warunków funkcjonowania, redukcji obciążenia, lepszym zarządzaniu ekspozycją, zmniejszeniu lęku antycypacyjnego, większej sprawczości wobec bodźców i bardziej odpowiedzialnej relacji z obrazem. Oliver Sacks, opisując doświadczenia percepcyjne osób z zaburzeniami neurologicznymi i wzrokowymi, pokazywał, że widzenie jest jednocześnie funkcją biologiczną i światem przeżywanym; psychoperformans powinien pracować właśnie na tym drugim poziomie, nie udając ingerencji w pierwszy tam, gdzie nie ma do tego podstaw. Prawo oka oznacza ostatecznie prawo do tego, aby obraz nie był ważniejszy niż osoba, światło nie było ważniejsze niż bezpieczeństwo, dokumentacja nie była ważniejsza niż zgoda, a intensywność wizualna nie była mylona z głębią przemiany.

Szóstą rodziną są plany cienia, zasłonięcia i niewidzialności, czyli takie, które nie wzmacniają widzenia, lecz świadomie ograniczają ekspozycję. Cień w psychoperformansie nie jest przeciwieństwem światła ani metaforą „ciemnej strony", którą trzeba natychmiast interpretować psychologicznie. Jest parametrem widzialności: pozwala zmniejszyć intensywność bodźców, ochronić prywatność, przenieść działanie z centrum na margines, ograniczyć presję spojrzenia i stworzyć warunki, w których osoba może działać bez konieczności bycia oglądaną. Wariant mikro może polegać na przykryciu obiektu neutralną tkaniną, przesunięciu kartki poza główne pole widzenia, wyłączeniu podglądu własnej twarzy w komunikatorze, zasłonięciu lustra, odwróceniu zdjęcia, ustawieniu ciała bokiem do źródła światła albo wybraniu miejsca poza centralnym punktem sali. Wariant indywidualny może służyć odciążeniu od samokontroli wizualnej: osoba kończy pracę z obrazem nie przez kolejne sprawdzanie, lecz przez zasłonięcie, odłożenie i decyzję „wracam do tego jutro". Wariant 1:1 może polegać na tym, że świadek nie patrzy bezpośrednio na twarz lub dłonie osoby wykonującej, lecz pozostaje obecny w sposób boczny, dyskretny, mniej ekspozycyjny; to szczególnie ważne przy wstydzie, napięciu, niepewności ruchu, pracy z obiektem prywatnym albo decyzją, której osoba nie chce teatralizować. Wariant grupowy może oferować strefy niewidzialności: miejsca, w których można wykonywać akt bez bycia w centrum, warianty siedzące poza kręgiem, możliwość pracy za parawanem, możliwość zapisania decyzji bez odczytywania jej, możliwość uczestnictwa bez pokazywania obiektu. Wariant publiczny i instytucjonalny wymaga myślenia o cieniu jako prawie do nieekspozycji: nie każda osoba uczestnicząca w wydarzeniu chce znaleźć się na zdjęciu, nie każda reakcja powinna być widoczna, nie każda obecność jest zgodą na archiwum, nie każde ciało w przestrzeni działania staje się częścią obrazu. Wariant artystyczny może korzystać z cienia, półmroku, zasłony, matowej powierzchni, zmiękczenia konturu i ukrycia, ale musi unikać romantyzacji ciemności jako głębi samej w sobie. Z perspektywy psychoanalizy jungowskiej cień bywa rozumiany jako to, co wyparte lub nieprzyjęte, ale w planach świetlnych lepiej zachować pierwszeństwo poziomu operacyjnego: cień najpierw zmniejsza widzialność, reguluje bodźce i chroni granicę, a dopiero wtórnie może zostać użyty symbolicznie. Ryzykiem tych planów jest ucieczka w niewidzialność: zasłonięcie może chronić, ale może też podtrzymywać unikanie, izolację albo brak decyzji. Dlatego każdy plan cienia musi mieć jasno określoną funkcję i czas. Czy zasłaniam po to, aby odpocząć, domknąć, odroczyć, ochronić prywatność, zmniejszyć kontrast, czy po to,

by nie podjąć działania? Dobre domknięcie może polegać na pozostawieniu obiektu zasłoniętego przez określony czas, a następnie powrocie do niego w warunkach mniejszego napięcia; albo odwrotnie – na odsłonięciu tylko jednego elementu, jeśli pełna ekspozycja byłaby zbyt obciążająca. Decyzja „po" powinna dotyczyć widzialności jako konkretnej praktyki: „nie publikuję tego zdjęcia", „nie pracuję przy ostrym świetle", „zasłaniam ten obraz na noc", „wybieram miejsce poza centrum", „na spotkaniu nie włączam kamery, jeśli nie jest to konieczne".

Siódmą rodziną są plany spojrzenia, kontaktu wzrokowego i reżimu obserwacji. Spojrzenie jest jednym z najbardziej społecznych wymiarów widzenia: może dawać uznanie, orientację i kontakt, ale może też wytwarzać ocenę, presję, wstyd, podporządkowanie, kontrolę albo fałszywą intymność. W psychoperformansie nie wolno zakładać, że kontakt wzrokowy jest zawsze oznaką obecności, szczerości, relacji albo gotowości. Dla wielu osób, zwłaszcza osób neuroatypowych, osób z doświadczeniem przemocy, osób w wysokim pobudzeniu, osób z lękiem społecznym albo osób zmęczonych sensorycznie, wymuszony kontakt wzrokowy może być przeciążający. Wariant mikro planu spojrzenia może polegać na świadomym wybraniu neutralnego punktu wzroku zamiast patrzenia w twarz: krawędź stołu, obiekt–klucz, punkt na ścianie, własne dłonie, linia podłogi. Wariant indywidualny może dotyczyć rozpoznania automatycznego sprawdzania obrazu siebie: lustra, kamery, podglądu w komunikatorze, zdjęcia profilowego, reakcji innych. Wariant 1:1 powinien określać, czy patrzenie na siebie jest konieczne, dobrowolne, ograniczone czasowo, czy zastąpione wspólnym patrzeniem na obiekt. W wielu planach bardziej bezpieczne jest ustawienie „ramię w ramię wobec obiektu" niż „twarzą w twarz wobec siebie", ponieważ zmniejsza intensywność relacyjną i przenosi uwagę na wspólny element. Wariant grupowy musi chronić przed spojrzeniem kręgu jako aparatem oceny. Krąg bywa użyteczny, ale nie jest automatycznie bezpieczny: osoba w kręgu może czuć się widziana przez wszystkich, nawet jeśli nikt jej nie ocenia. Alternatywą jest układ półotwarty, praca w stacjach, praca przy stołach, warianty bez centralnej ekspozycji albo możliwość obserwacji z boku. Wariant instytucjonalny może analizować reżimy spojrzenia w przestrzeni: kto siedzi za biurkiem, kto stoi, kto jest obserwowany przez kamery, kto czeka w widocznym miejscu, kto musi mówić pod spojrzeniem innych, kto ma prawo patrzeć w dokumenty, a kto jest przedmiotem oceny. Michel Foucault, opisując dyscyplinujące mechanizmy widzialności, zwłaszcza w figurze panoptyzmu, pomaga tu zrozumieć, że bycie widzianym może regulować zachowanie silniej niż jawny nakaz. Psychoperformans może używać spojrzenia, ale musi stale pytać, czy spojrzenie wspiera podmiotowość, czy tworzy nadzór. Wariant artystyczny może pracować z odwróceniem spojrzenia: widz nie patrzy na wykonawcę, wykonawca nie patrzy na publiczność, obiekt patrzenia zostaje przesunięty, kamera zostaje skierowana na warunki działania, nie na twarz. Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga szczególnej ostrożności, bo spojrzeniu łatwo przypisywać moc „przenikania", „odczytywania energii", „widzenia prawdy" albo „złego oka"; w psychoperformansie takie języki mogą być użyte tylko jako figury kulturowe i metaforyczne, z jasnym oznaczeniem statusu, funkcji i granicy. Nie wolno sugerować, że ktoś „ma złe

spojrzenie”, „wysyła energię” albo „zablokował kogoś wzrokiem” jako fakt. Domknięcie planów spojrzenia polega na odłączeniu relacji patrzenia: przeniesieniu wzroku na neutralny punkt, odłożeniu obiektu, zamknięciu kamery, zakończeniu roli świadka, ustaleniu, że reakcje mimiczne nie będą interpretowane. Prawo oka obejmuje także prawo do niepatrzenia komuś w oczy.

Ósmą rodziną są plany lustrzane, odbiciowe i autoobrazowe. Lustro, szyba, ekran, kamera, selfie, nagranie, cień, odbicie w wodzie albo metalicznej powierzchni mogą działać jako obiekty–klucze o bardzo wysokiej sile, ponieważ łączą widzenie, tożsamość, kontrolę, porównanie, wstyd, autoprezentację i pamięć społeczną. W planach bazowych należy używać ich oszczędnie. Wariant mikro może polegać nie na długim patrzeniu w lustro, lecz na świadomym zamknięciu ekspozycji: przykryciu lustra, wyłączeniu podglądu kamery, usunięciu miniatury własnej twarzy z ekranu, odłożeniu zdjęcia, zapisaniu jednej neutralnej obserwacji zamiast oceny wyglądu. Wariant indywidualny może dotyczyć relacji z autoobrazem: osoba patrzy na odbicie przez bardzo krótki, określony czas i nie opisuje siebie przymiotnikami, lecz faktami dotyczącymi warunków – światło jest ostre, kadr jest bliski, ekran zniekształca, twarz jest zmęczona, kamera wymusza kontrolę. Wariant odczarowujący może przenieść autoobraz z reżimu oceny do reżimu technicznego: „to jest obraz w złym świetle”, „to jest kadr, nie ja”, „to jest podgląd, nie relacja”. Wariant 1:1 z lustrem lub kamerą jest ryzykowny, bo świadek może niechcący wzmocnić wstyd; lepiej, aby świadek pilnował czasu i zgody, nie patrząc na obraz, jeśli nie jest to konieczne. Wariant grupowy z autoobrazem powinien być zasadniczo ograniczany: wspólne patrzenie na własne zdjęcia, twarze, ciała czy nagrania może łatwo uruchomić porównanie, zawstydzenie, hierarchie atrakcyjności, sprawności, wieku, klasy, ekspresyjności albo „autentyczności”. Wariant edukacyjny może być bardzo wartościowy, jeśli uczy krytycznego czytania obrazu: kadr, światło, obiektyw, platforma, algorytm, podpis, reakcje odbiorców i kontekst publikacji współtworzą autoobraz. Wariant instytucjonalny może dotyczyć sposobu, w jaki instytucja pokazuje „uczestników”, „beneficjentów”, „pacjentów”, „dzieci”, „osoby z niepełnosprawnościami”, „artystów” albo „społeczność”; często autoobraz jednej osoby staje się cudzym materiałem wizerunkowym. Laura Mulvey, analizując spojrzenie w kulturze wizualnej, pokazała, że obraz może organizować władzę patrzenia; psychoperformans powinien rozszerzyć tę intuicję poza kino: kto patrzy, kto jest obrazem, kto montuje, kto podpisuje, kto publikuje i kto zyskuje na cudzej widzialności. Plan lustrzany powinien mieć zatem szczególną politykę danych i interpretacji. Nie wolno zmuszać osoby do „konfrontacji z sobą” w lustrze jako rzekomo głębokiej praktyki. Nie wolno zakładać, że patrzenie na siebie jest neutralne. Nie wolno używać nagrania twarzy jako dowodu przemiany bez wyraźnej zgody i bez możliwości odmowy. Domknięcie może polegać na zasłonięciu lustra, wyłączeniu kamery, usunięciu pliku roboczego, zmianie nazwy pliku na neutralną, przeniesieniu uwagi z autoobrazu na obiekt lub gest, a decyzja „po” może brzmieć: „nie sprawdzam dziś tego nagrania”, „nie publikuję obrazu z działania”, „przez tydzień wyłączam podgląd własnej twarzy podczas rozmów online”, „oddzielam kadr od oceny siebie”.

Dziewiątą rodziną są plany projekcji, obrazu ruchomego i kina performatywnego. Projekcja jest silniejsza niż statyczny obraz, ponieważ łączy światło, czas, ruch, narrację, rytm, dźwięk, skalę i często ciemność. Może stać się narzędziem głębokiej organizacji uwagi, ale może też przejąć pole psychoperformansu i zdominować ciało uczestnika. Wariant mikro może polegać na bardzo krótkim użyciu obrazu ruchomego jako progu, na przykład kilkusekundowym wygaszeniu animacji, zatrzymaniu filmu na stopklatce albo wyłączeniu projekcji jako akcie domknięcia. Wariant indywidualny może obejmować pracę z jednym fragmentem nagrania, ale z ograniczonym czasem ekspozycji, przerwą i zakazem natychmiastowego nadinterpretowania. Wariant odczarowujący może zatrzymać obraz w miejscu, w którym zwykle uruchamia automatyczną reakcję, a następnie przenieść uwagę na warunki: światło, kadr, dźwięk, tempo, montaż, nie zaś od razu na biograficzne znaczenie. Wariant grupowy z projekcją wymaga dostępności: ostrzeżenia przed migotaniem, gwałtownymi zmianami światła, głośnością, ciemnością, intensywnymi obrazami, scenami mogącymi uruchamiać trudne reakcje; potrzebny jest wariant nieoglądania, możliwość wyjścia i brak zawstydzania osób, które nie patrzą. Wariant artystyczno-filmowy może traktować dokumentację psychoperformansu jako część działania, ale wtedy trzeba jasno powiedzieć, czy kamera jest świadkiem, narzędziem archiwum, obiektem–kluczem, elementem montażu, filtrem autoobserwacji czy medium późniejszego świadkowania. Każda z tych funkcji zmienia plan. Kamera jako świadek może stabilizować odpowiedzialność, ale może też wzmagać autoprezentację. Kamera jako archiwum może wspierać wersjonowanie, ale może też utrwalać prywatność. Kamera jako obiekt–klucz może stać się symbolem widzialności, ale może też zamienić działanie w zależność od obrazu. Wariant instytucjonalny musi szczególnie uważać na filmy promocyjne: psychoperformans nie powinien produkować materiałów, w których cudze poruszenie, łzy, gesty albo milczenie stają się dowodem „oddziaływania". Dziga Wiertow, Jean Rouch, a później tradycje kina uczestniczącego i etnograficznego pokazują, że kamera nigdy nie jest przezroczysta; jej obecność współorganizuje zachowanie i relację. W psychoperformansie należy to potraktować jako warunek planu, nie problem techniczny. Plan projekcyjny powinien zawierać: czas oglądania, rodzaj obrazu, natężenie światła, dźwięk, możliwość niepatrzenia, miejsce projekcji, status nagrania, zgodę na rejestrację, zgodę na montaż, zgodę na publikację, prawo wycofania w uzgodnionych granicach i domknięcie po obrazie. Domknięcie projekcji powinno być fizyczne: światło wraca stopniowo, ekran zostaje wygaszony, dźwięk wyciszony, oczy otrzymują neutralne pole, a uczestnicy nie są od razu zmuszani do interpretacji. Po obrazie potrzebna jest pauza, nie natychmiastowy komentarz.

Dziesiątą rodziną są plany wizualno-przestrzenne i scenograficzne, w których obraz nie jest płaskim przedstawieniem, lecz układem widzenia w przestrzeni. To rodzina szczególnie ważna dla działań miejskich, wystawienniczych, instytucjonalnych, edukacyjnych i grupowych. Widzenie organizuje się przez dystans, wysokość, kierunek wejścia, linię wzroku, przeszkody, przezroczystość, układ mebli, kolor ścian, liczbę obiektów, sposób podpisania, ścieżkę ruchu i dostęp do wyjścia. Wariant mikro może polegać na zmianie jednego elementu scenografii codzienności: przesunięciu krzesła tak, aby nie siedzieć twarzą do nadmiaru bodźców,

ustawieniu obiektu poza osią kompulsywnego patrzenia, usunięciu jednej kartki z pola pracy. Wariant indywidualny może dotyczyć organizacji biurka jako planu sytuacyjnego: centrum pola widzenia zawiera tylko to, co jest decyzją na teraz; margines zawiera sprawy odroczone; archiwum jest poza wzrokiem. Wariant grupowy może projektować przestrzeń bez jednego dominującego centrum, jeśli celem jest zmniejszenie hierarchii; albo przeciwnie – wyznaczyć centrum obiektu, nie osoby, jeśli trzeba skupić uwagę. Wariant instytucjonalny może przebudować wizualny układ obsługi: tablice informacyjne, kolejki, miejsca oczekiwania, wysokość komunikatów, światło nad stanowiskiem, widzialność procedury, dostępność oznaczeń. Wariant miejski może pracować z mapą bodźców: gdzie światło, reklamy, ruch, szyldy, kamery, witryny i przepływy ludzi tworzą presję widzialności; gdzie można wyznaczyć strefę odpoczynku oka; gdzie gest psychoperformatywny może być wykonany bez zawłaszczenia przestrzeni publicznej. Wariant artystyczny może używać scenografii jako pola znaczeń, ale nie powinien traktować widza ani uczestnika jak elementu kompozycji bez zgody. Tadeusz Kantor jest tu ważnym punktem odniesienia, ponieważ jego praca z realnością przedmiotu, przestrzeni i obecności pokazuje, że scenografia może być aktywnym organizmem znaczenia, nie tłem. Psychoperformans przejmuje tę lekcję, ale dopisuje procedurę: każdy element widzialnej przestrzeni ma koszt, afordancję, ryzyko i funkcję. Scenografia psychoperformansu nie może tylko wyglądać. Musi działać odpowiedzialnie. Ryzykiem planów scenograficznych jest nadmiar warstw: zbyt dużo obiektów, zbyt dużo symboli, zbyt dużo kolorów, zbyt dużo osi patrzenia, zbyt dużo podpisów, zbyt dużo „znaczących" śladów. Taki nadmiar może sprawić, że uczestnik nie wie, na co patrzeć, a każda rzecz wydaje się ważna. To szczególnie niebezpieczne w działaniach spekulatywno-intuicyjnych, gdzie nadmiar znaków może uruchamiać inflację sensu. Domknięcie scenograficzne oznacza rozmontowanie pola: usunięcie obiektów, przywrócenie zwykłego układu, wyłączenie świateł, zdjęcie legendy, sprzątnięcie śladów, zamknięcie archiwum, oddanie przestrzeni jej codziennej funkcji. Jeżeli pole wizualne zostaje otwarte, musi zostać także zamknięte.

Jedenastą rodziną są plany dostępności wizualnej, które powinny przenikać wszystkie pozostałe rodziny, a nie występować jako dodatek po fakcie. Dostępność nie polega tylko na większej czcionce albo kontraście. Obejmuje czytelność, przewidywalność, alternatywne kanały informacji, brak migotania, możliwość niepatrzenia, opisy słowne, materiały dotykowe, przestrzeń bez nadmiaru wizualnego, jasne oznaczenia, warianty dla osób słabowidzących, niewidomych, nadwrażliwych sensorycznie, z migreną, z trudnością w przetwarzaniu wzrokowym, z neuroatypowością, z lękiem przed ekspozycją albo ze zmęczeniem wizualnym. Wariant mikro może polegać na zapytaniu samego siebie przed działaniem: czy ten plan wymaga patrzenia, czy można go wykonać przez dotyk, słowo, gest, dźwięk, pamięć przestrzeni albo obecność świadka? Wariant indywidualny może polegać na przygotowaniu wersji bez ekranu. Wariant grupowy powinien oferować jasne instrukcje w więcej niż jednym kanale: słowo mówione i zapis, obraz i opis, obiekt i nazwa, światło i sygnał dźwiękowy, ale bez przeciążania. Wariant instytucjonalny powinien traktować dostępność wizualną jako

standard jakości, nie jako uprzejmość: materiały, strona internetowa, plakaty, oznaczenia przestrzeni, formularze, prezentacje, dokumentacja i archiwum muszą być projektowane tak, aby nie wykluczać osób, które widzą inaczej albo nie chcą być wizualnie eksponowane. Wariant artystyczny może celowo pracować z ograniczeniem widzenia, ale nie może mylić estetycznego doświadczenia niepewności z realnym doświadczeniem osób z niepełnosprawnością wzroku. Disability studies, zwłaszcza społeczny model niepełnosprawności rozwijany między innymi przez Mike'a Olivera, pomaga tu rozumieć, że problem nie tkwi wyłącznie w ciele jednostki, lecz także w barierach środowiska. Psychoperformans powinien tę perspektywę przyjąć bardzo praktycznie: jeśli plan wymaga ostrego wzroku, długiego patrzenia, szybkiego czytania, rozpoznawania subtelnych kontrastów, orientacji w ciemności albo reakcji na wizualne cue'y, musi mieć alternatywę. Jeśli jej nie ma, plan jest zawężony i należy to uczciwie nazwać. Dostępność nie oznacza, że każdy plan musi być dla wszystkich w tej samej formie. Oznacza, że projektant planu wie, kogo plan wyklucza, dlaczego, czy to konieczne, czy da się przygotować wariant i jak nie zamieniać wykluczenia w problem osoby. Domknięcie dostępnościowe obejmuje sprawdzenie, czy po działaniu uczestnik ma orientację w przestrzeni, wie, gdzie są wyjścia, co stało się z materiałami wizualnymi, czy może otrzymać opis, czy nie został zmuszony do patrzenia i czy dokumentacja nie narusza jego granic. Prawo oka jest tu także prawem do różnorodnych sposobów widzenia i niewidzenia.

Plany świetlne, wizualne i prawo oka prowadzą psychoperformans do jednego z najważniejszych rozpoznań całej metody: widzenie jest relacją, a nie neutralnym kanałem odbioru. Oko jest częścią ciała, układu nerwowego, historii pracy, środowiska, kultury obrazu, ekonomii uwagi i polityki widzialności. Dlatego każdy plan pracujący obrazem, światłem, ekranem, cieniem, spojrzeniem, lustrem, projekcją, scenografią albo dokumentacją musi odpowiadać na pytania: kto patrzy, na co, jak długo, z jaką możliwością przerwania, w jakim świetle, z jakim kosztem, z jakim prawem do niepatrzenia, z jakim archiwum i z jakim domknięciem? Psychoperformans nie powinien wzmacniać współczesnego przymusu widzialności, w którym każda rzecz ma zostać pokazana, każda reakcja uchwycona, każda przemiana udokumentowana, każda twarz zamieniona w dowód, a każde doświadczenie w obraz do późniejszego użycia. Shoshana Zuboff, opisując kapitalizm nadzoru, pokazała, jak dane o zachowaniu stają się zasobem ekonomicznym; psychoperformans musi tę lekcję przetłumaczyć na mikropraktykę: obraz osoby, jej spojrzenie, reakcja, łza, zmęczenie, obiekt prywatny, miejsce i metadane nie są surowcem. Jeśli plan świetlny ma działać odpowiedzialnie, musi czasem wybrać mniej obrazu, mniej światła, mniej zapisu i mniej ekspozycji. Dotyczy to zwłaszcza działań związanych z chorobą, wzrokiem, CSR, przeciążeniem ekranowym, lękiem o widzenie, pracą artystyczną opartą na obrazie albo publicznym pokazywaniem procesu. Psychoperformans może wspierać higienę percepcyjną, organizację środowiska, regulację stresu, prawo do odpoczynku, odczarowanie nadmiaru obrazów, sprawczość wobec ekranów i ochronę pola widzenia; nie może natomiast obiecywać medycznych efektów, regeneracji struktur oka ani poprawy klinicznej bez podstaw. W decyzji

„po” powinien więc pojawiać się konkret: krótszy blok pracy ekranowej, neutralne tło, mniej agresywne światło, przerwa od podglądu własnej twarzy, rezygnacja z publikacji zdjęcia, usunięcie zbędnej projekcji, opis alternatywny, większy tekst, zasłonięcie obiektu, wygaszenie obrazu, odroczenie interpretacji. Najlepszy plan wizualny nie pyta, jak zrobić obraz mocniejszym. Pyta, jak sprawić, aby obraz nie odebrał osobie prawa do własnego widzenia.

8.7. Mapowanie zasobów lokalnych

Plany audialne pracują z dźwiękiem, głosem, ciszą, rytmem, szmerem, pauzą, wybrzmieniem, powtórzeniem, intonacją i słyszalnością jako parametrami psychoperformansu. Nie są „muzykoterapią”, sesją dźwiękową, koncertem relaksacyjnym, praktyką oddechowo-wokalną ani warsztatem emisji głosu, choć mogą ostrożnie korzystać z pojedynczych narzędzi znanych z tych obszarów. Ich właściwą funkcją jest projektowanie tego, co słyszalne i niesłyszalne, tak aby dźwięk mógł organizować uwagę, modulować pobudzenie, wyznaczać próg, wspierać domknięcie, ograniczać chaos, ucieleśniać decyzję albo budować relację ze świadkiem bez naruszania granic osoby. Dźwięk w psychoperformansie nie jest neutralny. Wchodzi bezpośrednio w ciało: przez ucho, układ przedsionkowy, napięcie mięśniowe, rytm oddechu, startle response (odruch wzdrygnięcia na nagły bodziec), orientację przestrzenną, przewidywanie i pamięć. Może stabilizować, ale może też przeciążać, wywoływać czujność, wzmacniać lęk, narzucać rytm, wymuszać podporządkowanie albo tworzyć zależność od głosu prowadzącego. Pauline Oliveros, rozwijając praktykę deep listening (pogłębionego słuchania), pokazywała, że słuchanie nie jest biernym odbiorem, lecz pełną postawą uwagi wobec przestrzeni, ciała i zdarzenia. Psychoperformans może przyjąć tę lekcję, ale musi ją uzupełnić o rygor bezpieczeństwa: nie każde pogłębianie słuchania jest dobre, nie każda cisza jest regulująca, nie każdy głos jest wspierający, nie każdy rytm jest bezpieczny, nie każde wybrzmienie powinno trwać dłużej. W planie audialnym trzeba więc określić źródło dźwięku, jego natężenie, czas trwania, odległość, kierunek, częstotliwość powtórzeń, możliwość przerwania, wariant bez dźwięku, wariant słabszy, status ciszy, rolę głosu, zgodę na nagranie oraz domknięcie po dźwięku. Szczególnie ważna jest prozodia, czyli sposób brzmienia mowy: tempo, wysokość, akcent, barwa, głośność, pauza, rytm zdania i ton kończenia. Ta sama fraza może działać regulująco albo przemocowo zależnie od prozodii. „Możesz przerwać” wypowiedziane spokojnie, nisko i bez presji naprawdę otwiera wybór; wypowiedziane szybko, teatralnie albo protekcjonalnie może stać się tylko pozorem zgody. W psychoperformansie głos nie jest komentarzem do planu. Jest jednym z jego kanałów działania i dlatego wymaga takiej samej odpowiedzialności jak światło, obiekt, dotyk czy dokumentacja.

Pierwszą rodziną planów audialnych są plany ciszy orientacyjnej, czyli takie, w których cisza służy nie mistyfikacji, nie patosowi i nie wywołaniu „głębi”, lecz odzyskaniu kierunku uwagi. Cisza w psychoperformansie nigdy nie jest po prostu brakiem dźwięku. Jest aktywnym ustawieniem pola: może obniżać nadmiar bodźców, ujawniać szmery ciała i przestrzeni, dawać

czas na decyzję, przerywać automatyzm mówienia, oddzielać fakt od interpretacji albo zamykać akt. Wariant mikro może trwać dziesięć, dwadzieścia albo trzydzieści sekund: osoba przestaje mówić, odkłada obiekt, nie sięga po telefon, nie odpowiada natychmiast i pozwala, aby decyzja nie została wypowiedziana z impulsu. Wariant indywidualny może być używany po pracy z ekranem, po intensywnej rozmowie, przed wysłaniem wiadomości, po usłyszeniu trudnego komentarza albo po akcie obiektowym, który wymaga domknięcia bez dodatkowej narracji. Wariant 1:1 wymaga jasnego kontraktu, bo cisza między dwiema osobami może być wsparciem, ale może też stać się presją, karą, manipulacją albo testem. Świadek powinien wiedzieć, czy cisza jest czasem orientacji, czasem domknięcia, czasem odpoczynku, czy sygnałem przerwania. Wariant grupowy wymaga jeszcze większej ostrożności. Cisza w grupie nie jest automatycznie bezpieczna: może wzmacniać wstyd, poczucie bycia obserwowanym, lęk przed „niewłaściwą reakcją", napięcie osób neuroatypowych albo dyskomfort osób, które nie wiedzą, kiedy cisza się skończy. Dlatego cisza grupowa musi mieć określony czas, sygnał początku, sygnał końca i możliwość nieuczestniczenia. Wariant edukacyjny może uczyć różnicy między ciszą jako przerwą poznawczą a ciszą jako unikaniem odpowiedzialności. Wariant instytucjonalny może być bardzo praktyczny: przed decyzją zespół wprowadza minutę ciszy na oddzielenie reakcji od działania, ale po ciszy musi nastąpić konkret proceduralny, nie tylko poczucie powagi. Wariant artystyczny może pracować ciszą mocniej, ale nie powinien zakładać, że każda cisza jest kontemplacyjna. John Cage jest tu oczywistym punktem odniesienia, ponieważ 4'33" pokazało, że cisza ujawnia zdarzeniowość słuchania i otoczenia; psychoperformans dopisuje jednak: cisza ma też koszt regulacyjny, społeczny i poznawczy. Dla jednej osoby może być odpoczynkiem, dla innej ekspozycją. Dla jednej grupy może być wspólnotą, dla innej aparatem kontroli. Dlatego plan ciszy orientacyjnej powinien mieć parametry: ile trwa cisza, kto ją rozpoczyna, kto ją kończy, co wolno robić w jej trakcie, czy można otworzyć oczy, czy można zmienić pozycję, czy można wyjść, czy cisza będzie nagrywana, czy po ciszy trzeba mówić. Domknięcie ciszy powinno być łagodne i jednoznaczne: krótki sygnał, odłożenie obiektu, spokojne zdanie „cisza zakończona", powrót do neutralnego dźwięku przestrzeni. Cisza bez domknięcia zostawia ciało w zawieszeniu.

Drugą rodziną są plany głosu, frazy i wypowiedzi performatywnej. Głos może pełnić funkcję orientującą, domykającą, graniczną, odczarowującą, afirmująco-zobowiązującą albo świadkującą. Może też bardzo łatwo stać się narzędziem sugestii, dominacji, zawstydzenia, hipnotycznego podporządkowania albo nieuprawnionego prowadzenia doświadczenia. Wariant mikro może polegać na jednej frazie wypowiedzianej na głos albo wewnętrznie: „na dziś zamykam", „odpowiem po przerwie", „to jest fakt, nie wyrok", „ten obiekt wraca na miejsce", „mogę wybrać mniejszy ruch". Wariant indywidualny może łączyć frazę z gestem: zdanie zostaje wypowiedziane tylko raz, następnie ciało wykonuje małą czynność, a plan zostaje domknięty bez powtarzania. Wariant 1:1 wymaga szczególnej precyzji: świadek może wypowiedzieć frazę potwierdzającą fakt, ale nie powinien wypowiadać za osobę jej decyzji ani „programować" jej znaczenia. „Widzę, że odłożyłeś obiekt" jest bezpieczniejsze niż „uwolniłeś się od ciężaru". Wariant grupowy powinien unikać chóralnych deklaracji, jeśli mogłyby

wymuszać utożsamienie. Wspólna fraza bywa silna, ale może też zabierać prawo do różnicy. Bezpieczniejszy jest wariant, w którym każdy może wypowiedzieć frazę wewnętrznie, zapisać ją, zastąpić gestem albo zrezygnować. Wariant edukacyjny może uczyć, że wypowiedź performatywna nie działa dlatego, że ma „moc magiczną", lecz dlatego, że stabilizuje intencję, kieruje uwagę, ustanawia ramę i wiąże decyzję z działaniem. Austinowska teoria aktów mowy jest tu praktycznie użyteczna: słowa takie jak „obiecuję", „odmawiam", „zamykam", „przyjmuję", „wybieram" mogą coś ustanawiać, ale tylko wtedy, gdy istnieją warunki fortunności, czyli właściwy kontekst, kompetencja, intencja, rozpoznawalna forma i społeczna lub osobista rama obowiązywania. W psychoperformansie te warunki muszą być zabezpieczone: osoba nie może być zmuszona do deklaracji, fraza nie może przekraczać realnej sprawczości, świadek nie może nadawać jej większego znaczenia, niż osoba przyjmuje, a decyzja „po" musi być mniejsza niż język, który ją zapowiada. Wariant instytucjonalny może używać frazy jako aktu proceduralnego: „od dziś to pole formularza nie jest obowiązkowe", „to spotkanie kończy się decyzją, nie kolejną dyskusją", „ten materiał nie będzie publikowany bez zgody". Tu wypowiedź ma sens tylko wtedy, gdy zmienia procedurę. Ryzykiem planów głosowych jest inflacja formuły: im mocniejsze zdanie, tym większe ryzyko nocebo, presji, rozczarowania albo mistyfikacji. Frazy typu „odcinam wszystko", „już nigdy", „usuwam blokadę", „oczyszczam energię", „zostawiam chorobę za sobą" mogą być niebezpieczne, bo tworzą fałszywe roszczenia albo język przemocy wobec nieidealnego procesu. Lepsze są frazy lokalne, czasowe, konkretne i odwracalne. Prozodia powinna być spokojna, niehipnotyczna, niekaznodziejska, nieprzesadnie terapeutyczna. Głos ma wspierać decyzję, a nie przejmować władzę nad uczestnikiem.

Trzecią rodziną są plany rytmu, pulsu i repetycji audialnej. Rytm może porządkować czas, wspierać synchronizację, ułatwiać wejście w działanie, stabilizować sekwencję gestów, zmniejszać liczbę decyzji i wzmacniać pamięć proceduralną. Może jednak także narzucać tempo, przeciążać układ nerwowy, wytwarzać presję grupową, uruchamiać trans, utrudniać przerwanie albo tworzyć przymus powtórzenia. Wariant mikro może polegać na trzech cichych stuknięciach palcem o stół, jednym dźwięku kończącym, powtarzalnym szmerze przesuwanego papieru albo rytmie oddechu zsynchronizowanym z odłożeniem obiektu. Wariant indywidualny może używać krótkiego rytmu jako ramy działania: trzy uderzenia – wybór, trzy uderzenia – gest, jedno uderzenie – domknięcie. Wariant somatyczny może łączyć rytm z krokiem, ciężarem, ruchem dłoni albo oddechem, ale bez wymuszania równości tempa. Wariant grupowy wymaga szczególnej ostrożności: wspólny rytm może budować poczucie bycia razem, ale może też ujednolicić ciała i wykluczyć osoby, które nie chcą lub nie mogą wejść w tempo grupy. Zawsze potrzebny jest wariant poza rytmem: obserwacyjny, cichy, siedzący, wolniejszy albo indywidualny. Wariant edukacyjny może uczyć, że rytm nie jest „magią synchronizacji", lecz narzędziem organizacji czasu i przewidywalności. Wariant instytucjonalny może wprowadzać prosty rytm proceduralny: stały sygnał rozpoczęcia spotkania, pauza przed decyzją, jeden dźwięk oznaczający koniec wypowiedzi, ale tylko wtedy, gdy nie infantylizuje uczestników i nie zamienia pracy w tresurę. Wariant artystyczny może

używać rytmu silniej, lecz musi mieć limit intensywności, głośności i czasu trwania. W badaniach nad synchronizacją, muzyką i ruchem pojęcie entrainment opisuje dostrajanie rytmów organizmu lub zachowania do zewnętrznego wzorca. To użyteczne, ale wymaga języka ostrożności. Rytm może pomagać w koordynacji, ale nie gwarantuje wspólnoty. Może wspierać regulację, ale może też zwiększać pobudzenie. Może dawać strukturę, ale może też usztywniać. W planie rytmicznym trzeba określić liczbę powtórzeń, głośność, tempo, czas trwania, możliwość wyjścia, sygnał stop i domknięcie. Nie wolno kończyć rytmu nagłym urwaniem, jeśli ciało zostało przez niego wprowadzone w wysokie pobudzenie; potrzebne jest wygaszenie, spowolnienie, ostatni wyraźny dźwięk albo przejście w ciszę orientacyjną. Ryzykiem jest też przekształcenie rytmu w zabobon: „muszę powtórzyć trzy razy, inaczej nie zadziała". Dlatego liczby powtórzeń należy wyjaśniać technicznie, nie magicznie. Trzy powtórzenia mogą służyć prostocie i pamięci, a nie ukrytej sile liczby. Rytm ma służyć człowiekowi, nie odwrotnie.

Czwartą rodziną są plany dźwięku obiektowego i materialnego, w których źródłem dźwięku nie jest muzyka ani głos, lecz obiekt–klucz, materia albo przestrzeń: kartka, drewno, metal, kamień, szkło, tkanina, woda, piasek, drzwi, klucz, pudełko, krzesło, podłoga, naczynie, dzwonek, kamerton, misa, instrument, nagranie środowiskowe albo własny krok. Dźwięk obiektowy jest szczególnie ważny, ponieważ łączy audialność z dotykiem, ruchem i materialnym oporem. Wariant mikro może polegać na jednym dźwięku domykającym: zamknięciu pudełka, odłożeniu klucza, przesunięciu kartki, stuknięciu kamienia o stół, nalaniu wody, rozdarciu niepotrzebnej notatki, ale tylko wtedy, gdy gest nie staje się agresywną teatralizacją. Wariant porządkujący może przypisać trzem dźwiękom trzy funkcje: rozpoczęcie, korekta, koniec. Wariant graniczny może użyć dźwięku zamknięcia drzwi lub pudełka, ale bez języka „ostatecznego odcięcia", jeśli decyzja ma być czasowa. Wariant odczarowujący może polegać na sprowadzeniu obiektu z wysokiego znaczenia do jego materialnego brzmienia: przedmiot nie „mówi prawdy", tylko wydaje konkretny dźwięk, ma ciężar, opór, fakturę i czas wybrzmienia. Wariant grupowy powinien kontrolować głośność, odległość i możliwość rezygnacji; dźwięki nagłe, ostre, metaliczne, wysokie albo nieprzewidywalne mogą uruchamiać odruch wzdrygnięcia, napięcie i złość. Wariant dostępnościowy musi uwzględniać osoby niedosłyszące, osoby z aparatami słuchowymi, nadwrażliwością słuchową, mizofonią (silną awersją na określone dźwięki), tinnitus (szumami usznymi), lękiem przed nagłymi bodźcami albo innymi potrzebami sensorycznymi. Wariant instytucjonalny może polegać na audycie dźwięków miejsca: brzęczące lampy, drzwi, drukarka, echo sali, klimatyzacja, zbyt głośne powiadomienia, pogłos korytarza, źle ustawione nagłośnienie. Dźwięk instytucji często reguluje ciało, zanim zacznie się jakiekolwiek spotkanie. R. Murray Schafer, rozwijając pojęcie soundscape, czyli pejzażu dźwiękowego, pokazywał, że środowisko dźwiękowe jest częścią kultury, percepcji i ekologii miejsca. Psychoperformans może użyć tej perspektywy praktycznie: nie tylko dodawać dźwięki, lecz także rozpoznawać, które dźwięki już rządzą polem. Czasem najlepszy plan audialny polega na usunięciu dźwięku, nie na jego wprowadzeniu. Domknięcie planu obiektowo-dźwiękowego powinno obejmować ostatnie

wybrzmienie: obiekt zostaje odłożony, dźwięk nie jest powtarzany „dla pewności", uczestnik ma chwilę ciszy po bodźcu, a decyzja „po" dotyczy konkretnego środowiska: „wyłączam powiadomienia", „zamykam drzwi bez trzaskania", „zmieniam dźwięk alarmu", „usuwam brzęczące źródło z pola pracy", „nie używam metalicznego dźwięku w grupie".

Piątą rodziną są plany słuchania przestrzeni i orientacji audialnej. Ich celem jest nie tyle generowanie dźwięku, ile rozpoznanie tego, co już brzmi: odległych szumów, własnego oddechu, kroków, pogłosu, urządzeń, głosów za ścianą, ruchu ulicy, ciszy między zdaniami, napięcia w tempie mowy grupy. Wariant mikro może polegać na piętnastu sekundach słuchania bez interpretacji: osoba zauważa trzy dźwięki zewnętrzne, jeden dźwięk bliski i jeden dźwięk własnego działania, a następnie wraca do decyzji. Wariant indywidualny może służyć orientacji po przeciążeniu: zamiast natychmiast analizować emocje, osoba sprawdza, gdzie jest przez słuch – co jest blisko, co daleko, co stałe, co zmienne. Wariant somatyczny może łączyć słuchanie z pozycją ciała: czy dźwięk za plecami zwiększa napięcie, czy otwarte drzwi rozpraszają, czy pogłos w sali utrudnia bycie w grupie. Wariant 1:1 może polegać na wspólnym słuchaniu przestrzeni przed rozmową, aby obie osoby nie wchodziły natychmiast w treść. Wariant grupowy może uczyć rozpoznawania, że grupa ma tempo i brzmienie: przyspieszone wypowiedzi, nakładanie się głosów, nerwowy śmiech, długie milczenie, głośne oddechy, szuranie krzeseł. Nie wolno jednak interpretować tych dźwięków jako diagnozy osób. Są informacją o polu. Wariant edukacyjny może uczyć różnicy między słyszeniem a wnioskowaniem: „słyszę szybkie tempo" to fakt; „grupa się boi" to interpretacja. Wariant instytucjonalny może być bardzo użyteczny w projektowaniu dostępności: czy w sali da się usłyszeć osobę mówiącą cicho, czy pogłos wyklucza, czy hałas korytarza rozbija uwagę, czy dźwięki urządzeń podnoszą napięcie, czy system kolejkowy nie zawstydza osób przez publiczne wywoływanie. Wariant miejski może traktować słuchanie jako praktykę lokalnego rozpoznania: przestrzeń publiczna nie tylko wygląda, ale także brzmi i przez brzmienie reguluje możliwość działania. Don Ihde, filozof technologii i słuchania, podkreślał, że doświadczenie audialne ma własną przestrzenność i cielesność; psychoperformans powinien to uwzględniać, bo słuch często ujawnia to, czego obraz nie pokazuje. Ryzykiem planów słuchania jest nadmierne wyostrzenie uwagi: u części osób skupianie się na dźwiękach może zwiększyć czujność, irytację albo lęk. Dlatego plan słuchania powinien mieć krótki czas, możliwość przejścia do obiektu albo ciała, a także domknięcie przez nazwane zakończenie: „słuchanie zakończone, wracam do jednego działania". Decyzja „po" może dotyczyć środowiska: „pracuję przy zamkniętych drzwiach", „proszę o powtórzenie bez wstydu", „zmieniam miejsce w sali", „nie organizuję działania przy głośnym urządzeniu", „wprowadzam pauzę, gdy głosy zaczynają się nakładać". Słuchanie przestrzeni ma zwiększać orientację, nie produkować hiperwrażliwość.

Szóstą rodziną są plany prozodii domknięcia, czyli takie, w których głównym narzędziem nie jest treść wypowiedzi, lecz sposób zakończenia działania przez głos, tempo, pauzę, wyciszenie, obniżenie tonu, skrócenie zdań i wygaszenie rytmu. Prozodia domknięcia jest jednym z

najważniejszych elementów psychoperformansu, ponieważ ciało często szybciej reaguje na „jak” niż na „co”: można powiedzieć „koniec” tonem ostrym, który uruchamia napięcie, albo tonem stabilnym, który pozwala wrócić do zwykłej orientacji. Można zakończyć frazę tak, że brzmi jak wyrok, albo tak, że brzmi jak zamknięcie jednej czynności. Można przedłużać pauzy w sposób, który daje przestrzeń, albo w sposób, który wytwarza oczekiwanie i presję. Plan prozodyczny powinien więc opisywać nie tylko zdania domykające, ale też ich długość, tempo, głośność, wysokość, rytm i relację do ciszy. Wariant mikro może polegać na jednej krótkiej formule wypowiedzianej niższym, spokojniejszym tonem: „na dziś koniec”, „wracam”, „to wystarczy”, „odkładam”. Wariant indywidualny może używać głosu wewnętrznego, ale trzeba uważać, aby nie stał się on karcący, dyscyplinujący albo kaznodziejski. Wariant 1:1 wymaga od świadka szczególnej oszczędności: jego zdanie domykające powinno potwierdzać fakt i koniec roli, a nie tworzyć dodatkową narrację. „Działanie zakończone” jest bezpieczniejsze niż „dokonało się ważne przejście”. Wariant grupowy wymaga prozodii neutralnej, bez patosu i bez tonu wspólnotowego uniesienia, jeśli nie ma na to wyraźnej zgody wszystkich osób. Wariant instytucjonalny powinien unikać języka eventowego i motywacyjnego: domknięcie procesu może brzmieć spokojnie, proceduralnie i konkretnie, na przykład „ta decyzja zostaje zapisana, wracamy do niej za tydzień”, zamiast „wszyscy zrobiliśmy dziś wielki krok”. Wariant artystyczny może używać prozodii silniej, ale musi odróżnić formę sceniczną od funkcji regulacyjnej; teatralny szept, monotonna formuła, przedłużone wybrzmienie albo głos z mikrofonu mogą być formalnie interesujące, lecz dla uczestnika działać zbyt sugestywnie. Roland Barthes, pisząc o ziarnie głosu, pokazywał, że głos niesie cielesność i znaczenie poza samą semantyką; psychoperformans musi tę materialność głosu traktować jako narzędzie o realnej sile, nie jako przezroczyste medium instrukcji. Ryzykiem planów prozodycznych jest zależność od głosu prowadzącego. Jeśli uczestnik zaczyna potrzebować określonego tonu, frazy albo osoby, aby domknąć doświadczenie, plan powinien zostać uproszczony i przeniesiony na własny gest, obiekt albo decyzję. Prozodia domknięcia ma uczyć samodzielnego powrotu, nie przywiązania do cudzej modulacji.

Siódmą rodziną są plany głosu świadka i potwierdzenia faktu. To bardzo delikatna kategoria, ponieważ świadek może stabilizować pole, ale może też nieświadomie stać się autorytetem interpretacyjnym. W planie audialnym świadek nie jest od tego, by mówić „co się naprawdę wydarzyło”, lecz by w ograniczony sposób potwierdzić ramę, bezpieczeństwo, przerwanie, domknięcie albo decyzję „po”. Wariant najprostszy brzmi: „widzę, że obiekt został odłożony”, „słyszę decyzję”, „czas działania minął”, „możesz zakończyć”, „rola świadka zakończona”. To są zdania faktograficzne, nie psychologiczne. Wariant indywidualny z nagranym własnym głosem może być używany ostrożnie: osoba nagrywa krótką neutralną frazę domykającą, ale nie tworzy wielominutowej sugestywnej narracji, która później działa jak autohipnotyczny przymus. Wariant 1:1 wymaga wcześniejszego ustalenia, czy świadek może mówić w trakcie działania, czy tylko na końcu, czy może przypomnieć o sygnale stop, czy może zaproponować wariant skrócony. Wariant kameralny może używać kilku świadków, ale tylko wtedy, gdy ich funkcje są rozdzielone: jeden pilnuje czasu, drugi przestrzeni, trzeci dokumentacji

parametrów; nikt nie interpretuje przeżyć. Wariant grupowy powinien unikać rund „co zobaczyliśmy w tej osobie”, ponieważ takie wypowiedzi mogą wytwarzać zawstydzenie, projekcję i fałszywy autorytet grupy. Jeżeli potrzebny jest opis, lepiej ograniczyć go do warunków: „dźwięk był głośny”, „pauza trwała minutę”, „obiekt pozostał w centrum”, „światło nie zostało zmniejszone”. Wariant edukacyjny może uczyć świadków języka rozróżnień: fakt, interpretacja, domysł, ocena, sugestia, decyzja. Wariant instytucjonalny może wprowadzać funkcję świadka-protokolanta, który zapisuje wyłącznie metadane działania, nie prywatne reakcje osób. Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga tu szczególnej blokady: świadek nie może mówić „to był znak”, „energia się zmieniła”, „widać było przełom”, „coś się oczyściło” jako fakt. Może powiedzieć: „taka interpretacja może być potraktowana jako figura doświadczenia, ale nie jako dowód”. Erving Goffman pomaga zrozumieć, że w sytuacji społecznej każde wypowiedzenie zmienia role, twarz i porządek interakcji; w psychoperformansie głos świadka jest więc interwencją, nie komentarzem. Domknięcie tej rodziny polega na wyjściu świadka z roli. Zdanie „moja rola świadka jest zakończona” może być ważniejsze niż wszystkie późniejsze omówienia, ponieważ chroni przed przedłużaniem obserwacji poza plan. Po zakończeniu świadek nie powinien używać reakcji uczestnika jako anegdoty, przykładu, materiału dydaktycznego ani dowodu oddziaływania bez osobnej zgody. Głos świadka ma wspierać odpowiedzialność, nie produkować narrację o cudzym doświadczeniu.

Ósmą rodziną są plany nagrania, odsłuchu i archiwum audialnego. Dźwięk zostawia ślad inny niż obraz, ale nie mniej wrażliwy. Głos ujawnia wiek, emocje, akcent, zmęczenie, pochodzenie regionalne, stan pobudzenia, relację społeczną, a czasem także informacje zdrowotne, religijne, rodzinne, zawodowe lub intymne. Nagranie dźwięku nie jest więc neutralną dokumentacją. Wariant mikro może polegać na nienagrywaniu: decyzja „ten akt pozostaje bez śladu głosowego” jest pełnoprawnym planem ochrony. Wariant indywidualny może obejmować nagranie jednej krótkiej frazy dla siebie, ale z decyzją, gdzie plik zostanie zapisany, jak nazwany i kiedy usunięty. Wariant 1:1 wymaga oddzielnej zgody na nagrywanie, nawet jeśli osoba zgodziła się na udział. Wariant grupowy powinien zasadniczo minimalizować nagrania głosów uczestników, ponieważ trudno potem oddzielić jeden głos od kontekstu innych osób, a wypowiedzi w grupie mogą zawierać cudze dane. Wariant edukacyjny może używać nagrań neutralnych lub symulowanych, aby nie pracować na głosach osób uczestniczących. Wariant artystyczny lub filmowy wymaga osobnego kontraktu: czy głos będzie montowany, przetwarzany, zniekształcany, podpisany, publikowany, archiwizowany, użyty w innym kontekście, przekazany instytucji, transkrybowany albo analizowany przez narzędzia cyfrowe. Wariant instytucjonalny powinien rozważać, czy zamiast nagrania potrzebny jest tylko protokół metadanych: czas trwania ciszy, rodzaj dźwięku, liczba przerw, moment przerwania, decyzja proceduralna. Jacques Attali, pisząc o polityce hałasu i organizacji słyszalności, pomaga tu zobaczyć, że dźwięk i jego zapis zawsze uczestniczą w relacjach władzy: kto może mówić, kto jest nagrywany, kto odsłuchuje, kto montuje i kto decyduje o obiegu. Psychoperformans musi stosować zasadę minimalizmu audialnego: jeśli

nagranie nie jest konieczne dla bezpieczeństwa, wersjonowania, pracy artystycznej uzgodnionej osobno albo odpowiedzialności proceduralnej, lepiej go nie tworzyć. Odsłuch również wymaga planu. Słuchanie własnego głosu może być doświadczeniem silnie zawstydzającym albo autoobserwacyjnym; nie wolno zakładać, że „konfrontacja z głosem" jest neutralna. Domknięcie audialnego archiwum obejmuje nazwanie pliku neutralnie, usunięcie metadanych tam, gdzie to potrzebne, ograniczenie dostępu, ustalenie daty kasowania, zapis zgód i rezygnację z cytowania wypowiedzi poza pierwotnym kontekstem. Głos jest częścią osoby, nawet gdy nie widać twarzy.

Dziewiątą rodziną są plany dźwięku regulacyjnego, ale należy je odróżnić od obietnic terapeutycznych. Dźwięk może wspierać orientację, rytm, obniżenie napięcia, wejście w pauzę, domknięcie i wspólną koordynację, ale nie wolno przedstawiać go jako leczenia, strojenia organizmu w sensie medycznym, usuwania blokad, naprawy układu nerwowego ani gwarantowanej regulacji. Wariant mikro może użyć pojedynczego łagodnego dźwięku kończącego: cichego uderzenia w drewno, delikatnego dzwonka, przesunięcia tkaniny, zamknięcia pudełka. Wariant indywidualny może korzystać z powtarzalnego, niskiego bodźca dźwiękowego jako sygnału przejścia do przerwy. Wariant somatyczny może łączyć dźwięk z wydechem albo ruchem dłoni, ale bez narzucania oddechu. Wariant grupowy powinien mieć bardzo niski próg intensywności i możliwość wycofania, ponieważ dźwięk obejmuje wszystkich w przestrzeni i trudniej od niego „odwrócić ucho" niż od obrazu. Wariant dostępnościowy musi pytać, czy dźwięk nie wyklucza osób z nadwrażliwością, niedosłuchem, aparatami słuchowymi, tinnitus, mizofonią albo traumatycznymi skojarzeniami. Wariant instytucjonalny może oznaczać zmianę sygnałów dźwiękowych w miejscu: mniej agresywne alarmy, cichsze powiadomienia, unikanie publicznego wywoływania nazwisk, lepszą akustykę sali, ograniczenie pogłosu, jasne zasady zabierania głosu. Wariant artystyczny może używać mis, gongów, kamertonów, ambientu, field recordingu albo głosu, ale tylko z opisem statusu: to są bodźce audialne i symboliczne, nie interwencje medyczne. W obszarze dźwięku szczególnie łatwo pojawia się pseudonaukowy język częstotliwości, „naprawczych wibracji", rezonansu i uzdrawiających tonów. Psychoperformans powinien być tu precyzyjny: częstotliwość jest parametrem fizycznym dźwięku, ale nie staje się z tego powodu dowodem na określony skutek biologiczny. Można mówić, że dźwięk o danym charakterze bywa odbierany jako łagodny, porządkujący albo drażniący; można mierzyć głośność, czas i reakcje subiektywne; nie wolno obiecywać leczenia. Alfred Tomatis i inne tradycje pracy ze słuchaniem pokazują, że człowiek od dawna szukał regulacyjnych funkcji dźwięku, ale psychoperformans musi odróżniać inspirację od potwierdzonego mechanizmu. Domknięcie planu regulacyjnego powinno obejmować wygaszenie, ciszę po dźwięku, możliwość nazwania przeciążenia i decyzję środowiskową: „nie używam tego dźwięku w grupie", „skracam wybrzmienie", „zmieniam źródło", „zostawiam ciszę zamiast kolejnego bodźca". Dźwięk regulacyjny ma być minimalną pomocą, nie centrum zależności.

Dziesiątą rodziną są plany audialno-społeczne, czyli takie, które pracują z tym, kto mówi, kto milczy, kto jest słyszany, kto przerywa, kto nadaje tempo, kto ma mikrofon, czyj głos dominuje, a czyj ginie w hałasie. W psychoperformansie społeczność nie powstaje tylko przez wspólną obecność, lecz także przez dystrybucję słyszalności. Wariant mikro może dotyczyć jednej relacji: osoba zamiast natychmiast odpowiadać, mówi krótką frazę graniczną „potrzebuję chwili" i realnie bierze pauzę. Wariant 1:1 może ustalić rytm rozmowy: jedna osoba mówi maksymalnie minutę, potem następuje pauza, druga osoba może odpowiedzieć albo wybrać milczenie. Wariant grupowy wymaga szczególnej struktury, bo głos w grupie bardzo szybko tworzy hierarchię. Plan może wprowadzić obiekt mówiącego, limit czasu, prawo do przekazania głosu, prawo do wypowiedzi pisemnej, prawo do niebrania udziału, zakaz przerywania, sygnał stop dla nakładania się głosów. Wariant edukacyjny może uczyć, że cisza osoby nie oznacza braku myśli, a płynność wypowiedzi nie oznacza większej prawdy. Wariant instytucjonalny może analizować spotkania, konsultacje, zebrania, obsługę klienta, klasę, warsztat albo radę zespołu: kto mówi pierwszy, kto podsumowuje, kto ma ostatnie słowo, kto robi notatki, czyj głos jest nagrywany, czy ktoś musi mówić publicznie, aby jego potrzeba została uznana. Wariant publiczny i miejski może dotyczyć nagłośnienia, komunikatów, megafonów, alarmów, dźwięków reklamowych i prawa do ciszy jako dobra wspólnego. Brandon LaBelle, zajmujący się kulturą dźwięku i audialną przestrzenią społeczną, pomaga tu uchwycić, że głos i słyszalność budują relacje polityczne, nie tylko akustyczne. Psychoperformans powinien więc traktować głos jako element sprawiedliwości proceduralnej. Plan audialno-społeczny nie ma zmuszać wszystkich do wypowiedzi, lecz stworzyć warunki, w których wypowiedź, milczenie, zapis, gest i odmowa mają równy status udziału. Ryzykiem jest fałszywa inkluzja: „każdy może zabrać głos" brzmi dobrze, ale w praktyce głos zabierają osoby silniejsze, szybsze, bardziej pewne siebie, mniej obciążone wstydem. Dlatego plan musi projektować rytm i kolejność w taki sposób, aby nie reprodukować dominacji. Domknięcie audialno-społeczne powinno obejmować sprawdzenie decyzji, nie emocjonalne podsumowanie. Kto co usłyszał jako fakt? Jaka jedna decyzja wynika z rozmowy? Co pozostaje poufne? Kto nie musi już mówić? Co nie zostanie zacytowane? Bez tego głosy mogą krążyć dalej jako plotka, interpretacja, etykieta albo materiał władzy.

Jedenastą rodziną są plany domknięcia przez wybrzmienie, czyli takie, w których końcowy dźwięk, cisza po nim i sposób przejścia do zwykłej przestrzeni stanowią właściwe zakończenie psychoperformansu. Wybrzmienie nie jest „ładnym efektem" na końcu. Jest czasem, w którym układ nerwowy, uwaga i znaczenie mogą przestać podążać za aktem. Wariant mikro może polegać na jednym cichym dźwięku i krótkiej pauzie: zamknięcie pudełka, odłożenie długopisu, wygaszenie tonu, spokojne „koniec". Wariant obiektowy może użyć dźwięku materiału, który wraca na miejsce. Wariant głosowy może polegać na obniżeniu tonu i skróceniu zdania, zamiast dodawania kolejnych interpretacji. Wariant grupowy powinien mieć wspólny, ale nienarzucający sygnał: dźwięk kończy działanie, lecz każdy domyka je we własnym tempie. Wariant artystyczny może wydłużyć wybrzmienie, ale tylko wtedy, gdy czas nie wytwarza presji. Wariant instytucjonalny może użyć wybrzmienia jako proceduralnego końca spotkania:

ostatnie zdanie, zapis decyzji, cisza, koniec nagrania, zamknięcie dokumentu. Prozodia domknięcia powinna unikać trzech błędów. Pierwszy to nadmiar słów po akcie – prowadzący zaczyna objaśniać, interpretować, oceniać i tym samym ponownie otwiera pole. Drugi to zbyt gwałtowne urwanie – ciało zostaje w pobudzeniu, a sens bez przejścia. Trzeci to przeciągnięcie wybrzmienia do patosu – uczestnik czuje, że powinien przeżyć coś głębokiego. Dobre domknięcie jest zwykle proste. W psychofizjologii można je rozumieć jako przejście z fazy mobilizacji do fazy orientacji i stabilizacji; w praktyce oznacza to mniej bodźców, mniej słów, wolniejsze tempo, jasny koniec i małą decyzję. W tym punkcie przydatna jest również myśl Émile'a Jaques-Dalcroze'a dotycząca rytmu i ucieleśnienia muzyczności, ale psychoperformans nie przejmuje jego metody jako całości; korzysta z podstawowej intuicji, że rytm i zakończenie są odczuwane cieleśnie. Wybrzmienie musi być dobrane do skali. Po mikroakcie wystarczy kilka sekund. Po działaniu średnim potrzebna może być dłuższa pauza i powrót do neutralnego dźwięku przestrzeni. Po działaniu grupowym potrzebne jest także domknięcie społeczne: koniec roli głosu, koniec słuchania, koniec nagrywania, koniec prawa do komentowania. Decyzja „po" w tej rodzinie często brzmi: „nie dodaję już słów", „nie odsłuchuję nagrania dziś", „nie powtarzam dźwięku", „po ciszy wykonuję jedną czynność", „po spotkaniu zapisujemy tylko decyzję, nie interpretacje".

Plany audialne uczą, że słyszenie jest relacją, a nie tylko odbiorem bodźca. Dźwięk może dotknąć szybciej niż słowo zostanie zrozumiane; głos może uspokoić albo podporządkować; cisza może otworzyć przestrzeń albo wytworzyć presję; rytm może dać oparcie albo narzucić tempo; nagranie może pomóc w wersjonowaniu albo naruszyć prywatność; wybrzmienie może domknąć albo ponownie otworzyć pole. Dlatego w katalogu każdy plan audialny powinien być opisywany przez źródło dźwięku, głośność, czas, rytm, odległość, rolę ciszy, prawo do przerwania, wariant bez dźwięku, dostępność, dokumentację i prozodię domknięcia. W działaniach indywidualnych wystarczy często jeden dźwięk, jedna cisza i jedna decyzja. W działaniach 1:1 najważniejsza jest nieinterpretująca prozodia świadka. W działaniach grupowych – ochrona przed dominacją głosu i przymusem wspólnego rytmu. W działaniach publicznych – prawo osób postronnych do nieuczestniczenia w dźwięku. W instytucjach – audyt tego, kto jest słyszany, kto zagłuszany i jakie dźwięki środowiska już regulują ciało. W działaniach spekulatywno-intuicyjnych – ścisłe ograniczenie języka „wibracji", „częstotliwości", „oczyszczenia" i „przekazu", jeśli miałby udawać dowód. W działaniach dokumentowanych – minimalizm nagrań, jasne zgody i prawo do niepozostawiania śladu głosowego. Najlepszy plan audialny nie pyta, jaki dźwięk zrobi największe wrażenie. Pyta, jaki dźwięk jest potrzebny, jaka cisza jest bezpieczna, jaki głos nie przejmie władzy, jakie wybrzmienie pozwoli wrócić i jaka decyzja „po" przeniesie słuchanie w odpowiedzialne działanie.

8.8. Typy planów sytuacyjnych

Plany obiektowe i materialne stanowią jedną z najgęstszych rodzin psychoperformansu, ponieważ obiekt–klucz nie jest w nich rekwizytem, symbolem dekoracyjnym ani „rzeczą, która coś oznacza", lecz operatorem działania: materialnym węzłem, przez który uwaga, ciało, gest, pamięć, afekt, decyzja, przestrzeń, świadek i domknięcie zostają ze sobą połączone. Obiekt–klucz działa nie dlatego, że posiada ukrytą moc sam w sobie, lecz dlatego, że zostaje umieszczony w planie sytuacyjnym i w tym planie otrzymuje określony status, funkcję, granicę, czas użycia, sposób kontaktu, sposób odłożenia i decyzję „po". Może być kamieniem, kartką, tkaniną, kluczem, pudełkiem, lustrem, zdjęciem, szklanką wody, piaskiem, sznurkiem, narzędziem, dokumentem, krzesłem, telefonem, fragmentem ubrania, przedmiotem rodzinnym, obiektem znalezionym, rzeczą narysowaną, rzeczą usypaną, przedmiotem cyfrowym, plikiem, folderem, pustą ramą albo obiektem instytucjonalnym, takim jak formularz, tablica, identyfikator, drzwi, próg, biurko czy mikrofon. Jego sprawczość jest zawsze relacyjna: działa przez ciężar, fakturę, temperaturę, opór, kruchość, zapach, pochodzenie, prywatność, status kulturowy, możliwość przeniesienia, możliwość zakrycia, możliwość utraty, możliwość publikacji, możliwość przechowywania i możliwość zwrotu. Tadeusz Kantor jest tu ważnym punktem odniesienia, ponieważ jego praca z realnością przedmiotu pokazywała, że obiekt na scenie nie musi być ilustracją – może być nośnikiem pamięci, śladem, partnerem i zakłóceniem żywej obecności. Psychoperformans przyjmuje tę lekcję, ale dopisuje do niej rygor operacyjny: obiekt nie może działać wyłącznie przez aurę, skojarzenie i intensywność; musi mieć w planie określone warunki użycia. Pytania podstawowe brzmią: czyj jest obiekt, kto może go dotknąć, kto może go zobaczyć, czy wolno go sfotografować, czy ma zostać zniszczony, oddany, schowany, oczyszczony symbolicznie, przestawiony, rozmontowany, podpisany, zakryty, opatrzony legendą, przekazany świadkowi, włączony w archiwum albo całkowicie wyłączony z dokumentacji? Bez tych pytań obiekt–klucz łatwo zamienia się w fetysz skuteczności, czyli rzecz, której przypisuje się nadmierną moc sprawczą. W psychoperformansie trzeba temu przeciwdziałać. Obiekt może stabilizować uwagę, organizować gest i przenosić decyzję w materię, ale nie „robi przemiany" za osobę. Nie zastępuje działania, zgody, domknięcia, korekty i decyzji „po". Jest kluczem tylko wtedy, gdy otwiera albo zamyka określoną strukturę działania; poza planem pozostaje rzeczą, śladem, nośnikiem pamięci albo materiałem, a nie autonomicznym źródłem skutku.

Pierwszą rodziną planów obiektowych są plany wyboru i ustanowienia obiektu–klucza. To etap często pomijany, a metodologicznie decydujący, ponieważ źle dobrany obiekt może przeciążyć działanie jeszcze przed jego rozpoczęciem. Wariant mikro może polegać na wyborze neutralnego przedmiotu codziennego: ołówka, kartki, kamienia, kubka, klucza, tkaniny, pudełka. Obiekt powinien być wystarczająco konkretny, aby ciało mogło z nim pracować, ale nie tak silny znaczeniowo, aby natychmiast uruchamiał nadmiar historii. Wariant indywidualny może obejmować krótką procedurę testu: osoba trzyma obiekt przez kilkanaście sekund, sprawdza ciężar, temperaturę, skojarzenia, poziom napięcia, impuls

ukrycia lub pokazania, a następnie decyduje, czy obiekt nadaje się do planu. Wariant 1:1 wymaga dodatkowego zabezpieczenia: świadek nie wybiera obiektu za osobę i nie interpretuje jej wyboru. Może zapytać jedynie o parametry: czy obiekt jest prywatny, czy może być widoczny, czy może zostać dotknięty, czy ma pozostać poza dokumentacją. Wariant grupowy powinien zasadniczo korzystać z obiektów neutralnych, równorzędnych i dostępnych dla wszystkich, aby nie tworzyć hierarchii przez „ciekawsze", „ładniejsze", „bardziej symboliczne" przedmioty. Jeśli uczestnicy przynoszą własne obiekty, plan musi przewidywać brak obowiązku pokazywania, opowiadania i przekazywania ich innym. Wariant edukacyjny może uczyć różnicy między obiektem–kluczem a rekwizytem: rekwizyt ilustruje działanie, obiekt–klucz organizuje działanie; rekwizyt może być wymienny estetycznie, obiekt–klucz ma funkcję w strukturze uwagi, gestu i decyzji. Wariant instytucjonalny może polegać na wyborze obiektu proceduralnego, który reprezentuje realny punkt zmiany: formularza, pieczątki, identyfikatora, krzesła, tablicy, drzwi, pliku, regulaminu, skrzynki mailowej albo kolejki. Tutaj trzeba szczególnie uważać, aby obiekt nie stał się kozłem ofiarnym systemu: problemem rzadko jest sama rzecz; najczęściej jest nim układ relacji, procedur i nawyków, który przez rzecz się ujawnia. Bruno Latour, opisując sprawczość aktorów ludzkich i nieludzkich w sieciach działania, pomaga tu dobrze uchwycić, że przedmioty współtworzą sytuacje, ale nie działają poza relacjami. Psychoperformans powinien więc wybierać obiekt nie według efektowności, lecz według jego miejsca w sieci: co ten przedmiot realnie łączy, co blokuje, co umożliwia, kogo eksponuje, komu daje sprawczość, komu ją odbiera, jakie dane wytwarza, jakie afekty uruchamia, jaką decyzję może przenieść w codzienność. Ustanowienie obiektu–klucza powinno być krótkie i precyzyjne: „w tym planie ten obiekt służy do domknięcia dnia pracy", „ten przedmiot oznacza sprawę odroczoną do soboty", „ten formularz reprezentuje procedurę wymagającą skrócenia", „ta tkanina służy do zakrycia, nie do ukrycia prawdy". Status, funkcja i granica muszą być jasne od początku.

Drugą rodziną są plany trzymania, odkładania, przenoszenia i zwrotu. To podstawowa gramatyka obiektu–klucza, ponieważ większość działań obiektowych rozgrywa się między czterema gestami: wziąć, potrzymać, przemieścić, odłożyć. Każdy z nich ma inny sens somatyczny i psychoperformatywny. Wzięcie obiektu może oznaczać przyjęcie uwagi, ale może też uruchomić ciężar odpowiedzialności. Trzymanie może stabilizować, ale może też wzmacniać kontrolę. Przeniesienie może ucieleśniać zmianę ramy, ale może też teatralizować „przełom". Odłożenie może domykać, ale może również działać jak porzucenie, jeśli nie ma właściwej ramy. Wariant mikro może polegać na wzięciu przedmiotu z centrum pola pracy i odłożeniu go do pudełka jako sygnału końca. Wariant graniczny może polegać na przeniesieniu obiektu tylko do wyznaczonej linii, co uczy, że decyzja ma zakres. Wariant odczarowujący może polegać na trzymaniu obiektu przez określony czas i opisaniu jego materialnych cech zamiast jego „mocy": ciężki, zimny, gładki, kruchy, ostry, miękki, mały, śliski. Wariant somatyczny może badać chwyt: czy dłoń zaciska się nadmiernie, czy obiekt można trzymać lżej, czy można go odłożyć bez poczucia utraty kontroli. Wariant 1:1 wymaga jasnej zasady, czy obiekt może być przekazany świadkowi. Przekazanie obiektu jest gestem silnym, bo przenosi

odpowiedzialność, zaufanie, widzialność i ryzyko interpretacji. Nie powinno następować spontanicznie pod wpływem emocji. Wariant grupowy powinien bardzo ostrożnie używać obiektów krążących. Przedmiot przekazywany z rąk do rąk może budować wspólnotę, ale może też naruszać granice, higienę, prywatność, komfort dotyku i różnice sensoryczne. Zawsze potrzebny jest wariant bez dotyku i bez przekazania. Wariant instytucjonalny może dotyczyć zwrotu obiektu w sensie proceduralnym: dokument wraca do osoby, która ma do niego prawo; klucz zostaje oddany; mikrofon przestaje należeć do prowadzącego; formularz zostaje przepisany; przedmiot zabrany uczestnikom w imię organizacji zostaje symbolicznie i realnie zwrócony. Marcel Mauss, pisząc o darze, pokazał, że przekazywanie rzeczy nigdy nie jest neutralne, bo tworzy relację zobowiązania, wzajemności i długu. Psychoperformans musi o tym pamiętać: jeśli obiekt jest darem, pożyczką, depozytem, świadectwem, pamiątką albo rzeczą wspólną, każda z tych kategorii niesie inny ciężar. Plan obiektowy musi więc nazwać, czy obiekt zostaje przekazany na chwilę, oddany na stałe, zwrócony, zarchiwizowany, zniszczony, czy tylko użyty jako operator działania. Brak jasności w tej sprawie może wytworzyć niepotrzebny dług symboliczny. Domknięcie tej rodziny jest konkretne: obiekt wraca na miejsce, przechodzi do pudełka, zostaje opisany, oddany, wyłączony z użytku albo przekazany zgodnie z wcześniejszą zgodą. Decyzja „po” może brzmieć: „ten przedmiot nie zostaje przy łóżku”, „klucz wraca do szuflady”, „nie noszę tego obiektu przy sobie przez tydzień”, „formularz zostaje skrócony o jedno pole”, „obiekt po działaniu nie jest fotografowany”.

Trzecią rodziną są plany zakrywania, odkrywania, wiązania, rozwiązywania i separowania obiektu. To działania bardzo silne symbolicznie, dlatego wymagają większej ostrożności niż zwykłe przestawienie rzeczy. Zakrycie może chronić, domykać, odraczać, zmniejszać widzialność albo pozwalać odpocząć od znaczenia. Może jednak także działać jak wyparcie, ukrycie, zaprzeczenie albo wytworzenie tabu. Odkrycie może ujawniać, przywracać dostęp, pozwalać zobaczyć rzecz na nowo, ale może też narzucać konfrontację. Wiązanie może porządkować, ograniczać, scalać, zaznaczać czasowość, ale może też brzmieć jak uwięzienie. Rozwiązywanie może uwalniać gest, ale może też obiecywać zbyt wiele. Separowanie może porządkować, ale może też wzmacniać podział tam, gdzie potrzebna jest integracja. Wariant mikro może polegać na przykryciu jednej kartki tkaniną i ustaleniu: „wracam do tego jutro”. Wariant graniczny może oddzielić dwa obiekty linią, pudełkiem albo odległością. Wariant odczarowujący może rozwiązać sznurek zawiązany wokół przedmiotu, ale tylko jako akt zmiany relacji ze znakiem, nie jako roszczenie „usunięcia blokady”. Wariant afirmująco-zobowiązujący może polegać na związaniu trzech kartek reprezentujących trzy kroki działania, ale decyzja „po” musi wskazywać pierwszy krok, nie całą przemianę. Wariant 1:1 wymaga wcześniejszego uzgodnienia, czy świadek może widzieć moment odkrycia obiektu. Wariant grupowy powinien używać obiektów neutralnych albo wspólnych; zakrywanie prywatnych przedmiotów w grupie może tworzyć atmosferę tajemnicy i nadinterpretacji. Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga protokołu potrójnego oznaczenia: status, funkcja, granica. Jeśli ktoś wiąże sznurek jako figurę zatrzymania chaosu, trzeba jasno powiedzieć: status –

metafora działania; funkcja – ograniczenie interpretacji; granica – nie jest to magiczne związanie losu, osoby, energii ani zdarzeń. Wariant instytucjonalny może być bardzo praktyczny: zakrycie tablicy z nadmiarem zadań, oddzielenie spraw pilnych od odroczonych, rozwiązanie symbolicznego „węzła" procedury przez usunięcie jednego zbędnego kroku. Victor Turner i Arnold van Gennep są tu przydatni, bo ich analizy progu, separacji i reintegracji pokazują, że działania przejścia wymagają trzech etapów: oddzielenia, stanu pomiędzy i powrotu. Psychoperformans musi jednak dodać: powrót jest obowiązkowy. Nie wolno zostawić obiektu związanego, zakrytego, odseparowanego albo „naładowanego" znaczeniem bez jasnej decyzji, co dalej. Domknięcie może polegać na rozmontowaniu układu, zapisaniu daty powrotu, odłożeniu obiektu do archiwum, usunięciu linii, rozwiązaniu sznurka albo przeciwnie – pozostawieniu zakrycia na określony czas, ale tylko jeśli jest to element decyzji „po", a nie nowy przesąd.

Czwartą rodziną są plany obiektów prywatnych, pamiątkowych i biograficznych. To jedna z najbardziej ryzykownych rodzin, ponieważ przedmiot prywatny rzadko jest „tylko rzeczą". Może nieść pamięć osoby, relacji, straty, winy, zobowiązania, wstydu, dumy, przemocy, choroby, dzieciństwa, rodziny, pracy, migracji, religii, klasy społecznej albo tajemnicy. W planach bazowych lepiej zaczynać od obiektów neutralnych, a po obiekty prywatne sięgać dopiero wtedy, gdy istnieje wyraźna potrzeba, zgoda, czas na domknięcie i możliwość przerwania. Wariant mikro może polegać nie na „pracy z pamiątką", lecz na ograniczeniu dostępu do niej: przedmiot zostaje przeniesiony z miejsca codziennego pobudzenia do pudełka, a decyzja „po" określa, kiedy i jak można do niego wrócić. Wariant indywidualny może używać prywatnego obiektu jako punktu porządkowania, ale bez obowiązku opowiadania jego historii. Osoba może zapisać tylko metadane: obiekt wybrany, czas kontaktu, poziom napięcia, decyzja dotycząca przechowywania. Wariant 1:1 wymaga zasady poufności i zakazu dotykania bez zgody. Świadek nie powinien brać obiektu do ręki, pytać o jego pochodzenie ani dopisywać interpretacji. Wariant grupowy z obiektami prywatnymi powinien być stosowany bardzo rzadko, ponieważ ryzyko porównania, zawstydzenia, estetyzacji cudzej historii albo przypadkowego ujawnienia jest wysokie. Jeśli już jest używany, powinien mieć wersję zastępczą: obiekt symboliczny, rysunek, opis bez szczegółów, obiekt neutralny reprezentujący funkcję, a nie historię. Wariant artystyczny może pracować z pamiątkami, ale musi oddzielać zgodę na działanie od zgody na ekspozycję i dokumentację. Wariant instytucjonalny może dotyczyć obiektów zbiorowej pamięci: tablic, archiwów, kronik, zdjęć, sztandarów, nagród, starych dokumentów, mebli po osobach założycielskich. Takie przedmioty mogą stabilizować tożsamość, ale mogą też blokować zmianę, jeśli działają jak nietykalne relikwie. Pierre Nora, opisując lieux de mémoire, czyli miejsca pamięci, pozwala zrozumieć, że obiekty i miejsca mogą przechowywać pamięć wspólnoty, ale psychoperformans musi pytać, czy ta pamięć wspiera działanie, czy je unieruchamia. Obiekt biograficzny nie powinien być niszczony, publicznie ujawniany, przekazywany, fotografowany ani reinterpretowany bez bardzo wyraźnej zgody. Szczególnej ostrożności wymagają rzeczy po osobach zmarłych, obiekty religijne, przedmioty dzieci, dokumenty medyczne, listy, zdjęcia

rodzinne i rzeczy związane z przemocą. Domknięcie planu prywatnego obiektu musi obejmować jego dalszy status: wraca do właściciela, zostaje w pudełku, zostaje opisany neutralnie, zostaje wyłączony z dokumentacji, zostaje przeniesiony w inne miejsce, zostaje oddany, ale nie w afekcie. Decyzja „po" powinna być mała: „oglądam ten przedmiot tylko przez 10 minut w sobotę", „nie trzymam go na biurku", „nie pokazuję go grupie", „tworzę jego neutralny odpowiednik do dalszej pracy". W psychoperformansie prywatność rzeczy jest częścią prywatności osoby.

Piątą rodziną są plany obiektów wspólnych, społecznych i instytucjonalnych. Tutaj obiekt–klucz nie reprezentuje jednej osoby, lecz układ relacji, procedur, norm, władzy, dostępności albo pamięci zbiorowej. Może to być stół, krzesło, drzwi, formularz, regulamin, tablica, mikrofon, kolejka, identyfikator, skrzynka, pieczątka, projektor, kamera, flaga, znak, klucz do sali, mapa, próg wejścia, kosz na dokumenty, folder cyfrowy, wspólny plik albo pusty segregator. Wariant mikro instytucjonalny może polegać na przestawieniu jednego krzesła, aby osoba nie musiała siedzieć w pozycji podporządkowania. Wariant porządkujący może podzielić dokumenty na „konieczne", „zbędne", „do uproszczenia". Wariant graniczny może oznaczyć, które dane nie powinny być zbierane. Wariant dostępnościowy może zmienić wysokość tablicy, powiększyć opis, usunąć przeszkodę z przejścia, dodać alternatywny kanał informacji. Wariant grupowy może użyć wspólnego obiektu jako centrum uwagi, aby nie stawiać w centrum osoby. Na przykład zamiast pytać „kto jest problemem?", grupa pracuje z formularzem, który wytwarza przeciążenie. Wariant publiczny może dotyczyć obiektów miejskich: ławki, przejścia, znaku, witryny, ekranu, barierki, ogłoszenia, szyldu. Trzeba jednak pamiętać, że obiekt publiczny ma właściciela, użytkowników, regulamin, historię i osoby postronne. Psychoperformans nie może zawłaszczać go jako „materiału" bez rozpoznania kontekstu. Wariant artystyczny może działać na obiektach wspólnych, ale musi unikać tworzenia sytuacji, w której widzowie przypadkowi stają się mimowolnymi uczestnikami. Wariant instytucjonalny jest często najbardziej użyteczny, bo pozwala przenieść psychoperformans z deklaracji wartości na materialną zmianę warunków. Jeśli instytucja mówi o dostępności, obiektem–kluczem może być realna bariera. Jeśli mówi o dialogu, obiektem–kluczem może być układ stołu. Jeśli mówi o ochronie danych, obiektem–kluczem może być formularz zbierający zbyt wiele informacji. Jeśli mówi o równości, obiektem–kluczem może być mikrofon, który zawsze trzyma ta sama osoba. Michel Foucault pomaga tu rozumieć, że władza działa przez mikroorganizacje przestrzeni, dokumentu, spojrzenia i procedury; psychoperformans może te mikroorganizacje ujawniać i korygować, ale nie przez moralizowanie, tylko przez materialną zmianę. Ryzykiem planów instytucjonalnych jest symboliczny gest bez wdrożenia: przestawiono obiekt, wykonano zdjęcia, napisano komunikat, ale procedura pozostała taka sama. Dlatego decyzja „po" musi być proceduralna: „od dziś formularz ma jedno pole mniej", „mikrofon krąży według kolejności", „krzesło przy drzwiach zostaje jako miejsce wycofania", „tablica z zasadami zawiera prawo do przerwania", „archiwum nie zawiera twarzy uczestników". Obiekt wspólny staje się obiektem–kluczem dopiero wtedy, gdy otwiera realną korektę wspólnego działania.

Szóstą rodziną są plany obiektów rysowanych, zapisywanych, usypywanych, składanych i tymczasowych, czyli takich, które nie są gotowymi rzeczami znalezionymi w świecie, lecz powstają w trakcie planu jako materializacja decyzji, napięcia, granicy albo relacji. To bardzo ważny wariant psychoperformansu, ponieważ obiekt–klucz nie musi być przedmiotem trwałym. Może być linią narysowaną na kartce, słowem zapisanym i przekreślonym, układem kamieni, usypanym kopczykiem piasku, śladem kredy, złożoną kartką, zawiązanym sznurkiem, mapą wykonaną z nici, plamą wody, prostym znakiem na tablicy, układem karteczek, cyfrową nazwą folderu albo pustym polem pozostawionym celowo jako miejsce decyzji. Wariant mikro może polegać na narysowaniu jednej linii oddzielającej „teraz" od „później", a następnie na jej zatarciu po domknięciu. Wariant orientacyjny może używać prostego punktu, koła albo strzałki, ale bez nadawania im nadmiernego statusu symbolicznego. Wariant graniczny może polegać na usypaniu linii z piasku lub ułożeniu sznurka, której się nie przekracza, lecz wobec której podejmuje się decyzję. Wariant odczarowujący może polegać na zapisaniu słowa, które działa jak wyrok, a następnie przepisaniu go w języku faktu, ograniczenia albo czasu: „zawsze" zmienia się w „często", „muszę" w „mogę wybrać", „koniec" w „przerwa do jutra". Wariant somatyczny może wykorzystywać samo rysowanie jako gest: nacisk dłoni, tempo, przerwy, wielkość znaku, oddech między liniami. Wariant grupowy powinien chronić przed estetycznym porównaniem. Jeśli osoby rysują obiekty–klucze, nie powinno się oceniać ich jakości plastycznej; rysunek nie jest tu pracą artystyczną do wartościowania, lecz materialnym operatorem znaczenia. Wariant edukacyjny może uczyć, że obiekt tymczasowy jest często bezpieczniejszy niż obiekt biograficzny, bo pozwala pracować na funkcji bez ujawniania intymnej historii. Wariant instytucjonalny może używać tablicy, schematu, mapy procesu albo układu karteczek, ale domknięcie musi określić, co zostaje zapisane, co usunięte, co przepisane do procedury, a co nie powinno trafić do dokumentacji. Wariant publiczny może używać śladu tymczasowego w przestrzeni, ale wyłącznie z poszanowaniem własności, przepisów, osób postronnych i prawa miejsca; nie każdy ślad w przestrzeni publicznej jest dopuszczalny tylko dlatego, że jest symboliczny. Richard Serra, pracując z materialnością ciężaru, przestrzeni i gestu, pokazywał, że działanie na materiale może ujawniać relację ciała z oporem; psychoperformans może korzystać z tej wrażliwości, ale w wersji bazowej bardziej interesuje go funkcja niż monumentalność. Obiekt rysowany albo usypywany ma być wystarczająco materialny, aby ciało mogło z nim wejść w relację, i wystarczająco tymczasowy, aby nie tworzyć zbędnego ciężaru archiwum. Ryzykiem tej rodziny jest fetyszyzacja śladu: kreska, znak, piasek, napis albo układ kartek zaczynają być traktowane jak rzecz, której nie wolno ruszyć, bo „coś znaczą". Dlatego domknięcie powinno od początku rozstrzygać, czy obiekt zostaje, znika, zostaje sfotografowany bez danych osobowych, zostaje przepisany jako decyzja, czy zostaje całkowicie usunięty. Czasem najważniejszym gestem planu jest właśnie zatarcie śladu. Nie jako negacja doświadczenia, lecz jako ochrona przed nadmiarem znaczenia.

Siódmą rodziną są plany obiektów cyfrowych, plików, folderów, wiadomości, ekranów i artefaktów danych. Współczesny obiekt–klucz bardzo często nie ma ciężaru w dłoni, ale ma ciężar poznawczy, emocjonalny i społeczny: jest mailem, zrzutem ekranu, zdjęciem, folderem,

nazwą pliku, hasłem, notatką w telefonie, nieodebraną wiadomością, ikoną aplikacji, powiadomieniem, dokumentem w chmurze, nagraniem głosu, historią czatu, archiwum zdjęć albo projektem zapisanym pod nazwą, która codziennie uruchamia napięcie. Plan cyfrowo-obiektowy wymaga szczególnej ostrożności, ponieważ obiekt cyfrowy jest łatwy do kopiowania, udostępniania, indeksowania, opisywania, wyszukiwania i błędnego kontekstualizowania. Wariant mikro może polegać na zmianie nazwy pliku z emocjonalnej na neutralną, przeniesieniu dokumentu z pulpitu do folderu archiwalnego, wyłączeniu powiadomienia, usunięciu skrótu z ekranu głównego, zamknięciu karty przeglądarki albo ustawieniu wiadomości jako „do odpowiedzi jutro". Wariant porządkujący może rozdzielać foldery na „teraz", „później", „archiwum", ale z limitem czasu, aby plan nie zamienił się w kompulsywne porządkowanie. Wariant graniczny może polegać na stworzeniu folderu „nie otwierać po 20:00" albo na usunięciu aplikacji z pierwszego ekranu telefonu. Wariant odczarowujący może dotyczyć wiadomości, która działa jak wyrok: osoba zapisuje fakt – „otrzymałem mail" – oddziela go od interpretacji – „to nie jest jeszcze decyzja o mojej wartości" – i ustala czas odpowiedzi. Wariant 1:1 wymaga zasady, że świadek nie czyta treści wiadomości ani dokumentu, jeśli nie jest to konieczne; może natomiast potwierdzić gest cyfrowy: plik został przeniesiony, powiadomienie wyłączone, wiadomość odroczona. Wariant grupowy i instytucjonalny jest szczególnie ważny przy ochronie danych: wspólny plik, tabela, zdjęcia uczestników, nagrania, transkrypcje, chmury i komunikatory nie są neutralnym zapleczem. Są częścią planu sytuacyjnego, bo regulują widzialność, władzę dostępu i możliwość przyszłego użycia. Helen Nissenbaum, pisząc o integralności kontekstualnej prywatności, pomaga tu precyzyjnie zobaczyć, że naruszenie nie polega wyłącznie na ujawnieniu sekretu, ale także na przeniesieniu informacji do innego kontekstu, niż ten, w którym została powierzona. Psychoperformans musi więc traktować obiekt cyfrowy jak obiekt o wysokim ryzyku wtórnego życia. Plik po działaniu nie „leży spokojnie" jak kamień w pudełku; może zostać zsynchronizowany, skopiowany, podpowiedziany przez algorytm, przeszukany, udostępniony, błędnie podpisany albo użyty poza zgodą. Domknięcie cyfrowego obiektu–klucza powinno obejmować nazwę pliku, lokalizację, dostęp, zgodę, czas przechowywania, kopie zapasowe, metadane, miniatury, transkrypcje i ewentualne narzędzia AI. Decyzja „po" może być bardzo prosta: „nie zapisuję nagrania", „usuwam roboczy zrzut ekranu", „zmieniam nazwę folderu na neutralną", „nie trzymam tego pliku na pulpicie", „nie przesyłam zdjęcia z działania", „zapisuję parametry planu bez danych osoby". W planach cyfrowych odpowiedzialność nie kończy się na wykonaniu gestu. Kończy się dopiero wtedy, gdy wiadomo, jaki ślad pozostaje i kto może go użyć.

Ósmą rodziną są plany destrukcji, rozmontowania, zużycia i przemiany materiału, które należy stosować bardzo ostrożnie, ponieważ łatwo wywołują fałszywe poczucie ostateczności. Rozdarcie kartki, spalenie notatki, rozbicie przedmiotu, przecięcie sznurka, zgniecenie papieru, rozsypanie piasku, rozpuszczenie barwnika w wodzie albo rozmontowanie układu może być silnym aktem symbolicznego domknięcia, ale może też stać się teatralnym skrótem, który obiecuje więcej, niż realnie zmienia. Wariant bazowy powinien zaczynać od form

odwracalnych albo niskiego ryzyka: złożenie, przykrycie, przeniesienie, rozdzielenie, zatarcie, rozmontowanie układu z kartek, wysypanie piasku z powrotem do pojemnika. Destrukcja nieodwracalna wymaga szczególnego uzasadnienia. Wariant mikro może polegać na podarciu kopii roboczej, ale nie oryginalnego dokumentu, listu, zdjęcia, rzeczy rodzinnej albo obiektu, którego utrata może później wywołać żal. Wariant indywidualny może używać materiału zastępczego: zamiast niszczyć pamiątkę, osoba niszczy kartkę z jednym słowem lub rysunkiem reprezentującym funkcję. Wariant 1:1 wymaga sprawdzenia, czy osoba nie działa w gorącym afekcie; świadek powinien raczej spowalniać i odraczać destrukcję niż ją wzmacniać. Wariant grupowy powinien unikać wspólnego niszczenia obiektów związanych z osobami, grupami, religiami, narodowościami, tradycjami albo konfliktami, jeśli nie ma bardzo precyzyjnego kontekstu i zabezpieczeń; destrukcja symboliczna w grupie może łatwo stać się przemocą symboliczną. Wariant instytucjonalny może być bardzo użyteczny, jeśli destrukcja oznacza usunięcie realnej bariery: zniszczenie starego formularza jako aktu wprowadzenia krótszej wersji, zdjęcie tablicy z nieaktualną zasadą, usunięcie zbędnego komunikatu, rozmontowanie kolejki. Ale gest musi być powiązany z wdrożeniem. Jeżeli formularz zostanie teatralnie podarty, a system nadal wymaga tych samych danych, plan jest pusty. Wariant ekologiczny musi uwzględniać odpady, bezpieczeństwo materiałów, ogień, pył, szkło, ostrza, wodę, zabrudzenie przestrzeni i sprzątanie. Gustav Metzger, tworząc auto-destructive art, pokazywał destrukcję jako krytykę kultury, przemocy i przemysłowej nowoczesności; psychoperformans może rozumieć destrukcję jako narzędzie krytyczne, ale nie powinien przenosić jej bezpośrednio na pracę z osobą, jakby rozpad materiału równał się rozwiązaniu problemu. Mechanizm planu destrukcyjnego działa przede wszystkim przez zmianę dostępności znaku i przez somatyczny ślad czynności; nie daje dowodu, że emocja, pamięć albo relacja zostały „usunięte". Domknięcie musi więc być szczególnie trzeźwe: co zostało rzeczywiście zniszczone, co pozostało, co trzeba posprzątać, co nie zostało rozwiązane, jaka decyzja „po" wynika z aktu. Czasem najodpowiedzialniejszą decyzją jest nie niszczyć, lecz odłożyć i wrócić po czasie. Psychoperformans nie powinien zachęcać do nieodwracalnych gestów wtedy, gdy wystarczy odroczenie.

Dziewiątą rodziną są plany obiektów granicznych, spekulatywno-intuicyjnych, rytualno-symbolicznych i kulturowo obciążonych. Należą do nich amulety, talizmany, święte obrazy, znaki ochronne, karty, kości, maski, świece, sznury, węzły, figury, ikony, przedmioty religijne, rodzinne relikwie, symbole narodowe, ludowe, ezoteryczne, popkulturowe, astrologiczne, magiczne, funeralne, inicjacyjne albo związane z praktykami duchowymi. Psychoperformans może pracować z takimi obiektami tylko wtedy, gdy ich status, funkcja i granica są jasno nazwane. Status określa, czym obiekt jest w planie: metaforą, figurą doświadczenia, obiektem kulturowym, przedmiotem prywatnym, znakiem tradycji, narzędziem spekulatywnym, materiałem historycznym, a nie dowodem istnienia określonej siły. Funkcja określa, po co jest używany: do orientacji, domknięcia, odczarowania, odroczenia interpretacji, rozmowy o wierzeniu, ochrony granicy, pracy z wyobraźnią, krytyki kulturowej. Granica określa, czego nie wolno z niego wnioskować: nie diagnozuje, nie leczy, nie przewiduje przyszłości, nie usuwa

klątwy, nie dowodzi obecności bytów, nie rozstrzyga winy, nie zastępuje prawa, medycyny ani terapii. Wariant mikro może polegać na odłożeniu obiektu uznawanego za „przynoszący pecha" do neutralnego pudełka i zapisaniu: „to jest przedmiot, nie wyrok". Wariant odczarowujący może pracować z przesądem przez zmianę relacji: nie ośmiesza osoby, ale ogranicza zakres obowiązywania znaku. Wariant indywidualny może dotyczyć obiektu duchowego, ale bez mieszania z obietnicą skutku biologicznego. Wariant 1:1 wymaga szczególnej ostrożności, bo prowadzący łatwo może stać się autorytetem od „znaczenia" obiektu. Jeśli nie ma kompetencji w danej tradycji, powinien to jasno powiedzieć. Wariant grupowy z obiektami kulturowymi wymaga etyki zapożyczeń: nie używa się cudzych świętych form jako efektownych rekwizytów; nie przejmuje się symboli żywych tradycji bez rozpoznania i szacunku; nie miesza się znaków w synkretyczną dekorację, która dobrze wygląda, ale pozbawia je kontekstu. Wariant instytucjonalny może analizować symbole organizacji – logo, sztandary, nagrody, rytuały spotkań – ale powinien odróżniać krytyczną pracę z symbolem od jego publicznego upokorzenia. James George Frazer, opisując logiki magii sympatycznej, może być tu przywołany tylko jako historyczno-antropologiczny punkt odniesienia, nie jako instrukcja działania. Psychoperformans nie ma odtwarzać magii, lecz rozpoznawać, jak podobieństwo, kontakt, ślad, zastępnik i symbol działają na wyobraźnię, uwagę i zachowanie. Największym ryzykiem tej rodziny jest nocebo graniczne: obiekt zostaje nazwany skażonym, przeklętym, toksycznym, energetycznie obcym, związanym z fatum albo „ciemny". Taki język może zwiększać lęk, poczucie winy i zależność od prowadzącego. Dlatego w planach spekulatywnych trzeba używać języka warunkowej ontologii: „pracujemy z tym jako przeżyciem", „traktujemy to jako figurę", „nie rozstrzygamy, czym to jest", „nie podejmujemy dużych decyzji na tej podstawie". Domknięcie musi być antyinflacyjne: obiekt wraca do neutralnego statusu, zostaje odłożony, interpretacja zostaje ograniczona, a decyzja „po" nie może wynikać z lęku przed znakiem.

Dziesiątą rodziną są plany obiektu jako legendy, instrukcji interpretacyjnej i pola świadkowania. W psychoperformansie obiekty–klucze i działania–klucze mogą być spisywane dla świadków na tablicy, planszy, kartce, ekranie albo innej legendzie obecnej w polu działania, aby ukierunkowywać interpretację i zmniejszać ryzyko nieporozumień. Trzeba jednak odróżnić legendę od obiektu–klucza. Legenda nie jest operatorem przemiany w tym samym sensie, co obiekt–klucz; jest narzędziem orientacji, ramowania i bezpieczeństwa. Może zawierać nazwy kanałów działania, status obiektów, zakazy interpretacyjne, prawo do przerwania, warianty udziału, informację o dokumentacji, znaczenie sygnałów stop, kolejność faz albo decyzję, czego nie wolno fotografować. Wariant mikro może być jedną kartką: „obiekt służy do domknięcia, nie do interpretacji biograficznej". Wariant 1:1 może zawierać trzy punkty: cel, przerwanie, domknięcie. Wariant grupowy powinien mieć czytelną, prostą legendę, która ogranicza domysły: „nie komentujemy cudzych obiektów", „nie dotykamy bez zgody", „można wybrać wariant obserwacyjny", „dokumentujemy parametry, nie osoby". Wariant publiczny może wymagać informacji dla osób postronnych, że działanie nie zaprasza do udziału albo że pewne strefy nie powinny być fotografowane. Wariant instytucjonalny może używać legendy

do rozdzielenia funkcji obiektów: co jest symbolem, co dokumentem, co procedurą, co prywatnym materiałem, co archiwum, co odpadem po działaniu. Wariant artystyczny musi uważać, aby legenda nie zabiła wieloznaczności, ale w psychoperformansie bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed tajemnicą formy. Jeżeli brak legendy może prowadzić do zawstydzenia, błędnej interpretacji, nieuprawnionego dotyku, dokumentacji bez zgody albo nadania obiektowi fałszywej mocy, legenda jest potrzebna. Roland Barthes, analizując relację obrazu i podpisu, pokazywał, że tekst może zakotwiczać znaczenie obrazu; w psychoperformansie legenda zakotwicza nie tyle sens estetyczny, ile zakres odpowiedzialności. Ryzykiem tej rodziny jest nadmiar instrukcji: jeśli legenda jest zbyt długa, zbyt kontrolująca albo zbyt pojęciowa, uczestnicy przestają działać i zaczynają wykonywać regulamin. Dobra legenda jest krótka, funkcjonalna i ochronna. Mówi, co trzeba wiedzieć, żeby nie skrzywdzić siebie, innych, obiektu i planu. Domknięcie legendy polega na jej usunięciu albo oznaczeniu, że przestaje obowiązywać. Jeśli tablica zostaje po działaniu, może dalej sterować interpretacją, dlatego trzeba zdecydować, czy zostaje jako dokument metody, czy znika wraz z polem psychoperformansu.

Jedenastą rodziną są plany archiwizacji, przechowywania, oddawania i utylizacji obiektów po działaniu. To obszar często uznawany za techniczny, a w rzeczywistości jest jednym z kluczowych miejsc odpowiedzialności. Obiekt po psychoperformansie nie jest neutralny. Może nadal przechowywać znaczenie, dane, emocje, ślad dotyku, prywatność, zobowiązanie, status wspólny albo ryzyko publikacji. Wariant mikro może polegać na odłożeniu obiektu do zwykłego miejsca, aby nie tworzyć z niego relikwii. Wariant domykający może użyć pudełka, koperty, szuflady albo folderu, ale trzeba określić, na jak długo i po co. Wariant indywidualny może przewidywać trzy możliwe statusy po akcie: obiekt wraca do codziennego użytku, obiekt zostaje czasowo wyłączony, obiekt zostaje usunięty lub zastąpiony neutralnym odpowiednikiem. Wariant 1:1 musi ustalić, czy świadek oddaje obiekt natychmiast, czy w ogóle miał prawo go trzymać. Wariant grupowy powinien unikać wspólnego przechowywania obiektów prywatnych; jeśli obiekty zostają w archiwum, potrzebna jest wyraźna zgoda, opis dostępu, czas przechowywania i możliwość wycofania. Wariant instytucjonalny wymaga polityki archiwum: co zostaje jako dokument procesu, co jest odpadem, co zawiera dane, co może być pokazane, co powinno zostać zanonimizowane, co trzeba zniszczyć, kto odpowiada za magazynowanie. Wariant artystyczny może traktować pozostałości jako dzieło albo dokument, ale w psychoperformansie nie wolno automatycznie zamieniać pozostałości po cudzym działaniu w obiekt ekspozycyjny. Mary Douglas, pisząc o czystości, nieczystości i klasyfikacji, pomaga zrozumieć, że „odpad” nie jest po prostu brudem, lecz rzeczą, która znalazła się poza właściwą kategorią. W psychoperformansie obiekt po działaniu może stać się takim materiałem niejednoznacznym: już nie jest narzędziem aktu, ale jeszcze nie jest zwykłą rzeczą. Plan musi zdecydować, do jakiej kategorii wraca. Brak decyzji może powodować, że obiekt zostaje w polu psychicznym zbyt długo. Utylizacja też wymaga odpowiedzialności: nie pali się materiałów w niebezpiecznych warunkach, nie wyrzuca się danych w sposób umożliwiający identyfikację, nie zostawia się śladów w przestrzeni publicznej, nie niszczy się

przedmiotów cudzych ani kulturowo wrażliwych, nie tworzy się odpadów tylko dla efektu. Domknięcie archiwalne powinno być częścią planu, nie sprzątaniem po planie. Decyzja „po" brzmi wtedy: „obiekt wraca do właściciela", „obiekt zostaje opisany bez danych osoby", „obiekt zostaje sfotografowany tylko jako układ, bez kontekstu prywatnego", „obiekt zostaje zniszczony po tygodniu", „obiekt nie zostaje w archiwum", „pozostaje tylko opis parametrów". To chroni przed nadprodukcją relikwii psychoperformansu.

Plany obiektowe i materialne uczą, że psychoperformans nie jest myśleniem o rzeczach, lecz działaniem przez rzeczy w jasno określonych warunkach. Obiekt–klucz może organizować uwagę, wprowadzać granicę, ucieleśniać decyzję, odciążać narrację, porządkować chaos, materializować próg, wspierać domknięcie, ujawniać relacje władzy, zmieniać procedurę, chronić prywatność albo umożliwiać odczarowanie. Może też przeciążać, fetyszyzować, zawstydzać, uruchamiać przesąd, ujawniać dane, tworzyć dług symboliczny, naruszać tradycję, zamieniać osobę w historię albo pozostawać po akcie jako niezamknięty ślad. Dlatego każdy plan obiektowy powinien odpowiadać na minimalny zestaw pytań: jaki jest status obiektu, kto go posiada, kto może go dotknąć, co wolno o nim powiedzieć, czy wolno go pokazać, czy wolno go sfotografować, co robi z ciałem, co robi z uwagą, jaki gest umożliwia, jaki gest blokuje, kiedy staje się zbyt silny, jak można go zastąpić, jak zostaje domknięty, gdzie trafia po działaniu i jaka decyzja „po" wynika z pracy z nim. W mikroakcie wystarczy czasem kamień, kartka albo klucz. W działaniu 1:1 potrzebny jest kontrakt dotyku, widzialności i interpretacji. W grupie potrzebne są warianty bez prywatnego ujawnienia i bez przymusu przekazywania rzeczy. W przestrzeni publicznej trzeba uwzględnić własność, osoby postronne i regulaminy. W instytucji obiektem–kluczem najczęściej powinna być rzecz proceduralna, bo tylko ona może otworzyć realną zmianę organizacyjną. W planach spekulatywno-intuicyjnych obiekt musi mieć protokół statusu, funkcji i granicy. W działaniach dokumentowanych obiekt musi mieć politykę archiwum. Najlepszy obiekt–klucz nie jest najpiękniejszy, najbardziej tajemniczy ani najbardziej osobisty. Jest najtrafniej dobrany do celu, skali, ryzyka, ciała, przestrzeni i decyzji. Jego zadaniem nie jest zastąpić człowieka w przemianie, lecz umożliwić najmniejszy materialny ruch, dzięki któremu przemiana przestaje być abstrakcją i staje się czynnością w świecie.

8.9. Adaptacja planów do różnych kontekstów

Plany społeczne, grupowe i wspólnotowe są jedną z najbardziej ryzykownych, a zarazem jedną z najbardziej potrzebnych rodzin psychoperformansu, ponieważ człowiek nie działa wyłącznie jako jednostka wobec własnego obiektu, ciała, obrazu czy decyzji, lecz zawsze w jakiejś sieci spojrzeń, głosów, oczekiwań, ról, zależności, norm, rytmów i zobowiązań. Wspólnota może regulować, wzmacniać odwagę, potwierdzać granicę, odciążać samotność i umożliwiać symboliczne uznanie zmiany. Może jednak równie łatwo zawstydzać, porównywać, wymuszać ekspresję, narzucać tempo, produkować fałszywą bliskość,

faworyzować osoby bardziej dominujące, karać milczenie, nagradzać „ładne przeżycia” i rozmywać odpowiedzialność prowadzącego. Dlatego plany społeczne nie mogą być projektowane w naiwnym języku „kręgu”, „wspólnego doświadczenia”, „energii grupy” albo „bezpiecznej przestrzeni”, jeśli za tymi słowami nie stoją konkretne parametry: kto jest uczestnikiem, kto świadkiem, kto prowadzącym, kto asystą, kto dokumentuje, kto może przerwać, kto odpowiada za incydent, kto nie musi mówić, kto może wyjść, co zostaje poufne, co nie zostaje zapisane, czy obecność jest dobrowolna, czy istnieje relacja zależności, jakie są warianty udziału, jakie są progi zakończenia i jaka decyzja „po” zostaje przeniesiona poza grupę. Victor Turner, opisując communitas jako szczególny rodzaj wspólnotowego doświadczenia przejścia, daje ważny język do rozumienia tego, dlaczego grupa może chwilowo rozluźniać hierarchie i wytwarzać poczucie intensywnej współobecności. Psychoperformans musi jednak zachować ostrożność: communitas nie jest automatycznie dobra, nie jest dowodem przemiany i nie może zastąpić procedur bezpieczeństwa. Grupa może przeżyć silne poruszenie, a mimo to niczego nie zmienić; może poczuć jedność, a mimo to wykluczyć osoby mniej ekspresyjne; może uznać akt za wspólny, a mimo to ktoś w środku czuł presję i nie miał odwagi odmówić. Plan społeczny powinien więc zaczynać się nie od pytania „jak zbudować wspólnotę?”, lecz od pytania: „jaki typ relacji jest potrzebny, jakie ryzyko niesie obecność innych, jaka minimalna forma współobecności wystarczy i jak zabezpieczyć prawo do osobnego doświadczenia?”. W psychoperformansie wspólnota jest warunkiem możliwym, a nie wartością automatyczną. Jeżeli działanie indywidualne wystarcza, nie należy powiększać go do grupy. Jeżeli wystarcza świadek, nie należy tworzyć kręgu. Jeżeli wystarcza równoległość, nie należy wymuszać dzielenia się. Jeżeli potrzebna jest grupa, trzeba zaprojektować ją jako układ ról, granic i przepływów, nie jako nastrojową kategorię.

Pierwszą rodziną planów społecznych są plany świadkowania, w których obecność drugiej osoby lub grupy służy potwierdzeniu ramy, a nie ocenie, interpretacji czy publicznemu uznaniu. Świadek w psychoperformansie jest funkcją etyczną i operacyjną. Może pilnować czasu, potwierdzić wykonanie gestu, przypomnieć o prawie przerwania, obserwować parametry procesu, pomóc domknąć obiekt, zadbać o przestrzeń, wyłączyć dokumentację albo zatrzymać działanie, jeśli warunki brzegowe zostały naruszone. Nie jest od wzruszania się, recenzowania, komentowania, diagnozowania, nadawania sensu ani mówienia uczestnikowi, co „naprawdę” się wydarzyło. Wariant mikro może polegać na samym wyobrażonym świadku albo na krótkim autokontrakcie: osoba zapisuje, co wykonuje i po co, a potem sama potwierdza fakt. Wariant 1:1 jest najbardziej podstawowy: świadek zna cel, czas, sygnał stop, zakres milczenia i formułę końcową. Może powiedzieć: „działanie zostało zakończone”, „obiekt wrócił do pudełka”, „czas minął”, „możesz przerwać”, ale nie mówi: „widać, że się uwolniłeś”, „to był przełom”, „twoje ciało pokazało prawdę”. Wariant kameralny z dwoma lub trzema świadkami wymaga rozdzielenia funkcji: jedna osoba pilnuje czasu, druga przestrzeni, trzecia dokumentuje wyłącznie metadane; im więcej świadków, tym większe ryzyko społecznego ciężaru. Wariant grupowy powinien ostrożnie odróżniać świadkowanie od publiczności. Publiczność ogląda, reaguje i może oceniać. Świadek utrzymuje ramę i respektuje

granicę. Wariant instytucjonalny może wprowadzić świadka-procedurę: osobę niezależną od prowadzącego, która pilnuje zgody, dostępności i prawa do przerwania, zwłaszcza gdy działanie odbywa się w placówce kultury, edukacji, organizacji społecznej lub przestrzeni publicznej. Wariant artystyczny może wykorzystywać świadków jako element pola obecności, ale tylko wtedy, gdy ich status jest jawny: czy są widzami, uczestnikami, asystą, dokumentacją, personelem technicznym, czy przypadkowymi obserwatorami. Erving Goffman, analizując porządek interakcji i „twarz" społeczną, pozwala zrozumieć, że obecność innych natychmiast zmienia zachowanie: człowiek zaczyna zarządzać wrażeniem, wstydem, rolą i ryzykiem oceny. Psychoperformans nie powinien udawać, że świadek jest neutralny. Świadek jest bodźcem społecznym. Dlatego trzeba zaprojektować jego minimalną obecność: gdzie stoi lub siedzi, czy patrzy, czy notuje, czy mówi, czy jest widoczny, czy może zareagować, co wolno mu zapamiętać, czy po działaniu może rozmawiać o tym z innymi. Domknięcie świadkowania jest równie ważne jak jego rozpoczęcie: świadek wychodzi z roli, notatki zostają zabezpieczone lub usunięte, obiekt wraca do właściciela, a cudza reakcja nie staje się anegdotą. Bez tego świadkowanie rozlewa się poza plan i zamienia w nadzór symboliczny.

Drugą rodziną są plany równoległej obecności, czyli takie, w których grupa nie tworzy wspólnej narracji ani wspólnego aktu, lecz współdzieli czas, przestrzeń i warunki działania. To jeden z najbezpieczniejszych wariantów grupowych, ponieważ pozwala korzystać z regulacyjnej siły obecności innych, ale ogranicza presję ujawnienia i porównania. Wariant podstawowy może wyglądać tak: kilka osób pracuje przy osobnych obiektach–kluczach, w tej samej przestrzeni, z tym samym czasem wejścia i domknięcia, ale bez komentowania cudzych działań. Każda osoba ma własny cel, własny gest, własne domknięcie i własną decyzję „po". Wariant edukacyjny może służyć nauce planowania: uczestnicy wykonują równoległe mikroakty orientacyjne, a potem omawiają wyłącznie strukturę planu, nie prywatny sens obiektów. Wariant somatyczny może polegać na tym, że osoby siedzą lub stoją w różnych pozycjach, bez obowiązku synchronizacji ruchu; wspólny jest tylko czas ciszy i prawo do wariantu mniejszego. Wariant audialny może użyć jednego sygnału początku i końca, ale bez wspólnego rytmu, jeśli rytm mógłby narzucić tempo. Wariant obiektowy może wykorzystać identyczne neutralne materiały, aby uniknąć hierarchii estetycznej: każdy ma kartkę, kamień, tkaninę albo pudełko o podobnym statusie. Wariant instytucjonalny może służyć zespołom, które potrzebują jednocześnie pracować nad własnymi decyzjami bez natychmiastowej dyskusji: każdy zapisuje jedną procedurę do zmiany, odkłada ją w odpowiednim polu, a dopiero później grupa porządkuje dane wspólne. Wariant publiczny wymaga wyraźnego oznaczenia, że osoby postronne nie są zapraszane do interpretowania ani komentowania działań, a przestrzeń nie jest zawłaszczana. Równoległa obecność ma silny mechanizm społeczno-regulacyjny: osoba nie jest sama, ale nie jest też wystawiona. W badaniach nad współregulacją i obecnością społeczną wielokrotnie wskazywano, że sama przewidywalna obecność innych może zmieniać poziom pobudzenia i zdolność do działania, ale psychoperformans musi pamiętać, że obecność może działać w dwóch kierunkach. Może stabilizować, jeśli jest nieoceniająca i dobrze ustrukturyzowana; może przeciążać, jeśli jest

niejasna, zbyt bliska, zbyt widzialna albo podszyta oczekiwaniem. Dlatego plany równoległe powinny mieć prostą zasadę: wspólny czas, osobne znaczenia. Nie ma obowiązku dzielenia się treścią. Nie ma obowiązku pokazywania obiektu. Nie ma obowiązku mówienia po zakończeniu. Domknięcie może być wspólne formalnie – jeden sygnał końca – ale prywatne treści pozostają prywatne. Decyzja „po" powinna być osobna albo proceduralna, a nie emocjonalnie wspólna. Grupa może wspierać wykonanie, nie musi produkować wspólnego sensu.

Trzecią rodziną są plany kręgu, ale krąg trzeba w psychoperformansie odczarować, ponieważ często bywa traktowany jako automatycznie bezpieczna forma wspólnotowa. Krąg rzeczywiście może zmniejszać hierarchię, bo nie ma jednego frontalnego centrum, wszyscy widzą wszystkich, a obiekt może zostać umieszczony w środku zamiast osoby. Może jednak również zwiększać ekspozycję: każdy jest widoczny, trudno ukryć reakcję, milczenie staje się zauważalne, a wyjście z kręgu może być odczuwane jako odmowa wobec grupy. Wariant mikrokręgu może obejmować dwie lub trzy osoby i jeden neutralny obiekt w środku. Jego funkcją może być potwierdzenie decyzji, nie dzielenie się historią. Wariant grupowy powinien mieć jasne role: prowadzący, świadek bezpieczeństwa, osoba pilnująca czasu, osoba odpowiedzialna za przerwanie, uczestnicy wykonawczy i uczestnicy obserwacyjni. Wariant bezwypowiedzeniowy może być bezpieczniejszy: osoby wykonują gest wobec obiektu, ale nie muszą mówić. Wariant wypowiedzeniowy wymaga limitu czasu, prawa do „pasuję", zakazu komentowania cudzych wypowiedzi i braku podsumowań psychologicznych. Wariant obiektowy może polegać na tym, że w centrum leży nie „symbol wspólnoty", lecz obiekt proceduralny: kartka z zasadą stop, pudełko na decyzje, tkanina domknięcia, tablica z wariantami udziału. Wariant spekulatywno-intuicyjny w kręgu jest szczególnie ryzykowny, bo krąg wzmacnia sugestię wspólnego pola, energii, znaków, synchroniczności i przeżyć zbiorowych. Jeśli taki język się pojawia, musi być oznaczony jako metafora lub język doświadczenia, nie jako fakt. Wariant instytucjonalny może używać kręgu tylko wtedy, gdy nie maskuje on realnej hierarchii. Jeżeli w kręgu siedzi dyrektor, pracownicy zależni i osoby oceniane, forma koła nie usuwa władzy. Może ją nawet ukrywać. Mary Parker Follett, pisząc o procesach grupowych i współdziałaniu, pomaga tu przypomnieć, że prawdziwa partycypacja wymaga struktury współodpowiedzialności, nie tylko zmiany ustawienia krzeseł. W psychoperformansie krąg jest przydatny wtedy, gdy wspiera równorzędność, ale nie powinien być używany jako dekoracja wspólnotowości. Ryzykiem kręgu jest także wymuszona szczerość. Frazy typu „każdy mówi jedno zdanie", „wszyscy dzielą się odczuciem", „niech każdy pokaże obiekt" mogą wydawać się proste, ale dla części osób są formą presji. Lepiej stosować zasadę wielokanałowego udziału: można powiedzieć, zapisać, wykonać gest, podnieść kartkę, pozostać w ciszy, obserwować albo zrezygnować. Domknięcie kręgu powinno rozwiązać jego pole: obiekt centralny zostaje odłożony, krzesła mogą wrócić do zwykłego układu, rola prowadzącego zostaje zakończona, a grupa otrzymuje informację, czego nie wolno wynosić poza spotkanie. Krąg bez rozpuszczenia może trwać dalej jako niewidzialne zobowiązanie.

Czwartą rodziną są plany współdziałania, współpracy i kooperacji materialnej. Różnią się od planów równoległych tym, że uczestnicy nie tylko działają obok siebie, ale muszą wykonać wspólną czynność: przenieść obiekt, ułożyć strukturę, rozdzielić materiały, zbudować prosty układ, zsynchronizować gesty, uporządkować przestrzeń, zmienić procedurę albo wspólnie domknąć pole. Wariant mikro może obejmować dwie osoby trzymające dwa końce tkaniny i odkładające ją na stół, ale tylko jeśli obie mają prawo puścić. Wariant kameralny może polegać na wspólnym ułożeniu trzech obiektów reprezentujących zadania, granice i decyzje. Wariant grupowy może użyć kooperacji do materialnego porządkowania chaosu: uczestnicy wspólnie przenoszą elementy z pola nadmiaru do pola decyzji, ale bez przypisywania winy osobom. Wariant instytucjonalny jest szczególnie ważny: zespół może wspólnie rozmontować nieużyteczną procedurę, skrócić formularz, zmienić układ sali, stworzyć strefę odpoczynku, podzielić odpowiedzialności albo przeprojektować ścieżkę uczestnika. Wariant artystyczny może wykorzystywać wspólne budowanie obrazu, obiektu, śladu lub kompozycji, ale musi kontrolować autorstwo, dokumentację i presję jakości estetycznej. Wariant dostępnościowy powinien przewidywać różne formy udziału: ktoś może przenosić, ktoś opisywać, ktoś pilnować czasu, ktoś wskazywać, ktoś obserwować, ktoś zapisywać decyzję. Kooperacja nie może oznaczać, że wszyscy robią to samo ciałem. Kurt Lewin i jego badania nad dynamiką grupową pomagają tu zrozumieć, że grupa nie jest sumą jednostek, lecz polem sił: role, normy, napięcia, zależności i cele tworzą układ, który może wspierać zmianę albo ją blokować. Psychoperformans powinien więc projektować kooperację tak, aby nie reprodukować dominacji. Osoby bardziej sprawne, szybsze, głośniejsze, wyższe, pewniejsze siebie lub formalnie ważniejsze nie powinny automatycznie przejmować centralnych gestów. Można to regulować przez role rotacyjne, pracę na obiekcie wspólnym zamiast na osobach, ograniczenie wypowiedzi, użycie instrukcji pisemnej, podział na małe zespoły albo wprowadzenie świadka procesu. Ryzykiem planów kooperacyjnych jest również fałszywa jedność: grupa coś razem zrobiła, więc zakłada się, że ma wspólny sens i wspólną decyzję. To nie musi być prawda. Po wspólnym geście trzeba oddzielić trzy poziomy: co materialnie wykonano, co proceduralnie zmieniono, co każda osoba może lub nie może uznać za własne. Domknięcie powinno obejmować zwrot obiektów, rozmontowanie układu albo zapis jednej wspólnej decyzji bez narzucania wspólnej emocji. Współdziałanie ma sens wtedy, gdy zmienia realny układ odpowiedzialności, nie tylko tworzy obraz grupowej harmonii.

Piątą rodziną są plany konfliktu, różnicy i bezpiecznego nieporozumienia. To bardzo ważny obszar, ponieważ wspólnotowość nie polega na usuwaniu różnic, a psychoperformans nie powinien produkować zgody tam, gdzie potrzebne jest uczciwe rozróżnienie stanowisk. Plan społeczny może służyć temu, aby konflikt nie został natychmiast zamieniony w walkę, milczenie, zawstydzenie albo dominację jednej narracji. Wariant mikro może polegać na oddzieleniu faktu od interpretacji: na stole leżą dwie kartki, jedna oznacza „co się wydarzyło”, druga „co o tym myślę”. Osoba nie musi rozwiązać konfliktu, tylko przestać mieszać poziomy. Wariant 1:1 może użyć obiektu pośredniczącego: rozmówcy nie mówią bezpośrednio „ty zawsze”, lecz odnoszą się do przedmiotu lub procedury, która reprezentuje problem. Wariant

kameralny może wprowadzić zasadę kolejności i pauzy: jedna osoba mówi tylko o własnym działaniu, druga powtarza fakt, nie ocenę, potem następuje cisza i dopiero decyzja proceduralna. Wariant grupowy wymaga bardzo mocnych granic: nie wolno urządzać publicznego sądu, nie wolno wskazywać winnego jako obiektu pracy, nie wolno wymuszać pojednania, nie wolno kończyć konfliktem „wszyscy jesteśmy jednością", jeśli realna różnica pozostała. Wariant instytucjonalny może być szczególnie praktyczny: konflikt zostaje przeniesiony z poziomu osób na poziom procesu. Obiektem–kluczem może być formularz, harmonogram, miejsce w kolejce, regulamin, tablica z zadaniami, układ sali. Psychoperformans może wtedy pomóc zobaczyć, że napięcie nie jest wyłącznie „czyjąś trudnością", lecz skutkiem źle zaprojektowanych warunków. Wariant publiczny wymaga ostrożności, bo konflikt w przestrzeni publicznej może szybko stać się widowiskiem, a osoby postronne mogą zostać wciągnięte w rolę publiczności lub sędziów. Chantal Mouffe, pisząc o agonizmie, czyli o politycznej wartości konfliktu prowadzonego bez niszczenia przeciwnika, może być tu użyteczna: nie każda różnica musi zostać rozpuszczona w konsensusie. Psychoperformans może projektować sytuacje, w których różnica zostaje zobaczona, nazwana i ograniczona proceduralnie, bez wymuszania zgody emocjonalnej. Ryzykiem planów konfliktowych jest zbyt duża intensywność afektu, zawstydzenie osoby słabszej, triumf osoby bardziej retorycznej, nadinterpretacja gestów, utrwalenie podziału albo pozorne domknięcie. Dlatego plan konfliktu powinien mieć limit czasu, jasny temat, zakaz biograficznych ataków, prawo do przerwania, wariant pisemny, świadka bezpieczeństwa i decyzję „po" ograniczoną do jednego kroku. Domknięcie nie musi brzmieć „zgadzamy się". Może brzmieć: „rozpoznaliśmy różnicę", „ustalamy sposób dalszej komunikacji", „odraczamy interpretację", „zmieniamy jeden warunek", „nie kontynuujemy tej rozmowy dziś". To często bardziej uczciwe i bezpieczne niż teatralne pojednanie.

Szóstą rodziną są plany gościnności, troski i dostępności wspólnotowej, w których stawką nie jest intensyfikacja przeżycia grupowego, lecz zaprojektowanie takich warunków udziału, aby różne osoby mogły wejść w pole psychoperformansu bez utraty granic, godności, orientacji i prawa do własnego tempa. Gościnność w psychoperformansie nie oznacza miłej atmosfery ani uprzejmego tonu prowadzącego. Oznacza konkretną architekturę sytuacji: czy wiadomo, gdzie wejść, gdzie usiąść, gdzie wyjść, gdzie odpocząć, kto jest odpowiedzialny za pytania, czy można nie mówić, czy można nie patrzeć, czy można nie dotykać obiektu, czy można wykonać wariant siedzący, czy można wybrać wersję bez dokumentacji, czy język instrukcji jest prosty, czy bodźce nie są zbyt silne, czy osoby neuroatypowe, z niepełnosprawnościami, z lękiem społecznym, z przeciążeniem sensorycznym, z trudnościami ruchowymi, z innymi stylami komunikacji albo z mniejszą pewnością grupową mają rzeczywiste warianty udziału. Wariant mikro może polegać na jednym geście organizacyjnym: ustawieniu dodatkowego krzesła poza kręgiem, zostawieniu wolnej ścieżki do wyjścia, zapisaniu zasady „można nie mówić", położeniu w widocznym miejscu kartki z sygnałem stop. Wariant kameralny może obejmować krótką orientację przed aktem: co się wydarzy, ile potrwa, jak przerwać, co nie będzie dokumentowane. Wariant grupowy wymaga już mapy dostępności: wariant bez słowa, bez

dotyku, bez centrum, bez patrzenia, bez długiego stania, bez ujawniania obiektu prywatnego, bez konieczności szybkiej reakcji. Wariant instytucjonalny może oznaczać, że psychoperformans zaczyna się nie od symbolicznego aktu, lecz od usunięcia bariery: zmiany układu sali, oświetlenia, nagłośnienia, formularza, kolejności wejścia, sposobu zapisu zgody, materiałów informacyjnych albo procedury kontaktu. Joan Tronto, pisząc o etyce troski jako praktyce obejmującej uważność, odpowiedzialność, kompetencję i responsywność, jest tu szczególnie użyteczna: troska nie jest emocjonalną deklaracją, lecz działaniem dopasowanym do realnej potrzeby i sprawdzanym po skutkach. Psychoperformans społeczny powinien więc rozumieć troskę jako parametr planu, nie jako nastrój wspólnoty. Ryzykiem planów gościnności jest paternalizm: prowadzący „opiekuje się" grupą tak intensywnie, że odbiera jej sprawczość, albo projektuje dostępność jako łaskę dla „słabszych", zamiast jako standard sytuacji. Drugim ryzykiem jest fałszywa uniwersalność: jedno rozwiązanie ma być dobre dla wszystkich, choć osoby różnią się progiem bodźców, potrzebą przewidywalności, stylem komunikacji, relacją z widzialnością i doświadczeniem grupy. Dlatego plan dostępnościowy musi być wariantowy, a nie ujednolicający. Domknięcie w tej rodzinie obejmuje nie tylko zakończenie aktu, ale także sprawdzenie, czy nikt nie został zostawiony w roli „problemu dostępnościowego". Decyzja „po" powinna mieć charakter materialny albo proceduralny: „następnym razem instrukcja będzie też zapisana", „krąg będzie miał wyjście boczne", „nie robimy zdjęć reakcji", „wprowadzamy wariant obserwacyjny", „zmniejszamy dźwięk", „osoba nie musi tłumaczyć odmowy".

Siódmą rodziną są plany ról, odpowiedzialności i antycharyzmatycznego prowadzenia. W psychoperformansie społecznym bardzo łatwo o niejawne skupienie władzy w osobie prowadzącej: to ona mówi, objaśnia, widzi, przerywa, interpretuje, dopuszcza do głosu, wyznacza tempo, rozpoznaje „moment" i domyka działanie. Jeśli plan nie rozdziela ról, grupa zaczyna zależeć od charyzmy, intuicji, nastroju albo autorytetu psychoperformera. To poważne ryzyko, bo metoda ma być audytowalna, replikowalna proceduralnie i bezpieczna także wtedy, gdy prowadzący nie jest postacią dominującą. Wariant podstawowy planu ról obejmuje co najmniej: prowadzącego, świadka bezpieczeństwa, osobę pilnującą czasu, osobę odpowiedzialną za przestrzeń i – jeśli dokumentacja w ogóle jest potrzebna – osobę zapisującą metadane. W małym działaniu jedna osoba może łączyć kilka funkcji, ale plan powinien jasno wskazywać, które funkcje istnieją. Wariant 1:1 może ograniczyć role do wykonującego i świadka, ale świadek musi znać swoje granice: nie prowadzi terapii, nie interpretuje, nie wzmacnia dramaturgii. Wariant grupowy wymaga osobnego protokołu przerwania: kto reaguje na sygnał stop, kto komunikuje grupie zmianę, kto towarzyszy osobie wychodzącej, kto pilnuje, aby reszta nie zamieniła przerwania w temat komentarzy. Wariant instytucjonalny powinien szczególnie rozdzielać role organizacyjne od ról psychoperformatywnych: dyrektor, koordynator, edukator, dokumentalista, osoba techniczna, uczestnik, świadek i publiczność nie powinni być wrzucani do jednej niejasnej kategorii „obecnych". Wariant artystyczny również wymaga precyzji, bo w polu sztuki często celowo rozmywa się role między wykonawcą, widzem i uczestnikiem; psychoperformans może to robić tylko wtedy, gdy

rozmycie jest bezpieczne, odwracalne i jawne. Richard Sennett, analizując współpracę, rzemiosło i społeczne kompetencje działania, pomaga tu przypomnieć, że dobra wspólna praktyka opiera się na umiejętności koordynacji, a nie na dominacji jednego głosu. Antycharyzmatyczne prowadzenie nie oznacza braku wyrazistości. Oznacza, że wyrazistość prowadzącego nie zastępuje procedury. Prowadzący może mieć intuicję, doświadczenie i autorski styl, ale plan musi przewidywać, co się dzieje, gdy intuicja się myli, gdy grupa reaguje inaczej, gdy jedna osoba dominuje, gdy ktoś odmawia, gdy dokumentacja staje się ryzykowna, gdy obiekt uruchamia zbyt silne znaczenie albo gdy trzeba zakończyć działanie przed kulminacją. Ryzykiem tej rodziny jest nadmierna biurokratyzacja: role zostają opisane tak sztywno, że żywe działanie zamiera. Dlatego należy stosować zasadę minimalnej wystarczającej struktury: w mikroakcie wystarczy autokontrakt, w działaniu 1:1 – świadek i sygnał stop, w grupie – rozdzielone funkcje, w instytucji – pełniejsza odpowiedzialność. Domknięcie planu ról polega na wyjściu z funkcji: prowadzący przestaje prowadzić, świadek przestaje świadkować, dokumentalista zamyka zapis, uczestnicy nie muszą już pozostawać w polu interpretacji. Bez tego role trwają dalej niejawnie, a psychoperformans rozlewa się poza swoje granice.

Ósmą rodziną są plany wspólnoty bez przymusu jedności, czyli takie, które pozwalają grupie doświadczyć współobecności, ale nie zmuszają jej do wspólnego sensu, wspólnej emocji ani wspólnej deklaracji. To szczególnie ważne w działaniach społecznych, edukacyjnych, artystycznych, żałobnych, przejściowych, instytucjonalnych i obywatelskich, gdzie łatwo o język „razem", „wszyscy", „nasze doświadczenie", „wspólny przełom". Taki język bywa potrzebny, ale może też usuwać mniejszościowe doświadczenia i produkować symboliczną presję. Wariant bazowy może polegać na wspólnym obiekcie, wokół którego każdy wykonuje osobny gest. Obiekt jest wspólny jako punkt orientacji, ale sens pozostaje indywidualny. Wariant audialny może używać wspólnego dźwięku początku i końca, ale bez wymuszania wspólnej frazy. Wariant somatyczny może używać wspólnego czasu ciszy, ale z różnymi pozycjami ciała. Wariant obiektowy może zakładać, że każdy dodaje jeden neutralny element do wspólnego układu, ale nie musi opowiadać, co on znaczy. Wariant instytucjonalny może przyjąć postać wspólnej decyzji proceduralnej, nie wspólnego przeżycia: „od dziś zmieniamy ten sposób pracy", bez deklaracji, że wszyscy czują to samo. Wariant publiczny może budować tymczasową wspólnotę obecności, ale musi respektować osoby, które pozostają obserwatorami, przechodniami albo krytykami. Jean-Luc Nancy, pisząc o wspólnocie jako byciu-z, a nie jako zlewaniu jednostek w jedność, może być tu pomocny: wspólnota nie musi oznaczać stopienia różnic, lecz możliwość współobecności bez zawłaszczenia. Psychoperformans powinien projektować wspólnotę właśnie w tym sensie – jako warunki współbycia, nie jako nakaz emocjonalnej jedności. Ryzykiem jest fałszywa wspólnotowość, w której grupa czuje wzniosłość, ale nie zmienia sposobu bycia wobec najsłabszych. Jeśli po akcie wspólnotowym nadal dominują te same osoby, milczą te same osoby, te same ciała są mniej wygodne, te same potrzeby ignorowane, a te same dane zbierane bez potrzeby, psychoperformans nie wykonał wspólnotowej pracy. Domknięcie wspólnoty bez przymusu

jedności może brzmieć: „to działanie było wspólne w czasie i przestrzeni, ale każdy zachowuje własny sens”; „nie podsumowujemy doświadczeń wszystkich jednym zdaniem”; „wspólna jest decyzja proceduralna, nie emocja”. Decyzja „po” powinna sprawdzać, czy wspólnota przeszła w praktykę troski: inny układ spotkania, inna kolejność głosów, mniej presji, jasne prawo odmowy, warianty udziału, mniejsza dokumentacja, większa dostępność.

Dziewiątą rodziną są plany społecznego odczarowywania norm, etykiet, ról i spojrzeń. W działaniu indywidualnym odczarowuje się najczęściej obiekt, słowo albo przesąd prywatny; w działaniu społecznym odczarowywać można normę, która działa jak niewidzialny przymus: „trzeba być aktywnym”, „trzeba mówić”, „trzeba być odpornym”, „trzeba dobrze wypaść”, „trzeba rozumieć zasady od razu”, „nie wolno przeszkadzać”, „kto milczy, ten nie uczestniczy”, „kto nie patrzy, ten nie słucha”, „kto wychodzi, ten odrzuca grupę”. Wariant mikrospołeczny może polegać na zapisaniu jednej normy na tablicy i dopisaniu obok jej granicy: „mówienie jest jedną z form udziału, nie obowiązkiem”; „kontakt wzrokowy nie jest miarą szczerości”; „wyjście z działania nie jest porażką”; „cisza nie musi być zgodą”. Wariant grupowy może użyć obiektu–klucza reprezentującego normę – krzesła w centrum, mikrofonu, tablicy, zegara, formularza, kamery – i zmienić jego funkcję. Mikrofon może przestać należeć do osoby dominującej, krzesło w centrum może pozostać puste, tablica może zawierać prawo do odmowy, kamera może zostać wyłączona jako akt ochrony, zegar może przypominać o przerwie, nie o presji. Wariant edukacyjny może uczyć rozpoznawania różnicy między normą wspierającą a normą przemocową. Wariant instytucjonalny może być bardzo konkretny: odczarowanie normy „zawsze tak robimy” przez pokazanie, który obiekt lub procedura ją podtrzymuje. Wariant publiczny może krytycznie pracować z normami widzialności, kolejki, ciszy, produktywności, reprezentacji albo dostępu do przestrzeni. Wariant spekulatywno-intuicyjny powinien uważać, aby nie zastąpić społecznej normy nową normą „energii grupy”, „wspólnego pola” albo „znaku”, który znów wymusza podporządkowanie. Judith Butler, analizując performatywność norm, pokazuje, że role społeczne utrwalają się przez powtarzane akty, gesty, języki i oczekiwania; psychoperformans może tę wiedzę przełożyć na praktykę: jeśli norma została wykonana wiele razy, można zaprojektować mały akt jej przerwania albo przesunięcia. Nie trzeba od razu „obalić systemu”. Czasem wystarczy, że w grupie pierwszy raz uznaje się milczenie za udział, odmawia się dokumentacji, zmienia się miejsce osoby zwykle niewidzialnej, albo kończy się spotkanie decyzją, nie kolejną deklaracją. Ryzykiem planów odczarowujących normy jest publiczne zawstydzenie osób, które normę nieświadomie powielały. Plan powinien pracować na układzie, nie na oskarżeniu jednostki. Domknięcie polega na zapisaniu jednej nowej reguły praktycznej: nie „będziemy bardziej otwarci”, lecz „na początku każdego spotkania podajemy wariant niewypowiadania się”; nie „szanujemy różnorodność”, lecz „nie komentujemy cudzych sposobów udziału”; nie „dbamy o komfort”, lecz „każde działanie ma miejsce wycofania”. Odczarowanie normy musi zakończyć się zmianą warunków, inaczej pozostanie tylko krytycznym gestem.

Dziesiątą rodziną są plany deliberacyjne, obywatelskie i wspólnotowo-instytucjonalne, w których psychoperformans zbliża się do praktyk społecznego namysłu, ale nie staje się debatą, konsultacją społeczną ani terapią wspólnoty. Ich funkcją jest stworzenie pola, w którym grupa może przejść od niejasnego napięcia do uporządkowania ról, faktów, wartości, konfliktów i możliwych decyzji. Wariant bazowy może obejmować trzy obiekty: fakt, wartość, decyzja. Uczestnicy nie zaczynają od opinii, lecz od materialnego rozdzielenia tych poziomów. Wariant grupowy może wprowadzić zasadę, że nikt nie odpowiada natychmiast na wypowiedź innej osoby; najpierw odkłada się kartkę do odpowiedniego pola, potem następuje pauza, dopiero później decyzja. Wariant instytucjonalny może służyć organizacji, która musi przepracować zmianę: zamiast burzliwej dyskusji powstaje plan sytuacyjny z obiektami proceduralnymi, rolami, prawem stop, zapisem metadanych i decyzją wdrożeniową. Wariant obywatelski lub miejski wymaga szczególnej jawności: kto zwołuje działanie, po co, jakie decyzje są realnie możliwe, co zostanie zapisane, kto otrzyma dokumentację, czy uczestnicy mają wpływ, czy tylko odgrywają partycypację. Jürgen Habermas, pisząc o działaniu komunikacyjnym i warunkach racjonalnej deliberacji, może być tu użyteczny, ale psychoperformans musi dodać to, czego klasyczna deliberacja często nie widzi wystarczająco: ciało, wstyd, nierówność głosu, zmęczenie, przestrzeń, światło, dostępność, obiekty, czas i prawo do milczenia. Nie wystarczy założyć, że jeśli ludzie mogą mówić, to są równi w rozmowie. Plan deliberacyjny musi projektować słyszalność, tempo, kolejność, przerwy, warianty wypowiedzi, ochronę danych i przekład rozmowy na decyzję. Ryzykiem jest pozorna partycypacja: grupa wykonuje rytuał konsultacji, ale decyzje są już podjęte; uczestnicy ujawniają potrzeby, ale instytucja nie zmienia niczego; dokumentacja służy prestiżowi, nie korekcie. Psychoperformans powinien być tu bezwzględnie konkretny. Jeżeli działanie nie ma realnego kanału wpływu, trzeba powiedzieć, że jest aktem symbolicznym, edukacyjnym albo ekspresyjnym, a nie deliberacją. Domknięcie planu deliberacyjnego musi zawierać decyzję „po” w skali instytucji: kto robi co, do kiedy, co zostaje odrzucone, co wymaga dalszej zgody, co nie zostanie opublikowane, jak grupa dowie się o skutkach. Bez tego wspólnotowy namysł zostaje zawieszony w pięknej formie.

Jedenastą rodziną są plany ochrony poufności, reputacji i granic po działaniu społecznym. W planach grupowych najwięcej szkód powstaje często nie w samym akcie, lecz później: w komentarzu, plotce, anegdocie, zdjęciu, poście, prywatnej wiadomości, żarcie, dopowiedzeniu, nieformalnej interpretacji albo użyciu czyjejś reakcji jako przykładu. Dlatego każdy plan społeczny powinien mieć moduł „po grupie”. Wariant mikro może brzmieć: „nie opowiadam cudzych reakcji poza tą przestrzenią”. Wariant grupowy powinien rozdzielać trzy poziomy: wolno mówić o własnym doświadczeniu, wolno mówić o strukturze działania, nie wolno ujawniać cudzych treści, gestów, obiektów, reakcji i decyzji bez zgody. Wariant dokumentowany musi osobno ustalić, czy można fotografować obiekty, przestrzeń, plecy, dłonie, głosy, ślady działania, tablicę, legendę, decyzje, a jeśli tak – w jakim zakresie i po anonimizacji jakich danych. Wariant instytucjonalny wymaga odpowiedzialności organizatora: kto przechowuje dokumentację, kto ma dostęp, co trafia do raportu, co do promocji, co do

archiwum, co zostaje usunięte. Wariant edukacyjny może uczyć, że poufność nie jest tylko zakazem „mówienia sekretów”, ale także zakazem używania cudzych reakcji jako ilustracji własnej mądrości. Helen Nissenbaum jest tu ponownie ważna, bo kontekstualna integralność informacji pokazuje, że naruszeniem może być nawet prawdziwa informacja wypowiedziana w niewłaściwym obiegu. W psychoperformansie ktoś może zgodzić się na gest w grupie, ale nie na to, aby ten gest stał się opowieścią prowadzącego podczas innego warsztatu. Ktoś może zgodzić się na obecność świadka, ale nie na zdjęcie obiektu. Ktoś może wypowiedzieć zdanie w kręgu, ale nie zgadza się automatycznie na cytowanie. Ryzykiem planów społecznych jest właśnie społeczna trwałość znaczeń. Grupa pamięta, etykietuje i powtarza. Dlatego domknięcie poufności powinno być wyraźne: co zostaje w grupie, co może zostać wyniesione jako wiedza o metodzie, co zostaje zapisane jako parametr, czego nie wolno opowiadać, kto odpowiada za usunięcie materiałów, co zrobić, jeśli ktoś naruszy zasadę. Decyzja „po” może być proceduralna: „w raporcie opisujemy wyłącznie przebieg i korekty planu”, „nie publikujemy zdjęć osób”, „nie cytujemy wypowiedzi”, „nie opisujemy reakcji bez zgody”, „po spotkaniu usuwamy tablicę z prywatnymi treściami”. Bez tego psychoperformans społeczny może stać się maszyną produkowania cudzych historii.

Dwunastą rodziną są plany wspólnotowego domknięcia i rozproszenia pola. Każde działanie grupowe wytwarza tymczasowe pole: ludzie siedzą w określony sposób, słuchają, milczą, patrzą, czują obecność innych, wykonują gesty, dzielą czas, czasem obiekty, czasem napięcie, czasem decyzję. Tego pola nie wolno po prostu porzucić. Domknięcie grupowe nie jest „podsumowaniem wrażeń” ani rundą końcową, w której każdy musi powiedzieć, z czym wychodzi. Może być znacznie prostsze i bezpieczniejsze: wspólny sygnał końca, odłożenie obiektu centralnego, przywrócenie zwykłego światła, otwarcie wyjścia, zapis jednej decyzji proceduralnej, przypomnienie poufności, informacja o dokumentacji, rozproszenie ustawienia, prawo do wyjścia bez rozmowy. Wariant mikrogrupowy może polegać na tym, że trzy osoby odkładają obiekty i każda zapisuje własną decyzję, ale nie czyta jej na głos. Wariant kręgu może kończyć się nie wypowiedziami, lecz zmianą układu krzeseł, aby rozwiązać pole wspólnego spojrzenia. Wariant somatyczny może użyć powrotu do stóp, dłoni, neutralnego wzroku i zwykłego oddechu, ale bez instrukcji „poczujcie jedność”. Wariant audialny może mieć krótki dźwięk końca i ciszę po nim. Wariant instytucjonalny musi zakończyć się decyzją operacyjną, bo grupa organizacyjna potrzebuje nie tylko domknięcia afektywnego, ale także odpowiedzialności. Wariant publiczny powinien przywrócić przestrzeń osobom postronnym i usunąć ślady, które mogłyby dalej wciągać innych w działanie. Arnold van Gennep jest tu użyteczny przez swój trójfazowy model przejścia: separacja, liminalność, reintegracja. Psychoperformans społeczny nie może zatrzymać się w fazie liminalnej, nawet jeśli jest ona najbardziej intensywna i „artystyczna”. Grupa musi wrócić do świata w sposób, który nie zostawia jej w niejasnej zależności od doświadczenia. Ryzykiem domknięcia wspólnotowego jest zbyt szybkie ujednolicenie: „wszyscy wracamy odmienieni”, „każdy coś zyskał”, „to było dla nas ważne”. Takie zdania mogą unieważnić osoby, które przeżyły coś ambiwalentnego, nudnego, trudnego albo nie chciały tego nazywać. Lepsze jest domknięcie neutralne:

„działanie zakończone”, „każdy zachowuje własny sens”, „obowiązuje poufność”, „decyzja proceduralna brzmi…”, „można wyjść bez rozmowy”. Rozproszenie pola jest tak samo ważne jak jego zbudowanie. Wspólnota, która nie umie się rozproszyć, może stać się zależnością, przymusem powrotu albo wspólną narracją bez granic.

Plany społeczne, grupowe i wspólnotowe pokazują, że psychoperformans nie może traktować innych ludzi jako tła, publiczności, energii grupy, materiału świadectwa ani dowodu oddziaływania. Każda dodatkowa osoba zmienia plan: zwiększa możliwości współregulacji, ale też zwiększa ryzyko wstydu, presji, dokumentacji, porównania, dominacji, nadinterpretacji i rozmycia odpowiedzialności. Dlatego skalowanie społeczne musi być zawsze uzasadnione. Mikroakt może być samotny. Akt 1:1 może potrzebować świadka. Działanie kameralne może potrzebować kilku ról. Działanie grupowe potrzebuje wariantów udziału, poufności, ról i procedury przerwania. Działanie wspólnotowe potrzebuje etyki różnicy i braku przymusu jedności. Działanie instytucjonalne potrzebuje przełożenia gestu na procedurę. Działanie publiczne potrzebuje ochrony osób postronnych. Działanie spekulatywno-intuicyjne potrzebuje szczególnej ochrony przed grupową inflacją znaczeń. W każdym wariancie obowiązuje zasada: wspólnota nie ma prawa większego niż osoba. Grupa nie ma prawa wymusić wyznania, dotyku, patrzenia, mówienia, dokumentacji, wzruszenia, jedności ani pozostania do końca. Jeżeli plan społeczny naprawdę działa, powinien zwiększać sprawczość i bezpieczeństwo także tych osób, które nie mówią, nie dominują, nie przeżywają spektakularnie, nie chcą być widoczne, potrzebują prostszej wersji albo wybierają odmowę. Najlepszy psychoperformans grupowy nie jest tym, w którym wszyscy „poczuli to samo”, lecz tym, w którym różne osoby mogły bezpiecznie wejść w jasno określone pole, wykonać adekwatny wariant działania, zachować własny sens, domknąć udział, ochroni ć prywatność i przenieść jedną realną decyzję „po” do życia, relacji, procedury lub wspólnej przestrzeni.

8.10. Najczęstsze błędy projektowe i wykonawcze

Plany przestrzenne, miejskie i instytucjonalne rozszerzają psychoperformans poza ciało jednostki, poza obiekt trzymany w dłoni i poza kameralne pole świadkowania, ale nie oznacza to, że działanie automatycznie staje się „większe” w sensie głębsze lub ważniejsze. Skala przestrzenna zwiększa przede wszystkim liczbę zależności: pojawiają się przepływy ludzi, reżimy widzialności, własność miejsca, regulaminy, architektura, światło, hałas, dostępność, monitoring, osoby postronne, personel, infrastruktura, dokumentacja, ryzyko błędnej interpretacji i odpowiedzialność organizatora. W psychoperformansie przestrzeń nie jest scenografią, tłem ani neutralnym pojemnikiem dla aktu. Jest aktywnym operatorem działania: kieruje ruchem, przyspiesza lub spowalnia ciało, wymusza kontakt wzrokowy albo go ogranicza, hierarchizuje osoby, tworzy centrum i margines, wzmacnia lub osłabia głos, odsłania albo zasłania, buduje dystans, ułatwia wyjście albo je utrudnia. Henri Lefebvre, pisząc o społecznym wytwarzaniu przestrzeni, pokazywał, że przestrzeń nie jest tylko fizycznym

układem, lecz także produktem praktyk, norm, ekonomii, władzy i codziennych powtórzeń. Psychoperformans powinien tę intuicję traktować operacyjnie: zanim wykona się akt w galerii, szkole, urzędzie, mieszkaniu, parku, ulicy, korytarzu, poczekalni, sali prób, biurze albo przestrzeni online, trzeba rozpoznać, jakie zachowania to miejsce już produkuje. Czy ludzie wchodzą tu cicho, czy głośno? Czy czekają, stoją, siedzą, krążą, są obserwowani, podpisują dokumenty, milczą, czują się oceniani, spieszą się, gubią orientację? Kto ma klucz, kto ma biurko, kto ma mikrofon, kto ma dostęp do światła, kto decyduje o zamknięciu drzwi, kto może usiąść, kto musi czekać, kto jest widoczny z zewnątrz? Plan przestrzenny zaczyna się od takich pytań, bo psychoperformans w miejscu już nasyconym normami nie zaczyna od zera. Wchodzi w pole wcześniejszych gestów, historii, regulaminów, lęków, przyzwyczajeń i ukrytych instrukcji. Dlatego podstawową zasadą tej rodziny planów jest czytanie miejsca jako planu już działającego. Dopiero potem można wprowadzać własny plan sytuacyjny: nie jako nałożenie formy na przestrzeń, lecz jako korektę istniejących afordancji, czyli możliwości działania podpowiadanych przez miejsce, obiekty i układ ciał. Jeśli przestrzeń wymusza pośpiech, plan może wprowadzić próg zatrzymania. Jeśli przestrzeń zawstydza, plan może przesunąć widzialność z osoby na obiekt. Jeśli przestrzeń przeciąża, plan może redukować światło, hałas i liczbę bodźców. Jeśli przestrzeń hierarchizuje, plan może zmienić układ stołu, mikrofonu, wejścia lub centrum. Jeśli przestrzeń jest publiczna, plan musi szczególnie respektować osoby, które nie wybrały udziału. To ostatnie jest kluczowe: osoba postronna nie staje się automatycznie świadkiem tylko dlatego, że znalazła się w pobliżu działania. Psychoperformans nie ma prawa zawłaszczać cudzej uwagi, drogi, pracy, odpoczynku ani prywatności pod pretekstem sztuki, symbolu albo eksperymentu społecznego.

Pierwszą rodziną planów przestrzennych są plany progu, wejścia, wyjścia i orientacji. Próg jest jednym z najprostszych, a jednocześnie najmocniejszych operatorów psychoperformansu: drzwi, korytarz, schody, brama, wejście do sali, granica dywanu, linia światła, zmiana podłoża, początek stołu, pierwszy krok na scenę, wejście do wideorozmowy, zalogowanie się do systemu, przekroczenie recepcji, podejście do mikrofonu. Próg zmienia status osoby, nawet jeśli nikt tego nie nazywa: z przechodnia staje się uczestnikiem, z gościa – petentem, z widza – świadkiem, z pracownika – stroną zebrania, z osoby prywatnej – ciałem widzialnym. Wariant mikro może polegać na świadomym zatrzymaniu się przed drzwiami i nazwaniu wewnętrznie, w jaką rolę się wchodzi: „wchodzę jako uczestnik, nie jako osoba oceniana", „wchodzę tylko na czas tej rozmowy", „po wyjściu domykam tę sprawę". Wariant indywidualny może wykorzystywać próg mieszkania, biurka albo ekranu: rozpoczęcie pracy następuje dopiero po określonym geście, a zakończenie wymaga fizycznego wyjścia z pola. Wariant 1:1 może obejmować wspólne ustalenie, gdzie zaczyna się i kończy przestrzeń działania, aby świadek nie „wchodził" w prywatność osoby poza planem. Wariant grupowy powinien mieć wyraźne wejście i wyjście: uczestnicy wiedzą, kiedy są w polu psychoperformansu, kiedy mogą przejść do wariantu obserwacyjnego, gdzie mogą się wycofać, czy wyjście wymaga zgłoszenia, czy jest możliwe po cichu. Wariant publiczny wymaga oznaczenia, aby osoby postronne wiedziały, że nie muszą wchodzić w działanie i że mogą przejść obok bez bycia interpretowanymi. Wariant

instytucjonalny może dotyczyć samego wejścia do organizacji: recepcji, poczekalni, pierwszego maila, formularza zgłoszeniowego, sposobu zapraszania do sali, kolejki, identyfikatora, kontroli dostępu. Często właśnie próg instytucji produkuje najwięcej napięcia: zanim cokolwiek zostanie powiedziane, ciało już wie, czy jest mile widziane, oceniane, spóźnione, przeszkadzające, niewidoczne albo nadmiernie widoczne. Arnold van Gennep, opisując rytuały przejścia, wskazywał na fazy separacji, liminalności i reintegracji; psychoperformans korzysta z tej logiki, ale w wersji precyzyjnie świeckiej i operacyjnej. Próg nie ma czynić z każdego wejścia inicjacji. Ma pozwolić rozpoznać zmianę ramy i bezpiecznie z niej wyjść. Ryzykiem planów progowych jest teatralizacja przejścia: każde wejście zaczyna znaczyć zbyt wiele, uczestnik czuje, że musi „przekroczyć siebie", grupa oczekuje widocznej przemiany, a zwykły krok zostaje obciążony patosem. Dlatego próg powinien być skalowany. Dla mikroaktu wystarczy gest dłoni na klamce. Dla działania grupowego potrzebna jest instrukcja i widoczna droga wyjścia. Dla instytucji potrzebna jest zmiana procedury wejścia, nie metafora. Domknięcie planu progowego polega na przywróceniu statusu osoby po wyjściu: „rola uczestnika zakończona", „świadek wychodzi z roli", „przestrzeń wraca do funkcji codziennej", „osoba może opuścić miejsce bez rozmowy". Decyzja „po" powinna być konkretna: „po spotkaniu nie wracam od razu do maili", „po wyjściu zapisuję tylko jeden fakt", „następnym razem wejście będzie oznaczone prościej", „w tej instytucji dodajemy miejsce zatrzymania przed recepcją".

Drugą rodziną są plany topologii pola, czyli takie, które pracują z układem miejsc, osi, dystansów, centrów, marginesów, ścieżek ruchu i punktów zatrzymania. Topologia w tym sensie nie oznacza matematyki przestrzeni, lecz praktyczną strukturę relacji: kto jest naprzeciwko kogo, kto siedzi przy drzwiach, kto ma za plecami ścianę, kto jest w centrum, kto na obrzeżu, gdzie leży obiekt–klucz, gdzie znajduje się światło, skąd dochodzi dźwięk, którędy można wyjść, gdzie powstaje dokumentacja, gdzie znajduje się osoba prowadząca. Wariant mikro może polegać na przestawieniu jednego krzesła tak, aby ciało nie było ustawione w trybie konfrontacji albo nadmiernej ekspozycji. Wariant indywidualny może dotyczyć biurka: centrum pola widzenia zostaje przeznaczone na jedną decyzję, bok na sprawy odroczone, tył na archiwum. Wariant 1:1 może używać ustawienia ramię w ramię wobec obiektu zamiast twarzą w twarz, jeśli celem jest zmniejszenie presji spojrzenia. Wariant grupowy powinien rozważyć, czy krąg rzeczywiście jest najlepszym układem; czasem lepszy jest półkrąg, praca przy stołach, stacje, układ równoległy, rozproszenie po sali albo obiekt centralny zamiast osoby centralnej. Wariant społeczny może projektować miejsca dla różnych intensywności udziału: centrum wykonawcze, strefa obserwacyjna, strefa wycofania, strefa techniczna, strefa dokumentacji, strefa rozmowy po. Wariant instytucjonalny może ujawniać władzę układu: biurko jako bariera, mikrofon jako narzędzie dominacji, poczekalnia jako miejsce podporządkowania, tablica jako centrum kontroli, kamera jako oko instytucji, zamknięte drzwi jako znak niedostępności, brak krzesła jako komunikat „nie zostaniesz długo". Wariant miejski może analizować ścieżki: przejścia, skrzyżowania, ławki, przystanki, place, wejścia, witryny, monitoring, strefy hałasu, strefy odpoczynku, miejsca nieformalnego spotkania. Michel de

Certeau, pisząc o praktykach chodzenia po mieście, pokazywał, że użytkownicy przestrzeni tworzą własne ścieżki w obrębie narzuconych układów; psychoperformans może tę perspektywę zastosować, projektując działania, które nie tylko „odbywają się" w miejscu, ale rozpoznają, jak miejsce jest realnie używane. Plan topologiczny powinien zaczynać się od mapy ruchu: skąd ludzie przychodzą, gdzie się zatrzymują, gdzie unikają, gdzie nie wiedzą, co zrobić, gdzie wchodzą w kontakt, gdzie się blokują, gdzie zaczyna się wstyd albo chaos. Ryzykiem tej rodziny jest nadmierna reżyseria przestrzeni: prowadzący chce ustawić wszystko tak precyzyjnie, że uczestnicy tracą sprawczość. Dobrze zaprojektowana topologia nie kontroluje każdego kroku, lecz daje czytelne afordancje: tu można wejść, tu można się zatrzymać, tu można odmówić, tu można obserwować, tu kończy się działanie. Domknięcie topologii obejmuje przywrócenie przestrzeni albo świadome pozostawienie jednej zmiany. Jeśli krzesła, obiekty, tablice, światła i ścieżki pozostają po działaniu, nadal będą produkować zachowania. Trzeba więc zdecydować, co wraca, co zostaje i dlaczego.

Trzecią rodziną są plany przestrzeni prywatnej, półprywatnej i domowej. Dom, pokój, biurko, łóżko, kuchnia, łazienka, balkon, szafa, pudełko, półka, ekran osobisty i telefon to miejsca o wysokiej gęstości codziennych nawyków i prywatnych znaczeń. Psychoperformans w przestrzeni prywatnej może być bardzo skuteczny, bo pracuje blisko realnego życia, ale właśnie dlatego wymaga szczególnej ostrożności: łatwo naruszyć intymność, stworzyć niepotrzebny ślad, przenieść intensywne znaczenie w miejsce odpoczynku albo zamienić dom w ciągłe pole pracy nad sobą. Wariant mikro może polegać na wydzieleniu jednego miejsca dla jednej sprawy: pudełko na obiekt odroczony, szuflada na dokumenty nieotwierane wieczorem, kartka domykająca dzień, krzesło bez telefonu, lampka oznaczająca koniec pracy. Wariant indywidualny może być planem reorganizacji jednego fragmentu przestrzeni: nie całego mieszkania, nie „nowego życia", lecz jednej powierzchni, która przeciąża uwagę albo utrwala automatyzm. Wariant somatyczny może dotyczyć relacji ciała z miejscem: gdzie ciało pracuje, gdzie odpoczywa, gdzie śpi, gdzie odpowiada na wiadomości, gdzie je, gdzie wraca do siebie. Jeśli łóżko staje się miejscem pracy ekranowej, przestrzeń snu traci domknięcie; jeśli biurko jest pełne prywatnych obiektów, praca może mieszać się z pamięcią; jeśli telefon leży zawsze przy ciele, granica dostępności zanika. Wariant 1:1 w przestrzeni prywatnej jest podwyższonego ryzyka, bo wejście świadka do domu lub pokoju zmienia status miejsca. Wymaga precyzyjnej zgody: gdzie świadek może wejść, czego nie dotyka, czego nie fotografuje, czego nie komentuje, kiedy wychodzi, czy po działaniu może wrócić do rozmowy o miejscu. Wariant grupowy w przestrzeni prywatnej powinien być stosowany wyjątkowo, bo dom nie jest neutralną salą. Wariant cyfrowo-domowy może dotyczyć pulpitu komputera, ekranu telefonu, komunikatorów i powiadomień jako „pomieszczeń" codziennej uwagi. Gaston Bachelard, pisząc o poetyce przestrzeni, pokazywał, że dom, szuflada, kąt czy pudełko organizują wyobraźnię i poczucie intymności; psychoperformans powinien tę wrażliwość połączyć z konkretną higieną działania. Nie każdy symboliczny gest powinien wydarzyć się w sypialni. Nie każdy obiekt powinien zostać przy łóżku. Nie każda pamiątka powinna być stale widoczna. Nie każda decyzja „po" powinna wisieć na ścianie. Ryzykiem planów domowych jest

trwałe nasycenie przestrzeni znaczeniem. Jeśli każdy kąt zaczyna coś oznaczać, dom przestaje odpoczywać. Dlatego plany prywatne powinny być małe, ograniczone czasowo i łatwe do rozmontowania. Domknięcie może polegać na schowaniu obiektu, przywróceniu zwykłej funkcji miejsca, zmianie światła na neutralne, usunięciu kartki albo ustaleniu, że dana przestrzeń nie będzie już polem psychoperformansu przez określony czas. Decyzja „po" dotyczy często rytmu codzienności: „telefon nie leży przy łóżku", „biurko ma jedną pustą strefę", „pamiątka wraca do pudełka", „po 20:00 nie otwieram tego folderu", „to krzesło służy odpoczynkowi, nie pracy".

Czwartą rodziną są plany przestrzeni publicznej i miejskiej, w których psychoperformans wchodzi w pole wspólne, ale nie może traktować miasta jak prywatnej sceny. Ulica, plac, park, przystanek, przejście, ławka, witryna, galeria handlowa, dworzec, fasada, skwer, korytarz instytucji, biblioteka, muzeum, szkoła czy urząd mają własnych użytkowników, rytmy, regulaminy, systemy widzialności, kamery, służby porządkowe, historię i konflikty. Wariant mikro miejski może polegać na cichym geście wobec miejsca: zatrzymaniu się przy progu, odłożeniu kamienia na własnej dłoni i schowaniu go, przejściu określonej trasy bez dokumentacji, zapisaniu jednej obserwacji o bodźcach miejsca, zmianie własnej ścieżki, aby nie powielać pośpiechu. Wariant orientacyjny może mapować, gdzie przestrzeń daje odpoczynek, a gdzie wymusza czujność. Wariant odczarowujący może dotyczyć miejsca, które działa jak prywatny znak lęku lub wstydu, ale powinien unikać dramatycznej konfrontacji: czasem wystarczy przejść obok, zatrzymać się na chwilę, zapisać fakt i odejść bez interpretacji. Wariant grupowy w przestrzeni publicznej wymaga zgód, organizacji, oznaczeń, odpowiedzialności za osoby postronne i planu przerwania. Nie wolno zakładać, że przechodnie „stają się świadkami" tylko dlatego, że widzą działanie. Świadek w psychoperformansie ma status uzgodniony; przechodzień go nie ma. Wariant artystyczny może pracować z publicznością przypadkową, ale wtedy trzeba odróżnić performance art od psychoperformansu: jeśli celem jest oddziaływanie psychoperformatywne, nie wolno tworzyć niejawnej sytuacji udziału dla osób nieprzygotowanych. Wariant instytucjonalno-miejski może być bardzo wartościowy, gdy dotyczy dostępności, widzialności, pamięci miejsca, hałasu, światła, reklamy, przestrzeni odpoczynku, granic fotografowania albo prawa do nieuczestniczenia w wydarzeniu. Jane Jacobs, analizując życie ulic i znaczenie codziennych użytkowników miasta, przypomina, że przestrzeń miejska działa przez drobne relacje, obserwacje, rytmy i praktyki sąsiedzkie, nie tylko przez wielkie projekty urbanistyczne. Psychoperformans miejski powinien szanować tę codzienność. Nie powinien wchodzić w miejsce jak wydarzenie, które zawłaszcza uwagę, lecz raczej jak precyzyjna korekta relacji z miejscem. Ryzykiem planów miejskich jest estetyzacja cudzej codzienności: ludzie czekający na autobus, pracownicy ochrony, osoby w kryzysie bezdomności, dzieci, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami czy mieszkańcy dzielnicy nie są tłem symbolicznego działania. Drugim ryzykiem jest dokumentacja: przestrzeń publiczna kusi obrazem, ale zdjęcie może uchwycić osoby, tablice rejestracyjne, adresy, sytuacje prywatne, twarze i konteksty, których nikt nie zgodził się ujawnić. Domknięcie planu miejskiego obejmuje opuszczenie miejsca bez

pozostawiania nieuprawnionych śladów, usunięcie tymczasowych oznaczeń, zabezpieczenie dokumentacji, sprawdzenie, czy nikt nie został wciągnięty w działanie wbrew woli, i zapis jednej decyzji „po”: zmiana trasy, zmniejszenie ekspozycji na bodźce, inny sposób korzystania z miejsca, zgłoszenie bariery, rezygnacja z fotografowania albo powrót do miejsca w mniej intensywnym wariancie.

Piątą rodziną są plany przestrzeni instytucjonalnej: galerii, szkoły, przedszkola, uczelni, domu kultury, urzędu, organizacji pozarządowej, firmy, placówki pomocowej, medycznej, edukacyjnej albo społecznej. Instytucja nie jest tylko budynkiem. Jest układem procedur, ról, dokumentów, zgód, zależności, regulaminów, komunikatów, hierarchii, budżetów, oczekiwań i sposobów widzialności. Psychoperformans instytucjonalny musi więc pracować jednocześnie z przestrzenią i z procedurą. Wariant mikro może polegać na zmianie jednego elementu: usunięciu zbędnej kartki z tablicy, uproszczeniu komunikatu, ustawieniu krzesła dla osoby czekającej, dodaniu jasnej informacji o prawie do przerwy, wyłączeniu ekranu w poczekalni, zmianie kolejności podpisów w formularzu. Wariant grupowy może obejmować zespół, który pracuje z obiektem–kluczem reprezentującym procedurę: formularzem, harmonogramem, regulaminem, ścieżką uczestnika, mapą sali, mikrofonem, listą obecności, folderem dokumentacji. Wariant deliberacyjny może uporządkować fakty, wartości i decyzje, ale musi mieć realny kanał wdrożenia. Wariant artystyczno-instytucjonalny może problematyzować widzialność, archiwum, autorstwo, publiczność i rolę kuratorską, ale nie może używać uczestników jako materiału do krytyki instytucji bez zabezpieczeń. Wariant dostępnościowy może być najważniejszy: psychoperformans ujawnia, gdzie instytucja wymaga za dużo patrzenia, mówienia, czekania, rozumienia niejawnych zasad, wypełniania danych, podporządkowania się kolejce, szybkiego reagowania albo bycia fotografowanym. Pierre Bourdieu, analizując przemoc symboliczną i działanie instytucjonalnych habitusów, pomaga zrozumieć, że instytucja często narzuca normy jako oczywistość: „tak się tu mówi”, „tak się siedzi”, „tak się podpisuje”, „tak się czeka”, „tak się zachowuje”. Psychoperformans instytucjonalny może te oczywistości uczynić widzialnymi i materialnie je skorygować, ale powinien unikać gestów pozornych. Jeśli działanie kończy się tylko fotografią z warsztatu, a nie zmianą procedury, jego instytucjonalna skuteczność jest słaba. Plan instytucjonalny musi mieć decyzję „po” na poziomie organizacji: kto zmienia dokument, kto odpowiada za światło, kto usuwa barierę, kto zmienia komunikat, kto skraca formularz, kto przechowuje dane, kto informuje uczestników, kto sprawdza efekt po czasie. Ryzykiem jest również zależność uczestników od instytucji: uczniowie, podopieczni, pracownicy, osoby korzystające z pomocy albo osoby zaproszone przez organizację mogą czuć, że nie wypada odmówić. Zgoda w instytucji wymaga więc silniejszego zabezpieczenia niż w działaniu prywatnym. Domknięcie instytucjonalne obejmuje nie tylko koniec spotkania, ale także zamknięcie dokumentacji, ochronę danych, jasną informację o dalszych krokach, brak presji na świadectwa i sprawdzenie, czy psychoperformans nie został użyty jako wizerunkowa dekoracja odpowiedzialności.

Szóstą rodziną są plany przestrzeni pracy, produktywności i przeciążenia. To szczególny wariant planów instytucjonalnych, ponieważ współczesne środowiska pracy – biuro, pracownia, komputer, telefon, komunikator, skrzynka mailowa, sala spotkań, open space, coworking, gabinet, studio, zaplecze techniczne, domowe biurko – bardzo często działają jak ukryty psychoperformans wydajności: stale ustawiają ciało w gotowości, oko w kontakcie z ekranem, ucho w oczekiwaniu na powiadomienie, uwagę w trybie przeskakiwania, a decyzję w stanie niedomknięcia. Plan przestrzeni pracy nie powinien więc zaczynać się od hasła „lepiej się zorganizuj", lecz od analizy pola: gdzie powstaje przeciążenie, które bodźce są zbędne, kto decyduje o rytmie, czy istnieje miejsce przerwy, czy przerwa jest społecznie dozwolona, czy światło wspiera pracę czy ją wymusza, czy dźwięk powiadomień nie rządzi ciałem, czy biurko ma strefę decyzji, czy ekran jest narzędziem, czy centrum przymusu. Wariant mikro może polegać na wyznaczeniu jednej pustej powierzchni na biurku, na której znajduje się tylko obiekt aktualnej decyzji. Wariant indywidualny może wprowadzić próg wejścia i wyjścia z pracy: zapalenie lampki roboczej, położenie jednego notesu, zamknięcie komputera, odłożenie telefonu do szuflady, zmiana krzesła po zakończeniu. Wariant somatyczny może dotyczyć pozycji ciała wobec ekranu, przerw od siedzenia, możliwości pracy stojącej albo siedzącej, ale nie jako ergonomicznej instrukcji medycznej, tylko jako planu odzyskiwania sterowności wobec środowiska. Wariant grupowy może dotyczyć zespołu: ustalenie czasu bez komunikatorów, ciszy decyzyjnej przed odpowiedzią, braku spotkań po określonej godzinie, prawa do niewłączania kamery, jasnej kolejności tematów. Wariant instytucjonalny może obejmować zmianę procedury przepływu zadań: mniej kanałów komunikacji, mniej kopii mailowych, krótsze spotkania, lepsze oznaczanie pilności, mniej agresywne światło, ograniczenie ekranów w strefach odpoczynku. Herbert Simon, pisząc o ograniczonej racjonalności i kosztach przetwarzania informacji, jest tu szczególnie użyteczny: człowiek nie działa w próżni poznawczej, lecz w warunkach ograniczonej uwagi, pamięci roboczej i energii decyzyjnej. Psychoperformans przestrzeni pracy powinien więc zmniejszać liczbę konkurujących bodźców i niejasnych zobowiązań, zamiast dodawać kolejny rytuał produktywności. Ryzykiem tej rodziny jest wchłonięcie psychoperformansu przez logikę wydajności: akt zaczyna służyć temu, żeby pracować więcej, szybciej i „lepiej sobą zarządzać". To byłoby sprzeczne z metodą. Plan pracy ma chronić sprawczość, uwagę, granicę i regenerację, nie optymalizować człowieka jako narzędzia produkcji. Domknięcie powinno więc obejmować realne zakończenie pracy: wyłączenie kanału, zamknięcie pliku, usunięcie bodźca z pola widzenia, zapis jednej decyzji na jutro i prawo do niekontynuowania mentalnie zadania po wyjściu z przestrzeni.

Siódmą rodziną są plany przestrzeni ekspozycji, wystawy, sceny i pola widza. Galeria, sala teatralna, muzeum, miejsce performansu, aula, scena, biała sala, czarna sala, foyer, korytarz wystawienniczy, ekran projekcyjny i miejsce dokumentacji mają własne reżimy widzialności. Uczą ludzi, gdzie patrzeć, gdzie stać, czego nie dotykać, kiedy milczeć, kiedy bić brawo, kiedy być „publicznością", a kiedy „uczestnikiem". Psychoperformans w takim miejscu musi szczególnie uważać, bo język sztuki potrafi szybko nadać działaniu immunitet: coś wygląda jak

performans, więc widzowie zakładają, że mają wytrzymać niejasność, nie przerywać, nie pytać, nie odmawiać, nie wychodzić. To ryzykowne. Wariant mikro wystawienniczy może polegać na przesunięciu obiektu z pozycji dzieła do pozycji narzędzia działania: obiekt jest opisany nie jako artefakt do kontemplacji, lecz jako element planu z określoną funkcją. Wariant indywidualny może wykorzystywać wystawę jako mapę bodźców: osoba wybiera jeden obraz, jeden obiekt lub jedno światło i pracuje z nim przez ograniczony czas, bez obowiązku interpretacji całości ekspozycji. Wariant grupowy w galerii musi jasno określić, kto jest uczestnikiem, kto widzem, kto świadkiem, kto może podejść, kto nie powinien ingerować, czy fotografowanie jest dozwolone, czy obiekty wolno dotykać. Wariant artystyczny może używać ambiwalencji między publicznością i świadkami, ale musi ją zabezpieczyć: jeśli widz może zostać wciągnięty w działanie, musi mieć prawo odmowy i informację o statusie sytuacji. Wariant instytucjonalny może dotyczyć samej galerii jako organizmu: jak wystawa pokazuje ciała, czy nie wymusza nadmiernego patrzenia, czy opisy są dostępne, czy dokumentacja nie eksploatuje uczestników, czy ścieżka zwiedzania umożliwia odpoczynek, czy osoba może wyjść bez poczucia zakłócenia. Brian O'Doherty, analizując ideologię white cube, pokazywał, że neutralna biała przestrzeń wystawiennicza wcale nie jest neutralna – narzuca określony sposób patrzenia, milczenia i wartościowania. Psychoperformans powinien tę nie-neutralność rozpoznawać. Jeżeli działanie odbywa się w galerii, sama galeria staje się obiektem–ramą: wzmacnia widzialność, estetyzuje gest, podnosi status przedmiotu, zmienia zachowanie uczestników i często tworzy presję interpretacji. Ryzykiem planów ekspozycyjnych jest zamiana pracy psychoperformatywnej w obraz dla widza. Uczestnik zaczyna wykonywać przemianę tak, aby była czytelna, ciekawa albo poruszająca. Dlatego decyzja „po" w planach wystawienniczych powinna często dotyczyć ograniczenia dokumentacji, opisania statusu świadków, umożliwienia wariantu niewidzialnego albo oddzielenia działania właściwego od jego późniejszej prezentacji. Domknięcie wystawy lub performansu nie polega tylko na zgaszeniu światła; obejmuje także rozmontowanie pola interpretacji, zamknięcie zgód, opis archiwum i wyraźne zakończenie roli widza jako świadka.

Ósmą rodziną są plany przestrzeni edukacyjnych, opiekuńczych i pomocowych. Szkoła, przedszkole, świetlica, sala warsztatowa, gabinet pedagoga, ośrodek terapii, organizacja społeczna, dom kultury czy placówka wsparcia to miejsca, w których ryzyko pomylenia psychoperformansu z terapią, pedagogiką korekcyjną, diagnozą albo interwencją pomocową jest szczególnie wysokie. W takich przestrzeniach uczestnicy często pozostają w relacji zależności: uczniowie wobec nauczycieli, dzieci wobec dorosłych, beneficjenci wobec organizatorów, osoby wspierane wobec instytucji. Zgoda może być formalnie wyrażona, a mimo to społecznie słaba, ponieważ osoba może czuć, że odmowa jest niewłaściwa. Plan przestrzeni edukacyjnej musi więc zaczynać się od obniżenia presji: prosta instrukcja, wariant obserwacyjny, brak obowiązku wypowiedzi, brak oceniania, brak interpretowania ciała, brak publicznego ujawniania prywatnych treści, jasny sygnał stop, krótki czas i domknięcie. Wariant mikro może polegać na obiekcie neutralnym na ławce, który pomaga dziecku lub uczestnikowi zaznaczyć „potrzebuję przerwy" bez mówienia. Wariant grupowy może pracować z

przestrzenią klasy: miejsca ciszy, strefa wyboru, wyraźny początek i koniec działania, brak centralnej ekspozycji. Wariant dostępnościowy powinien uwzględniać komunikację alternatywną, piktogramy, tekst prosty, możliwość ruchu, możliwość siedzenia poza grupą, możliwość niepatrzenia, możliwość używania własnego obiektu regulacyjnego. Wariant instytucjonalny może dotyczyć organizacji placówki: jak ustawia się kolejkę, jak informuje się o zmianach, jak chroni się osoby wrażliwe sensorycznie, jak unika się zawstydzania w przestrzeni wspólnej. John Dewey, pisząc o doświadczeniu i edukacji, podkreślał, że uczenie nie polega na biernym odbiorze treści, lecz na działaniu w środowisku; psychoperformans może korzystać z tej myśli, ale musi pilnować, aby doświadczenie nie stało się eksperymentem na uczestnikach. W przestrzeniach pomocowych szczególnie nie wolno używać języka „przełomu", „uzdrowienia", „otwarcia", „przepracowania" albo „pokonania blokady", jeśli nie jest to praktyka prowadzona przez odpowiednio kompetentne osoby w jasno określonym trybie klinicznym. Psychoperformans może tu służyć orientacji, komunikacji, sprawczości, dostępności, odczarowaniu normy i małej decyzji, ale nie powinien wchodzić w rolę terapii. Domknięcie musi być bardzo proste i stabilizujące: koniec działania, powrót do zwykłej struktury dnia, informacja co dalej, brak publicznego omawiania reakcji, zabezpieczenie materiałów i możliwość niewracania do doświadczenia. W tych przestrzeniach lepiej zrobić mniej, czytelniej i bezpieczniej niż stworzyć efektowny plan, który nie szanuje relacji zależności.

Dziewiątą rodziną są plany przestrzeni cyfrowych, hybrydowych i zdalnych. Współczesna przestrzeń psychoperformansu często nie jest salą ani ulicą, lecz ekranem, komunikatorem, dokumentem współdzielonym, platformą spotkań, chmurą, tablicą online, grupą w mediach społecznościowych, folderem projektowym albo archiwum nagrań. Przestrzeń cyfrowa ma własną topologię: okna, kafelki twarzy, czat, mikrofon, kamera, status aktywności, powiadomienia, nagrywanie, linki, uprawnienia, historie edycji, metadane, zrzuty ekranu, transkrypcje, algorytmy i niewidzialne kopie. Wariant mikro może polegać na wyłączeniu kamery jako akcie ochrony wzroku i autoobrazu, na zmianie nazwy spotkania na neutralną, na wyłączeniu powiadomień, na zamknięciu czatu po działaniu albo na usunięciu linku z łatwego dostępu. Wariant 1:1 online wymaga ustalenia, czy kamera jest potrzebna, czy można być tylko głosem, czy można używać czatu, czy spotkanie jest nagrywane, co dzieje się z linkiem i czy ktoś trzeci ma dostęp do przestrzeni. Wariant grupowy online wymaga jeszcze większej przejrzystości: kto widzi listę uczestników, kto może nagrywać, czy czat jest archiwizowany, czy wiadomości prywatne są dopuszczalne, czy obecność bez kamery jest pełnoprawna, czy można wyjść bez tłumaczenia, kto moderuje przeciążenie. Wariant instytucjonalny powinien minimalizować dane: nie trzeba zawsze nagrywać, nie trzeba przechowywać czatu, nie trzeba robić zrzutów ekranu, nie trzeba żądać włączonych kamer. Wariant artystyczny online może pracować z kafelkami obrazu, opóźnieniem, przerwą w transmisji, czarnym ekranem albo glitch'em, ale musi wyraźnie odróżnić efekt estetyczny od zgody uczestników na cyfrowy ślad. Shoshana Zuboff, opisując mechanizmy kapitalizmu nadzoru, pomaga tu zrozumieć, że platformy cyfrowe przekształcają zachowanie w dane; psychoperformans nie może ignorować

tego tła. Jeżeli działanie odbywa się online, nawet cisza, wyłączenie kamery, czas reakcji, głos, nazwa użytkownika i status obecności mogą stać się informacją. Ryzykiem planów cyfrowych jest pozorna lekkość: spotkanie online wydaje się mniej intensywne, a jednocześnie może produkować więcej śladów niż działanie w pokoju. Domknięcie cyfrowe powinno obejmować koniec nagrywania, usunięcie niepotrzebnego czatu, zamknięcie dokumentu, ograniczenie uprawnień, informację o archiwum, neutralne nazwy plików, brak automatycznych transkrypcji bez potrzeby i decyzję, czy link pozostaje aktywny. Decyzja „po" może brzmieć: „nie odsłuchuję nagrania dziś", „czat zostaje usunięty", „nie robimy zrzutu ekranu", „kamera nie jest wymogiem udziału", „dokument zawiera tylko metadane planu".

Dziesiątą rodziną są plany przestrzeni pamięci, pomników, archiwów i miejsc obciążonych historią. Miejsce może być naznaczone stratą, przemocą, konfliktem, kultem, tradycją, prywatnym wspomnieniem, traumą zbiorową, lokalną dumą albo zapomnieniem. Psychoperformans w takim miejscu musi być szczególnie powściągliwy, ponieważ łatwo zawłaszczyć cudzą pamięć, estetyzować cierpienie, stworzyć gest pojednania bez realnego uprawnienia albo potraktować miejsce jak scenografię symbolicznej głębi. Wariant mikro może polegać na cichym zatrzymaniu i niepozostawianiu śladu. Wariant indywidualny może dotyczyć własnej relacji z miejscem, ale bez przypisywania mu uniwersalnego znaczenia. Wariant grupowy wymaga rozpoznania, kto ma prawo do danego miejsca, jakie są lokalne normy, czy potrzebna jest zgoda opiekunów, czy działanie nie naruszy żałoby, religii, pamięci rodzinnej, wspólnotowej albo narodowej. Wariant instytucjonalny może dotyczyć archiwum, tablicy, wystawy, kroniki, pomnika albo miejsca pamięci w organizacji. Pierre Nora, opisując miejsca pamięci, pozwala zrozumieć, że obiekty i przestrzenie pamięci nie są neutralne: skupiają konflikty interpretacji, tożsamości i władzy nad przeszłością. Psychoperformans powinien więc raczej tworzyć warunki uważności i ograniczenia niż spektakularnej symbolizacji. Wariant odczarowujący w miejscu pamięci nie powinien „zdejmować ciężaru" z miejsca, jakby psychoperformer miał do tego prawo; może natomiast rozpoznać, jak dana osoba lub grupa funkcjonuje wobec pamięci i jaka mała decyzja etyczna jest możliwa: nie fotografować, nie używać patetycznego języka, uporządkować archiwum, dopisać brakujący kontekst, oddać głos osobom związanym z miejscem, ograniczyć własną widzialność. Wariant publiczny musi chronić osoby postronne i lokalną wspólnotę przed wciągnięciem w cudzy akt symboliczny. Ryzykiem jest także „turystyka intensywności": poszukiwanie miejsc obciążonych, bo dają mocny materiał do działania. Psychoperformans powinien temu zdecydowanie przeciwdziałać. Miejsce pamięci nie jest zasobem do wzmacniania przeżycia autora. Domknięcie w takich planach może polegać na braku śladu, na sprzątnięciu, na ciszy bez interpretacji, na zapisaniu tylko własnej decyzji, na rezygnacji z publikacji obrazu albo na przekazaniu odpowiedzialności instytucji uprawnionej do opieki nad miejscem. Czasem najbardziej etycznym psychoperformansem wobec miejsca pamięci jest nie wykonać aktu, tylko zmienić sposób mówienia, patrzenia i dokumentowania.

Jedenastą rodziną są plany infrastruktury, BHP i środowiskowych warunków działania. To rodzina mniej efektowna, ale fundamentalna. Przestrzeń psychoperformansu ma temperaturę, podłoże, wentylację, światło, akustykę, zapach, wilgotność, wyjścia ewakuacyjne, dostęp do wody, toalety, prąd, kable, schody, progi, śliskie powierzchnie, ostre krawędzie, przedmioty ciężkie, sprzęt, ludzi odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i regulaminy. Jeżeli plan to ignoruje, jest nieprofesjonalny, nawet jeśli koncepcja jest znakomita. Wariant mikro może polegać na sprawdzeniu: czy można wyjść, czy krzesło jest stabilne, czy światło nie oślepia, czy kabel nie leży na przejściu, czy obiekt nie jest ostry, czy dźwięk nie jest za głośny. Wariant grupowy wymaga checklisty środowiskowej: liczba osób, dostępność, odległości, przerwy, woda, toaleta, temperatura, hałas, oświetlenie, możliwość siedzenia, warianty udziału, osoba odpowiedzialna za incydent. Wariant publiczny wymaga dodatkowo rozpoznania zgód, własności miejsca, ruchu pieszych, służb, pogody, ryzyka konfliktu, oznaczeń i odpowiedzialności za osoby postronne. Wariant instytucjonalny powinien być zgodny z regulaminem miejsca i nie obciążać personelu nieuzgodnionymi zadaniami. Wariant artystyczny nie zwalnia z BHP; przeciwnie, im bardziej forma wykorzystuje ciemność, dźwięk, obiekty, ruch, tłum albo nietypową przestrzeń, tym dokładniej trzeba sprawdzić warunki. Donald Norman jest tu użyteczny przez swoją logikę projektowania błędo-odpornego: dobry system powinien przewidywać błędy użytkownika i minimalizować ich skutki, zamiast zakładać idealne wykonanie. Psychoperformans powinien projektować przestrzeń tak samo: ktoś może się potknąć, nie usłyszeć instrukcji, przestraszyć dźwięku, chcieć wyjść, zgubić orientację, nie przeczytać tablicy, źle zrozumieć gest, poczuć się zawstydzony, mieć potrzebę przerwy. Plan nie powinien karać za takie sytuacje. Ryzykiem tej rodziny jest potraktowanie BHP jako formalności zewnętrznej wobec sztuki. W psychoperformansie bezpieczeństwo jest częścią kompozycji. Wyjście, światło, woda, cisza, krzesło, brak kabli, jasna instrukcja i wariant odmowy są tak samo częścią planu jak obiekt–klucz. Domknięcie środowiskowe obejmuje sprzątnięcie, usunięcie przeszkód, zwrot przestrzeni, sprawdzenie, czy nikt nie został bez orientacji, oraz zapis korekt na przyszłość. Wersjonowanie planu powinno uwzględniać także błędy infrastrukturalne: zbyt głośno, zbyt jasno, za mało miejsca, brak wyjścia bocznego, nieczytelne oznaczenie, zła pora dnia, niewystarczająca przerwa.

Plany przestrzenne, miejskie i instytucjonalne pokazują, że psychoperformans nigdy nie dzieje się „gdziekolwiek". Miejsce jest współautorem działania: czasem wspiera, czasem blokuje, czasem zawstydza, czasem chroni, czasem eksponuje, czasem wyklucza, czasem produkuje dane, czasem narzuca tempo, czasem pamięta więcej niż uczestnicy chcą udźwignąć. Dlatego każdy plan tej rodziny powinien odpowiadać na pytania: kto ma prawo do miejsca, kto jest gospodarzem, kto jest gościem, kto jest osobą postronną, jak można wejść, jak można wyjść, gdzie jest próg, gdzie centrum, gdzie margines, gdzie odpoczynek, gdzie dokumentacja, gdzie ryzyko, gdzie światło, gdzie hałas, gdzie dane, gdzie regulamin, gdzie pamięć, gdzie realna decyzja „po". W mikroakcie przestrzeń może być biurkiem, progiem albo ekranem. W działaniu 1:1 – pokojem i dystansem między osobami. W grupie – układem ról, krzeseł, wyjść i stref. W mieście – topologią przechodniów, własności i widzialności. W

instytucji – procedurą wcieloną w meble, dokumenty, kolejki i kanały komunikacji. W projekcie cyfrowym – platformą, linkiem, kamerą, czatem i archiwum. W miejscu pamięci – historią, której nie wolno używać jako dekoracji. Najlepszy plan przestrzenny nie polega na efektownym zawłaszczeniu miejsca, lecz na precyzyjnym rozpoznaniu, jak miejsce już działa, i na wykonaniu takiej korekty, która zwiększa sprawczość, dostępność, orientację, ochronę danych, prawo do wyjścia i możliwość domknięcia. Psychoperformans przestrzenny ma wtedy charakter nie tylko symboliczny, lecz także materialny i organizacyjny: przestawia krzesło, wygasza ekran, otwiera wyjście, skraca formularz, zmienia trasę, ogranicza dokumentację, wyznacza próg, usuwa nadmiar bodźców, oddaje przestrzeń osobom, które z niej korzystają. Jego etyka jest prosta: miejsce nie jest sceną dla ambicji formy, lecz wspólnym układem życia, przez który trzeba przejść tak, aby po działaniu zostało mniej przemocy, mniej chaosu i mniej niejawnej kontroli – a więcej orientacji, granic i odpowiedzialnych możliwości działania.

8.11. Plany spekulatywno-intuicyjne, rytualno-symboliczne i graniczne

Plany spekulatywno-intuicyjne, rytualno-symboliczne i graniczne są najbardziej podatną na nadużycia rodziną psychoperformansu, dlatego trzeba je opisywać z większą precyzją niż plany bazowe, somatyczne, audialne czy przestrzenne. Ich siła polega na tym, że pracują w obszarach, w których człowiek od zawsze organizował lęk, nadzieję, stratę, niepewność, winę, pragnienie, przypadek, sen, przeczucie, znak, próg, rytuał, obietnicę, przekleństwo, błogosławieństwo, omen, synchronię, modlitwę, zaklęcie, obrzęd, amulet, wróżbę, zabobon, tabu, archetyp, mit, los, duchowość i doświadczenie graniczne. Ich ryzyko polega na tym, że te same formy mogą bardzo łatwo zostać przedstawione jako dowód, diagnoza, wiedza tajemna, interwencja medyczna, działanie na byty, energia, karma, klątwa, przeznaczenie albo siła sprawcza wykraczająca poza to, co można uczciwie uzasadnić. Psychoperformans nie może ani naiwne wykluczać tych obszarów z pola ludzkiego doświadczenia, ani bezkrytycznie przyjmować ich twierdzeń. Musi stosować podwójny rygor: uznać realność przeżycia, ale ograniczyć roszczenia ontologiczne, biologiczne, medyczne, fizyczne, psychiatryczne, prawne i terapeutyczne. „Realność przeżycia” oznacza, że ktoś naprawdę może odczuwać znak, sen, rytuał, modlitwę, przedmiot lub zbieg okoliczności jako znaczący. „Ograniczenie roszczeń” oznacza, że z tego odczucia nie wolno wyprowadzać twierdzenia, że znak obiektywnie przewiduje przyszłość, rytuał leczy chorobę, przedmiot usuwa klątwę, sen nakazuje decyzję, a intuicja rozstrzyga fakty. W tej rodzinie planów obowiązuje protokół potrójnego oznaczenia: status, funkcja, granica. Status mówi, czym dana forma jest w planie: metaforą, figurą doświadczenia, aktem symbolicznym, praktyką kulturową, pracą z intuicją, gestem odczarowania, obiektem spekulatywnym, działaniem rytualizującym, formą pamięci, ćwiczeniem wyobraźni, językiem sensu. Funkcja mówi, po co zostaje użyta: do domknięcia, odroczenia interpretacji, ograniczenia lęku, uporządkowania uwagi, przepracowania relacji z

przesądem, rozpoznania pragnienia, nazwania granicy, stworzenia małej decyzji, oddzielenia faktu od znaku. Granica mówi, czego nie wolno z niej wnioskować: że coś zostało uleczone, odczynione, przewidziane, oczyszczone, potwierdzone przez los, rozstrzygnięte przez byt, energię, sny, karty, symbole, synchroniczności albo „ciało świata". Carl Gustav Jung, pisząc o synchroniczności, próbował opisywać doświadczenie znaczącego zbiegu okoliczności bez redukowania go do zwykłej przyczynowości, ale psychoperformans musi używać tego pojęcia wyjątkowo ostrożnie: jako języka przeżywania znaczenia, nie jako narzędzia dowodzenia faktów. Jeżeli ktoś pracuje z doświadczeniem synchroniczności, plan powinien mówić: „traktujemy to jako doświadczenie znaczącego zbiegu, nie jako instrukcję działania ani dowód". To jedno zdanie może ochronić uczestnika przed inflacją znaczeń, czyli rozrostem interpretacji, w którym wszystko zaczyna wydawać się znakiem.

Pierwszą rodziną są plany pracy z intuicją, przeczuciem i niejasnym sygnałem. Intuicja może być ważnym źródłem danych, ponieważ organizm i umysł często rejestrują subtelne wzorce szybciej, niż potrafimy je nazwać słowami: mikroreakcje ciała, niespójność sytuacji, niewyrażony lęk, doświadczenie wcześniejszych podobnych zdarzeń, sygnały społeczne, ton głosu, rytm miejsca, napięcie w relacji. Antonio Damasio, opisując markery somatyczne, pokazywał, że sygnały cielesne mogą wspierać decyzje, ale nie oznacza to, że intuicja jest nieomylna. Intuicja może być trafnym rozpoznaniem wzorca, ale może też być lękiem, uprzedzeniem, zmęczeniem, głodem, reakcją na traumę, efektem nocebo, pragnieniem potwierdzenia, projekcją albo błędem poznawczym. Plan intuicyjny musi więc rozdzielać trzy poziomy: „co czuję", „co przypuszczam", „co mogę sprawdzić". Wariant mikro może polegać na zapisaniu przeczucia w trzech kolumnach: sygnał ciała, możliwa interpretacja, decyzja odroczona. Na przykład: „ścisk w brzuchu" – „nie wiem, czy to lęk, czy sygnał ostrożności" – „nie podejmuję decyzji dziś, sprawdzam fakty jutro". Wariant indywidualny może użyć obiektu–klucza jako pojemnika na intuicję: przeczucie zostaje zapisane na kartce i włożone do pudełka na 24 godziny, aby nie stało się natychmiastowym nakazem. Wariant 1:1 wymaga szczególnej ostrożności świadka: świadek nie potwierdza intuicji jako prawdy, nie wzmacnia jej zdaniami typu „też to czuję", „coś w tym jest", „energia się zgadza", lecz pomaga utrzymać status: „to jest zapis przeczucia, nie decyzja". Wariant grupowy z intuicją jest bardzo ryzykowny, bo intuicje grupy mogą łatwo zamienić się w presję, projekcję albo nieformalny sąd nad osobą. Jeśli grupa pracuje z intuicją, przedmiotem powinna być sytuacja, procedura albo obiekt, nie osoba. Wariant instytucjonalny może być użyteczny, gdy zespół „czuje", że jakiś proces jest niewłaściwy, ale nie ma jeszcze danych; plan polega wtedy na zapisaniu hipotez i ustaleniu, co zostanie sprawdzone, a nie na podjęciu decyzji wyłącznie z przeczucia. Wariant spekulatywny musi mieć obowiązkowe odroczenie: intuicja nie może decydować o zdrowiu, prawie, finansach, relacjach zależności, leczeniu, bezpieczeństwie ani poważnych zmianach życiowych bez weryfikacji. Ryzykiem tej rodziny jest sakralizacja intuicji. Zdanie „czuję, że tak ma być" może brzmieć podmiotowo, ale w grupie albo relacji 1:1 może stać się niepodważalnym argumentem. Psychoperformans powinien więc preferować język roboczy: „mam przeczucie", „sprawdzam, co ono może oznaczać", „nie rozstrzygam jeszcze",

„potrzebuję danych”, „odraczam decyzję”. Domknięcie planu intuicyjnego jest antynakazowe: przeczucie zostaje zapisane, odłożone, oznaczone datą powrotu i oddzielone od decyzji. Decyzja „po” powinna być mała i sprawdzalna: „jutro pytam o fakt”, „nie odpowiadam dziś”, „sprawdzam dokument”, „proszę o drugą opinię”, „nie traktuję snu jako instrukcji”.

Drugą rodziną są plany pracy z przesądem, zabobonem, pechem, ochroną i nocebo granicznym. Przesądy działają psychoperformatywnie nie dlatego, że muszą być prawdziwe w sensie metafizycznym, lecz dlatego, że organizują uwagę, lęk, zachowanie i oczekiwanie. Jeśli ktoś wierzy, że dany znak przynosi pecha, może zacząć monitorować zagrożenie, napinać ciało, unikać działania, popełniać błędy z lęku, selektywnie zapamiętywać potwierdzenia i tworzyć samonapędzającą się pętlę nocebo. Nocebo oznacza negatywny efekt oczekiwania – stan, w którym sugestia szkody lub zagrożenia może nasilać objawy, lęk, napięcie lub niekorzystne zachowania, nawet bez realnej przyczyny w samym bodźcu. Wariant mikro planu odczarowującego przesąd może polegać na nazwaniu znaku jako obiektu, nie wyroku: „to jest czarny kot”, „to jest pęknięte lustro”, „to jest data”, „to jest słowo”, „to jest sen”, „to nie jest decyzja świata za mnie”. Wariant obiektowy może użyć pudełka neutralizacji: przedmiot lub zapis przesądu zostaje umieszczony w pudełku z etykietą „do obserwacji, nie do wykonania”. Wariant słowny może zamieniać zdanie nocebo na zdanie warunkowe: zamiast „to przyniesie pecha” – „to uruchamia mój lęk przed pechem”; zamiast „ten znak mówi, że nie powinienem iść” – „ten znak kojarzy mi się z ostrożnością, sprawdzam fakty”. Wariant indywidualny może polegać na ograniczeniu kompulsji: jeśli osoba ma potrzebę powtórzenia gestu ochronnego, plan ustala limit i odroczenie – jeden gest, potem zapis, potem koniec; nie powtarza się do poczucia „pełnej pewności”. Wariant 1:1 wymaga, aby świadek nie śmiał się z przesądu, bo ośmieszenie może wzmocnić wstyd i ukrywanie lęku; nie wolno jednak wzmacniać wiary w zagrożenie. Wariant grupowy powinien pracować na przesądach kulturowych ogólnych, nie na prywatnych lękach uczestników, chyba że istnieje bardzo bezpieczna rama i brak obowiązku ujawniania. Wariant edukacyjny może pokazywać mechanizm: znak – uwaga – lęk – zachowanie – selektywne potwierdzenie. Daniel Kahneman i Amos Tversky są tu użyteczni przez opis heurystyk i błędów poznawczych: człowiek łatwo widzi wzór tam, gdzie działa przypadek, szczególnie gdy wzór dotyczy zagrożenia. Wariant instytucjonalny może dotyczyć „zabobonów organizacyjnych”: „tego klienta zawsze trzeba obsługiwać inaczej”, „po tej godzinie wszystko idzie źle”, „tego tematu nie wolno ruszać”, „u nas zmiany zawsze kończą się katastrofą”. Plan odczarowujący nie mówi „to głupie”, tylko rozdziela fakt, pamięć, lęk i procedurę. Największym ryzykiem tej rodziny jest język skażenia: „zły znak”, „toksyczna energia”, „przeklęty przedmiot”, „ciemne miejsce”, „fatalna data”, „dług rodowy”, „karma”. Takie słowa mogą podnosić pobudzenie i tworzyć zależność od kolejnych aktów ochronnych. Dlatego domknięcie musi być redukujące: znak zostaje nazwany, jego zakres ograniczony, interpretacja odroczona, a decyzja „po” nie wynika z lęku. Dobre zdanie końcowe brzmi: „to jest przeżycie znaczenia, nie nakaz”. Nie: „odczyniliśmy pecha”.

Trzecią rodziną są plany rytualno-symboliczne bez roszczeń religijnych, magicznych i terapeutycznych. Rytualizacja jest jedną z najstarszych ludzkich technologii porządkowania doświadczenia: powtarzalna sekwencja, próg, gest, przedmiot, słowo, świadek, czas i domknięcie pomagają odróżnić zwykły przepływ życia od momentu znaczącego. Arnold van Gennep i Victor Turner pokazali, że rytuały przejścia porządkują zmianę statusu przez fazy oddzielenia, zawieszenia i reintegracji. Psychoperformans może korzystać z tej struktury, ale nie powinien nazywać każdego uporządkowanego działania rytuałem ani udawać praktyki religijnej, duchowej lub tradycyjnej, której nie reprezentuje. Plan rytualno-symboliczny w wariancie bazowym może mieć trzy fazy: oddzielenie jednej sprawy od chaosu, akt symboliczny na obiekcie, powrót przez decyzję „po". Wariant mikro może polegać na zgaszeniu lampki po pracy i odłożeniu notesu – to jest rytualizacja domknięcia, nie „rytuał oczyszczenia". Wariant przejścia może polegać na przejściu przez próg i pozostawieniu za nim jednego zapisu. Wariant grupowy może mieć wspólny sygnał początku i końca, ale bez języka sakralnego, jeśli grupa nie jest wspólnotą religijną i nie ma do tego uprawnienia. Wariant instytucjonalny może rytualizować zmianę procedury: stary formularz zostaje symbolicznie wyłączony, nowa wersja wchodzi w użycie, a decyzja „po" określa, kto odpowiada za wdrożenie. Wariant artystyczny może używać form obrzędowych, ale musi rozróżniać inspirację, cytat, krytykę i zapożyczenie. Nie wolno przejmować cudzych żywych praktyk jako estetycznych rekwizytów bez rozpoznania, zgody, kompetencji i szacunku. Catherine Bell, pisząc o rytualizacji jako strategii działania, pomaga tu szczególnie: rytuał nie jest tylko zbiorem symboli, lecz sposobem organizowania ciała, przestrzeni, władzy i różnicy. Psychoperformans powinien pytać, co dana forma rytualizuje: posłuszeństwo czy sprawczość, wspólnotę czy presję, domknięcie czy zależność, pamięć czy fetysz, przejście czy spektakl. Ryzykiem planów rytualno-symbolicznych jest patos oraz nieuprawniona sakralizacja. Im mocniejsza forma – świeca, krąg, maska, woda, sól, ogień, pieśń, modlitwa, klęczenie, dotyk, zakrycie twarzy, procesja, zniszczenie przedmiotu – tym większa potrzeba jasnego określenia statusu. W wielu planach lepiej użyć skromniejszego odpowiednika: lampka zamiast ognia, kartka zamiast świętego tekstu, tkanina neutralna zamiast symbolu religijnego, cisza orientacyjna zamiast modlitwy, gest odłożenia zamiast „oczyszczenia". Domknięcie rytualno-symboliczne musi przywracać zwykły świat: obiekt wraca do statusu rzeczy, przestrzeń wraca do funkcji, grupa wychodzi z roli, znaczenie zostaje ograniczone, decyzja „po" jest konkretna. Bez reintegracji rytualizacja produkuje zawieszenie.

Czwartą rodziną są plany pracy ze snem, obrazem wewnętrznym, archetypem i wyobraźnią. To obszar atrakcyjny, ale bardzo podatny na nadinterpretację, dlatego wymaga szczególnej dyscypliny. Sen, obraz mentalny, figura archetypowa, postać z wyobraźni, powracający motyw, symbol zwierzęcy, dom, woda, oko, droga, cień, dziecko, starzec, matka, próg, ogień, labirynt czy maska mogą być użyte jako materiał znaczeniowy, ale nie jako diagnoza osoby ani jako wiadomość z nieomylnego źródła. Wariant mikro może polegać na zapisaniu jednego obrazu ze snu bez interpretacji i wybraniu jednego neutralnego obiektu–klucza, który pomoże go odłożyć. Wariant indywidualny może używać rysunku, kartki, pudełka albo krótkiego gestu,

aby obraz wewnętrzny otrzymał granicę materialną: „to jest obraz, z którym pracuję przez 10 minut, nie cały dzień”. Wariant odczarowujący może ograniczyć sen, który działa jak przepowiednia: „to był sen, nie decyzja”; „mogę zapisać emocję, ale nie rozstrzygam faktów”. Wariant 1:1 wymaga zakazu interpretowania snów za osobę. Świadek może pomóc utrzymać ramę, ale nie powinien mówić, co „oznacza” symbol. Wariant grupowy z obrazami wewnętrznymi jest ryzykowny, bo grupa łatwo zaczyna projektować własne znaczenia na cudzy materiał. Jeśli już taki wariant się pojawia, powinien pracować na fikcyjnych, neutralnych obrazach albo na ogólnych figurach, nie na prywatnych snach uczestników. Wariant edukacyjny może uczyć rozróżnienia między symbolem jako narzędziem myślenia a symbolem jako dowodem. Jung i James Hillman są tu użyteczni jako autorzy pokazujący autonomiczną wartość obrazów psychicznych i wyobraźni, ale psychoperformans musi zachować większą ostrożność metodologiczną niż psychologia głębi: archetyp nie jest prostą etykietą, którą można przyłożyć do każdego snu, a wyobraźnia nie rozstrzyga faktów zewnętrznych. Wariant spekulatywno-intuicyjny może traktować obraz jako figurę doświadczenia, lecz musi mieć antyinflacyjne domknięcie: nie wolno podejmować dużych decyzji na podstawie świeżego snu, nie wolno uznawać obrazu za nakaz, nie wolno interpretować choroby, relacji, prawa, pieniędzy albo bezpieczeństwa przez symbol bez zewnętrznej weryfikacji. Ryzykiem tej rodziny jest „rozrost obrazu”: sen lub symbol zaczyna zajmować całe pole uwagi, osoba szuka kolejnych znaków, konsultuje znaczenia, powtarza rytuały, unika działania albo uzależnia decyzję od interpretacji. Plan powinien działać przeciwnie: przyjąć obraz, ograniczyć czas pracy, nadać mu materialny pojemnik, wykonać małą decyzję i zakończyć. Decyzja „po” może brzmieć: „nie interpretuję tego dalej dziś”, „rysunek trafia do koperty”, „wracam do faktów”, „sprawdzam jedną rzecz w rzeczywistości”, „nie opowiadam snu grupie”, „nie traktuję obrazu jako przepowiedni”.

Piątą rodziną są plany liminalne, graniczne i progowe w sensie egzystencjalnym, czyli takie, które dotyczą doświadczeń przejścia, utraty, zakończenia, początku, zmiany roli, rozstania, żałoby, niepewności, kryzysu sensu, starzenia się, choroby jako doświadczenia życiowego, zmiany pracy, przeprowadzki, wyjścia z relacji, wejścia w nową odpowiedzialność albo uznania, że coś nie wróci do dawnego kształtu. Należy od razu zaznaczyć: jeśli doświadczenie ma charakter kliniczny, traumatyczny, kryzysowy, związany z ryzykiem samouszkodzenia, psychozą, manią, głęboką depresją, ostrą żałobą powikłaną albo przemocą, psychoperformans nie może zastępować pomocy specjalistycznej. W wariancie bazowym plan liminalny pracuje nie z „uzdrowieniem przejścia”, lecz z jego ramą: co jest przed, co jest pomiędzy, co po, czego nie wolno przyspieszać, czego nie trzeba jeszcze rozumieć, jaka mała decyzja pomoże przejść przez najbliższy fragment. Wariant mikro może polegać na zapisaniu jednego zdania: „jestem w trakcie, nie muszę jeszcze wiedzieć wszystkiego”, a następnie odłożeniu kartki do pudełka „pomiędzy”. Wariant indywidualny może wyznaczyć czas przejściowy: przez tydzień dany obiekt pozostaje w strefie pośredniej, bez decyzji o jego trwałym statusie. Wariant 1:1 wymaga świadka bardzo oszczędnego, który nie pociesza przedwcześnie, nie interpretuje straty i nie naciska na „zamknięcie”. Wariant grupowy może dotyczyć przejść wspólnotowych – końca

projektu, zmiany miejsca, odejścia osoby, zamknięcia instytucji – ale nie może wymuszać jednej emocji grupowej. Wariant instytucjonalny może być szczególnie potrzebny, gdy organizacja przechodzi zmianę: zamknięcie starej procedury, pożegnanie roli, przeniesienie archiwum, zmiana nazwy, oddanie odpowiedzialności. Van Gennep i Turner są tu bezpośrednio użyteczni, ale psychoperformans musi stale pilnować, że liminalność nie może być przedłużana dla intensywności. Próg jest potrzebny po to, aby przejść albo bezpiecznie uznać, że przejście wymaga odroczenia; nie po to, aby stale mieszkać w zawieszeniu. Ryzykiem planów liminalnych jest fałszywe domknięcie: osoba lub grupa wykonuje piękny akt końca, ale realne sprawy pozostają bez opieki; albo odwrotnie – plan otwiera tyle znaczeń, że uczestnik traci orientację. Dobre domknięcie liminalne może być bardzo skromne: obiekt zostaje w strefie „pomiędzy" do określonej daty, jedna rozmowa zostaje odroczona, jeden dokument zostaje zamknięty, jedno miejsce zostaje odwiedzone bez publikacji zdjęć, jedna decyzja zostaje podjęta dopiero po czasie. W planach granicznych bardzo ważna jest zgoda na niegotowość. Psychoperformans nie ma przyspieszać dojrzewania doświadczenia. Ma stworzyć ramę, w której niegotowość nie musi stać się chaosem.

Szóstą rodziną są plany modlitwy, błogosławieństwa, zaklęcia, formuły ochronnej i słowa granicznego, ale w psychoperformansie trzeba je od razu rozdzielić według statusu. Modlitwa w sensie religijnym należy do konkretnej tradycji, wspólnoty, teologii, praktyki i kompetencji duchowej; psychoperformer nie powinien jej używać jako uniwersalnego narzędzia, jeśli nie jest to jego własny kontekst, jeśli grupa nie wyraziła świadomej zgody albo jeśli praktyka mogłaby zawłaszczać czyjąś religię. Błogosławieństwo może być aktem religijnym, ale może też funkcjonować jako świecka formuła życzenia dobra; trzeba jasno nazwać, w którym sensie jest używane. Zaklęcie może być analizowane jako formuła językowa o silnej funkcji performatywnej, ale nie wolno przedstawiać go jako realnej operacji na świecie fizycznym, zdrowiu, osobach trzecich, bytach, losie albo energii. Formuła ochronna może być narzędziem regulacji uwagi i granicy, lecz nie dowodem ochrony przed rzeczywistym zagrożeniem. Wariant mikro może polegać na jednym zdaniu granicznym: „nie podejmuję tej decyzji z lęku", „to słowo zostaje tu", „nie interpretuję dalej", „wracam do faktu", „nie przyjmuję tego jako wyroku". Wariant indywidualny może używać frazy powtarzanej raz albo trzy razy, ale liczba powtórzeń musi mieć funkcję proceduralną, nie magiczną: ogranicza formę, stabilizuje uwagę, zapobiega kompulsywnemu powtarzaniu. Wariant 1:1 wymaga, aby świadek nie wypowiadał formuły „nad" osobą, jeśli mogłoby to brzmieć jak duchowe przewodnictwo, sugestia terapeutyczna albo symboliczne podporządkowanie. Bezpieczniej, aby osoba sama wypowiedziała lub zapisała zdanie, albo aby świadek wypowiedział wyłącznie formułę faktograficzną: „działanie zakończone", „decyzja zapisana", „obiekt odłożony". Wariant grupowy powinien bardzo ostrożnie używać wspólnych formuł, bo głos zbiorowy ma silną moc normatywną: nawet jeśli ktoś się nie zgadza, może mówić razem z grupą, aby nie wypaść poza wspólnotę. Wariant instytucjonalny może użyć formuły jako aktu proceduralnego, nie jako emocjonalnego rytuału: „od tej daty ta zasada zostaje zmieniona", „ten materiał nie jest publikowany", „to spotkanie kończy się decyzją, nie oceną osób". Wariant spekulatywno-

intuicyjny wymaga potrójnego oznaczenia: status – formuła symboliczna; funkcja – domknięcie lęku, ograniczenie interpretacji, ustanowienie decyzji; granica – nie jest to dowód ochrony, odczynienie, uzdrowienie, przewidywanie ani wpływ na osoby trzecie. J. L. Austin jest tu bardzo przydatny, bo jego teoria aktów mowy pozwala zrozumieć, że słowa mogą ustanawiać rzeczywistość społeczną lub osobistą, ale tylko w określonych warunkach fortunności: musi istnieć właściwy kontekst, rola, intencja, rozpoznawalna forma i akceptowalny zakres skutku. Psychoperformans powinien więc unikać zdań totalnych: „zdejmuję klątwę", „oczyszczam ród", „odcinam ciemną energię", „uzdrawiam przeszłość", „zamykam wszystko na zawsze". Takie formuły mogą uruchamiać nocebo, inflację znaczeń, lęk religijny, poczucie winy albo zależność od prowadzącego. Bezpieczniejsze są zdania małe, świeckie, ograniczone, odwracalne i związane z decyzją: „na dziś kończę interpretację", „ten przedmiot wraca do pudełka", „nie sprawdzam tego znaku do jutra", „ta sprawa wymaga faktów, nie wróżby", „moja decyzja brzmi: proszę o konsultację". Domknięcie planu formuły polega na zakończeniu jej działania: fraza nie jest powtarzana dalej, kartka zostaje odłożona, obiekt traci status wyjątkowy, a uczestnik wie, że nie musi wracać do słów, aby „podtrzymać efekt".

Siódmą rodziną są plany wróżby, losowania, przypadku, znaku i synchroniczności, które wymagają jednego z najostrzejszych ograniczeń metodologicznych w całym katalogu. Losowanie karty, kamienia, słowa, koloru, kierunku, cytatu, symbolu albo obiektu może być użyte jako narzędzie projekcyjne, czyli sposób wydobycia skojarzeń, pragnień, lęków, oczekiwań lub napięć, ale nie jako narzędzie przewidywania przyszłości lub rozstrzygania faktów. Przypadek może otworzyć nową perspektywę, bo wytrąca umysł z rutynowej ścieżki interpretacji; może także uruchomić intensywną nadinterpretację, jeśli zostanie potraktowany jako komunikat losu. Wariant mikro może polegać na wylosowaniu jednego neutralnego słowa z ograniczonego zestawu przygotowanego wcześniej i użyciu go wyłącznie jako pytania do planu: „co to słowo pozwala mi zauważyć?", a nie jako odpowiedzi. Wariant indywidualny może używać losowania jako przerwania ruminacji: zamiast kolejny raz analizować tę samą sprawę, osoba losuje jedną kategorię działania – odroczenie, fakt, granica, odpoczynek, pytanie – i sprawdza, czy pomaga to wykonać małą decyzję. Wariant 1:1 wymaga, aby prowadzący nie interpretował wyniku jako wiedzy o uczestniku. Wariant grupowy powinien pracować na losowaniu neutralnych procedur, nie na losowaniu „przeznaczeń" osób; można losować kolejność stacji, materiał, sposób zapisu, ale nie symboliczny opis uczestnika. Wariant instytucjonalny może użyć losowania, aby zmniejszyć dominację osób silniejszych: losowa kolejność wypowiedzi, losowy wybór procedury do audytu, losowy przykład komunikatu do uproszczenia. Wariant artystyczny może pracować z przypadkiem w duchu Johna Cage'a, który używał operacji losowych do osłabiania autorskiej kontroli i otwierania kompozycji na nieprzewidywalność; psychoperformans może przejąć ten mechanizm, ale musi dodać granicę: przypadek nie przejmuje odpowiedzialności. Wariant spekulatywno-intuicyjny, jeśli używa kart, kości, run, symboli, snów, znaków z otoczenia albo synchroniczności, musi jasno mówić: to jest praktyka sensotwórcza, nie wróżba zobowiązująca do decyzji. Nie wolno na tej

podstawie podejmować decyzji medycznych, prawnych, finansowych, relacyjnych, zawodowych ani dotyczących bezpieczeństwa. Nie wolno mówić osobie, że „karta pokazuje", „znak ostrzega", „los mówi", „sen potwierdza", „to nie przypadek" w sposób, który nadaje prowadzącemu władzę interpretacyjną. Karl Popper i jego kryterium falsyfikowalności są tu użyteczne jako hamulec roszczeń: jeśli twierdzenie nie może zostać sprawdzone ani odróżnione od dowolnej interpretacji, nie wolno przedstawiać go jako wiedzy. Można natomiast powiedzieć: „ten wynik możemy potraktować jako bodziec do refleksji", „sprawdzamy, jakie skojarzenie się pojawia", „odraczamy decyzję", „szukamy faktów poza planem". Domknięcie planu losowania powinno wyraźnie odłączyć przypadek od nakazu: wylosowany znak zostaje zapisany jako materiał, nie jako instrukcja; obiekt wraca do neutralnego statusu; uczestnik podejmuje tylko małą, sprawdzalną decyzję niezależną od metafizycznego roszczenia. Najważniejszą decyzją „po" bywa tu: „nie sprawdzam kolejnego znaku", „nie losuję drugi raz dla potwierdzenia", „wracam do danych", „rozmawiam z osobą kompetentną", „nie podejmuję dużej decyzji przez 48 godzin". To chroni przed kompulsywnym wróżeniem i szukaniem potwierdzeń.

Ósmą rodziną są plany masek, person, figur, wcieleń symbolicznych i ról granicznych. Maska może chronić, pozwalać mówić nie wprost, odsunąć wstyd, stworzyć dystans wobec własnego obrazu, umożliwić krytykę normy albo przejściowo wypróbować inną pozycję. Może jednak również wzmacniać dysocjację, teatralizować osobę, ukrywać odpowiedzialność, produkować fałszywą tożsamość albo narzucać komuś rolę, z której trudno wyjść. Wariant mikro może polegać nie na zakładaniu maski na twarz, lecz na użyciu kartki z nazwą roli: „osoba odpowiadająca natychmiast", „osoba, która może odroczyć", „głos krytyka", „głos faktu". Kartka zostaje położona na stole, nie przyklejona do osoby. Wariant indywidualny może polegać na krótkim dialogu z figurą zapisaną na dwóch kartkach, ale bez uznawania tej figury za byt lub prawdę o osobowości. Wariant 1:1 wymaga szczególnego zakazu narzucania roli: prowadzący nie mówi „wejdź w swoje wewnętrzne dziecko", „stań się cieniem", „zagraj swoją chorobę", jeśli osoba tego nie wybrała i jeśli nie ma bezpiecznej ramy. Wariant grupowy z maskami jest podwyższonego ryzyka, bo osoby mogą zostać zapamiętane przez grupę w danej roli. Jeśli ktoś wystąpi jako „złość", „wina", „słabość" albo „ofiara", etykieta może przylgnąć po działaniu. Dlatego lepiej pracować na obiektach, figurach neutralnych albo maskach nieprzypisanych do osoby. Wariant artystyczny może korzystać z maski silniej, odwołując się do tradycji teatru, performansu, karnawału, rytuału i działań liminalnych, ale psychoperformans musi pilnować wyjścia z roli. Richard Schechner i Victor Turner pomagają tu rozumieć zachowanie odtworzone, rolę i stan pomiędzy jako narzędzia performatywne, ale w psychoperformansie najważniejsze jest domknięcie roli: maska zostaje zdjęta, nazwa roli usunięta, ciało wraca do neutralnej pozycji, świadkowie przestają używać etykiety. Wariant instytucjonalny może pracować z rolami formalnymi: „koordynator", „beneficjent", „ekspert", „petent", „dyrektor", „osoba trudna", „osoba wspierana". Plan może polegać na przeniesieniu tych nazw na obiekty lub krzesła, aby zobaczyć, jak role organizują przestrzeń, ale nie wolno upokarzać osób utożsamionych z rolą. Wariant spekulatywno-intuicyjny z figurami

archetypowymi wymaga szczególnej ostrożności: archetyp nie jest diagnozą, a figura nie jest bytem przejmującym sprawczość. Jung może być tu użyteczny jako autor języka figur psychicznych, lecz psychoperformans powinien unikać dekoracyjnego mnożenia archetypów. Jeśli pojawia się „cień", „mędrzec", „dziecko", „matka", „trickster", trzeba od razu określić funkcję: czy to pomaga nazwać konflikt, odroczyć decyzję, zobaczyć ambiwalencję, czy tylko wytwarza efektowną mitologię? Domknięcie planu maski jest konieczne: rola nie przechodzi do życia codziennego jako etykieta, nie staje się profilem osoby, nie zostaje utrwalona zdjęciem bez zgody, nie jest omawiana po wyjściu z pola. Decyzja „po" powinna być praktyczna, nie tożsamościowa: „nie odpowiadam z roli krytyka przez 24 godziny", „przed rozmową zapisuję fakt, nie maskę", „ta figura wraca do koperty", „nie używam tej nazwy wobec siebie poza planem".

Dziewiątą rodziną są plany ochronne, oczyszczające, apotropaiczne i antylękowe, które wymagają szczególnego rozdzielenia między funkcją regulacyjną a roszczeniem magicznym. Apotropaiczny oznacza ochronny wobec zła lub zagrożenia w sensie kulturowo-symbolicznym; w historii kultur obejmuje znaki, amulety, gesty, progi, słowa, kolory, obrazy, dźwięki i obrzędy mające odpędzać niebezpieczeństwo. Psychoperformans może analizować i twórczo przekształcać mechanizmy takich form, ale nie powinien twierdzić, że realnie odpędza zło, byty, klątwy, choroby, pecha albo cudze intencje. Wariant mikro może polegać na stworzeniu świeckiego gestu ochrony uwagi: odłożenie telefonu, zamknięcie drzwi, ustawienie kartki „nie odpowiadam po 20:00", założenie słuchawek bez muzyki jako znaku granicy, przykrycie obiektu, zapisanie „to jest czas odpoczynku". Wariant indywidualny może używać obiektu ochronnego jako przypomnienia decyzji, ale nie jako talizmanu gwarantującego bezpieczeństwo. Wariant 1:1 powinien unikać formuł „chronię cię", „zdejmujemy wpływ", „oczyszczamy pole", jeśli mogłyby budować zależność od prowadzącego. Wariant grupowy może używać wspólnego znaku ochrony zasad – na przykład tablicy z prawem do przerwania i poufności – zamiast rytualnych gestów ochronnych o niejasnym statusie. Wariant instytucjonalny jest szczególnie mocny: prawdziwym planem ochronnym może być nie symbol, lecz procedura ochrony danych, jasne wyjście, brak fotografowania, dostępność, ochrona osób słabszych, zakaz komentarzy po działaniu. Wariant spekulatywny musi używać języka warunkowej ontologii: „pracujemy z ochroną jako figurą granicy", „nie rozstrzygamy, czy istnieje zagrożenie metafizyczne", „nie podejmujemy decyzji z lęku". Mary Douglas, analizując czystość, nieczystość i klasyfikację, pomaga zrozumieć, że praktyki oczyszczania często porządkują granice kategorii, wspólnoty i ciała; psychoperformans może korzystać z tej wiedzy, ale musi uważać, aby nie produkować języka skażenia. Słowa „brud", „toksyczne", „ciemne", „złe", „skażone" mogą wzmacniać wstyd, lęk i moralizację ciała lub relacji. Zamiast „oczyszczam się z tej osoby" lepiej powiedzieć „ograniczam kontakt do jednego kanału"; zamiast „usuwam złą energię" – „zmniejszam bodźce, które podnoszą moje napięcie"; zamiast „chronię się przed klątwą" – „nie traktuję tego znaku jako nakazu". Domknięcie planu ochronnego jest antyuzależnieniowe: obiekt ochronny nie jest noszony stale, gest nie jest powtarzany kompulsywnie, formuła nie musi być odnawiana, jeśli pojawi się lęk. Decyzja „po"

dotyczy realnej granicy: „nie odpisuję dziś”, „zamykam dokument”, „nie publikuję zdjęcia”, „proszę o wsparcie”, „sprawdzam fakt”, „idę do lekarza, jeśli problem jest zdrowotny”. Ochrona symboliczna bez ochrony proceduralnej jest za słaba; ochrona symboliczna udająca medycynę, prawo lub bezpieczeństwo realne jest nieetyczna.

Dziesiątą rodziną są plany przeciwwskazań, zawieszenia i rezygnacji w obszarze granicznym. W tej rodzinie sama decyzja o niewykonaniu psychoperformansu może być najważniejszym aktem odpowiedzialności. Nie każdy materiał symboliczny powinien zostać uruchomiony. Nie każdy sen wymaga pracy. Nie każdy znak trzeba interpretować. Nie każdy obiekt trzeba odczarować. Nie każda grupa powinna wejść w rytuał. Nie każdy kryzys nadaje się do działania performatywnego. Nie każdy prowadzący ma kompetencje do danego pola. Plan spekulatywno-intuicyjny należy radykalnie ograniczyć albo odroczyć przy ostrym kryzysie psychicznym, psychozie, manii, nasilonej paranoidalności, silnej dysocjacji, doświadczeniach nakazowych, ryzyku samouszkodzenia, uzależnieniu od wróżb, kompulsywnych rytuałach, silnym lęku religijnym, historii przemocy duchowej, podatności na sekty, oczekiwaniu cudownego rozwiązania albo przekonaniu, że metoda zastąpi leczenie, prawo, pomoc kryzysową lub decyzję specjalisty. Wariant mikro planu rezygnacji może brzmieć: „nie pracuję dziś z tym znakiem”, „nie interpretuję tego snu”, „nie używam tego obiektu”, „odkładam działanie do konsultacji”, „wybieram plan bazowy zamiast granicznego”. Wariant 1:1 wymaga odwagi prowadzącego: powinien umieć powiedzieć „tego nie podejmę”, „to wymaga innej kompetencji”, „tu potrzebna jest pomoc specjalistyczna”, „wracamy do planu orientacyjnego”. Wariant grupowy powinien mieć zasadę natychmiastowego zejścia z pola spekulatywnego, jeśli pojawia się język prześladowania, klątwy, opętania, misji, wybraństwa, objawienia, oczyszczenia z osób, winy rodowej albo nakazów. Wariant instytucjonalny powinien szczególnie uważać, aby praktyki graniczne nie były używane wobec osób zależnych, dzieci, osób w kryzysie, pracowników pod presją albo beneficjentów pomocy. Thomas Szasz, R. D. Laing i historia antypsychiatrii pokazują, jak delikatny jest język granicy między doświadczeniem psychicznym, instytucją i interpretacją; psychoperformans nie powinien ani patologizować każdego doświadczenia niezwykłego, ani romantyzować stanów, które mogą wymagać realnego wsparcia klinicznego. Najbezpieczniejszym kryterium jest funkcjonalne: czy osoba zachowuje orientację, wybór, możliwość odroczenia, kontakt z faktami, zdolność przerwania i brak przymusu? Jeśli nie, plan graniczny trzeba przerwać albo zastąpić prostą procedurą stabilizacji: światło neutralne, obiekt neutralny, kontakt z przestrzenią, woda, osoba wspierająca, informacja o końcu, ewentualne skierowanie po pomoc. Domknięcie rezygnacji nie jest porażką. Jest wersją planu. Decyzja „po” może brzmieć: „wybieram plan bazowy”, „nie pracuję z tym tematem samotnie”, „konsultuję sprawę”, „wracam do snu za tydzień”, „nie używam kart”, „nie podejmuję decyzji pod wpływem znaku”. W psychoperformansie umiejętność nieuruchomienia formy granicznej jest oznaką kompetencji, nie braku odwagi.

Plany spekulatywno-intuicyjne, rytualno-symboliczne i graniczne nie powinny być ani demonizowane, ani uprzywilejowane. Są częścią psychoperformansu dlatego, że człowiek realnie żyje w świecie znaczeń, symboli, przeczuć, rytualizacji, mitów, przesądów, obrazów, snów, nadziei i niepewności. Nie są jednak dowodem, że każda intuicja jest prawdą, każdy znak komunikatem, każdy rytuał interwencją, każdy obiekt talizmanem, a każda silna emocja potwierdzeniem skuteczności. Ich podstawową zasadą jest trzeźwa praca z nierozstrzygniętym: można potraktować coś jako przeżycie, figurę, metaforę, hipotezę, materiał wyobraźni, język kultury, obiekt lęku, narzędzie domknięcia albo próbę odczarowania, ale nie wolno przekraczać granicy dowodu. W mikroakcie wystarczy często zapis i odroczenie. W działaniu 1:1 – świadek bez interpretacji. W grupie – ochrona przed inflacją wspólnego sensu. W instytucji – zakaz używania rytuału jako dekoracji odpowiedzialności. W przestrzeni publicznej – szacunek dla cudzych tradycji i osób postronnych. W działaniach dotyczących zdrowia – bezwzględny zakaz obietnic leczenia, uzdrawiania i zastępowania medycyny. W działaniach duchowo-symbolicznych – etyka zapożyczeń i jasne oznaczenie statusu. W działaniach z obiektami granicznymi – polityka przechowywania, widzialności i domknięcia. Najlepszy plan tej rodziny nie zwiększa tajemnicy dla efektu. Zmniejsza władzę tajemnicy nad decyzją. Nie mówi: „wiem, co oznacza znak". Mówi: „mogę pracować z tym znakiem tak, aby nie odebrał mi sprawczości". Nie mówi: „rytuał zmieni rzeczywistość". Mówi: „akt symboliczny może pomóc mi wykonać mały, realny krok w rzeczywistości". Nie mówi: „intuicja prowadzi". Mówi: „intuicja jest sygnałem, który wymaga ramy, odroczenia i sprawdzenia". W tym sensie plany graniczne są najbardziej wymagającą lekcją odpowiedzialności: pokazują, że psychoperformans może wejść w obszary bardzo stare, głębokie i kulturowo potężne tylko wtedy, gdy potrafi z nich wyjść bez roszczeń, bez zależności, bez pseudonauki, bez przemocy symbolicznej i bez utraty prawa osoby do zwykłego, nieidealnego, sprawdzalnego działania.

8.12. Łączenie planów w IndywiduAkcję: wariantowanie, skalowanie i replikowalność proceduralna

Łączenie planów sytuacyjnych w IndywiduAkcję oznacza przejście od pojedynczego aktu psychoperformatywnego do długotrwałej architektury działań, korekt, domknięć, mikrowdrożeń i decyzji „po", które mają stopniowo przekształcać sposób funkcjonowania osoby, grupy, instytucji albo wspólnoty. Nie chodzi o mechaniczne powtarzanie tego samego planu ani o coraz większą intensyfikację doświadczeń. IndywiduAkcja nie jest serią coraz mocniejszych rytuałów, coraz dłuższych sesji, coraz głębszych interpretacji ani coraz bardziej widowiskowych gestów. Jest raczej sekwencją dobranych i wersjonowanych planów sytuacyjnych, w której każdy kolejny akt odpowiada na to, co ujawnił poprzedni: gdzie pojawił się opór, gdzie zadziałała decyzja, gdzie ciało zasygnalizowało przeciążenie, gdzie obiekt okazał się za mocny, gdzie grupa wytworzyła presję, gdzie instytucja nie wdrożyła zmiany, gdzie

dokumentacja była zbyt obszerna, gdzie znak zaczął rosnąć ponad ramę, gdzie potrzeba było nie kolejnego aktu, lecz przerwy. IndywiduAkcja przesuwa akcent z wewnętrznej indywiduacji ku realnie wykonywanej akcji: nie wystarczy rozpoznać sensu, przeżyć symbolu, zrozumieć siebie albo nazwać pragnienia. Przemiana musi zostać ucieleśniona w małych czynnościach, przeniesiona w przestrzeń, czas, relacje, procedury i nawyki, a następnie sprawdzona w zwykłym życiu. Carl Gustav Jungowska indywiduacja może tu stanowić odległe tło myślenia o różnicowaniu i integrowaniu psychiki, ale psychoperformans nie może zatrzymać się na rozwoju wewnętrznym. IndywiduAkcja wymaga działania: odłożenia obiektu, zmiany komunikatu, skrócenia formularza, wyłączenia ekranu, ograniczenia światła, przesunięcia krzesła, odmowy, odroczenia odpowiedzi, stworzenia wariantu bez dotyku, rezygnacji z publikacji zdjęcia, wprowadzenia przerwy, zmiany rytmu spotkania, powrotu do lekarza, jeśli problem jest zdrowotny, albo uznania, że dany plan nie powinien być kontynuowany. Jej podstawową jednostką nie jest „przełom", lecz mikrowdrożenie: mała, konkretna, sprawdzalna zmiana w warunkach życia lub działania. Dlatego pierwszą zasadą łączenia planów jest zasada ścieżki najmniejszej wystarczającej interwencji. Zamiast projektować od razu wielką serię aktów, należy zacząć od planu bazowego: orientacyjnego, granicznego, porządkującego, domykającego, przejściowego, odczarowującego, afirmująco-zobowiązującego, relacyjnego albo redukcyjnego. Dopiero jeśli plan bazowy ujawni, że potrzebna jest praca z czasem, ciałem, światłem, dźwiękiem, obiektem, grupą, przestrzenią, instytucją albo spekulatywnym znaczeniem, można dołączyć kolejną rodzinę planów. To chroni przed eskalacją formy. Psychoperformans nie pyta: „jak zrobić to mocniej?", lecz: „jaki kolejny plan jest naprawdę potrzebny, a jaki byłby tylko nadmiarem?".

Druga zasada dotyczy sekwencjonowania, czyli układania planów w logiczną kolejność. IndywiduAkcja powinna mieć fazy, ale nie musi mieć sztywnej fabuły. Najbezpieczniejszy porządek zaczyna się od rozpoznania i stabilizacji: plan orientacyjny, plan higieny bodźców, plan graniczny, plan domykający. Dopiero potem można wprowadzać elementy bardziej intensywne: plan somatyczny, obiektowy, audialny, społeczny, przestrzenny albo rytualno-symboliczny. Jeszcze później pojawia się praca z wdrożeniem i replikowalnością: plan decyzji „po", plan obserwacji, plan korekty, plan redukcji, plan rezygnacji lub plan przeniesienia do instytucji. Błąd początkujący polega na tym, że zaczyna się od symbolu najmocniejszego – snu, pamiątki, konfliktu, choroby, miejsca pamięci, publicznego gestu, grupowego kręgu, rytuału granicznego – zanim powstaną warunki orientacji i przerwania. To tak, jakby otworzyć pole wysokiego znaczenia bez przygotowania drogi wyjścia. Wariant indywidualny IndywiduAkcji może wyglądać bardzo skromnie: przez pierwszy tydzień osoba wykonuje mikroakt domknięcia pracy; w drugim tygodniu dodaje plan redukcji obrazu i ekranu; w trzecim – plan obiektowy dotyczący jednej pamiątki lub jednego dokumentu; w czwartym – plan odroczonej decyzji; po miesiącu sprawdza, co rzeczywiście zmieniło się w codzienności. Wariant 1:1 może obejmować świadka, ale tylko w wybranych punktach cyklu, nie codziennie, aby nie tworzyć zależności. Wariant grupowy może mieć serię spotkań, lecz każde spotkanie musi być samodzielnie domknięte; nie wolno zakładać, że uczestnik, który był na pierwszym spotkaniu,

automatycznie zobowiązał się do całego cyklu. Wariant instytucjonalny może zaczynać się od audytu przestrzeni i procedury, potem przejść do aktu obiektowego na jednym dokumencie, następnie do zmiany materialnej, później do sprawdzenia, czy decyzja działa, i dopiero wtedy do publicznego komunikatu. Wariant spekulatywno-intuicyjny, jeśli w ogóle jest potrzebny, powinien pojawić się dopiero po wprowadzeniu planów stabilizujących i zawsze z obowiązkowym odroczeniem interpretacji. Kurt Lewin jest tu ważny, bo jego logika badań w działaniu – rozpoznanie, działanie, obserwacja, korekta – pozwala myśleć o IndywiduAkcji jako procesie uczenia się, a nie jako sekwencji symbolicznych efektów. Psychoperformans nie musi wiedzieć wszystkiego z góry. Musi jednak wiedzieć, jak sprawdzać, korygować i zatrzymywać. Sekwencja planów powinna więc być elastyczna, ale nie chaotyczna: każdy kolejny plan powinien odpowiadać na dane poprzedniego, a nie na apetyt na większą dramaturgię.

Trzecia zasada dotyczy wariantowania, czyli tworzenia wersji planu dopasowanych do zmieniającej się skali, ryzyka, dostępności, zasobów i reakcji uczestników. Wariantowanie nie jest improwizacyjnym „kombinowaniem", lecz podstawową techniką odpowiedzialności. Każdy plan w IndywiduAkcji powinien mieć co najmniej wariant podstawowy, wariant mniejszy, wariant bez wybranego kanału ryzyka, wariant przerwania i wariant domknięcia awaryjnego. Plan somatyczny powinien mieć wersję siedzącą, wersję z mikroruchem, wersję obserwacyjną i wersję bez dotyku. Plan świetlny – wersję o niższym natężeniu, bez migotania, bez długiego patrzenia i z prawem odwrócenia wzroku. Plan audialny – wersję cichą, bez dźwięku, bez głosu prowadzącego, z krótszym wybrzmieniem. Plan obiektowy – wersję z obiektem neutralnym zamiast prywatnego, z rysunkiem zamiast pamiątki, z opisem zamiast dotyku, z brakiem dokumentacji. Plan społeczny – wersję bez wypowiedzi, bez kręgu, bez centralnej ekspozycji, z wariantem obserwacyjnym. Plan przestrzenny – wersję w mniejszej przestrzeni, poza widzialnością, bez udziału osób postronnych. Plan spekulatywno-intuicyjny – wersję odroczoną, metaforyczną, bez wróżenia, bez pracy z obiektami kulturowo obciążonymi i bez interpretacji grupowej. Wariantowanie jest szczególnie ważne w IndywiduAkcji długoterminowej, bo człowiek i kontekst zmieniają się w czasie. Plan, który w pierwszym tygodniu był regulujący, w trzecim może stać się kompulsją. Obiekt, który początkowo pomagał, może zacząć działać jak talizman przymusu. Cisza, która dawała odpoczynek, może stać się unikaniem rozmowy. Grupa, która wspierała, może zacząć wymuszać ciągłość. Wersjonowanie pozwala to zauważyć bez poczucia porażki. Donald Schön, pisząc o refleksyjnej praktyce, pokazywał, że profesjonalne działanie wymaga myślenia w trakcie działania i po działaniu – nie po to, by stale zmieniać wszystko intuicyjnie, lecz by uczyć się z realnej sytuacji. W psychoperformansie wariantowanie jest właśnie refleksyjną praktyką: plan zostaje wykonany, sprawdzony, zmniejszony, przestawiony, odroczony albo odrzucony. W dokumentacji IndywiduAkcji warto zapisywać nie „czy się udało", ale „co wymagało wariantu": za mocne światło, zbyt długi czas, zbyt prywatny obiekt, zbyt sugestywna formuła, zbyt duża grupa, brak miejsca wycofania, zbyt szybka decyzja „po". Taki zapis wzmacnia metodę, bo pokazuje, jak plan uczy się własnych granic.

Czwarta zasada dotyczy skalowania: ten sam rdzeń planu może funkcjonować jako mikroakt, działanie indywidualne, sesja 1:1, plan kameralny, grupowy, publiczny, instytucjonalny albo element większej IndywiduAkcji, ale tylko pod warunkiem, że wraz ze skalą rośnie odpowiedzialność. Skalowanie nie polega na prostym powiększeniu liczby osób, czasu, obiektów, bodźców czy dokumentacji. Powiększenie bez zmiany protokołu jest błędem. Mikroakt graniczny może wymagać tylko autokontraktu: „nie odpowiadam dziś, odkładam telefon". Ten sam rdzeń w relacji 1:1 wymaga uzgodnienia świadka i poufności. W grupie wymaga wariantów niewypowiadania, braku komentarzy i prawa do przerwania. W instytucji wymaga ochrony zależności, jasnej odpowiedzialności organizatora i wdrożenia proceduralnego. W przestrzeni publicznej wymaga ochrony osób postronnych, zgód, regulaminów, oznaczeń i dokumentacji minimalnej. W wersji spekulatywnej wymaga protokołu status–funkcja–granica oraz odroczenia interpretacji. Rdzeń może być ten sam – „ustanowienie granicy przez odłożenie obiektu" – ale warunki są całkowicie inne. Dlatego katalog należy stosować jak matrycę skalowania: przy każdej zmianie skali trzeba zapytać, co rośnie. Czy rośnie widzialność? Czy rośnie ryzyko wstydu? Czy rośnie liczba danych? Czy rośnie zależność od prowadzącego? Czy rośnie możliwość błędnej interpretacji? Czy rośnie koszt regeneracyjny? Czy rośnie odpowiedzialność prawna? Czy rośnie potrzeba dostępności? Czy rośnie ryzyko nocebo? Czy rośnie potrzeba asysty? Czy rośnie wpływ instytucji? Jeżeli tak, plan musi otrzymać mocniejszą strukturę. Elinor Ostrom, analizując zarządzanie dobrami wspólnymi, pokazywała, że wspólne zasoby wymagają reguł, monitorowania, lokalnego dopasowania i mechanizmów odpowiedzialności; psychoperformans społeczny i instytucjonalny może skorzystać z tej logiki. Uwaga grupy, przestrzeń, dane, zaufanie i wspólna widzialność są dobrami wspólnymi. Nie można ich zużywać bez reguł. Skalowanie w dół jest równie ważne jak skalowanie w górę. Jeśli grupa jest zbyt duża, plan można zmniejszyć do pracy równoległej. Jeśli obiekt jest zbyt silny, można użyć rysunku. Jeśli przestrzeń jest zbyt publiczna, można przenieść akt do miejsca prywatniejszego. Jeśli forma jest zbyt intensywna, można wrócić do planu bazowego. Dojrzałość psychoperformansu polega często nie na tym, że plan rośnie, lecz na tym, że zostaje zmniejszony do właściwego rozmiaru.

Piąta zasada dotyczy replikowalności proceduralnej, czyli powtarzalności struktury bez roszczenia do powtarzalności efektu. Psychoperformans nie powinien udawać eksperymentu klinicznego ani obiecywać, że ten sam plan wywoła taki sam skutek u różnych osób, w różnych miejscach i w różnym czasie. Replikowalna ma być procedura: rozpoznanie celu, dobór rodziny planu, warunki brzegowe, kanały działania, zgoda, przerwanie, domknięcie, decyzja „po", minimalna dokumentacja, wersjonowanie i korekta. Nie jest replikowalna konkretna emocja, intensywność przeżycia, treść symbolu, tempo zmiany, reakcja ciała, sens biograficzny ani społeczny odbiór. W praktyce oznacza to, że plan można przenieść z jednej osoby do drugiej tylko jako strukturę pytań i warunków, nie jako gotowe doświadczenie. Na przykład plan „odłożenia obiektu po pracy" może być proceduralnie powtórzony: wybór obiektu, czas aktu, gest odłożenia, decyzja „po", domknięcie. Ale u jednej osoby obiektem będzie telefon, u innej klucz, u innej dokument, u innej światło, u innej krzesło. Dla jednej osoby gest będzie

regulujący, dla innej obojętny, dla kolejnej zbyt silny. Replikowalność proceduralna chroni metodę przed dwoma błędami: przed chaosem „każdy robi po swojemu, więc niczego nie da się porównać” i przed przemocą „wszyscy robią tak samo, więc efekt powinien być taki sam”. Robert Yin, znany z metodologii studium przypadku, jest tu użyteczny, bo pokazuje, że złożone praktyki można badać przez staranny opis kontekstu, warunków, decyzji i mechanizmów, a nie tylko przez izolowanie jednej zmiennej. Psychoperformans powinien rozwijać podobną kulturę opisu: jaki był cel planu, jaka była skala, jakie kanały dominowały, jakie były warianty, co przerwano, co zmieniono, co domknięto, jaka decyzja „po” została wdrożona. Wtedy można porównywać plany bez udawania, że człowiek jest powtarzalnym urządzeniem. Replikowalność proceduralna wymaga też języka ograniczeń. Nie pisze się: „plan działa na lęk”, lecz „plan może wspierać orientację w sytuacjach przeciążenia, jeśli nie ma ostrego kryzysu i jeśli osoba zachowuje możliwość przerwania”. Nie pisze się: „plan światła wspiera oko”, lecz „plan może ograniczać przeciążenie percepcyjne i organizować higienę ekspozycji, bez roszczeń medycznych”. Nie pisze się: „plan rytualny odczarowuje pecha”, lecz „plan może zmniejszać władzę przesądu nad decyzją przez zmianę ramy i odroczenie interpretacji”. Takie zdania są mniej efektowne, ale bardziej odpowiedzialne. W IndywiduAkcji powtarzalność służy uczeniu się, nie dowodzeniu skuteczności za wszelką cenę.

Szósta zasada dotyczy ewaluacji IndywiduAkcji, ale trzeba od razu odróżnić ewaluację od diagnozy, terapii, testu skuteczności klinicznej i presji na wynik. Ewaluacja w psychoperformansie służy sprawdzeniu, czy plan był bezpieczny, używalny, adekwatny i możliwy do przeniesienia w codzienność, a nie temu, aby udowodnić, że osoba „naprawdę się zmieniła”. W IndywiduAkcji warto rozdzielać trzy poziomy oceny: bezpieczeństwo, używalność i możliwe oddziaływanie. Bezpieczeństwo pyta, czy działanie nie przeciążyło ciała, nie naruszyło zgody, nie wytworzyło nocebo, nie zwiększyło zależności od prowadzącego, nie ujawniło nadmiarowych danych, nie uruchomiło kompulsji, nie pozostawiło osoby bez domknięcia. Używalność pyta, czy plan dało się wykonać w realnych warunkach życia: czy nie był zbyt długi, zbyt trudny, zbyt widowiskowy, zbyt wymagający technicznie, zbyt zależny od obecności świadka, zbyt obciążający symbolicznie albo zbyt niejasny. Możliwe oddziaływanie pyta najostrożniej: czy po działaniu pojawiła się większa orientacja, mniejszy chaos, bardziej konkretna decyzja, lepsza granica, trafniejsze użycie obiektu, mniejsza presja obrazu, bezpieczniejszy rytm grupy, realna korekta instytucjonalna albo zdolność do przerwania wzorca. Nie pyta: „czy nastąpił przełom?”. Nie pyta: „czy plan zadziałał na psychikę?”. Nie pyta: „czy osoba została uzdrowiona z problemu?”. Michael Quinn Patton, rozwijając ewaluację ukierunkowaną na użyteczność, przypomina, że dobra ewaluacja ma służyć realnym decyzjom użytkowników, a nie produkować efektowną wiedzę dla samej wiedzy. W psychoperformansie oznacza to, że każda miara musi prowadzić do korekty planu: skrócić, zmniejszyć, odroczyć, zmienić obiekt, usunąć dokumentację, dodać wariant bez słowa, wzmocnić domknięcie, ograniczyć grupę, przenieść działanie z przestrzeni publicznej do prywatnej, wyłączyć element spekulatywny, dodać świadka bezpieczeństwa albo zakończyć cykl. Miary subiektywne powinny być proste i nieinwazyjne: „czy działanie było dla mnie za mocne?”, „czy wiedziałem,

jak przerwać?", „czy decyzja po była wykonalna?", „czy obiekt nie został ze mną zbyt długo?", „czy potrzebuję wersji mniejszej?". Miary obserwowalne powinny dotyczyć procesu, nie osoby: czas trwania, moment przerwania, liczba powtórzeń, użyty wariant, warunki światła, dźwięku, przestrzeni, dokumentacji, dostępności. Miary biofizjologiczne – tętno, sen, napięcie, oddech, dane z urządzeń – powinny być stosowane wyjątkowo, bo łatwo tworzą przemoc pomiaru: osoba zaczyna udowadniać zmianę ciałem, a liczba z urządzenia zyskuje większy autorytet niż jej własna granica. W IndywiduAkcji najważniejsza jest ewaluacja minimalna, powtarzalna i nieupokarzająca. Wystarczy czasem jedno pytanie po akcie: „czy ten plan ma być powtórzony, zmniejszony, zmieniony, odroczony czy zakończony?". To pytanie jest często bardziej wartościowe niż rozbudowana ankieta.

Siódma zasada dotyczy ochrony przed kompulsywnym powtarzaniem i uzależnieniem od planu. IndywiduAkcja, ponieważ trwa dłużej, może z czasem zamienić się w serię obowiązków, rytuałów kontroli albo działań wykonywanych nie z potrzeby przemiany, lecz z lęku przed ich niewykonaniem. To ryzyko dotyczy zwłaszcza mikroaktów, planów repetycyjnych, obiektów ochronnych, praktyk spekulatywno-intuicyjnych, planów odczarowujących i działań związanych z ciałem. Gest, który miał dawać pauzę, może stać się przymusem. Obiekt, który miał stabilizować uwagę, może stać się talizmanem koniecznym do poczucia bezpieczeństwa. Fraza, która miała domykać, może stać się mantrą powtarzaną do ulgi. Decyzja „po", która miała być mała, może rozrosnąć się w system samokontroli. Dlatego każda IndywiduAkcja powinna mieć wbudowane nie tylko powtórzenia, ale także przerwy, tygodnie bez działania, wersje redukcyjne i kryteria zakończenia. Wariant indywidualny może zawierać zasadę: po siedmiu dniach wykonywania mikroaktu następują dwa dni obserwacji bez aktu; po trzech powtórzeniach planu obiektowego następuje sprawdzenie, czy obiekt nadal pomaga, czy już przejmuje władzę; po każdym działaniu spekulatywnym następuje okres bez interpretowania znaków. Wariant 1:1 może zakładać, że świadek nie uczestniczy w każdym powtórzeniu, aby nie tworzyć zależności. Wariant grupowy powinien unikać budowania tożsamości grupy wokół regularnego intensywnego aktu; lepiej, aby grupa miała rytm spotkań, ale każde spotkanie mogło być pełnoprawnie opuszczone. Wariant instytucjonalny powinien uważać, aby psychoperformans nie stał się cyklicznym rytuałem wizerunkowym: organizacja powtarza gest troski, ale nie wdraża zmian. Wariant spekulatywno-intuicyjny musi mieć szczególne zabezpieczenia: zakaz losowania „aż wyjdzie właściwy znak", zakaz powtarzania formuły dla pewności, zakaz konsultowania kolejnych symboli zamiast sprawdzania faktów, zakaz podejmowania decyzji pod wpływem świeżego snu, karty, przeczucia albo „energii grupy". B. F. Skinner, opisując mechanizmy warunkowania i wzmacniania zachowań, jest tu użyteczny nie dlatego, że psychoperformans redukuje człowieka do behawioralnego automatu, lecz dlatego, że powtarzanie ulgi po geście może wzmacniać sam gest niezależnie od jego sensu. Jeśli po akcie lęk chwilowo spada, organizm może chcieć powtarzać akt coraz częściej. Psychoperformans musi to przewidywać. Decyzja „po" powinna więc zawierać nie tylko „co zrobię", ale także „czego nie będę powtarzać bez potrzeby", „kiedy kończę", „po czym

poznam, że plan stał się przymusem”. Dojrzała IndywiduAkcja ma prawo wygasnąć. Jeśli metoda działa, część planów staje się niepotrzebna.

Ósma zasada dotyczy łączenia kanałów działania bez przeciążenia. IndywiduAkcja może obejmować plany somatyczne, świetlne, audialne, obiektowe, społeczne, przestrzenne i symboliczne, ale nie powinna w każdym akcie używać wszystkich kanałów naraz. Obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie tworzą potężny układ, lecz im więcej kanałów zostaje uruchomionych jednocześnie, tym większe ryzyko nadmiaru, dezorientacji, fałszywej głębi i trudności z ustaleniem, co właściwie zadziałało albo przeciążyło. Wariant początkujący IndywiduAkcji powinien najczęściej mieć jeden kanał dominujący i jeden kanał domykający: obiekt plus gest, słowo plus odłożenie, światło plus pauza, dźwięk plus cisza, przestrzeń plus decyzja. Wariant pośredni może mieć trzy kanały: obiekt, ciało, słowo; światło, obraz, domknięcie; grupa, przestrzeń, procedura. Wariant zaawansowany może być wielokanałowy, ale tylko wtedy, gdy każdy kanał ma funkcję i alternatywę. Plan somatyczny nie powinien automatycznie dodawać muzyki, światła, symbolu i narracji tylko dlatego, że robi się „pełniejszy”. Plan obiektowy nie musi mieć świadków. Plan świetlny nie musi mieć słów. Plan społeczny nie musi mieć rytuału. Plan spekulatywny powinien mieć szczególnie mało kanałów, bo każdy dodatkowy symbol może zwiększać inflację znaczeń. Wariant instytucjonalny powinien łączyć kanały przede wszystkim przez procedurę: jeśli zmieniamy światło, układ sali, formularz i sposób zabierania głosu, trzeba wiedzieć, która zmiana odpowiada za jaki cel. W przeciwnym razie organizacja wykona piękny akt, ale nie nauczy się, co realnie poprawiło dostępność lub bezpieczeństwo. Gregory Bateson, myśląc systemowo o relacjach, sprzężeniach i poziomach komunikacji, jest tu ważny jako ostrzeżenie: zmiana jednego elementu w układzie zmienia cały układ, ale nie zawsze w sposób prosty i przewidywalny. W psychoperformansie wielokanałowość nie jest sumą środków, lecz systemem sprzężeń. Światło zmienia ciało, ciało zmienia głos, głos zmienia grupę, grupa zmienia obiekt, obiekt zmienia pamięć, pamięć zmienia decyzję. Dlatego IndywiduAkcja powinna wprowadzać kanały stopniowo i zapisywać, co zmieniono między wersjami. Jeśli w wersji 1 był obiekt i gest, w wersji 2 dodano świadka, w wersji 3 zmieniono światło, a w wersji 4 skrócono frazę, można się uczyć. Jeśli od razu wszystko zostanie połączone, pozostaje tylko wrażenie intensywności. Dobrze zaprojektowana IndywiduAkcja działa nie przez nadmiar, lecz przez precyzyjne dozowanie kanałów.

Dziewiąta zasada dotyczy przenoszenia IndywiduAkcji między skalami: od osoby do relacji, od relacji do grupy, od grupy do instytucji, od instytucji do przestrzeni publicznej – i odwrotnie. Nie każda IndywiduAkcja musi rosnąć. Czasem najważniejsze jest zejście ze skali publicznej do prywatnej, z grupy do 1:1, z symbolu do przedmiotu, z narracji do gestu, z projektu do jednej decyzji. Jeżeli jednak plan ma zostać przeniesiony na wyższą skalę, trzeba odróżnić rdzeń od kontekstu. Rdzeniem może być na przykład: „odroczenie odpowiedzi przez gest odłożenia”, „domknięcie dnia przez zmianę światła”, „odczarowanie normy przez zapisanie jej granicy”, „ochrona oka przez przerwę od obrazu”, „zmiana procedury przez przestawienie obiektu

instytucjonalnego”. Kontekstem są osoba, miejsce, grupa, kultura, instytucja, historia, ryzyko, zasoby i zgody. Rdzeń może być przeniesiony, ale kontekst musi zostać rozpoznany od nowa. Plan, który działa w mieszkaniu, nie może być po prostu wykonany w galerii. Plan, który działa dla jednej osoby, nie może być przeniesiony na grupę bez ochrony przed porównaniem. Plan, który działa w zespole współpracowników, może być nieetyczny wobec osób zależnych. Plan, który działa w jednej tradycji kulturowej, może być zawłaszczeniem w innej. Plan, który działa w przestrzeni prywatnej, może naruszyć osoby postronne w przestrzeni publicznej. Donna Haraway, pisząc o wiedzy usytuowanej, przypomina, że każda praktyka poznawcza i działaniowa ma miejsce, perspektywę i warunki. Psychoperformans powinien być usytuowany proceduralnie: zawsze wiadomo, gdzie działa, dla kogo, z jakim statusem, z jaką granicą i z jakim prawem odmowy. Przeniesienie planu wymaga więc ponownego dochodzenia, choćby skróconego. Wariant indywidualny może pytać: czy ten plan nadal pasuje do mojego aktualnego życia? Wariant relacyjny: czy druga osoba zgadza się na udział? Wariant grupowy: czy wszyscy mają wariant odmowy? Wariant instytucjonalny: czy gest ma kanał wdrożenia? Wariant miejski: czy osoby postronne nie zostaną wciągnięte? Wariant cyfrowy: jakie dane powstaną? Wariant spekulatywny: czy nie przekraczamy statusu metafory? Dojrzałe skalowanie obejmuje także decyzję o nieskalowaniu. Nie wszystko, co działa intymnie, powinno stać się warsztatem. Nie wszystko, co działa w grupie, powinno stać się wydarzeniem publicznym. Nie wszystko, co działa artystycznie, powinno stać się procedurą instytucji. IndywiduAkcja nie jest ekspansją formy. Jest dopasowaniem skali do odpowiedzialności.

Dziesiąta zasada dotyczy zarządzania dokumentacją i archiwum całej IndywiduAkcji. W pojedynczym akcie łatwo zapisać minimum: data, wersja planu, czas, obiekt, decyzja „po”, korekta. W długiej serii pojawia się pokusa gromadzenia wszystkiego: zdjęć, notatek, nagrań, reakcji, snów, wykresów, wiadomości, map, metadanych, refleksji, wersji plików, świadectw, opisów świadków. To może szybko przekształcić IndywiduAkcję w archiwum osoby, zamiast archiwum planu. Zasada pozostaje ta sama: bogato dokumentuje się strukturę, skromnie dokumentuje się człowieka. Wariant indywidualny może mieć dziennik metadanych, ale nie musi mieć dziennika intymnych interpretacji. Wystarczy: „plan 3.2, wersja skrócona, obiekt neutralny, czas 4 minuty, decyzja wykonana, obiekt zbyt silny – zmienić na rysunek”. Wariant 1:1 może zapisywać wyłącznie uzgodnione parametry, nie przeżycia osoby. Wariant grupowy powinien dokumentować liczbę osób, warianty udziału, momenty przerwania, korekty, warunki przestrzeni, ale nie reakcje pojedynczych uczestników. Wariant instytucjonalny powinien dokumentować decyzje proceduralne, odpowiedzialności, daty wdrożeń i zmiany materialne, nie „emocjonalny wpływ” na osoby bez zgody i podstaw. Wariant artystyczny może mieć bogatsze archiwum, ale musi oddzielać dokumentację dzieła od dokumentacji psychoperformansu i od danych uczestników. Wariant cyfrowy wymaga szczególnej dyscypliny: nazwy plików, foldery, chmury, tagi, zdjęcia, transkrypcje, kopie zapasowe, udostępnienia, narzędzia AI, miniatury i historie edycji są częścią odpowiedzialności. Helen Nissenbaum i Shoshana Zuboff są tu dwoma ważnymi punktami odniesienia: pierwsza pokazuje, że informacja ma właściwy kontekst przepływu, druga – że współczesne systemy

chętnie przekształcają zachowania w dane. IndywiduAkcja powinna temu przeciwdziałać przez minimalizm danych. Jeśli coś nie jest potrzebne do bezpieczeństwa, wersjonowania, korekty, ewaluacji albo odpowiedzialności instytucjonalnej, nie powinno być zbierane. Jeśli zostało zebrane, musi mieć czas przechowywania, dostęp, status, możliwość usunięcia i uzasadnienie. Archiwum nie jest skarbcem przeżyć. Jest narzędziem uczenia się planu. Domknięcie archiwalne całej IndywiduAkcji może być osobnym aktem: usunięcie zbędnych plików, anonimizacja opisów, oddanie obiektów, zamknięcie folderu, spisanie wersji końcowej procedury, usunięcie materiałów roboczych, ograniczenie zgód do pierwotnego celu. Bez tego IndywiduAkcja trwa dalej jako ślad danych, nawet jeśli działania już się zakończyły.

Jedenasta zasada dotyczy domknięcia całego cyklu. IndywiduAkcja nie powinna kończyć się tylko dlatego, że minął zaplanowany czas, zabrakło energii albo wykonano ostatni akt. Powinna mieć domknięcie wielopoziomowe: somatyczne, poznawcze, afektywne, obiektowe, społeczne, przestrzenne, dokumentacyjne, cyfrowe, instytucjonalne i wdrożeniowe – zależnie od tego, jakie kanały były używane. Domknięcie somatyczne przywraca ciało do zwykłych warunków: odpoczynek, woda, neutralna pozycja, brak dalszej presji działania. Domknięcie poznawcze ogranicza interpretacje: co wiemy, czego nie wiemy, czego nie będziemy dopowiadać. Domknięcie afektywne nie wymusza ulgi, ale daje granicę pobudzeniu. Domknięcie obiektowe decyduje, gdzie trafiają rzeczy. Domknięcie społeczne kończy role świadków, grupy, prowadzącego i dokumentalistów. Domknięcie przestrzenne przywraca miejsce albo zostawia jedną uzgodnioną zmianę. Domknięcie cyfrowe zamyka pliki, linki, nagrania i dostępy. Domknięcie instytucjonalne zapisuje realne procedury. Domknięcie wdrożeniowe ustala, co zostaje w codzienności, a co zostaje zakończone. Wariant indywidualny może kończyć IndywiduAkcję prostym aktem: obiekt wraca do zwykłej funkcji, ostatnia decyzja „po” zostaje wykonana przez tydzień, a dziennik metadanych zostaje zamknięty. Wariant 1:1 może wymagać zakończenia roli świadka: „nie wracamy do tego planu bez nowej zgody”. Wariant grupowy może wymagać przypomnienia poufności, usunięcia tablicy, zakończenia cyklu spotkań i braku presji na dalszą wspólnotę. Wariant instytucjonalny powinien zakończyć się nie symbolicznym podsumowaniem, lecz listą wdrożeń i odpowiedzialności. Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga domknięcia antyinflacyjnego: po cyklu nie szuka się kolejnych znaków potwierdzających, nie buduje się nowej zależności od obiektów, nie interpretuje się wszystkiego przez jedną figurę. Arnold van Gennepowska reintegracja jest tu znów użyteczna: przejście musi wrócić do świata, inaczej pozostaje zawieszeniem. Psychoperformans nie powinien tworzyć życia w permanentnym rytuale. Ma umożliwić powrót do codzienności z małą, sprawdzalną zmianą. Ryzykiem domknięcia cyklu jest wielka narracja finałowa: „teraz jestem inny”, „zamknąłem etap”, „grupa przeszła proces”, „instytucja się zmieniła”. Takie zdania mogą być emocjonalnie pociągające, ale metodologicznie zbyt szerokie. Lepiej mówić: „wykonałem serię planów”, „zmieniłem trzy warunki”, „zrezygnowałem z dwóch elementów”, „jedna decyzja została utrzymana”, „jeden formularz został skrócony”, „jedna praktyka okazała się niepotrzebna”. Domknięcie IndywiduAkcji nie musi być spektakularne. Powinno być uczciwe.

Dwunasta zasada dotyczy uczenia metody przez przypadki, ale bez zamieniania osób w przykłady. IndywiduAkcje są naturalnym źródłem wiedzy o psychoperformansie, ponieważ pokazują, jak plany działają w czasie, jak się zmieniają, gdzie zawodzą, jak trzeba je skracać, jak przenoszą się w życie i jak różne skale wymagają różnych zabezpieczeń. Można z nich budować studia przypadków, ale powinny to być przede wszystkim studia przypadków planów, nie biografii uczestników. Opis powinien skupiać się na strukturze: cel działania, rodzina planów, skala, warunki brzegowe, warianty, przerwania, korekty, decyzje „po", domknięcie, ograniczenia. Nie powinien wydobywać prywatnej historii, emocjonalnych szczegółów, rozpoznawalnych reakcji, obrazów ciała, intymnych obiektów, twarzy, głosu ani danych, które nie są konieczne. Wariant edukacyjny może używać przypadków syntetycznych, czyli złożonych z wielu doświadczeń i pozbawionych identyfikowalnych danych, aby uczyć projektowania bez naruszania prywatności. Wariant badawczo-artystyczny może być bardziej szczegółowy, ale wymaga osobnej zgody, jasnego statusu, prawa do wycofania w uzgodnionych granicach i świadomości, że publikacja zmienia sens pierwotnego działania. Robert Stake i Robert Yin pokazują, że studium przypadku może być rzetelną metodą pracy ze złożonością, jeśli nie udaje uniwersalnego dowodu i jeśli dokładnie opisuje kontekst. Psychoperformans powinien stosować tę zasadę: przypadek nie dowodzi, że plan „działa zawsze"; pokazuje, w jakich warunkach był użyteczny, jakie miał ograniczenia i czego nauczył o metodzie. Wariant instytucjonalny może opisywać zmianę procedury jako przypadek: przed – warunki – akt – decyzja – wdrożenie – korekta – ryzyka. To dużo bezpieczniejsze niż publikowanie historii uczestników. Ryzykiem tej rodziny jest atrakcyjność narracji. Najłatwiej opowiedzieć mocną historię przemiany. Najtrudniej opisać precyzyjnie korektę planu. Podręcznikowa uczciwość wymaga wyboru tego drugiego. IndywiduAkcja jest bardziej wartościowa jako materiał uczenia, gdy pokazuje także niepowodzenia: plan był za długi, symbol za mocny, grupa zbyt duża, dokumentacja niepotrzebna, decyzja „po" zbyt ogólna, obiekt zbyt prywatny, wariant spekulatywny wymagał rezygnacji. Takie informacje budują metodę. Opowieść o wielkim przełomie buduje mit. Psychoperformans powinien wybierać metodę.

Łączenie planów w IndywiduAkcję domyka katalog planów sytuacyjnych, ponieważ pokazuje, że żaden plan nie powinien być traktowany jak autonomiczna recepta. Plan bazowy uczy prostoty, plan czasowy – dawkowania, plan narracyjny – gospodarki sensem, plan somatyczny – słuchania ciała, plan świetlny – prawa oka, plan audialny – odpowiedzialności za głos i ciszę, plan obiektowy – pracy przez materię, plan społeczny – ochrony wspólnoty przed przymusem, plan przestrzenny – odpowiedzialności za miejsce, plan spekulatywno-intuicyjny – granic pracy z nierozstrzygniętym. IndywiduAkcja łączy te rodziny tylko wtedy, gdy ich połączenie jest potrzebne, proporcjonalne i domykalne. Jej najważniejszą kompetencją nie jest intensyfikowanie, lecz różnicowanie: rozpoznanie, kiedy dodać kanał, kiedy go usunąć, kiedy powtórzyć, kiedy skrócić, kiedy odroczyć, kiedy przenieść do innej skali, kiedy zrezygnować, kiedy poprosić o specjalistyczną pomoc, kiedy zamknąć archiwum i kiedy uznać, że plan spełnił swoją funkcję. Replikowalność proceduralna pozwala uczyć się z tych działań bez udawania,

że doświadczenie człowieka jest powtarzalnym wynikiem laboratoryjnym. Wariantowanie pozwala zachować żywość metody bez utraty granic. Skalowanie pozwala przechodzić między osobą, relacją, grupą, instytucją i przestrzenią publiczną bez złudzenia, że większa forma jest automatycznie ważniejsza. Ewaluacja pozwala odróżnić bezpieczeństwo i używalność od fantazji skuteczności. Domknięcie pozwala wrócić do życia. W tym sensie IndywiduAkcja jest najbardziej dojrzałą formą psychoperformansu nie dlatego, że trwa długo, lecz dlatego, że potrafi utrzymać odpowiedzialność w czasie. Jej celem nie jest człowiek doskonale sprawny, idealnie świadomy, stale regulujący siebie i produkujący kolejne dowody przemiany. Jej celem jest człowiek, grupa albo instytucja, które potrafią wykonać mały, sensowny ruch w świecie: odłożyć, odmówić, skrócić, nazwać, ochronić, wyłączyć, przesunąć, przerwać, powtórzyć bez przymusu, zrezygnować bez winy, domknąć bez patosu i przenieść jedną odpowiedzialną decyzję w codzienność. Tam właśnie katalog planów sytuacyjnych przestaje być zbiorem możliwości, a staje się praktyką: nie obietnicą przemiany, lecz narzędziem jej uczciwego, ostrożnego i materialnego wykonywania.

8.13. Warianty planów sytuacyjnych inspirowane metodami pokrewnymi

Warianty planów sytuacyjnych inspirowane metodami pokrewnymi nie powinny być rozumiane jako zestaw gotowych „ćwiczeń” przepisanych z somatyki, Gestaltu, psychodramy, dramaterapii, Tamalpy, Authentic Movement, psychomagii albo performance art. Taki sposób użycia byłby metodologicznie błędny i etycznie ryzykowny, ponieważ sprowadzałby złożone tradycje do magazynu chwytów. Psychoperformans nie kopiuje cudzych metod, lecz przekłada wybrane mechanizmy na własną architekturę działania: plan sytuacyjny, perfonemy, obiekt–klucz, pole obecności, próg, świadka, domknięcie i decyzję „po”. Dlatego każdy wariant inspirowany metodą pokrewną powinien zaczynać się od pytania nie o to, „jak zastosować daną metodę”, lecz o to, jaki mechanizm jest potrzebny w tej konkretnej sytuacji. Czy chodzi o regulację pobudzenia, jak w praktykach somatycznych Petera A. Levine’a, Feldenkraisa lub Alexandra? Czy o rozpoznanie figury i tła, jak w Gestalcie? Czy o zmianę perspektywy relacyjnej, jak w psychodramie Jacoba L. Moreno? Czy o bezpieczny dystans estetyczny, jak w dramaterapii? Czy o przejście między ruchem, obrazem i biografią, jak w Tamalpie Anny Halprin i Darii Halprin? Czy o świadkowanie bez interpretacyjnego zawłaszczenia, jak w Authentic Movement Mary Whitehouse i Janet Adler? Czy o sprawczy akt symboliczny, jak w psychomagii Alejandro Jodorowsky’ego? Czy o obecność, relację z publicznością i realność zdarzenia, jak w performance art Cai Qinga, Mariny Abramović, Borisa Nieslony’ego lub Zygmunta Piotrowskiego? Dopiero po takim rozpoznaniu można budować wariant planu sytuacyjnego. Inspiracja nie jest więc początkiem stylizacji, lecz początkiem funkcjonalnego doboru środków. Plan sytuacyjny inspirowany metodami pokrewnymi musi zawsze odpowiadać na sześć pytań: co ma zostać przekształcone, który mechanizm ma to umożliwić, jaki kanał działania będzie najbezpieczniejszy, gdzie przebiega granica kompetencji, jak zostanie przeprowadzone domknięcie i jaka decyzja „po” przeniesie zmianę do codzienności.

Wariant somatyczno-regulacyjny powinien być projektowany wtedy, gdy głównym problemem jest napięcie, przeciążenie, lęk antycypacyjny, trudność w rozpoznawaniu sygnałów ciała, utrata orientacji, przyspieszenie, zamrożenie, rozproszenie albo brak powrotu do równowagi po działaniu. Inspiracją mogą być tu Somatic Experiencing, Focusing, Feldenkrais, technika Alexandra, Body-Mind Centering i szeroko rozumiana edukacja somatyczna, ale plan psychoperformatywny nie powinien udawać żadnej z tych metod. Jego struktura może być następująca: najpierw krótka orientacja w przestrzeni, czyli rozpoznanie podłoża, odległości, źródeł światła, dźwięku i wyjścia; potem wybór obiektu–klucza o stabilizujących właściwościach sensorycznych, na przykład kamienia, tkaniny, drewnianego przedmiotu, miski z wodą, kartki o określonej fakturze; następnie minimalny perfonem ruchowy, taki jak dotknięcie obiektu, przesunięcie go o niewielką odległość, odłożenie ciężaru, jeden krok w tył, opuszczenie barków, wydłużenie wydechu albo ustawienie dłoni na stole; potem pauza służąca sprawdzeniu, czy ciało pozostaje w oknie tolerancji; następnie krótki akt symboliczny, na przykład przeniesienie obiektu z pola przeciążenia do pola odpoczynku; na końcu domknięcie przez odłożenie obiektu, zmianę światła, zapis jednego zdania i decyzję „po", na przykład: „przy pierwszym sygnale przeciążenia zrobię jedną minutę orientacji i odłożę aktualne zadanie". W tym wariancie skuteczność nie zależy od głębokości ekspresji, lecz od trafności regulacji. Nie wolno mówić, że plan „uwalnia traumę" albo „leczy ciało". Można powiedzieć, że plan uczy rozpoznawania progu, zmniejsza chaos bodźcowy, wzmacnia zdolność do przerwania automatyzmu i tworzy materialną kotwicę samoregulacji.

Wariant gestaltowsko-kontaktowy jest właściwy wtedy, gdy problem dotyczy niejasnej granicy, przerwanego kontaktu, rozjazdu między słowem a ciałem, unikania doświadczenia, niedokończonego gestu, braku decyzji albo dominującej narracji, która odcina uczestnika od tego, co dzieje się realnie. Inspiracją jest tutaj Gestalt, zwłaszcza pojęcia figury, tła, kontaktu, eksperymentu i świadomości „tu i teraz", ale psychoperformans nie wchodzi w rolę psychoterapii Gestalt. Plan może zaczynać się od wybrania jednej figury: obiektu, zdania, obrazu, sytuacji, napięcia w ciele lub relacji, która aktualnie najmocniej domaga się uwagi. Tło zostaje zapisane jako lista warunków: miejsce, zmęczenie, świadek, lęk przed oceną, presja czasu, poziom bodźców, obecność innych osób, skojarzenia z obiektem. Następnie uczestnik wykonuje prosty eksperyment psychoperformatywny: zbliża się do obiektu i oddala, wypowiada zdanie w dwóch różnych pozycjach ciała, kładzie rękę na granicy wyznaczonej linią, zmienia ustawienie krzesła, patrzy na obiekt z bliska i z dystansu, sprawdza, gdzie ciało mówi „tak", „nie", „jeszcze nie" albo „za dużo". Obiekt–klucz może reprezentować figurę, ale nie zostaje interpretowany z góry. Jego znaczenie wyłania się z działania. Świadek, jeśli jest obecny, nie analizuje, lecz poświadcza moment zmiany: „zauważyłem, że wtedy odłożyłeś obiekt", „zauważyłem, że wtedy przerwałeś zdanie", „zauważyłem, że wtedy zrobiłeś krok w tył". Domknięcie polega na wybraniu jednego gestu kontaktu albo wycofania, który uczestnik uznaje za adekwatny. Decyzja „po" powinna być bardzo konkretna: „w tej relacji nie odpowiadam natychmiast", „zanim zgodzę się na prośbę, robię pauzę", „gdy pojawi się napięcie w szczęce, sprawdzam, czy nie przekraczam własnej granicy". Taki wariant nie

„przepracowuje relacji” terapeutycznie, lecz uczy wykonywać kontakt, granicę i wycofanie jako akty symboliczno-somatyczne.

Wariant psychodramatyczno-topologiczny można zastosować wtedy, gdy problem ma wyraźną strukturę relacyjną: ktoś jest za blisko, coś jest zbyt daleko, jakaś rola dominuje, jakaś pozycja jest zablokowana, uczestnik nie widzi alternatywnego miejsca dla siebie albo stale powtarza ten sam układ zależności. Inspiracją jest psychodrama Moreno, ale psychoperformans powinien unikać pełnego odgrywania scen terapeutycznych, szczególnie rodzinnych, traumatycznych lub silnie konfliktowych. Bezpieczniejszą formą jest praca z obiektami i przestrzenią. Plan może polegać na ustawieniu trzech lub czterech obiektów reprezentujących nie osoby, lecz pozycje: „ja w kontroli”, „ja w wycofaniu”, „oczekiwanie”, „granica”, „obowiązek”, „odpoczynek”, „głos krytyczny”, „miejsce decyzji”. Uczestnik nie musi wchodzić w role ludzi. Może przechodzić między punktami, obserwować ciało, zmieniać dystanse, odwracać obiekty, przesuwać je, usuwać jeden z nich albo tworzyć nową pozycję, której wcześniej nie było. Perfonemami są tu: postawienie obiektu, krok, obrót, zmiana kierunku spojrzenia, wypowiedzenie krótkiej formuły, odłożenie przedmiotu, ustawienie pustego miejsca. Świadek może poświadczać wyłącznie fakty działania, nie interpretując systemu relacji. Domknięcie polega na pozostawieniu układu w nowej konfiguracji albo świadomym jego rozebraniu. Decyzja „po” powinna wynikać z przestrzennej zmiany: jeśli obiekt „odpoczynek” został przesunięty bliżej, uczestnik wybiera jedną realną praktykę odpoczynku; jeśli „granica” została ustawiona między dwoma obiektami, uczestnik formułuje jedno zdanie graniczne do użycia w codzienności. W tym wariancie psychoperformans bierze z psychodramy przestrzenną inteligencję roli, ale nie przejmuje terapeutycznego odgrywania cudzych pozycji. Zamiast pełnej sceny psychicznej tworzy topologię decyzji.

Wariant dramaterapeutyczno-dystansujący jest przydatny wtedy, gdy materiał jest zbyt wstydliwy, zbyt bezpośredni albo zbyt obciążający, aby pracować z nim wprost. Inspiracją jest dramaterapia i jej rozumienie maski, fikcji, postaci, metafory i dystansu estetycznego. Psychoperformans może jednak zastąpić postać obiektem, cieniem, kolorem, głosem, mapą, symbolem, figurą geometryczną albo krótką instrukcją. Plan może zaczynać się od stworzenia „trzeciej formy”, czyli czegoś, co nie jest ani uczestnikiem, ani problemem wprost: maski z papieru, kamienia, pustego pudełka, zasłoniętego lustra, nagranego szeptu, kartki z jednym słowem, plamy światła, cienia na ścianie. Uczestnik pracuje nie „sobą”, lecz wobec tej formy. Może ją przesunąć, nazwać, zakryć, odsłonić, zmienić jej miejsce, wypowiedzieć do niej jedno zdanie albo pozwolić jej „odpowiedzieć” przez gest. Dystans jest tu celowy: chroni przed zalaniem afektem. Ale plan musi określić, kiedy dystans zostanie domknięty. Nie może pozostać czystą fikcją, jeśli celem jest przemiana. Domknięcie może polegać na zdjęciu maski, zamknięciu pudełka, zgaszeniu światła, rozłożeniu papieru, wpisaniu jednego zdania w rzeczywistość uczestnika. Decyzja „po” powinna być prosta: „gdy ten temat wróci, nie zaczynam od samooskarżenia, tylko od zapisania jednego zdania na kartce”, „nie odpowiadam głosem maski, tylko własnym zdaniem granicznym”, „odróżniam rolę od osoby”. Taki wariant

nie jest dramaterapią, lecz psychoperformatywnym użyciem dystansu estetycznego jako narzędzia bezpieczeństwa i przejścia.

Wariant life-artowy, inspirowany Tamalpą, Anną Halprin i Darią Halprin, sprawdza się wtedy, gdy potrzebne jest połączenie biografii, ruchu, obrazu i decyzji. Nie powinien jednak służyć niekontrolowanemu wydobywaniu materiału osobistego. Jego bezpieczna wersja może mieć trzy etapy: ślad, ruch, decyzję. Najpierw uczestnik tworzy prosty obraz lub mapę, na przykład linię życia ograniczoną do jednego tematu, mapę trzech miejsc w ciele, rysunek jednego napięcia, schemat relacji z jednym obiektem albo znak określający aktualny stan. Następnie wybiera z tego obrazu jeden element, który zostaje przełożony na ruch: krok po linii, zatrzymanie przy punkcie, obrót wokół obiektu, dotknięcie granicy rysunku, odłożenie kredki, złożenie papieru. Potem ruch zostaje sprowadzony do decyzji „po": jednego powtarzalnego gestu, jednej zmiany w przestrzeni, jednego zapisu w kalendarzu, jednego aktu rozmowy lub jednej reguły odpoczynku. Świadek może być obecny tylko wtedy, gdy materiał biograficzny nie wymaga poufności większej niż może zapewnić sytuacja. Wariant life-artowy jest skuteczny wtedy, gdy obraz, ruch i życie zostają połączone funkcjonalnie, a nie tylko ekspresyjnie. Nie chodzi o to, żeby uczestnik „wyraził swoją historię", lecz żeby znalazł jeden punkt, w którym historia może zostać inaczej wykonana. W tym wariancie trzeba szczególnie uważać na ryzyko autobiograficznej ekspozycji. Nie wszystko, co głębokie, powinno zostać pokazane. Nie wszystko, co poruszające, wymaga świadka. Nie każda biografia powinna zostać zamieniona w materiał działania. Psychoperformans powinien wybierać minimalny fragment biografii, który można bezpiecznie przekształcić.

Wariant authentic-movementowy powinien być jeszcze bardziej ostrożny, ponieważ praca z ruchem i świadkowaniem może szybko uruchomić silny materiał. Psychoperformans nie powinien kopiować Authentic Movement, ale może wykorzystać jego zasadę: ruch może zostać poświadczony bez interpretacyjnego zawłaszczenia. Bezpieczny wariant może polegać na bardzo krótkiej sekwencji mikroruchu, na przykład ruchu dłoni, głowy, stóp, spojrzenia albo oddechu wobec obiektu–klucza. Uczestnik nie musi zamykać oczu, jeśli to zwiększa dezorientację. Świadek otrzymuje precyzyjną instrukcję: nie interpretuje, nie ocenia, nie nazywa emocji, nie mówi „wydawało mi się, że…", lecz poświadcza wyłącznie fakty, na przykład „widziałem, że dotknąłeś obiektu i cofnąłeś rękę", „widziałem, że zatrzymałeś ruch przed linią", „widziałem, że położyłeś dłoń na sercu i odłożyłeś kartkę". Następnie uczestnik sam mówi lub zapisuje, co ten ruch dla niego zrobił. Domknięcie polega na powrocie do orientacji: podłoże, oddech, wzrok, przestrzeń, odłożenie obiektu, jedno zdanie kończące. Decyzja „po" nie powinna być abstrakcyjna; może brzmieć: „gdy poczuję impuls natychmiastowej reakcji, zatrzymam dłoń na stole przez trzy oddechy". W tym wariancie najważniejsza jest etyka świadka. Świadek nie jest interpretatorem duszy. Jest strażnikiem ramy.

Wariant psychomagiczno-odczarowujący jest potrzebny wtedy, gdy uczestnik utknął w przesądzie, natrętnej formule, symbolicznym ciężarze, poczuciu klątwy, winy, nieodwołalności

albo magicznie działającym obiekcie. Inspiracją jest psychomagia Jodorowsky'ego, ale psychoperformans musi radykalnie odróżnić akt od mistyfikacji. Plan powinien zaczynać się od rozpoznania, czy dany symbol nie zastępuje diagnozy, terapii albo realnej decyzji prawnej, medycznej czy relacyjnej. Następnie wybiera się obiekt–klucz związany z przesądem lub ciężarem symbolicznym. Zamiast radykalnego gestu od razu projektuje się wersję minimalną: przesunięcie, zakrycie, oddalenie, opisanie, obrócenie, włożenie do pudełka, położenie na granicy, oświetlenie innym światłem. Dopiero jeśli wersja minimalna jest bezpieczna, można wykonać wersję pełniejszą: przecięcie sznurka, rozdzielenie dwóch przedmiotów, obmycie, spalenie kopii zapisu, zakopanie symbolicznego papieru, oddanie pustego opakowania, zgaszenie światła nad obiektem. Koniecznie musi istnieć wariant awaryjny: przerwanie, powrót do orientacji, odłożenie obiektu bez dokończenia, zapis „wrócę do tego później". Domknięcie powinno odbierać aktowi pozór cudownego rozwiązania. Formuła końcowa nie powinna brzmieć „to już nigdy nie wróci", lecz raczej: „wykonałem akt zmiany relacji z tym znakiem; sprawdzę, co zmienia się w działaniu". Decyzja „po" jest tu konieczna, bo bez niej odczarowanie może pozostać kolejną magiczną opowieścią. Wariant psychomagiczno-odczarowujący jest skuteczny wtedy, gdy symbol traci władzę nad zachowaniem, a nie wtedy, gdy uczestnik przeżywa spektakularną ulgę.

Wariant performansowo-relacyjny, inspirowany performance art i refleksją Cai Qinga o interakcji z publicznością, powinien być stosowany wtedy, gdy problem dotyczy widzialności, komunikacji, obecności, wstydu, relacji ze wspólnotą, bycia oglądanym albo działania w przestrzeni społecznej. Trzeba jednak bardzo precyzyjnie określić, kto jest widzem, kto świadkiem, kto uczestnikiem, a kto tylko osobą przypadkowo obecną. Plan może polegać na prostym działaniu wobec jednej osoby: przekazaniu obiektu, przeczytaniu zdania, wejściu w światło, ustawieniu krzesła, milczącym utrzymaniu gestu, odłożeniu znaku, przejściu przez próg. Może też przyjąć formę kameralnego działania grupowego, ale tylko z jasną zgodą i możliwością odmowy. Jeżeli obecna jest publiczność, jej rola musi zostać ograniczona: obserwuje, odpowiada na jedno pytanie, przechodzi wyznaczoną trasą, otrzymuje lub oddaje obiekt, poświadcza ciszą, ale nie przejmuje procesu. Dokumentacja jest osobnym parametrem. Kamera może być świadkiem, ale może też zwiększać presję i naruszać prywatność. Wariant performansowo-relacyjny wymaga szczególnej prozodii domknięcia: podziękowanie, odłożenie obiektu, wyjście z pola, informacja o końcu działania, oddzielenie aktu od dalszej rozmowy, zapis decyzji „po". Psychoperformans czerpie z performance art realność działania i siłę obecności, ale nie przejmuje jego otwartości ryzyka jako domyślnej wartości. Interakcja jest narzędziem tylko wtedy, gdy jest bezpieczna, zgodna, skalowalna i domykalna.

Wariant badawczo-refleksyjny, inspirowany action research, artistic research i practice-based research, powinien być stosowany wtedy, gdy celem jest nie tylko przemiana uczestnika, lecz także uczenie się metody. Plan sytuacyjny zostaje wtedy zaprojektowany jako mały protokół badawczy: jeden cel, jeden główny mechanizm, jeden obiekt–klucz, kilka

perfonemów, jasny zapis stanu przed i po, decyzja „po” oraz obserwacja transferu. Nie chodzi o laboratoryjną kontrolę wszystkich zmiennych, lecz o ograniczenie chaosu interpretacyjnego. W tym wariancie szczególnie ważne jest wersjonowanie: plan A, plan B, wersja minimalna, wersja po korekcie. Jeżeli pierwsza wersja była zbyt intensywna, kolejna zmniejsza bodźce. Jeżeli brakowało domknięcia, kolejna wzmacnia prozodię końca. Jeżeli obiekt był nietrafny, zostaje wymieniony. Jeżeli świadek wprowadzał presję, zmienia się tryb świadkowania. Dokumentacja może obejmować krótkie pytania: co było celem, co wykonano, co zadziałało, co przeciążyło, jaka decyzja została podjęta, co zmieniło się po tygodniu. Ten wariant jest szczególnie ważny dla rozwoju psychoperformansu jako metody, ponieważ pozwala budować wiedzę z praktyki bez popadania w mit własnej skuteczności. Każdy plan staje się wtedy nie tylko działaniem, ale także źródłem danych o warunkach działania.

Wariant integracyjny powinien być stosowany dopiero wtedy, gdy prostsze warianty są niewystarczające. Łączy on kilka inspiracji, ale nie na zasadzie mnożenia atrakcji. Przykładowy plan może zaczynać się od somatycznej orientacji, następnie przejść do gestaltowskiego rozpoznania figury, potem ustawić relację przez obiekty w przestrzeni, następnie wykonać krótki akt symboliczny, wprowadzić świadka, domknąć ruchem i zapisać decyzję „po”. Taki wariant może być bardzo skuteczny, bo angażuje ciało, znaczenie, relację, obiekt i działanie. Może być też ryzykowny, bo uruchamia wiele kanałów naraz. Dlatego wariant integracyjny musi mieć wyraźną hierarchię: jeden mechanizm główny, maksymalnie dwa mechanizmy pomocnicze, jeden obiekt–klucz, jedno domknięcie, jedna decyzja „po”. Jeśli plan próbuje zrobić wszystko, staje się nieczytelny. Psychoperformans jest pojemny, ale pojemność nie oznacza przeładowania. Dobrze zbudowany wariant integracyjny przypomina precyzyjną partyturę: każdy element wchodzi wtedy, gdy jest potrzebny, i milknie, gdy jego funkcja została wykonana.

Wszystkie warianty inspirowane metodami pokrewnymi powinny kończyć się tym samym filtrem kontrolnym. Po pierwsze: czy wiadomo, z jakiej metody pochodzi inspiracja i jaki mechanizm został przejęty? Po drugie: czy nie przejęto nazwy, statusu lub obietnicy skuteczności tej metody? Po trzecie: czy uczestnik wie, że psychoperformans nie jest psychoterapią, medycyną, rehabilitacją ani certyfikowaną terapią somatyczną? Po czwarte: czy plan ma wersję minimalną i możliwość przerwania? Po piąte: czy obiekt–klucz rzeczywiście działa funkcjonalnie, a nie tylko wygląda symbolicznie? Po szóste: czy świadek ma jasną rolę i nie interpretuje ponad uprawnienia? Po siódme: czy domknięcie jest konkretne, a nie tylko formalne? Po ósme: czy istnieje decyzja „po”? Po dziewiąte: czy dokumentacja służy bezpieczeństwu i uczeniu się, a nie autopromocji? Po dziesiąte: czy po działaniu można uczciwie powiedzieć, co się zmieniło, czego nie wiadomo i czego nie wolno obiecywać? Dopiero plan, który przechodzi przez ten filtr, może być uznany za psychoperformatywny wariant inspirowany metodą pokrewną. W przeciwnym razie pozostaje ćwiczeniem, performansem, rytuałem, warsztatem, improwizacją albo działaniem ekspresyjnym – być może wartościowym, ale jeszcze nie w pełni psychoperformansowym.

Warianty planów sytuacyjnych inspirowane metodami pokrewnymi pokazują więc najlepiej, na czym polega praktyczna pojemność psychoperformansu. Metoda potrafi korzystać z somatyki bez udawania terapii somatycznej, z Gestaltu bez udawania psychoterapii, z psychodramy bez przejmowania procesu klinicznego, z dramaterapii bez budowania roli terapeutycznej, z Tamalpy bez kopiowania jej pedagogiki, z Authentic Movement bez zawłaszczania jego etosu, z psychomagii bez mistyfikacji, z performance art bez fetyszyzowania ryzyka, z badań praktyką bez zamieniania żywego aktu w martwy protokół. Każda inspiracja zostaje przepisana przez własne kategorie psychoperformansu: plan, perfonem, obiekt–klucz, próg, świadek, domknięcie, decyzję „po" i IndywiduAkcję. Dzięki temu psychoperformans nie jest dodatkiem do metod pokrewnych ani ich skrótem. Jest osobną metodą komponowania działań symbolicznych, która potrafi uczyć się od innych tradycji, ale zachowuje własną strukturę, własną etykę i własne kryteria skuteczności.

Rozdział 9. Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu

9.1. Widzenie jako punkt zwrotny

Widzenie jest jednym z tych procesów, które najczęściej pozostają przezroczyste, dopóki działają wystarczająco sprawnie. Człowiek nie myśli wtedy o siatkówce, plamce, naczyniówce, fotoreceptorach, ruchach sakkadowych (krótkich, skokowych ruchach oczu), adaptacji do światła, kontraście, głębi ostrości ani zmęczeniu wzrokowym; po prostu patrzy, czyta, pracuje, rozpoznaje twarze, wybiera kolory, komponuje obraz, prowadzi samochód, odpowiada na wiadomości i przechodzi między ekranem a światem, jakby oko było neutralnym kanałem dostępu do rzeczywistości. W przypadku artysty wizualnego ta przezroczystość jest jeszcze bardziej złudna, ponieważ widzenie nie jest wyłącznie funkcją biologiczną, lecz jednocześnie narzędziem pracy, medium poznania, źródłem decyzji estetycznych, kanałem dokumentacji, sposobem organizowania przestrzeni, formą pamięci i częścią tożsamości zawodowej. Choroba oka ujawnia więc coś, co wcześniej było ukryte: widzenie nie jest prostą rejestracją świata, lecz złożonym układem zależności między tkanką, światłem, mózgiem, uwagą, napięciem, snem, środowiskiem pracy, urządzeniami, językiem, lękiem i znaczeniem. Maurice Merleau-Ponty, pisząc o ciele jako warunku percepcji, pomaga uchwycić ten moment nie jako abstrakcyjną filozofię, lecz jako praktyczną prawdę: człowiek nie patrzy „z zewnątrz" swojego ciała, lecz widzi poprzez ciało, przez jego ograniczenia, przyzwyczajenia, napięcia, ustawienia i zmęczenie. Dla artysty wizualnego z chorobą oczu punkt zwrotny zaczyna się właśnie wtedy, gdy ciało przestaje być niewidzialną podstawą obrazu, a oko przestaje być posłusznym instrumentem pracy. Widzenie zaczyna domagać się własnego prawa: prawa do dawki, przerwy, ciemności, neutralnego tła, mniejszego kontrastu, braku migotania, odmowy patrzenia, przerwania pracy, niepublikowania obrazu, niedokumentowania wszystkiego, niewystawiania choroby na widok i domknięcia po każdej intensywnej ekspozycji. W

psychoperformansie ta zmiana nie zostaje potraktowana jako metafizyczny znak, kara, inicjacja, „wezwanie” ani romantyczny dar cierpienia. Jest realnym zdarzeniem granicznym, które wymusza przeprojektowanie relacji między obrazem, pracą, ciałem, środowiskiem i decyzją. Choroba oka nie nadaje automatycznie głębi sztuce i nie czyni artysty bardziej „prawdziwym”; może natomiast stać się punktem, w którym dotychczasowa ekonomia widzenia – często oparta na nadmiarze ekranu, nocnej pracy, stałym monitorowaniu obrazu, presji dokumentacji i przymusie widzialności – zostaje poddana krytycznemu dochodzeniu.

W tym rozdziale widzenie należy więc rozumieć jako układ biologiczno-poznawczo-kulturowy, a nie jako pojedynczą funkcję oka. Na poziomie biologicznym obejmuje ono aparat optyczny oka, siatkówkę, plamkę, fotoreceptory, naczyniówkę i nerw wzrokowy, ale także regulację autonomicznego układu nerwowego, rytm dobowy, sen, napięcie mięśni twarzy, szyi i obręczy barkowej oraz ogólny koszt stresu dla organizmu. Na poziomie poznawczym obejmuje uwagę, przewidywanie, selekcję bodźców, interpretację sygnałów, pamięć wcześniejszych pogorszeń i lęk antycypacyjny (lęk przed możliwym nawrotem lub pogorszeniem). Na poziomie środowiskowym obejmuje światło, ekran, odblaski, kontrast, wielkość tekstu, tempo pracy, liczbę powiadomień, godziny montażu, sposób ustawienia monitora, przerwy, ciemność i przejścia między obrazem a nie-obrazem. Na poziomie artystycznym obejmuje relację z kolorem, kadrem, ostrością, kamerą, montażem, autoobrazem, dokumentacją procesu i ekspozycją publiczną. Na poziomie psychoperformatywnym obejmuje natomiast możliwość zaprojektowania planu sytuacyjnego, w którym oko nie jest eksploatowane jako narzędzie produkcji, lecz chronione jako warunek orientacji, sprawczości i sensu. Bruce McEwen, opisując allostazę (zdolność organizmu do utrzymywania stabilności przez zmianę) i obciążenie allostatyczne (koszt przewlekłej adaptacji do stresu), daje tu szczególnie użyteczny język: nie chodzi o proste twierdzenie, że stres „powoduje” konkretną zmianę okulistyczną w indywidualnym przypadku, lecz o rozpoznanie, że przewlekłe napięcie, brak snu, nadmiar ekranów, ciągła gotowość, praca nocna i niezamknięte pętle obowiązków mogą tworzyć środowisko przeciążenia, które trzeba traktować jako istotny obszar organizacji życia. Psychoperformans nie wchodzi w miejsce okulistyki, nie interpretuje OCT, nie rozstrzyga o leczeniu i nie obiecuje poprawy parametrów siatkówki. Może jednak działać tam, gdzie choroba spotyka się z codziennością: w sposobie układania dnia, w języku opisu objawów, w projektowaniu przerw, w ograniczaniu bodźców, w tworzeniu decyzji „po”, w domykaniu pracy z obrazem i w rozbrajaniu fałszywego przymusu, że artysta wizualny musi patrzeć dłużej, intensywniej i dokładniej niż pozwala mu na to aktualny stan organizmu.

Punkt zwrotny widzenia ma także wymiar tożsamościowy. Artysta wizualny nie traci w chorobie oka tylko komfortu patrzenia; traci oczywistość własnego narzędzia, a razem z nią część zawodowej pewności. Obraz, który wcześniej był polem decyzji, może stać się polem zagrożenia. Ekran, który służył montażowi, projektowaniu, pisaniu i komunikacji, może zacząć działać jak źródło zmęczenia, lęku, kontroli i kompulsywnego sprawdzania. Kamera, która

miała dokumentować działanie, może zacząć podtrzymywać przymus wytwarzania śladu. Autoobraz, zamiast wzmacniać refleksję nad procesem, może uruchamiać nadobserwację. W tym miejscu psychoperformans musi być szczególnie ostrożny, ponieważ praktyki artystyczne lubią intensyfikację: więcej patrzenia, mocniejszy obraz, głębsze światło, bardziej radykalny gest, dłuższa dokumentacja, bardziej przekonujący film, większe napięcie obecności. W chorobie oczu taka logika może stać się przemocą wobec oka, nawet jeśli estetycznie wydaje się skuteczna. Dlatego rozdział 9 nie traktuje studium przypadku jako historii heroicznego przystosowania ani jako opowieści o „pokonaniu ograniczenia", lecz jako próbę zbudowania innej architektury pracy: mniej eksploatującej, bardziej odwracalnej, lepiej dawkowanej, zdolnej do przerwania i nieuzależnionej od widowiskowości. Susan Sontag, analizując metafory choroby, pokazała, jak łatwo kultura obciąża chorobę dodatkowymi znaczeniami, które pacjent musi później nieść razem z samym cierpieniem. W psychoperformansie trzeba tę pułapkę świadomie zatrzymać: choroba oka nie jest komunikatem moralnym, duchowym ani artystycznym; jest faktem medycznym i doświadczeniem życiowym, które może zostać opracowane symbolicznie, ale nie może zostać symbolicznie zawłaszczone. Opracowanie symboliczne oznacza tu coś bardzo konkretnego: można pracować z lękiem przed utratą widzenia, z żalem po utraconej łatwości pracy, z gniewem na ograniczenie, z poczuciem zawodowej kruchości, z potrzebą zmiany rytmu, z wstydem związanym z mniejszą wydajnością i z presją środowiska obrazów. Nie wolno jednak udawać, że symbol, rytuał, obiekt–klucz, gest, wypowiedź performatywna albo IndywiduAkcja przejmują funkcję leczenia.

Właśnie dlatego pierwszym zadaniem psychoperformansu w takim przypadku nie jest wykonanie spektakularnego aktu, lecz dochodzenie. Dochodzenie oznacza rozpoznanie problemu, celu, kontekstu, znaczeń, ryzyk, ograniczeń i możliwych środków działania, zanim powstanie jakikolwiek plan sytuacyjny. W chorobie oczu dochodzenie musi objąć co najmniej kilka pól: aktualny status medyczny i zalecenia okulistyczne, rytm kontroli, rodzaj pracy wzrokowej, godziny największego przeciążenia, dominujące źródła światła, długość ekspozycji ekranowej, relację z dokumentacją, jakość snu, napięcie szyi i głowy, typowe reakcje na pogorszenie widzenia, język wewnętrzny dotyczący choroby, obecność lęku, skłonność do monitorowania objawów oraz warunki instytucjonalne i zawodowe. Dopiero z takiego rozpoznania może powstać plan sytuacyjny, który nie będzie scenariuszem naprawy, lecz matrycą warunków: co wolno, czego nie wolno, kiedy przerwać, kiedy odroczyć, kiedy nie dokumentować, kiedy przyciemnić światło, kiedy zamknąć plik, kiedy nie interpretować objawu, kiedy zadzwonić do lekarza, kiedy ograniczyć pracę, kiedy wybrać słowo zamiast obrazu, kiedy użyć obiektu–klucza jako kotwicy uwagi, a kiedy zrezygnować z jakiegokolwiek aktu. Donald Norman, opisując afordancje (właściwości rzeczy i sytuacji sugerujące możliwe użycie), pozwala przełożyć tę logikę na praktykę: przestrzeń pracy artysty z chorobą oczu powinna sama podpowiadać bezpieczniejsze zachowania. Monitor nie powinien być jedynym centrum biurka; miejsce odpoczynku oka powinno być dostępne bez decyzji; neutralna powierzchnia do patrzenia powinna znajdować się w zasięgu wzroku; telefon powinien mieć swoje miejsce poza polem pracy; światło powinno być regulowalne; dokumentacja powinna

być ograniczona do tego, co potrzebne. Psychoperformans zaczyna się więc nie od „aktu głębokiej przemiany", lecz od przeprojektowania pola działania tak, aby organizm nie musiał nieustannie walczyć z warunkami, które sam sobie stworzył albo które przejął z kultury nadwidzialności.

Widzenie jako punkt zwrotny prowadzi wreszcie do zmiany rozumienia sprawczości. W logice produktywistycznej sprawczość łatwo myli się z większą skutecznością, większą dyscypliną, szybszym powrotem do pracy i większą kontrolą nad ciałem. W psychoperformansie choroby oczu sprawczość musi zostać odwrócona: może oznaczać mniej pracy, mniej światła, mniej ekranu, mniej dokumentacji, mniej interpretacji, mniej ekspozycji, mniej nocnego montażu, mniej reakcji na powiadomienia, mniej prób natychmiastowego sprawdzania, czy „jest lepiej". Może oznaczać decyzję, że obraz zostanie zamknięty wcześniej, że film nie zostanie dziś obejrzany ponownie, że notatka o objawie nie będzie rozbudowywana, że mapa widzenia nie zostanie wykonana po raz trzeci, że świadek nie otrzyma intymnego materiału, że oko ma prawo nie uczestniczyć w pracy. To nie jest bierność. To jest dojrzała regulacja granicy. W języku funkcji wykonawczych (procesów odpowiedzialnych za planowanie, hamowanie impulsów, przełączanie uwagi i monitorowanie działania) taka sprawczość opiera się przede wszystkim na hamowaniu: na zdolności zatrzymania działania, które jest możliwe, atrakcyjne albo zawodowo opłacalne, ale w danym momencie zwiększa koszt funkcjonowania. Psychoperformans może tę zdolność wzmacniać przez małe, ucieleśnione decyzje „po": po pracy z ekranem zamykam plik i patrzę na neutralną powierzchnię; po nagraniu nie oglądam materiału od razu; po konsultacji medycznej nie interpretuję wyniku symbolicznie; po odczuciu lęku nie wykonuję kompulsywnego testu widzenia, tylko zapisuję jedną krótką obserwację i wracam do warunków bezpieczeństwa; po pracy z obrazem domykam ciało, obiekt i światło. W takim ujęciu punkt zwrotny nie polega na tym, że choroba zostaje „przemieniona" w sztukę. Polega na tym, że praktyka artystyczna, środowisko pracy, dokumentacja i codzienne decyzje przestają bezrefleksyjnie zużywać oko, a zaczynają respektować jego prawo do granicy. To jest pierwszy, podstawowy sens rozdziału 9.1: nie gloryfikować widzenia, nie heroizować jego utraty, nie obiecywać leczenia, lecz nauczyć się projektować życie i działanie tak, aby widzenie mogło pozostać relacją, a nie zasobem do wyczerpania.

Druga warstwa punktu zwrotnego dotyczy tego, że choroba oka zmienia nie tylko sposób patrzenia, lecz także sposób uznawania rzeczywistości za wiarygodną. Widzenie bywa zwykle traktowane jako zmysł dowodu: „widzę, więc wiem", „widzę, więc kontroluję", „widzę, więc mogę pracować", „widzę, więc mogę potwierdzić, że coś się wydarzyło". W chorobie takiej jak CSR ta oczywistość zostaje naruszona, ponieważ obraz może falować, tracić ostrość, odkształcać się, męczyć szybciej niż wcześniej albo domagać się stałej korekty uwagi. Wtedy człowiek zaczyna doświadczać różnicy między światem a własnym dostępem do świata. To doświadczenie ma ogromny ciężar psychoperformatywny, ale wymaga bardzo ostrożnego języka. Nie chodzi o to, by z choroby uczynić filozoficzną metaforę „niepewności świata", lecz

o precyzyjne rozpoznanie, że uszkodzenie lub dysfunkcja widzenia może osłabiać poczucie orientacji, ciągłości, sprawczości i zaufania do własnej percepcji. W kognitywistyce można to opisać przez teorię predykcyjnego przetwarzania (model, według którego mózg stale przewiduje napływające dane sensoryczne i koryguje przewidywania przez błędy predykcji). Gdy widzenie staje się niestabilne, mózg otrzymuje sygnały, które trudniej dopasować do wcześniejszych oczekiwań: tekst nie zachowuje się tak samo, linia może wydawać się mniej pewna, kontrast może szybciej męczyć, jasność może drażnić, a oko może wymagać dodatkowego sprawdzania. To zwiększa koszt poznawczy, czyli ilość wysiłku potrzebną do wykonania pozornie zwykłej czynności. Psychoperformans nie powinien nazywać tego „blokadą", „znakiem" ani „lekcją". Powinien rozpoznać, że punkt zwrotny widzenia jest także punktem zwrotnym w organizacji zaufania: trzeba odróżnić realny sygnał wymagający konsultacji lekarskiej od lękowej nadinterpretacji, zmęczenie od katastrofy, chwilową fluktuację od wniosku o trwałym pogorszeniu, potrzebę przerwy od porażki zawodowej. Właśnie tu plan sytuacyjny zaczyna pełnić funkcję ochronną: nie mówi, co oznacza objaw, lecz określa, jak nie eskalować znaczeń, jak przerwać pętlę sprawdzania, kiedy odnotować fakt, kiedy odpocząć, kiedy wrócić do pracy, a kiedy skontaktować się ze specjalistą.

W przypadku artysty wizualnego szczególnie niebezpieczne jest sklejanie oka z wartością osoby i wartości pracy. Jeśli twórczość była przez lata oparta na patrzeniu, komponowaniu, dokumentowaniu, montowaniu, oglądaniu i sprawdzaniu jakości obrazu, choroba może uruchomić ukryty sąd: „jeśli nie mogę widzieć tak jak wcześniej, jestem mniej sprawny jako artysta", „jeśli nie mogę pracować po nocach, tracę tempo", „jeśli muszę ograniczać ekran, tracę kontrolę nad projektem", „jeśli nie mogę stale dokumentować procesu, proces staje się mniej realny". Ten sąd jest często silniejszy niż sama dolegliwość, bo uderza w tożsamość, rytm zawodowy i społeczne wyobrażenie artysty jako osoby, która ma widzieć więcej, intensywniej i głębiej. Psychoperformans powinien w tym miejscu użyć narzędzi odczarowywania, ale w sensie precyzyjnym: odczarowywanie oznacza rekontekstualizację znaczenia, które działa jak przesąd, wyrok lub przymus. Przesądem może być tu przekonanie, że artysta wizualny musi stale patrzeć; że dokumentacja jest zawsze dowodem istnienia działania; że obraz jest ważniejszy niż warunki jego powstawania; że zmęczenie oka jest akceptowalnym kosztem pracy; że ograniczenie ekspozycji oznacza rezygnację z twórczości. Obiektem–kluczem może stać się w takim planie nie efektowny rekwizyt, lecz prosta rzecz regulacyjna: osłona na ekran, kartka w neutralnym kolorze, zasłona, zamykane pudełko na telefon, notatnik z jednym zdaniem dziennie, ciemna tkanina, regulowana lampka, pusta ramka jako znak niedokumentowania albo folder nazwany „zamknięte", do którego trafia praca po zakończeniu dnia. Taki obiekt nie działa magicznie. Działa dlatego, że organizuje uwagę, zachowanie i granicę. James Gibson, opisując afordancje, pokazywał, że środowisko oferuje organizmowi określone możliwości działania; w psychoperformansie oznacza to, że bezpieczne środowisko widzenia powinno oferować przerwę równie wyraźnie, jak oferuje pracę. Jeśli biurko oferuje tylko monitor, kabel, telefon, powiadomienie i zadanie, to oko zostaje wciągnięte w logikę ciągłej reakcji. Jeśli biurko oferuje również neutralną

powierzchnię, miejsce odłożenia telefonu, przyciemnienie światła, fizyczny znak końca i prosty gest domknięcia, wtedy przerwa przestaje być moralnym wysiłkiem, a staje się właściwością sytuacji.

Trzecia warstwa punktu zwrotnego dotyczy dokumentacji. Dla artysty performance, artysty wideo, twórcy instalacji, praktyka site specific lub autora kina performatywnego dokumentacja nie jest dodatkiem po fakcie, lecz często współtworzy samo działanie. Kamera, zdjęcie, kadr, zapis, montaż, plik, opis, archiwum i późniejsze upublicznienie mogą pełnić funkcję świadka, materiału badawczego, narzędzia pamięci i elementu obiegu sztuki. W chorobie oczu ta funkcja staje się jednak ambiwalentna. Dokumentacja może wspierać orientację i wersjonowanie procesu, ale może też wzmacniać presję patrzenia, powtarzania, sprawdzania, oglądania siebie, oglądania objawu, porównywania „przed" i „po", szukania mikroróżnic oraz zamieniania choroby w obraz. Philip Auslander, analizując relację między performansem a dokumentacją, pokazał, że dokument nie jest neutralnym śladem, bo współtworzy sposób istnienia działania w kulturze. W rozdziale 9 ta obserwacja ma praktyczne konsekwencje: jeśli choroba oka zostaje dokumentowana, to dokumentacja musi mieć protokół dawki, celu, zgody, minimalizacji danych, czasu oglądania i domknięcia. Nie wolno zakładać, że skoro artysta jest podmiotem własnego studium, może bezpiecznie dokumentować wszystko. Autoeksploatacja również jest eksploatacją, tylko trudniejszą do zauważenia. Dlatego najlepsze archiwum takiego procesu nie powinno być archiwum cierpienia, twarzy, oka, wyników, objawów i dramatycznych obrazów, lecz archiwum warunków: jak ustawiono światło, ile trwała praca, kiedy pojawiła się przerwa, jaka była decyzja „po", co ograniczono, co odroczono, czego nie nagrano, jaki parametr zmieniono, jakie działanie zamknięto, jakie dane usunięto albo pozostawiono wyłącznie prywatnie. W kinie performatywnym choroba oka może zostać potraktowana jako temat tylko wtedy, gdy oko nie zostaje podporządkowane filmowi. Kamera nie ma prawa żądać od oka kolejnej ekspozycji tylko dlatego, że dramaturgia procesu byłaby mocniejsza. Montaż nie ma prawa wydłużać kontaktu z materiałem ponad próg bezpieczeństwa. Widz nie ma prawa wiedzieć więcej niż to, co jest konieczne dla sensu pracy i zgodne z etyką ujawnienia. Tu wraca podstawowa zasada: widzenie nie jest zasobem do ekstrakcji, a dokumentacja nie jest dowodem wartości przemiany.

Czwarta warstwa dotyczy różnicy między zmianą doświadczenia a zmianą choroby. To rozróżnienie musi zostać ustanowione bardzo wcześnie, ponieważ bez niego cały rozdział 9 mógłby zostać błędnie odczytany. Psychoperformans może zmieniać sposób, w jaki człowiek organizuje dzień, reaguje na lęk, domyka pracę, dawkuje światło, wybiera kanał działania, chroni dane, rozmawia ze świadkiem, korzysta z ekranu i odróżnia obserwację od interpretacji. Może pomóc przenieść uwagę z katastroficznego „co będzie z moim okiem?" na sprawdzalne „co mogę zrobić przez najbliższe dwadzieścia minut, aby nie zwiększać przeciążenia?". Może wspierać hamowanie impulsu sprawdzania, skracanie pracy nocnej, porządkowanie notatek, ograniczanie ekspozycji na kontrast, wprowadzanie ciszy po obrazie i budowanie rytmu

konsultacji medycznych bez paniki i bez unikania. Nie oznacza to jednak, że psychoperformans leczy CSR, wpływa na płyn podsiatkówkowy, regeneruje siatkówkę, zmienia wynik OCT, zapobiega nawrotom albo zastępuje leczenie. Takie twierdzenia byłyby nieuprawnione. W modelu adjuwantowym trzeba mówić o zmianach dostępnych działaniu: regulacji stresu, higienie bodźców, ergonomii pracy, ochronie rytmu snu, zmniejszaniu kosztu poznawczego, ograniczaniu kompulsywnego monitorowania i lepszym przestrzeganiu zaleceń. Antonio Damasio, opisując zależność decyzji od sygnałów ciała i markerów somatycznych (cielesnych sygnałów wartościujących możliwe działanie), pomaga zrozumieć, dlaczego ta warstwa jest realna: decyzje o przerwie, świetle, ekranie, dokumencie, kontakcie z lekarzem czy zakończeniu pracy nie są czysto intelektualne. Są osadzone w ciele, napięciu, lęku, nadziei, zmęczeniu i poczuciu sprawczości. Psychoperformans może więc projektować warunki, w których bardziej prawdopodobna staje się decyzja ochronna, a mniej prawdopodobna decyzja kompulsywna. To jest wystarczająco ważne, by stanowiło przedmiot opracowania, ale nie wolno tego mylić z leczeniem.

W tym sensie widzenie jako punkt zwrotny ustanawia dla całego rozdziału prostą, ale wymagającą zasadę: każde działanie musi być oceniane nie według tego, czy jest silne, poruszające, wizualnie przekonujące albo symbolicznie bogate, lecz według tego, czy poprawia architekturę odpowiedzialności wokół oka. Jeśli działanie zwiększa lęk, wydłuża ekspozycję, prowokuje nadinterpretację, wymusza dokumentację, podbija presję widzialności, zastępuje konsultację lekarską, romantyzuje cierpienie albo zamienia chorobę w narrację o wyjątkowości, powinno zostać przerwane, uproszczone albo odroczone. Jeśli działanie pomaga odróżnić poziom medyczny od psychofizjologicznego i psychoperformatywnego, zmniejsza nadmiar bodźców, wprowadza prawo do przerwy, porządkuje dokumentację, ogranicza dane wrażliwe, stabilizuje rytm pracy, wzmacnia zgodność z opieką specjalistyczną i kończy się małą decyzją „po”, może stać się częścią IndywiduAkcji. Ta IndywiduAkcja nie jest heroicznym projektem samonaprawy, ale długotrwałą serią mikroaktów, korekt, rezygnacji i wdrożeń, w której ważne jest nie tylko to, co zostaje wykonane, lecz także to, czego zaniechano. W przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu zaniechanie może mieć rangę aktu psychoperformatywnego: nie otworzyć pliku po 22:00, nie obejrzeć nagrania po raz kolejny, nie robić zdjęcia objawu, nie pisać rozbudowanej narracji lęku, nie wystawiać prywatnego doświadczenia jako dowodu, nie patrzeć wtedy, gdy oko potrzebuje ciemności. Tak rozumiany punkt zwrotny nie odbiera sztuce intensywności, lecz zmienia jej etykę. Obraz nie znika, ale przestaje być najwyższą instancją. Oko nie zostaje podporządkowane projektowi. Projekt zaczyna uczyć się od oka granicy, dawki, rytmu, przerwy i domknięcia. Właśnie od tego zaczyna się odpowiedzialne studium przypadku: od uznania, że widzenie jest jednocześnie biologiczne, psychiczne, środowiskowe, zawodowe, symboliczne i polityczne, ale w żadnym z tych porządków nie wolno traktować go jak niewyczerpywalnego surowca.

9.2. Ramy opisu przypadku i metodologia

Studium przypadku w rozdziale 9 trzeba od początku ustawić jako narzędzie odpowiedzialnego myślenia, a nie jako narrację o wyjątkowym doświadczeniu, dowód skuteczności metody albo ukrytą instrukcję postępowania dla innych osób z chorobami oczu. W metodologii badań jakościowych studium przypadku jest formą pogłębionego rozpoznania konkretnego układu: osoby, sytuacji, czasu, środowiska, relacji, objawów, decyzji, ograniczeń, instytucji i danych. Robert Yin, opisując case study jako badanie zjawiska w realnym kontekście, daje tu ważną ostrożność: przypadek nie jest wyjętym z życia przykładem, który można dowolnie interpretować, lecz gęstym układem zależności, w którym granice między zjawiskiem a kontekstem bywają nieostre. W rozdziale 9 oznacza to, że artysta wizualny z chorobą oczu nie może zostać opisany ani jako „model pacjenta", ani jako „model artysty", ani jako „model działania psychoperformatywnego". Jest konkretną konfiguracją: określony typ pracy wzrokowej, określony sposób używania obrazu, określona historia choroby, określone środowisko ekranów, określona relacja z dokumentacją, określony poziom lęku, określone zasoby, ograniczenia i decyzje. Idiograficzność (skupienie na jednostkowym przypadku) nie jest tu słabością, tylko warunkiem uczciwości. Pozwala zobaczyć mechanizmy w wysokiej rozdzielczości, ale nie pozwala formułować ogólnych twierdzeń klinicznych. Z jednego przypadku można wyprowadzać ostrożne zasady proceduralne – jak rozdzielać medycynę i psychoperformans, jak chronić dane, jak planować przerwy, jak dokumentować warunki, jak unikać nadinterpretacji, jak domykać pracę z obrazem – ale nie można wyprowadzać twierdzeń o leczeniu CSR, regeneracji siatkówki, skuteczności dla innych osób ani uniwersalnej sekwencji działań. W praktyce oznacza to konieczność utrzymania trzech poziomów opisu. Poziom pierwszy jest kliniczny: dotyczy diagnozy, badań, konsultacji, zaleceń, leczenia i monitorowania oka przez specjalistów. Poziom drugi jest funkcjonalno-psychofizjologiczny: dotyczy pracy, zmęczenia, snu, stresu, ekranów, światła, napięcia, zachowań ochronnych i reakcji organizmu. Poziom trzeci jest psychoperformatywny: dotyczy planu sytuacyjnego, obiektu–klucza, gestu, słowa, dokumentacji, domknięcia, decyzji „po" i IndywiduAkcji. Błąd metodologiczny zaczyna się dokładnie tam, gdzie te poziomy zostają pomieszane: gdy poprawa samopoczucia zostaje nazwana poprawą medyczną, gdy wynik badania zostaje potraktowany jako symbol, gdy lęk zostaje uznany za dowód pogorszenia, gdy gest ochronny zostaje opisany jak interwencja lecznicza, albo gdy dokumentacja artystyczna zaczyna udawać dokumentację kliniczną.

Ramy opisu przypadku muszą dlatego działać jak matryca rozdzielająca dane, znaczenia i decyzje. Dane to nie to samo co doświadczenie, doświadczenie to nie to samo co interpretacja, a interpretacja to nie to samo co przyczynowość. Dane medyczne mają własny porządek: pochodzą z badań, obrazowania, konsultacji i zaleceń, wymagają kompetencji okulistycznej i nie powinny być psychologizowane ani przekształcane w narrację symboliczną. Dane funkcjonalne mają porządek codzienności: ile trwała praca przy ekranie, jakie było światło, kiedy pojawiło się zmęczenie, jak wyglądał sen, czy wystąpił stresor, czy była przerwa, jak

długo trwało domknięcie po obrazie, czy decyzja „po” została wykonana. Dane psychoperformatywne mają porządek planu: jaki był cel aktu, jaki kanał dominował, jaki obiekt–klucz został użyty, jaki był próg przerwania, jakie było ograniczenie dokumentacji, jak zakończono działanie, co zmieniono w kolejnej wersji. Dopiero po takim rozdzieleniu można rozpocząć interpretację. Donald Schön, pisząc o refleksyjnym praktyku, podkreślał, że działanie profesjonalne nie polega tylko na stosowaniu gotowych procedur, lecz na myśleniu w trakcie działania i po działaniu. Dla psychoperformansu oznacza to konieczność wersjonowania: plan nie jest raz ustalonym scenariuszem, ale zapisem hipotez roboczych, korekt, ograniczeń i decyzji. W studium przypadku choroby oczu wersjonowanie musi być jednak jeszcze bardziej rygorystyczne, bo każda zmiana może zostać błędnie uznana za przyczynę późniejszego samopoczucia albo objawu. Jeśli jednego dnia zmieni się światło, długość pracy, sen, poziom stresu, czas ekspozycji, rodzaj działania i sposób dokumentacji, nie da się uczciwie powiedzieć, który element miał znaczenie. Dlatego metoda powinna preferować zasadę minimalnej zmiany jednego dominującego parametru naraz: dziś skracam ekspozycję ekranową, ale nie dodaję jednocześnie nowego aktu świetlnego; dziś testuję domknięcie po montażu, ale nie zmieniam radykalnie godzin snu; dziś ograniczam dokumentację, ale nie wprowadzam nowego obiektu o silnym ładunku symbolicznym. Taka ostrożność nie odbiera psychoperformansowi żywotności. Przeciwnie – chroni go przed autosugestywnym chaosem, w którym każde poruszenie zaczyna wyglądać jak znaczący przełom, a każda fluktuacja objawu jak dowód skutku lub porażki.

Metodologia rozdziału 9 powinna więc opierać się na logice single-case, ale rozumianej ostrożnie i praktycznie. Single-case, czyli badanie pojedynczego przypadku w czasie, nie jest tym samym co anegdota. W rzetelniejszej wersji wymaga powtarzalnego zapisu, jasnego początku obserwacji, określenia zmiennych, stabilnego rytmu notowania, rozdzielenia faz oraz unikania nadmiernych zmian naraz. Alan Kazdin, jeden z ważnych autorów metodologii badań jednoprzypadkowych w psychologii klinicznej, zwracał uwagę, że siłą takiego podejścia jest obserwowanie zmienności w czasie i związku między interwencją a wzorcem funkcjonowania, a nie jednorazowy opis „przed” i „po”. W opracowaniu tym trzeba jednak dopowiedzieć istotne ograniczenie: rozdział 9 nie jest badaniem klinicznym ani eksperymentem medycznym, więc nie może zapożyczać autorytetu nauki tam, gdzie nie spełnia jej warunków. Może natomiast korzystać z logiki porządkowania danych. W praktyce oznacza to wyznaczenie linii bazowej, czyli możliwie spokojnego opisu stanu funkcjonowania przed zmianami w planie. Linia bazowa nie musi być laboratoryjna, ale powinna obejmować kilka powtarzalnych elementów: typowy rytm pracy wzrokowej, przeciętną długość ekspozycji ekranowej, najczęstsze sytuacje przeciążenia, zwyczajowe godziny pracy, jakość snu, częstotliwość przerw, sposób dokumentowania procesu, podstawowy język opisu lęku i aktualne warunki medyczne określone przez specjalistów. Dopiero na tym tle można wprowadzać mikroakty, korekty środowiskowe, ograniczenia dokumentacyjne, plany domknięcia i decyzje „po”. Bez linii bazowej łatwo powstaje iluzja metody: człowiek pamięta najbardziej dramatyczne momenty, przecenia świeże zmiany, zapomina o naturalnych wahaniach i zaczyna

konstruować narrację, w której plan sytuacyjny „zadziałał” albo „nie zadziałał” na podstawie zbyt małej liczby danych. Daniel Kahneman i Amos Tversky opisali liczne błędy poznawcze, w tym heurystykę dostępności (skłonność do przeceniania tego, co łatwo przywołać z pamięci) oraz błąd potwierdzenia (skłonność do wybierania danych zgodnych z oczekiwaniem). W studium własnego przypadku te błędy są szczególnie silne, ponieważ badacz, autor, uczestnik i osoba zainteresowana wynikiem są tą samą osobą. Z tego powodu metodologia musi zakładać nie nieufność wobec doświadczenia, lecz nieufność wobec zbyt szybkiego wnioskowania.

Osobnym elementem ram opisu jest język. W studium choroby oczu słowa mogą działać regulacyjnie albo noceboidalnie. Nocebo oznacza pogorszenie samopoczucia, nasilenie lęku lub wzrost odczuwanych dolegliwości pod wpływem negatywnych oczekiwań, sugestii lub znaczeń. Jeśli dziennik codziennie pyta: „czy oko się pogorszyło?”, może wzmacniać lękowe skanowanie pola widzenia. Jeśli plan sytuacyjny opisuje każdy objaw jako „alarm”, może zwiększać napięcie. Jeśli dokumentacja nazywa każdą fluktuację „nawrotem”, może mieszać doświadczenie z diagnozą. Jeśli język psychoperformansu obiecuje „odzyskanie widzenia” albo „regenerację”, przekracza granice odpowiedzialności. Dlatego metodologia musi wprowadzić język trójstopniowy: obserwuję, interpretuję, decyduję. „Obserwuję” oznacza możliwie neutralny zapis faktu: pracowałem przy ekranie 40 minut, pojawiło się zmęczenie, zwiększyłem kontrast, zrobiłem przerwę, zamknąłem plik. „Interpretuję” oznacza hipotezę, nie wniosek: możliwe, że zmęczenie wzrosło po dłuższej ekspozycji i braku przerwy; możliwe, że stres zwiększył czujność wobec objawu; możliwe, że jasne tło było dziś zbyt obciążające. „Decyduję” oznacza mały krok: jutro ustawiam ciemniejszy motyw, skracam pierwszą sesję pracy do 25 minut, nie montuję po 22:00, zapisuję tylko jedną obserwację, konsultuję niepokojący objaw zgodnie z ustalonym progiem. Taki język jest podstawą higieny metodologicznej, bo oddziela dane od sensu i sens od działania. Jest też podstawą higieny psychicznej, ponieważ nie zamienia dziennika w trybunał nad ciałem. Joan Tronto, pisząc o etyce troski, akcentowała, że troska nie jest samym uczuciem, lecz praktyką uważności, odpowiedzialności, kompetencji i reagowania na realną potrzebę. W tym rozdziale ta perspektywa pozwala nazwać metodologiczny sens delikatności: staranny język nie jest łagodnym dodatkiem, ale procedurą ograniczania szkody.

Najważniejszą zasadą pierwszej warstwy metodologii jest jednak to, że opis przypadku musi służyć projektowaniu bezpiecznych warunków, a nie wzmacnianiu opowieści o sobie. Autoopis w praktyce artystycznej bywa kuszący, bo daje intensywność, dramaturgię, autentyczność i materiał. W chorobie oczu może jednak stać się pułapką: im więcej opowieści, tym więcej interpretacji; im więcej interpretacji, tym większa podatność na fałszywą przyczynowość; im więcej fałszywej przyczynowości, tym trudniej wrócić do prostych warunków bezpieczeństwa. Dlatego rozdział 9 powinien przyjąć zasadę minimalnej biografii i maksymalnej użyteczności proceduralnej. Nie trzeba opisywać wszystkiego, co wydarzyło się w historii choroby. Trzeba opisać to, co jest konieczne do zrozumienia projektowania planu: jakie są ograniczenia

widzenia, jakie typy pracy wzrokowej są obciążające, jakie dane są zbierane, jakie działania są dopuszczalne, jakie są przeciwwskazania sytuacyjne, jakie są progi przerwania, jakie są zasady kontaktu z medycyną, jak chroni się dokumentację i jak zapobiega się kompulsywnemu monitorowaniu. Michael Quinn Patton, rozwijając podejście ewaluacji użyteczności, podkreślał, że dane mają sens wtedy, gdy służą realnym decyzjom. Ta zasada jest tu szczególnie trafna: w studium przypadku artysty z chorobą oczu nie gromadzi się danych po to, by mieć pełniejszą opowieść, lecz po to, by podejmować lepsze decyzje o świetle, ekranie, przerwie, dokumentacji, pracy, odpoczynku, konsultacji, domknięciu i ograniczeniu. Każdy zapis powinien przejść prosty test: czy pomaga chronić oko, redukować przeciążenie, rozdzielać poziomy opisu, poprawiać plan sytuacyjny albo podejmować decyzję „po”? Jeśli nie – prawdopodobnie jest nadmiarem. A nadmiar w rozdziale o chorobie oka nie jest neutralny. Może stać się kolejnym bodźcem, kolejnym obrazem, kolejnym śladem i kolejnym obowiązkiem patrzenia.

Druga warstwa metodologii dotyczy tego, jak zbierać i porządkować dane, aby nie zamienić studium przypadku w mechanizm samonadzoru. W chorobie oczu pokusa monitorowania może być bardzo silna, ponieważ widzenie wydaje się czymś możliwym do ciągłego sprawdzania: można patrzeć na kratkę, tekst, krawędzie, ekran, twarz, linię, punkt światła, odbicie, własne nagranie, poprzedni obraz, wynik badania, zdjęcie lub notatkę sprzed kilku dni. Problem polega na tym, że częste sprawdzanie nie zawsze zwiększa bezpieczeństwo; czasem zwiększa saliencję objawu, czyli jego subiektywną ważność w polu uwagi, a przez to wzmacnia napięcie i lęk. W metodologii rozdziału 9 dane muszą więc zostać podporządkowane zasadzie minimalnej wystarczalności: zapisujemy tylko to, co realnie służy orientacji, korekcie planu, bezpieczeństwu, konsultacji specjalistycznej, ograniczaniu przeciążenia albo decyzji „po”. Nie chodzi o „pełny obraz życia z chorobą”, bo pełny obraz byłby niemożliwy, nadmiarowy i ryzykowny; chodzi o taki zestaw wskaźników, który pozwala odróżnić zwykłe zmęczenie od sytuacji wymagającej przerwania, codzienną fluktuację od wzorca przeciążenia, lękową interpretację od obserwacji oraz pracę twórczą od przymusu dokumentowania. W praktyce można rozdzielić cztery kategorie danych. Pierwsza to dane medyczne: wyniki badań, zalecenia, terminy kontroli, leki, procedury, informacje przekazane przez lekarza. One pozostają w porządku medycyny i nie są interpretowane symbolicznie. Druga to dane funkcjonalne: czas pracy przy ekranie, odczuwalne zmęczenie wzrokowe, tolerancja kontrastu, trudność czytania, reakcja na światło, potrzeba przerwy, jakość snu, napięcie w ciele, warunki stanowiska pracy. Trzecia to dane środowiskowe: typ oświetlenia, pora dnia, odblaski, liczba przełączeń między urządzeniami, hałas, powiadomienia, temperatura, dostępność miejsca odpoczynku oka. Czwarta to dane psychoperformatywne: plan sytuacyjny, zastosowany obiekt–klucz, gest, formuła, cisza, domknięcie, decyzja „po”, wersja planu, próg przerwania, zakres dokumentacji. Te cztery kategorie mogą być później zestawiane, ale nie wolno ich zlewać. Jeśli po dniu intensywnej pracy przy ekranie pojawia się większe zmęczenie, można odnotować korelację praktyczną i zmienić warunki pracy; nie wolno z tego robić wniosku medycznego. Jeśli po akcie domknięcia spada napięcie, można uznać, że akt wspiera regulację;

nie wolno twierdzić, że wpływa na przebieg CSR. Jeśli po ograniczeniu dokumentacji zmniejsza się lęk, można wzmocnić tę procedurę; nie wolno robić z niej uniwersalnej recepty. W tym miejscu przydatna jest zasada triangulacji Normana Denzina, czyli zestawiania różnych typów danych po to, by uzyskać pełniejszy obraz zjawiska. W psychoperformansie triangulacja nie służy jednak „udowodnieniu", że metoda działa, lecz ochronie przed zbyt szybkim wnioskiem: jeśli dziennik, warunki środowiskowe, rytm pracy i obserwacja po działaniu wskazują podobny kierunek, można ostrożnie korygować plan; jeśli dane są niespójne, trzeba zatrzymać interpretację, a nie wymuszać sens.

Kolejnym elementem jest rytm zapisu. Dane zbierane zbyt rzadko łatwo ulegają zniekształceniu przez pamięć, natomiast dane zbierane zbyt często mogą wytwarzać nadmierną kontrolę. Dlatego w studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu potrzebny jest rytm mieszany: krótki zapis codzienny, zapis zdarzeń szczególnych oraz zapis okresowy. Krótki zapis codzienny powinien być tak prosty, aby nie stawał się osobnym zadaniem ekranowym ani literackim autoportretem choroby. Może obejmować kilka neutralnych pól: czas pracy przy ekranie w przybliżeniu, najtrudniejszy bodziec dnia, zastosowaną przerwę, poziom zmęczenia wzrokowego w prostej skali, decyzję „po" oraz jedno zdanie o warunkach. Zapis zdarzeń szczególnych uruchamia się tylko wtedy, gdy wystąpi coś przekraczającego zwykły zakres: nietypowe pogorszenie, silny lęk, praca w nietypowym świetle, zabieg, badanie, bardzo długi montaż, ekspozycja publiczna, intensywny performance, istotna konsultacja medyczna albo naruszenie ustalonych progów. Zapis okresowy – na przykład tygodniowy – nie powinien powtarzać szczegółów, lecz porządkować wzorce: co najczęściej przeciążało, które przerwy były wykonalne, która decyzja „po" była realistyczna, gdzie dokumentacja była za duża, które warunki pracy trzeba zmienić. Takie trójpoziomowe notowanie ogranicza dwa skrajne błędy: chaos bez danych i kompulsję danych. W psychologii zachowania podobne znaczenie ma analiza funkcjonalna, czyli rozpoznawanie zależności między warunkami poprzedzającymi, zachowaniem i konsekwencjami. W rozdziale 9 można ją wykorzystać bez przejmowania statusu terapii: zamiast pytać „co symbolizuje pogorszenie?", najpierw trzeba zapytać „co poprzedzało przeciążenie?", „jakie zachowanie je podtrzymało?", „co nastąpiło po przerwie?", „czy decyzja ochronna była łatwa, czy wymagała zbyt dużej siły woli?". To przesuwa psychoperformans z mgły interpretacji do projektowania sytuacji. Jeśli przerwa wymaga heroicznej samodyscypliny, to znaczy, że plan jest źle zaprojektowany. Jeśli domknięcie wymaga długiego opisu, to znaczy, że może być zbyt poznawczo kosztowne. Jeśli dziennik nasila lęk, trzeba go skrócić albo zmienić formę. Jeśli obiekt–klucz staje się fetyszem kontroli, trzeba go czasowo wycofać. Jeśli mapa widzenia zaczyna prowokować wielokrotne testowanie objawów, trzeba ograniczyć jej częstotliwość i powiązać ją wyłącznie z wcześniej określonymi momentami. Metodologia jest tu narzędziem troski, bo chroni przed sytuacją, w której metoda mająca wspierać warunki życia zaczyna produkować dodatkową pracę, dodatkowy obraz i dodatkowe napięcie.

Trzeba też jasno określić, czym w takim studium jest „interwencja”, ponieważ słowo to łatwo wprowadza fałszywą medyczność. W psychoperformansie interwencją nie jest leczenie, procedura kliniczna ani manipulacja stanem choroby, lecz ograniczony, opisany i domknięty układ zmiany warunków. Może to być zmiana jednego parametru środowiskowego, na przykład redukcja jasności ekranu, przesunięcie lampy, usunięcie odblasku albo wprowadzenie neutralnej powierzchni patrzenia. Może to być zmiana parametru czasowego, na przykład zakończenie pracy z obrazem o ustalonej godzinie, wprowadzenie krótszych bloków montażu albo przerwy po określonej liczbie minut. Może to być zmiana parametru dokumentacyjnego, na przykład zasada jednego zdjęcia zamiast serii, brak autooglądu bezpośrednio po nagraniu, opis warunków zamiast opisu twarzy i objawu. Może to być mikroakt psychoperformatywny, na przykład zamknięcie pliku połączone z gestem odłożenia telefonu do pudełka, wypowiedzenie neutralnej formuły końca, przykrycie monitora tkaniną, zapisanie jednej decyzji „po”, przejście z obrazu do dźwięku albo z obrazu do ciszy. Może to być wreszcie plan sytuacyjny o większej skali, w którym przez tydzień lub miesiąc testuje się architekturę pracy wzrokowej. We wszystkich tych przypadkach interwencja musi mieć status adjuwantowy, a jej wynik powinien być opisywany w języku funkcjonowania: łatwiej zakończyć pracę, mniejsze poczucie przymusu sprawdzania, czytelniejsza granica między pracą a odpoczynkiem, mniej ekspozycji nocnej, lepiej domknięta dokumentacja, spokojniejszy kontakt z zaleceniami medycznymi, większa przewidywalność przerw. To są efekty, które należą do porządku psychoperformatywnego i funkcjonalnego. Nie wolno ich przenosić na poziom kliniczny. W tym miejscu warto przywołać Karla Poppera nie jako dekoracyjne nazwisko filozofa nauki, lecz jako patrona zasady falsyfikowalności rozumianej praktycznie: dobry plan powinien zakładać możliwość, że hipoteza robocza okaże się nietrafna. Jeśli przez tydzień ograniczenie dokumentacji nie zmniejsza napięcia, trzeba to uznać, a nie dopisywać ukryte znaczenia. Jeśli obiekt–klucz nie pomaga w domknięciu, trzeba go zmienić lub usunąć. Jeśli przerwy są niewykonalne, trzeba przeprojektować środowisko, a nie obwiniać osobę. Jeśli plan zwiększa lęk, nie wolno go bronić dlatego, że „powinien działać symbolicznie”. Metoda staje się wiarygodna dopiero wtedy, gdy potrafi przyjąć wynik negatywny, korektę, skrócenie, rezygnację i zmianę wersji.

Bardzo ważny jest również status świadka, ponieważ studium przypadku artysty wizualnego niemal automatycznie uruchamia relację między prywatnym doświadczeniem a publicznym pokazem. Świadek w psychoperformansie nie jest publicznością, recenzentem ani osobą, która ma potwierdzić głębię procesu. Pełni funkcję regulacyjną, etyczną i operacyjną: może pomóc utrzymać granice, przypomnieć o przerwie, pilnować protokołu dokumentacji, zauważyć eskalację, ale nie ma prawa narzucać interpretacji ani oczekiwać ujawnienia. W badaniach jakościowych i etyce relacyjnej podkreśla się, że obecność obserwatora zmienia sytuację; Erving Goffman pokazał, że ludzkie zachowanie zawsze układa się w ramy interakcyjne, w których spojrzenie innych wpływa na autoprezentację, wstyd i kontrolę. W chorobie oczu ta dynamika jest szczególnie wrażliwa, bo „bycie widzianym jako ktoś, kto gorzej widzi” może wzmacniać napięcie. Dlatego świadek w rozdziale 9 powinien mieć ograniczony

dostęp do danych i jasno określoną rolę. Może wiedzieć, że celem działania jest domknięcie pracy z ekranem, ale nie musi znać szczegółów medycznych. Może widzieć gest przykrycia monitora, ale nie musi widzieć notatek o objawach. Może potwierdzić wykonanie decyzji „po", ale nie powinien oceniać stanu oka. W formatach dokumentowanych świadkiem może być także kamera, a później widz filmu, lecz to wymaga jeszcze ostrzejszej selekcji. Kamera jest świadkiem nieludzkim, który nie umie sam zatrzymać procesu; dlatego człowiek musi za nią wprowadzić progi: co nagrywamy, po co, jak długo, kiedy nie nagrywamy, kiedy materiał zostaje usunięty, kiedy nie oglądamy go ponownie, kiedy nie publikujemy, kiedy nie montujemy choroby w dramaturgię przełomu. Świadkowanie powinno w tym studium wzmacniać odpowiedzialność, nie widowiskowość. Jeśli obecność świadka powoduje, że artysta chce „wytrzymać dłużej", „pokazać więcej", „zrobić mocniejszy gest" albo „udowodnić", że proces jest znaczący, funkcja świadka została źle ustawiona. Wtedy świadek nie chroni pola, lecz zwiększa presję ekspozycji.

Ochrona danych jest następną częścią metodologii, a nie dodatkiem formalnym. Informacje o chorobie oka, badaniach, lekach, konsultacjach, objawach, obrazie medycznym, stanie psychicznym, lęku, śnie, dokumentacji wideo, pracy twórczej i relacjach zawodowych mogą być danymi wrażliwymi albo potencjalnie wrażliwymi. Nawet jeśli autor studium opisuje własny przypadek, nie oznacza to, że wszystkie dane mogą swobodnie wejść do podręcznika, filmu, archiwum, prezentacji, warsztatu albo publikacji. Helen Nissenbaum, rozwijając koncepcję prywatności jako integralności kontekstualnej, pokazuje, że prywatność nie polega wyłącznie na ukrywaniu informacji, lecz na zachowaniu właściwego przepływu danych w odpowiednim kontekście. W psychoperformansie oznacza to, że wynik badania, notatka z lęku, nagranie twarzy, fragment dziennika, zdjęcie oka, opis konsultacji, data pogorszenia, lokalizacja pracy, nazwa pliku i metadane nagrania nie są neutralne tylko dlatego, że należą do autora. Każda z tych informacji może zmienić status, jeśli trafi do publicznego obiegu, zostanie zestawiona z innymi danymi albo użyta jako dowód intensywności procesu. Dlatego metodologia powinna przyjąć zasadę ubogich danych identyfikujących i bogatych danych proceduralnych. Bogato opisujemy plan: warunki światła, czas pracy, zasadę przerwy, kryterium przerwania, decyzję „po", wersję protokołu, sposób ograniczenia dokumentacji, funkcję obiektu–klucza. Ubogie pozostają: szczegóły intymnych przeżyć, pełne dane medyczne, twarz, głos, dokładne daty, prywatne relacje, materiały obrazujące chorobę, jeżeli nie są konieczne dla zrozumienia procedury. Najlepsze archiwum nie przechowuje osoby w stanie odsłonięcia, lecz przechowuje wiedzę o tym, jak osoba chroniła swoje warunki. W rozdziale 9 dane nie mają służyć dramaturgii cierpienia ani autorytetowi świadectwa. Mają służyć korekcie planu, bezpieczeństwu, czytelności metodologicznej i możliwości ostrożnego transferu zasad na inne konteksty. Wszystko, co nie spełnia tej funkcji, powinno zostać pominięte, zanonimizowane, zagregowane, opisane ogólnie albo pozostawione poza opracowaniem.

Trzecia warstwa metodologii wymaga doprecyzowania jeszcze jednego, szczególnie wrażliwego obszaru: danych dotyczących psychofizycznych, symbolicznych, duchowych, kosmologicznych i spekulatywno-intuicyjnych uwarunkowań osoby badanej. W rozdziale 9 nie wolno ich ani z góry wykluczyć jako „nienaukowych śmieci", ani wprowadzać tak, jakby miały status dowodu biologicznego, medycznego, okulistycznego, psychiatrycznego albo fizycznego. Ich właściwe miejsce znajduje się w osobnym rejestrze danych kontekstowych: mogą opisywać języki sensu, autoidentyfikacje, schematy wyobraźni, sposoby podejmowania decyzji, rytmy symboliczne, prywatne modele orientacji, przekonania o ciele, intuicje dotyczące losu, doświadczenia graniczne, narracje duchowe, mapy znaczeń i kulturowe filtry, przez które osoba badana rozumie chorobę, pracę, obraz, oko, twórczość, stres, ograniczenie i zmianę. Numerologia, astrologia, Human Design, kosmologie tradycyjne i współczesne, Gene Keys, totalna biologia, języki „energii", synchroniczności, przeznaczenia, archetypów, karmy, rodowych przekazów, snów, znaków, intuicji albo duchowych zadań mogą być istotne metodologicznie nie dlatego, że wyjaśniają CSR, lecz dlatego, że mogą realnie wpływać na to, jak osoba badana kieruje uwagę, interpretuje objawy, podejmuje decyzje, znosi niepewność, reaguje na lęk, organizuje nadzieję, buduje motywację, wybiera obiekty–klucze, nadaje sens przerwom i jak rozumie własną sprawczość. Carl Gustav Jung jest tu użyteczny nie jako autorytet od „potwierdzania" takich systemów, lecz jako autor myślenia o symbolu, kompleksie i indywiduacji: pokazuje, że obrazy wewnętrzne oraz figury znaczenia mogą organizować doświadczenie, nawet gdy nie wolno ich traktować jako zewnętrznych faktów przyczynowych. James Hillman dodatkowo przesuwa uwagę ku wyobraźni jako realnemu środowisku psychiki, ale również jego trop trzeba stosować ostrożnie: obraz duszy nie jest obrazem siatkówki, a sens egzystencjalny nie jest diagnozą medyczną. W praktyce oznacza to, że dane z numerologii, Human Design, totalnej biologii lub innych kosmologii mogą być włączone do dochodzenia jako materiał semantyczny i fenomenologiczny, czyli opis tego, jak osoba badana przeżywa, porządkuje i symbolizuje własną sytuację. Nie mogą natomiast decydować o leczeniu, zastępować konsultacji, interpretować wyników badań, przewidywać nawrotów, wskazywać przyczyn choroby ani narzucać decyzji zdrowotnych.

Aby taki materiał nie zniszczył rygoru rozdziału, trzeba wprowadzić dla niego osobną procedurę oznaczania: status, funkcja, granica. Status określa, czym dany system jest w ramach studium: na przykład „język symboliczny osoby badanej", „prywatna mapa znaczeń", „materiał spekulatywno-intuicyjny", „narzędzie autoopisu", „kulturowy model orientacji", „hipoteza sensotwórcza" albo „figura duchowa". Funkcja określa, po co zostaje użyty: może pomagać w rozpoznaniu motywacji, napięć, rytmów pracy, przekonań o sprawczości, stosunku do odpoczynku, sposobu przeżywania choroby, skłonności do nadkontroli, potrzeby znaku, relacji z obrazem lub języka decyzji „po". Granica określa, czego nie wolno z niego wnioskować: nie wolno wnioskować o stanie siatkówki, rokowaniu CSR, skuteczności leczenia, biologicznej przyczynie choroby, konieczności konkretnego zabiegu, zastąpieniu farmakoterapii, opóźnieniu wizyty lekarskiej, „prawdziwym przeznaczeniu" choroby ani o tym, że objaw jest znakiem kosmicznym, rodowym, karmicznym albo duchowym. Ten protokół jest szczególnie

ważny przy totalnej biologii, ponieważ ten typ języka często próbuje tłumaczyć chorobę przez konflikt psychiczny, rodzinny, symboliczny lub biograficzny. W psychoperformansie można potraktować taki materiał wyłącznie jako zbiór metafor i hipotez sensotwórczych, które mogą pomóc osobie nazwać napięcia lub niewypowiedziane treści, ale nie jako etiologię, czyli wyjaśnienie przyczyny choroby. Jeżeli osoba badana mówi: „mam poczucie, że oko wiąże się u mnie z presją widzialności", można to potraktować jako ważny materiał psychoperformatywny. Jeżeli mówi: „moja choroba powstała dlatego, że nie chciałem czegoś zobaczyć", trzeba natychmiast wprowadzić korektę językową: „pracujemy z tym jako figurą doświadczenia, nie jako przyczyną medyczną". Jeżeli pojawia się myśl: „ten znak oznacza, że powinienem zrezygnować z leczenia albo zmienić leki", plan musi zostać przerwany i przekierowany do porządku medycznego. Taka granica nie jest sceptycznym odrzuceniem duchowości, lecz zabezpieczeniem przed przemocą znaczenia. Znaczenie może wspierać orientację, ale nie może przejmować kompetencji lekarza.

Włączenie takich danych do metodologii wymaga też rozróżnienia między psychofizycznym profilem osoby a kosmologiczną narracją o osobie. Psychofizyczny profil obejmuje realnie obserwowalne i funkcjonalnie istotne właściwości: wrażliwość sensoryczną, podatność na przeciążenie światłem, styl pracy, rytm dobowy, poziom pobudzenia, reakcję na stres, tendencję do perfekcjonizmu, sposób hamowania impulsów, próg zmęczenia, tolerancję niepewności, skłonność do ruminacji (nawracającego rozmyślania), relację z ciałem, zdolność do przerwania pracy, podatność na sugestię i nocebo, sposób korzystania z obrazu, słowa, gestu, dźwięku i obiektu. To są dane, które można zbierać przez obserwację, dziennik, wywiad własny, zapis planu, monitorowanie warunków pracy i korektę zachowań. Kosmologiczna narracja o osobie obejmuje natomiast systemy, które opisują jednostkę przez datę urodzenia, układ planet, liczby, centra energetyczne, typy, profile, bramy, kanały, inkarnacyjne krzyże, archetypy, matryce duchowe albo inne modele porządkujące życie. Taki materiał może być przydatny, jeśli zostanie potraktowany jak mapa autoopisu: osoba może dzięki niemu lepiej nazwać własne poczucie presji, rytmu, energii, relacyjności, potrzeby odpoczynku, skłonności do działania lub oczekiwania na impuls. Nie wolno jednak mylić mapy autoopisu z pomiarem. Human Design może być w studium zapisany jako język, którym osoba badana mówi o strategii działania, energii, presji lub decyzjach; numerologia może ujawnić prywatne znaczenia liczb, dat i cykli; astrologia może porządkować wyobrażenia o czasie, fazach, kryzysach i przejściach; totalna biologia może wskazywać, jakie metafory konfliktu lub niewidzenia są psychicznie aktywne. Żaden z tych systemów nie dostarcza jednak medycznej wiedzy o CSR. Bruno Latour, opisując sieci aktorów i mediacje między ludźmi, rzeczami, instytucjami i znakami, pomaga tu zobaczyć coś ważnego: w realnym życiu decyzje człowieka powstają w sieci wielu aktorów, także symbolicznych. Horoskop, raport Human Design, wynik OCT, lampa biurkowa, telefon, lekarz, notatnik, kamera, sen, lęk i obiekt–klucz mogą współorganizować pole działania. Metodologia nie powinna udawać, że część z tych aktorów „nie istnieje", jeśli faktycznie wpływa na decyzje osoby. Powinna raczej określić ich status i władzę: wynik badania medycznego ma inny status niż kosmologiczna metafora; zalecenie lekarza ma inny status niż

intuicja; objaw wymagający konsultacji ma inny status niż sen; procedura ochrony danych ma inny status niż potrzeba symbolicznego domknięcia.

W praktyce rozdział 9 może więc posługiwać się rozszerzoną kartą dochodzenia, w której obok danych medycznych, funkcjonalnych, środowiskowych i psychoperformatywnych istnieje piąty rejestr: dane sensotwórcze i spekulatywno-intuicyjne. Ten rejestr powinien być dobrowolny, jawnie oznaczony i ograniczony. Może obejmować pytania: jakie systemy znaczeń osoba badana faktycznie stosuje; które z nich pomagają jej regulować życie, a które zwiększają lęk; jakie symbole wiążą się z okiem, widzeniem, światłem, ciemnością, chorobą i twórczością; jakie liczby, daty, cykle, sny, obrazy, znaki lub kosmologie mają dla niej subiektywną wagę; czy któryś system wzmacnia przymus, poczucie winy, fatalizm albo myślenie nocebo; czy jakiś język duchowy pomaga domknąć proces bez eskalacji; czy nie pojawia się ryzyko uzależnienia od interpretacji, wróżby, znaku, rytuału lub autorytetu prowadzącego. Z takiego rejestru można wyprowadzać wyłącznie decyzje psychoperformatywne i środowiskowe, nigdy medyczne. Na przykład, jeśli osoba badana czuje silny związek między światłem a presją bycia widzianą, można zaprojektować akt domknięcia ekspozycji światła po pracy – z przyciemnieniem lampy, odłożeniem telefonu i krótką formułą końca. Jeśli określona data ma znaczenie symboliczne, można zaplanować w niej przegląd decyzji „po", ale nie wolno uznawać jej za okno biologicznego leczenia. Jeśli numerologiczny albo astrologiczny język wzmacnia poczucie cyklu, można użyć go jako metafory rytmu, ale nie jako prognozy przebiegu choroby. Jeśli Human Design podsuwa osobie język reagowania zamiast inicjowania, można potraktować to jako użyteczną figurę hamowania nadmiarowego działania, ale nie jako obiektywną diagnozę energetyczną. Jeśli totalna biologia podsuwa metaforę „niechcenia czegoś widzieć", można ją przekształcić w bezpieczne pytanie psychoperformatywne: „jakie obrazy zawodowe, relacyjne lub instytucjonalne przeciążają moją uwagę?" – bez twierdzenia, że spowodowały chorobę. Taka procedura jest metodologicznie uczciwa, bo nie udaje neutralności tam, gdzie człowiek żyje wśród znaczeń, ale też nie pozwala znaczeniom wejść w rolę medycyny.

Całość metodologii 9.2 można więc ująć jako pięciorejestrowy model danych: medyczny, funkcjonalny, środowiskowy, psychoperformatywny oraz sensotwórczo-spekulatywny. Rejestr medyczny odpowiada na pytanie: co zostało rozpoznane, zmierzone, zalecone lub kontrolowane przez specjalistów. Rejestr funkcjonalny odpowiada na pytanie: jak osoba widzi, pracuje, odpoczywa, śpi, męczy się i radzi sobie z codziennymi zadaniami. Rejestr środowiskowy odpowiada na pytanie: jakie światło, ekran, przestrzeń, hałas, przerwy, odblaski, kontrasty i urządzenia współtworzą warunki widzenia. Rejestr psychoperformatywny odpowiada na pytanie: jakie działania, gesty, obiekty–klucze, słowa, cisze, plany sytuacyjne, domknięcia i decyzje „po" organizują zmianę warunków. Rejestr sensotwórczo-spekulatywny odpowiada na pytanie: jak osoba badana rozumie, symbolizuje i duchowo lub intuicyjnie porządkuje doświadczenie choroby, pracy i widzenia. Każdy rejestr ma inną wagę dowodową i inną funkcję. Medycyna ma pierwszeństwo w sprawach diagnozy i leczenia. Funkcjonowanie

ma pierwszeństwo w sprawach codziennych korekt. Środowisko ma pierwszeństwo w sprawach bodźców i ergonomii. Psychoperformans ma pierwszeństwo w sprawach planu, znaczenia, aktu, dokumentacji i domknięcia. Rejestr spekulatywno-intuicyjny ma funkcję pomocniczą: może wspierać język sensu, ale musi pozostać oznaczony jako język sensu, nie dowodu. To rozróżnienie jest warunkiem bezpieczeństwa całego rozdziału. Bez niego łatwo byłoby popaść albo w redukcjonizm, który usuwa z życia osoby jej duchowe i symboliczne mapy, albo w synkretyczny nadmiar, który miesza OCT z horoskopem, zalecenie lekarskie z intuicją, obiekt–klucz z talizmanem, decyzję „po" z rytuałem przymusu, a chorobę z kosmiczną narracją. Odpowiedzialny psychoperformans musi umieć pracować z każdym z tych języków, ale każdemu nadać właściwe miejsce. Właśnie dlatego metodologia jest tu nie mniej ważna niż sama treść studium: chroni oko przed nadmiarem obrazu, osobę przed nadmiarem interpretacji, medycynę przed zawłaszczeniem, duchowość przed roszczeniem dowodowym, a psychoperformans przed utratą własnej precyzji.

9.3. CSR – rama medyczna i granice interpretacji

CSR, czyli centralna surowicza chorioretinopatia, nazywana też retinopatią surowiczą centralną, jest chorobą oka dotyczącą przede wszystkim okolicy plamki, czyli tej części siatkówki, która odpowiada za najbardziej precyzyjne widzenie centralne: czytanie, rozpoznawanie szczegółów, ocenę ostrości, pracę z drobnym obrazem, projektowanie, montaż, pisanie i wszystkie czynności wymagające stabilnego punktu fiksacji. W najprostszym, ostrożnym ujęciu medycznym CSR wiąże się z gromadzeniem płynu pod siatkówką neurosensoryczną, zwykle w okolicy plamki, co może powodować pogorszenie ostrości widzenia, zniekształcenia obrazu, falowanie linii, zmianę wielkości widzianych przedmiotów, zaburzenia kontrastu, plamę w polu widzenia albo subiektywne poczucie, że obraz „nie trzyma się" tak stabilnie jak wcześniej. Nie jest to jednak choroba, którą wolno sprowadzić do jednego objawu, jednej przyczyny ani jednej prostej narracji. Współczesna okulistyka opisuje CSR w szerszym polu zaburzeń naczyniówkowo-siatkówkowych, a więc takich, w których znaczenie ma relacja między naczyniówką (warstwą silnie unaczynioną, odżywiającą zewnętrzne warstwy siatkówki), nabłonkiem barwnikowym siatkówki RPE (warstwą komórek regulujących transport płynów, metabolitów i produktów przemiany między siatkówką a naczyniówką) oraz siatkówką neurosensoryczną, która odbiera bodźce świetlne i przekazuje informację do dalszych pięter układu wzrokowego. W badaniach obrazowych, zwłaszcza OCT, czyli optycznej koherentnej tomografii (nieinwazyjnego badania przekrojowego siatkówki), lekarz może oceniać obecność i lokalizację płynu, strukturę warstw siatkówki, zmiany w okolicy plamki i dynamikę procesu w czasie. Dla psychoperformansu najważniejszy jest tutaj pierwszy zakaz interpretacyjny: obrazu OCT nie wolno czytać jak symbolu, metafory, znaku, mandali choroby ani wizualnej opowieści o psychice. OCT należy do porządku medycznego. Może być włączone do planu sytuacyjnego wyłącznie jako warunek brzegowy, czyli informacja organizująca

bezpieczeństwo, rytm kontroli, ograniczenie bodźców, planowanie pracy i decyzję o konsultacji. Nie wolno z niego wyprowadzać znaczeń duchowych, psychologicznych ani artystycznych, które zastępowałyby ocenę specjalisty.

To rozróżnienie jest konieczne, ponieważ CSR znajduje się na styku kilku pól, które łatwo ulegają niebezpiecznemu sklejeniu: oka, stresu, pracy wzrokowej, stylu życia, lęku, kontroli, obrazu i nadziei na poprawę. W literaturze i praktyce klinicznej często omawia się związek CSR z czynnikami stresowymi, pobudzeniem osi HPA, czyli osi podwzgórze–przysadka–nadnercza odpowiedzialnej za hormonalną regulację reakcji stresowej, oraz z kortyzolem i innymi mechanizmami regulacji neuroendokrynnej. Trzeba jednak natychmiast doprecyzować, co wolno, a czego nie wolno z tego wnioskować. Wolno powiedzieć, że stres, sen, rytm pracy, przeciążenie, pobudzenie autonomiczne, ekspozycja ekranowa, praca nocna, perfekcjonistyczna kontrola i stała gotowość mogą być istotnymi obszarami organizacji życia osoby z CSR, ponieważ wpływają na ogólne warunki funkcjonowania organizmu, zachowania zdrowotne, decyzje codzienne, zdolność odpoczynku, jakość współpracy z leczeniem i subiektywne obciążenie chorobą. Nie wolno natomiast pisać, że stres „wywołał" konkretny epizod u danej osoby, że psychoperformans przez redukcję stresu cofnie płyn podsiatkówkowy, że akt symboliczny wpłynie na nabłonek barwnikowy, że praca z obiektem–kluczem zregeneruje plamkę albo że zmiana narracji poprawi wynik OCT. Bruce McEwen i jego pojęcie obciążenia allostatycznego są tutaj użyteczne, ale tylko pod warunkiem zachowania granicy: allostaza pomaga rozumieć koszt przewlekłej adaptacji organizmu do napięcia, nie jest jednak prostą mapą przyczyn chorób oka w pojedynczym przypadku. W psychoperformansie można więc projektować działania zmniejszające koszt życia w stałej mobilizacji: skracanie ekspozycji, wygaszanie ekranów, regulację rytmu, domknięcia po pracy z obrazem, ciszę po dokumentacji, decyzje „po", ograniczenie powiadomień i procedury przerwania. Te działania należą do higieny funkcjonowania, nie do leczenia siatkówki.

Granice interpretacji są szczególnie ważne dlatego, że choroby widzenia mają ogromną siłę metaforyczną. Oko i widzenie od tysięcy lat należą do najsilniejszych symboli kultury: prawda, poznanie, objawienie, nadzór, intuicja, boskie spojrzenie, kara za patrzenie, zakaz widzenia, „przejrzenie na oczy", oświecenie, ślepota jako niewiedza, oko opatrzności, oko kamery, spojrzenie społeczne, wzrok władzy. W sztuce wizualnej ta symbolika działa jeszcze mocniej, bo obraz jest jednocześnie przedmiotem pracy i środowiskiem tożsamości. Michel Foucault, analizując reżimy widzialności i nadzoru, oraz Laura Mulvey, opisując spojrzenie jako strukturę władzy w kulturze wizualnej, pomagają zrozumieć, że patrzenie nigdy nie jest całkowicie neutralne społecznie. Jednak w rozdziale o CSR trzeba oddzielić analizę kultury widzenia od interpretacji choroby. Można badać, jak współczesna ekonomia uwagi zmusza oko do nadmiernej pracy; można krytykować przymus ekspozycji, stałej dokumentacji, produktywności ekranowej i ciągłej obecności wizualnej; można analizować, jak choroba oka zmienia relację artysty z obrazem i publicznością. Nie wolno natomiast sugerować, że oko zachorowało dlatego, że „nie chciało czegoś widzieć", że „świat zmusił je do zamknięcia", że

„ciało wysłało znak", że „plamka reprezentuje centrum tożsamości", że „płyn podsiatkówkowy oznacza zalane emocje" albo że „naczyniówka opowiada historię nadmiaru presji". Takie metafory mogą pojawić się wyłącznie jako materiał sensotwórczy osoby badanej, jeśli rzeczywiście funkcjonują w jej języku wewnętrznym, ale muszą zostać oznaczone jako metafory. Nie mogą zostać podane jako wyjaśnienie medyczne, psychologiczne ani biologiczne. To jest podstawowa zasada antyprzemocowa: znaczenie nie może zostać narzucone chorobie tak, jakby ciało było tablicą moralnych komunikatów. Choroba jest faktem medycznym i doświadczeniem egzystencjalnym; może uruchamiać pracę znaczeń, ale nie staje się przez to dowodem tych znaczeń.

Rama medyczna CSR wymaga także rozumienia różnicy między przebiegiem ostrym, przewlekłym, nawrotowym i funkcjonalnymi następstwami choroby, ale w opracowaniu tym trzeba mówić o tym bez wchodzenia w rolę okulisty. Z punktu widzenia osoby chorej kluczowa jest nie tylko obecność zmian w badaniu, lecz również to, jak choroba przekłada się na codzienne funkcjonowanie: czy można czytać, projektować, montować, prowadzić warsztat, patrzeć na jasne tło, korzystać z telefonu, pracować przy kilku oknach programu, rozróżniać subtelne kontrasty, ufać ostrości, odpoczywać bez sprawdzania i kończyć pracę bez lęku. Między obrazem medycznym a doświadczeniem funkcjonalnym może istnieć rozjazd. Czasem pacjent odczuwa dużą trudność mimo pozornie ograniczonych zmian, czasem adaptuje się do deficytów, czasem zmęczenie, światło, stres i uwaga nasilają subiektywne poczucie zaburzenia. To nie znaczy, że doświadczenie jest „zmyślone", ani że medycyna jest „ślepa na człowieka". Oznacza to, że różne rejestry opisują różne aspekty tej samej sytuacji. Oliver Sacks, opisując zaburzenia percepcji i neurologiczne doświadczenia pacjentów, wielokrotnie pokazywał, że subiektywny świat osoby chorej wymaga uważnego języka, ale nie może być traktowany jako dowolna metafora. Dla psychoperformansu wynika z tego bardzo praktyczna zasada: zapis funkcjonalny nie zastępuje OCT, a OCT nie zastępuje dziennika funkcjonowania. Badanie mówi o strukturze i parametrach medycznych; dziennik mówi o warunkach życia i pracy; plan sytuacyjny mówi o tym, jakie działania można bezpiecznie zmienić. Dopiero zestawienie tych porządków – bez mieszania ich kompetencji – pozwala projektować odpowiedzialną IndywiduAkcję.

Pierwsza część ramy medycznej prowadzi więc do zasady trzech zakazów i trzech możliwości. Zakaz pierwszy: nie psychologizować CSR, czyli nie tłumaczyć choroby przez osobowość, konflikt, winę, niewłaściwe myślenie, karmę, niewidzenie prawdy, duchową lekcję ani twórczy przymus. Zakaz drugi: nie estetyzować CSR, czyli nie zamieniać choroby oka w atrakcyjny obraz, materiał promocyjny, dowód autentyczności, dramaturgię cierpienia albo symbol artystycznego przełomu. Zakaz trzeci: nie instrumentalizować CSR, czyli nie używać objawów, badań, lęku, twarzy, oka, dokumentacji i wyników jako narzędzi budowania autorytetu metody. Możliwość pierwsza: można organizować warunki funkcjonowania – światło, ekran, rytm, przerwy, sen, dokumentację, ciszę, stanowisko pracy, decyzje „po" i komunikację z otoczeniem. Możliwość druga: można pracować nad znaczeniem choroby – lękiem, stratą,

ograniczeniem, tożsamością artystyczną, presją widzialności i relacją z obrazem – ale wyłącznie jako nad doświadczeniem, nie jako nad przyczyną medyczną. Możliwość trzecia: można budować plan IndywiduAkcji, który wspiera zgodność z medycyną, ogranicza przeciążenia, porządkuje dane i pomaga nie zamieniać choroby w kompulsję kontroli. To jest właściwe miejsce psychoperformansu: pomiędzy kliniką a codziennością, pomiędzy obrazem a przerwą, pomiędzy lękiem a decyzją, pomiędzy pracą artystyczną a prawem oka do ochrony. Jeśli ten rozdział ma być rzetelny, musi od początku utrzymać to napięcie bez efektownych obietnic. W przypadku CSR najbardziej odpowiedzialna forma psychoperformansu nie polega na intensyfikacji symboli widzenia, lecz na bardzo konkretnym ograniczaniu tego, co oko niepotrzebnie obciąża, i na równie konkretnym oddawaniu medycynie tego, co należy do medycyny.

Druga część ramy medycznej CSR musi zejść niżej – do mechanizmu widzenia i do tego, jak choroba plamki zmienia codzienną geometrię pracy artysty wizualnego. Plamka nie jest „miejscem metaforycznym" ani centrum duchowego widzenia, lecz anatomicznie i funkcjonalnie wyspecjalizowanym obszarem siatkówki odpowiedzialnym za widzenie najwyższej rozdzielczości. To dzięki niej człowiek czyta drobny tekst, rozpoznaje detale twarzy, ocenia ostrość konturu, kontroluje kursor, montuje ujęcia, koryguje kolor, śledzi linię rysunku i wykonuje wszystkie czynności, w których nie wystarcza orientacyjne widzenie obwodowe. Fotoreceptory, czyli komórki odbierające światło, przekazują informację dalej przez kolejne warstwy siatkówki do nerwu wzrokowego, a mózg składa z tych danych dynamiczny obraz świata. W CSR problem nie polega więc tylko na tym, że „oko gorzej widzi"; problem dotyczy miejsca, w którym widzenie staje się najbardziej precyzyjne, zawodowe, zadaniowe i tożsamościowo obciążone. Nawet niewielka subiektywna zmiana w widzeniu centralnym może dla artysty wizualnego oznaczać znaczący wzrost kosztu pracy, ponieważ oko i mózg zaczynają wykonywać więcej korekt: więcej mikroruchów, więcej sprawdzania ostrości, więcej porównań, więcej kompensacyjnego napięcia, więcej niepewności przy decyzjach estetycznych. David Marr, opisując widzenie jako wielopoziomowe przetwarzanie informacji, pomaga uchwycić, że obraz nie jest prostym odbiciem świata na siatkówce, lecz wynikiem złożonej obróbki: krawędzi, kontrastów, głębi, ruchu, relacji części do całości i przewidywań. Kiedy centralne widzenie zostaje zaburzone, zaburzeniu może ulec nie tylko ostrość, ale także pewność decyzji percepcyjnej. Artysta może widzieć „wystarczająco", żeby funkcjonować, ale niewystarczająco, żeby ufać obrazowi tak jak dawniej. Psychoperformans musi zatem traktować CSR nie jako motyw symboliczny, lecz jako zmianę warunków pracy poznawczo-wzrokowej. Plan sytuacyjny nie powinien pytać: „co oznacza zaburzone centrum obrazu?", lecz: „jak zmniejszyć koszt pracy centralnego widzenia?", „jak ograniczyć sprawdzanie?", „jak rozdzielić pracę wymagającą wysokiej ostrości od pracy koncepcyjnej?", „kiedy przejść z obrazu na słowo, z obrazu na dźwięk, z ekranu na obiekt, z kontroli detalu na przerwę?". To przesunięcie jest kluczowe, bo chroni przed nadinterpretacją i przenosi uwagę na parametry, które naprawdę można projektować: czas, światło, kontrast, skalę, rytm, odległość, pauzę, rodzaj zadania i moment domknięcia.

W tym miejscu trzeba jasno oddzielić objaw, funkcję i znaczenie. Objaw należy do doświadczenia osoby oraz do porządku medycznego, jeśli wymaga oceny specjalisty; funkcja dotyczy tego, co osoba może lub czego nie może wykonać w danych warunkach; znaczenie dotyczy tego, jak osoba przeżywa zmianę i jak włącza ją w swoją biografię, praktykę artystyczną lub duchowy język sensu. Te trzy warstwy są ze sobą powiązane, ale nie są tym samym. Metamorfopsja, czyli zniekształcenie obrazu, może funkcjonalnie utrudniać czytanie, rysowanie lub montaż, a znaczeniowo może wywoływać lęk przed utratą narzędzia pracy. Jednak znaczenie lęku nie tłumaczy medycznie metamorfopsji, a obecność metamorfopsji nie uprawnia do tworzenia psychologicznej opowieści o „zniekształconym widzeniu życia". Podobnie obniżona tolerancja kontrastu może funkcjonalnie utrudniać pracę z jasnym ekranem, ale nie jest symbolem „niezdolności do rozróżniania". W psychoperformansie trzeba tę granicę powtarzać, ponieważ język artystyczny naturalnie szuka metafor, a choroba oczu sama narzuca wyjątkowo silne obrazy. Rudolf Arnheim, analizując percepcję wzrokową w sztuce, pokazywał, że widzenie jest aktywnym organizowaniem formy, równowagi, napięcia i relacji. W rozdziale 9 jego perspektywa jest użyteczna o tyle, o ile pomaga zrozumieć, że zmiana widzenia może zmieniać organizację pracy z formą. Nie wolno jednak z estetyki percepcji robić etiologii choroby. Jeśli artysta z CSR inaczej odczuwa kontrast, światło lub centrum kadru, można przeprojektować warsztat: większe powiększenie, mniejsza jasność, mniej okien na ekranie, dłuższe przejścia między zadaniami, ciemniejsze tło, druk próbny zamiast ciągłego świecenia monitora, rozdzielenie korekty koloru od montażu narracyjnego, użycie asysty przy zadaniach wymagających oceny drobnego detalu. Nie wolno jednak mówić, że sama zmiana estetyki pracy jest dowodem na zmianę choroby. Psychoperformans ma tutaj rolę architekta warunków, nie lekarza, nie proroka i nie tłumacza ukrytej symboliki siatkówki.

Bardzo delikatnym obszarem jest stres. W kontekście CSR nie można udawać, że stres nie ma znaczenia dla życia osoby chorej, ale nie wolno też zamieniać stresu w wygodne, moralizujące wyjaśnienie wszystkiego. Stres jest pojęciem wielowarstwowym: obejmuje reakcje fizjologiczne, hormonalne, poznawcze, emocjonalne, społeczne i środowiskowe. Oś HPA, układ współczulny, kortyzol, adrenalina, sen, rytm dobowy, napięcie mięśniowe, zachowania kompensacyjne i sposób interpretowania zagrożenia tworzą złożony układ, który może zwiększać koszt funkcjonowania. Hans Selye w klasycznych badaniach nad stresem opisywał ogólną reakcję adaptacyjną organizmu, a późniejsze ujęcia – szczególnie koncepcja allostazy Bruce'a McEwena – pokazały, że problemem bywa nie sama reakcja stresowa, lecz jej przewlekły koszt. Dla psychoperformansu oznacza to jedno: można i trzeba projektować warunki obniżające koszt mobilizacji, ale nie wolno obiecywać, że obniżenie stresu przełoży się na określony skutek okulistyczny. W praktyce rozdziału 9 stres powinien być rozpisany na konkretne zachowania i parametry. Nie „jestem zestresowany, więc oko choruje", lecz: „pracuję późno, śpię krótko, sprawdzam obraz wielokrotnie, nie domykam zadań, reaguję na powiadomienia, nie robię przerw, napinam szyję, przeciągam montaż, interpretuję każdy sygnał jako zagrożenie". Dopiero taki opis daje materiał do planu. Można wprowadzić mikroakty wygaszania po ekranie, stałą godzinę zamknięcia pracy, fizyczny gest odłożenia

telefonu, redukcję jasności, przeniesienie części pracy na papier, logoperformans zamiast autooglądu, krótką formułę neutralizującą nocebo, ograniczenie liczby testów widzenia, procedurę kontaktu z lekarzem przy określonych progach oraz zasadę, że po niepokojącym sygnale nie wykonuje się dodatkowych działań symbolicznych o wysokiej intensywności. Taka praca może zmniejszać przeciążenie psychofizjologiczne i poprawiać organizację dnia. Jej wartość polega na tym, że pomaga żyć i pracować rozsądniej w warunkach choroby. Nie polega na tym, że „steruje" siatkówką.

Kolejna granica interpretacji dotyczy rehabilitacji widzenia, adaptacji i kompensacji. Osoba z zaburzeniami widzenia centralnego może uczyć się korzystać z innych strategii percepcyjnych: powiększenia, zmiany kontrastu, innego ustawienia tekstu, krótszych bloków czytania, bardziej ergonomicznego oświetlenia, odpoczynku, pracy z preferowanym ustawieniem spojrzenia lub zadaniami niewymagającymi długiego utrzymywania fiksacji. W niektórych kontekstach rehabilitacji słabowidzenia mówi się o treningu fiksacji, mikroskanningu, strategiach czytania, kontroli utraty miejsca w tekście, filtrach, osłonach, pomocy optycznej lub elektronicznej. W opracowaniu tym te zagadnienia można przywoływać tylko jako obszary wymagające specjalistycznej wiedzy i ostrożnego włączenia do warunków życia, nie jako samodzielne procedury lecznicze. Psychoperformans może współpracować z rehabilitacyjnym sposobem myślenia, ponieważ także projektuje środowisko i zachowanie: gdzie pada światło, jak długo trwa zadanie, kiedy oko odpoczywa, jaki kontrast jest używany, czy tekst jest powiększony, czy dokumentacja nie przeciąża, czy praca artystyczna ma wariant dźwiękowy, dotykowy, słowny albo obiektowy. Nie powinien jednak udawać rehabilitacji wzroku. Jeśli pojawia się potrzeba treningu funkcjonalnego, pomocy optycznych, oceny widzenia, adaptacji stanowiska pracy albo strategii dla słabowidzenia, właściwym punktem odniesienia są specjaliści. W psychoperformansie można natomiast zrobić rzecz bardzo ważną: przestać traktować adaptację jako porażkę. Zmiana wielkości tekstu, ograniczenie jasnego tła, praca na większym monitorze, użycie czytnika, rezygnacja z montażu po nocy, zmiana rytmu dokumentacji, przejście z obrazu na słowo albo poproszenie o pomoc przy ocenie detalu nie oznaczają kapitulacji artysty. Mogą być decyzjami profesjonalnymi, czyli takimi, które chronią narzędzie pracy i umożliwiają dalszą twórczość bez heroicznego przeciążania oka. Właśnie tutaj psychoperformans może wykonać istotną pracę odczarowującą: odłączyć adaptację od wstydu.

W rozdziale 9 trzeba również pilnować, aby pojęcie „ciało mówi" nie zostało użyte w sposób przemocowy. Ciało rzeczywiście wysyła sygnały: zmęczenie, napięcie, ból, suchość, potrzebę przerwy, senność, rozdrażnienie, przeciążenie. Interocepcja, czyli czucie sygnałów z wnętrza ciała, pomaga rozpoznawać stan organizmu, a Antonio Damasio pokazał, jak sygnały somatyczne współtworzą decyzje i poczucie wartości działania. Jednak z faktu, że ciało sygnalizuje stan, nie wynika, że ciało przekazuje gotową opowieść o przyczynach choroby. W psychoperformansie można powiedzieć: „napięcie szyi, bezsenność i przymus sprawdzania są ważnymi sygnałami przeciążenia"; nie wolno powiedzieć: „oko choruje, ponieważ ciało chce,

żebyś przestał patrzeć na określony aspekt życia". Można pracować z takim zdaniem jako metaforą, jeśli pojawia się w autoopisie osoby badanej, ale trzeba je natychmiast odmedykalizować i odontologizować: to jest figura doświadczenia, nie fakt. W przeciwnym razie chory zostaje obciążony dodatkową odpowiedzialnością: nie tylko ma chorobę, ale jeszcze ma „źle rozumiany konflikt", „nieprzepracowany temat", „niewłaściwą energię" albo „duchowe zadanie", którego rzekomo nie wykonał. Tak powstaje nocebo duchowe i psychologiczne. Odpowiedzialny psychoperformans musi temu przeciwdziałać. Jeśli ciało mówi „jestem zmęczone", odpowiedź brzmi: zmniejsz dawkę bodźców. Jeśli ciało mówi „boję się", odpowiedź brzmi: oddziel obserwację od katastrofy. Jeśli ciało mówi „nie chcę patrzeć", odpowiedź brzmi: sprawdź, czy potrzebna jest przerwa, ciemność, konsultacja, zmiana zadania albo domknięcie. Nie trzeba od razu budować mitu. Czasem najbardziej precyzyjny akt psychoperformatywny polega na tym, że człowiek nie dodaje znaczeń tam, gdzie organizm potrzebuje zwykłej ochrony.

Druga część ramy medycznej kończy się więc praktyczną zasadą hierarchii decyzji. Na pierwszym miejscu znajduje się bezpieczeństwo kliniczne: nowe, niepokojące, nasilone lub nietypowe objawy nie są materiałem do interpretacji, lecz sygnałem do kontaktu z odpowiednim specjalistą zgodnie z ustalonym progiem. Na drugim miejscu znajduje się ograniczenie przeciążenia: światło, ekran, kontrast, praca nocna, odblaski, brak przerw i nadmiar dokumentacji powinny być traktowane jako parametry do regulowania. Na trzecim miejscu znajduje się regulacja psychofizjologiczna: sen, pobudzenie, oddech, napięcie, rytm dnia, reakcja na lęk i zdolność przerwania pracy. Na czwartym miejscu znajduje się praca znaczeniowa: obiekty–klucze, gesty, formuły, odczarowywanie, symbole, dzienniki i kino performatywne. Ta kolejność jest ważna. Nie dlatego, że znaczenie jest nieważne, ale dlatego, że znaczenie nie może przeskoczyć przed medycynę i bezpieczeństwo. Jeżeli oko wymaga kontroli, nie zastępuje się jej aktem symbolicznym. Jeżeli ekran przeciąża, nie rozwiązuje się tego samą afirmacją. Jeżeli dokumentacja wzmaga lęk, nie wzmacnia się jej w imię „pełniejszego procesu". Jeżeli duchowa interpretacja choroby zwiększa winę, nie nazywa się tego pogłębieniem. W przypadku CSR psychoperformans ma najpierw zbudować warunki, w których oko nie jest dodatkowo przemocowane przez kulturę obrazu, pracę artystyczną, autoobserwację, nadzieję na cud i przymus sensu. Dopiero w tak ochronionej przestrzeni można pracować z lękiem, tożsamością, obrazem, utratą i zmianą praktyki twórczej. Granica medyczna nie osłabia psychoperformansu. Ona go uwiarygadnia, bo pokazuje, że metoda zna miejsce, w którym musi się zatrzymać.

Trzecia część ramy medycznej CSR musi doprecyzować, jak w praktyce oddzielać trzy języki, które w codziennym doświadczeniu choroby stale się mieszają: język kliniczny, język funkcjonalny i język sensu. Język kliniczny należy do okulistyki i dotyczy rozpoznania, różnicowania, monitorowania, leczenia, kwalifikacji do procedur, obserwacji zmian w OCT, oceny ryzyka i decyzji medycznych. Język funkcjonalny dotyczy tego, jak oko pracuje w życiu: czy czytanie jest męczące, czy ekran drażni, czy jasne tło powoduje dyskomfort, czy praca po

zmroku pogarsza tolerancję bodźców, czy montaż wymaga zbyt długiego skupienia, czy oko domaga się przerwy, czy ciało napina szyję i barki, czy lęk nasila potrzebę sprawdzania. Język sensu dotyczy natomiast tego, co choroba robi z biografią, tożsamością artysty, relacją z obrazem, poczuciem przyszłości, wstydem, zależnością od innych, duchowością, symboliką widzenia i doświadczeniem granicy. Te trzy języki są potrzebne, ale każdy ma własny zakres obowiązywania. Błąd zaczyna się wtedy, gdy język funkcjonalny udaje kliniczny, na przykład gdy zmęczenie po pracy przy ekranie zostaje nazwane pogorszeniem choroby bez konsultacji; gdy język sensu udaje funkcjonalny, na przykład gdy silna metafora „nie chcę już patrzeć" zastępuje konkretną korektę światła i przerwy; albo gdy język kliniczny zostaje zawłaszczony przez symbolikę, na przykład gdy wynik badania staje się znakiem „otwarcia", „zamknięcia", „zalania", „wypalenia" lub „przeznaczenia". Georges Canguilhem, pisząc o normalności i patologii, pomaga tu zrozumieć, że choroba nie jest tylko odchyleniem w abstrakcyjnej normie, lecz zmianą relacji organizmu ze środowiskiem i z własnymi możliwościami działania. W psychoperformansie to rozpoznanie jest cenne, bo przesuwa uwagę z samej choroby na warunki funkcjonowania, ale nie pozwala zapomnieć, że diagnoza i leczenie należą do medycyny. Artysta z CSR może więc pracować nad nową normą życia i pracy – nad rytmem, światłem, dokumentacją, przerwami, ograniczeniem obrazów, sposobem używania kamery, prawem do niedokończenia i niepatrzenia – ale nie może z tej nowej normy czynić opowieści o samowyleczeniu. Choroba pozostaje chorobą, nawet jeśli staje się punktem reorganizacji sensu.

Szczególnie istotne jest ustalenie progów, przy których psychoperformans ma się zatrzymać. W metodzie opartej na działaniu symbolicznym łatwo ulec pokusie, że każdy niepokój można „opracować" przez gest, obiekt–klucz, formułę, rysunek, zapis, ciszę, pracę z oddechem lub domknięcie. W chorobie oczu taka pokusa jest niebezpieczna, ponieważ może opóźniać właściwą reakcję medyczną albo nadmiernie psychologizować sygnały wymagające oceny specjalisty. Progi kliniczne powinny być ustalone poza psychoperformansem, w porozumieniu z lekarzem lub zgodnie z ogólną zasadą ostrożności: nowe lub nagłe zaburzenie widzenia, wyraźne nasilenie zniekształceń, nowa plama w polu widzenia, istotny spadek funkcji, nagła zmiana jakości obrazu, objawy nietypowe, ból, gwałtowne pogorszenie albo jakikolwiek objaw budzący istotny niepokój nie powinny być najpierw interpretowane symbolicznie. Pierwszym ruchem jest wtedy przejście do porządku bezpieczeństwa: przerwanie działania, ograniczenie bodźców, odnotowanie faktu neutralnym językiem, kontakt z właściwym specjalistą lub skorzystanie z ustalonej procedury medycznej. Psychoperformans może pomóc tylko w tym, by ten próg był łatwiejszy do wykonania: może zawierać gotową kartę decyzji, spokojną formułę „to nie jest materiał do interpretacji, to jest sygnał do sprawdzenia", obiekt–klucz przypominający o kontakcie z medycyną, procedurę odłożenia kamery, zakaz autooglądu i zasadę niewykonywania żadnych dodatkowych aktów symbolicznych przed uzyskaniem jasności. Tak rozumiana granica jest częścią planu sytuacyjnego, a nie jego przeciwieństwem. Thomas Beauchamp i James Childress, opisując zasady bioetyki – autonomię, dobroczynność, nieszkodzenie i sprawiedliwość – pozwalają nazwać to wprost: metoda wspierająca musi

najpierw nie szkodzić. W przypadku CSR „nie szkodzić” oznacza między innymi nie produkować opóźnień, nie wzmacniać nocebo, nie budować winy, nie sugerować cudownej kontroli, nie tworzyć rytuałów zastępczych wobec opieki okulistycznej i nie traktować oka jak pola eksperymentu artystycznego.

W ramach medycznych trzeba również opisać miejsce leczenia i zaleceń bez naruszania kompetencji lekarza. W historii osoby z CSR mogą pojawiać się różne formy postępowania: obserwacja, farmakoterapia, zalecenia dotyczące czynników ryzyka, laseroterapia, terapia fotodynamiczna, iniekcje doszklistkowe lub inne procedury zależne od rozpoznania, przebiegu i decyzji okulisty. Opracowanie metodyczne nie powinienno porównywać tych metod jako poradnik medyczny, nie powinno sugerować wyboru i nie powinno komentować zasadności konkretnego leczenia w pojedynczym przypadku. Może natomiast pokazać, jak plan sytuacyjny powinien respektować fakt leczenia: nie planować intensywnych działań wzrokowych po badaniu, które czasowo zwiększa wrażliwość na światło; nie organizować aktu świetlnego w dniu dużego zmęczenia wzrokowego; nie zwiększać autoobserwacji po konsultacji; nie montować filmu z dokumentacją choroby w stanie silnego pobudzenia; nie zmieniać naraz wielu elementów stylu życia tuż po wprowadzeniu nowego zalecenia, bo utrudnia to orientację; nie traktować leku, badania, zabiegu, wyniku ani wizyty jako perfonemów symbolicznej dramaturgii. Lekarz, gabinet, aparatura, krople, zastrzyk, laser, wynik i opis badania nie są rekwizytami. Są częścią porządku klinicznego. Psychoperformans może obudować ten porządek troską: przygotowaniem listy pytań, spokojnym zapisem zaleceń, ograniczeniem lękowego szukania informacji, zaplanowaniem odpoczynku po wizycie, domknięciem emocjonalnym po kontakcie z wynikiem, ale nie może przejąć roli decyzji medycznej. W tym sensie integracja nie polega na „połączeniu medycyny i psychoperformansu” w jedną narrację. Polega na interoperacyjności, czyli takim ułożeniu obu porządków, aby nie wchodziły sobie w drogę: medycyna prowadzi rozpoznanie i leczenie, psychoperformans prowadzi organizację warunków życia, znaczeń, danych, dokumentacji i decyzji codziennych. Donald Winnicott, choć działał w obszarze psychoanalizy, może być tu przywołany przez pojęcie środowiska podtrzymującego: nie chodzi o zastąpienie procedury medycznej relacją opieki, lecz o stworzenie takiego otoczenia, w którym osoba może przejść przez napięcie choroby bez rozpadu rytmu, bez utraty sprawczości i bez dodatkowej przemocy interpretacji.

Trzeba także wyraźnie powiedzieć, że CSR w rozdziale 9 nie powinno stać się osią mistyfikacji psychoperformansu. Ponieważ oko, światło, plamka, płyn, centrum, zniekształcenie i widzenie mają ogromną siłę symboliczną, łatwo byłoby zbudować wokół nich efektowny system znaczeń: oko jako centrum tożsamości, płyn jako nadmiar emocji, siatkówka jako ekran duszy, naczyniówka jako ukryty obieg życia, plamka jako punkt prawdy, zniekształcenie jako znak zniekształconej relacji ze światem. Taki język może być literacko kuszący, ale metodologicznie jest niebezpieczny. Jeżeli pojawia się w autoopisie osoby badanej, należy go wprowadzać wyłącznie jako materiał fenomenologiczny, czyli opis przeżycia, i natychmiast oznaczać jego

granice. Wariant spekulatywno-intuicyjny psychoperformansu może pracować z takimi obrazami jako figurami doświadczenia, ale wymaga potrójnego oznaczenia: status – „to metafora lub język sensu"; funkcja – „służy nazwaniu lęku, napięcia, presji widzialności lub potrzeby ochrony"; granica – „nie wyjaśnia choroby i nie zastępuje medycyny". W przeciwnym razie symbol zaczyna zachowywać się jak diagnoza, a diagnoza jak symbol. To jeden z najpoważniejszych błędów w pracy z chorobą. Onora O'Neill, pisząc o autonomii i zaufaniu, zwracała uwagę, że odpowiedzialna relacja wymaga nie tylko zgody, lecz także niewprowadzania osoby w błąd przez niejasne ramy komunikacji. W psychoperformansie niejasność ram może być bardzo subtelna: wystarczy, że prowadzący albo autor planu powie zbyt mocno „oko pokazuje", „ciało wie", „choroba mówi", „światło prowadzi", „znak wskazuje", a osoba w lęku może przyjąć metaforę jako prawdę. Dlatego język rozdziału 9 musi być jednocześnie otwarty na sens i rygorystyczny wobec roszczeń. Można powiedzieć: „pracujemy z obrazem choroby jako z obrazem lęku". Nie wolno powiedzieć: „obraz choroby ujawnia jej psychiczny sens". Można powiedzieć: „ten gest pomaga zakończyć dzień pracy z ekranem". Nie wolno powiedzieć: „ten gest pracuje na siatkówce". Można powiedzieć: „ta symbolika wspiera decyzję o odpoczynku". Nie wolno powiedzieć: „ta symbolika wspiera regenerację oka" jako fakt.

Rama medyczna CSR musi zostać wreszcie połączona z praktyczną etyką obrazu. Artysta wizualny z chorobą oczu znajduje się w szczególnym napięciu: jego choroba dotyczy narzędzia, którym wytwarza obrazy, a jednocześnie sama może zostać przekształcona w obraz – zdjęcie, film, zapis, autoportret, diagram, skan, wizualizację, instalację, fragment dokumentu albo materiał promocyjny. W tym miejscu szczególnie pomocna jest Susan Sontag i jej krytyka estetyzowania choroby: choroba obudowana metaforami i obrazami może łatwo przestać być doświadczeniem osoby, a stać się materiałem dla cudzej interpretacji. W psychoperformansie trzeba więc przyjąć zasadę, że obraz choroby ma mniejsze prawa niż osoba chora. Jeśli obraz pogarsza bezpieczeństwo, zwiększa lęk, wzmacnia przymus patrzenia, narusza prywatność, produkuje widowiskowość albo utrwala tożsamość osoby jako „przypadku", powinien zostać ograniczony. Dokumentacja medyczna nie powinna być wprowadzana do pola artystycznego bez bardzo jasnego powodu. Dokumentacja artystyczna nie powinna udawać dowodu medycznego. Dokumentacja procesu nie powinna wymuszać pracy wzrokowej ponad ustalone progi. W praktyce oznacza to, że zamiast pokazywać oko, wynik, twarz i dramatyczne ślady choroby, można pokazywać warunki: przyciemnione stanowisko pracy, neutralną kartkę, zamknięty monitor, pudełko na telefon, notatkę decyzji „po", zmianę ustawienia lampy, pusty kadr po zakończeniu montażu, ciemność jako aktywny element domknięcia. Taka dokumentacja jest mniej spektakularna, ale etycznie mocniejsza, ponieważ przesuwa uwagę z cierpienia na odpowiedzialność. W rozdziale 9 to przesunięcie ma znaczenie zasadnicze: studium przypadku nie ma produkować fascynacji chorobą, lecz uczyć projektowania bezpieczniejszych warunków życia z nią.

Ostatecznie CSR jako rama medyczna wprowadza do psychoperformansu lekcję granicy. Granicy między widzeniem a obrazem, między obrazem a dokumentacją, między dokumentacją a dowodem, między dowodem a doświadczeniem, między doświadczeniem a interpretacją, między interpretacją a leczeniem. Psychoperformans może być szczególnie wartościowy właśnie dlatego, że potrafi pracować na granicach: używa gestu, słowa, obiektu, światła, dźwięku, ciszy i przestrzeni, aby nadać decyzjom formę, a formie – konsekwencję. Jednak w chorobie oka ta zdolność musi zostać podporządkowana rygorowi ochrony. Każdy plan sytuacyjny związany z CSR powinien mieć pięć zabezpieczeń: po pierwsze, jasne oddzielenie poziomu medycznego od psychoperformatywnego; po drugie, próg przerwania i odesłania do specjalisty; po trzecie, minimalną dawkę bodźców wzrokowych; po czwarte, ograniczoną dokumentację; po piąte, małą decyzję „po", która dotyczy warunków funkcjonowania, a nie obietnicy zdrowienia. Jeśli plan nie ma tych zabezpieczeń, nie powinien być stosowany w tym obszarze. Jeśli ma je dobrze zaprojektowane, może stać się adjuwantem w najściślejszym sensie: nie leczy, ale wspiera osobę w tym, by leczenie, codzienność, praca i sens nie rozpadły się na osobne, sprzeczne porządki. W tym miejscu psychoperformans osiąga jedną ze swoich najbardziej odpowiedzialnych form: rezygnuje z efektownego gestu na rzecz warunków, w których oko może nie być już przymuszane do nieustannego dowodzenia, tworzenia, sprawdzania i patrzenia. Nie jest to mała zmiana. Dla artysty wizualnego może to być przejście od obrazu jako obowiązku do obrazu jako relacji, od widzenia jako eksploatowanego zasobu do widzenia jako chronionego warunku życia. I właśnie w tej granicy – nie w obietnicy leczenia, lecz w reorganizacji odpowiedzialności – znajduje się właściwe miejsce psychoperformansu wobec CSR.

9.4. Psychoperformans jako adjuwant, nie substytut

Psychoperformans w kontekście choroby oczu może być rozumiany wyłącznie jako adjuwant, czyli praktyka wspierająca warunki funkcjonowania, a nie jako substytut okulistyki, diagnostyki, leczenia, kontroli, farmakoterapii, zabiegów, rehabilitacji wzroku ani specjalistycznych zaleceń. To rozróżnienie nie jest formalnym zastrzeżeniem dodanym na marginesie, lecz osią całej metodologii rozdziału 9. Substytut próbuje wejść w miejsce czegoś innego: zastępuje, wypiera, odbiera pierwszeństwo, tworzy złudzenie alternatywnej drogi. Adjuwant działa inaczej: wzmacnia warunki, w których osoba może lepiej współpracować z leczeniem, mniej chaotycznie reagować na lęk, skuteczniej organizować dzień, bezpieczniej dawkować bodźce, ograniczać przeciążenie ekranowe, lepiej domykać pracę z obrazem i nie zamieniać choroby w kompulsywny system autokontroli. W medycynie termin „adjuwantowy" oznacza pomocniczy i wspierający względem głównego postępowania; w psychoperformansie trzeba zachować analogiczną hierarchię. Jeśli lekarz prowadzi rozpoznanie i leczenie, psychoperformans może wspierać rytm wizyt, przygotowanie pytań, spokojne przyjęcie zaleceń, redukcję chaotycznego szukania informacji, organizację odpoczynku po badaniu,

ograniczenie niepotrzebnych ekspozycji, ochronę snu i język, który nie wzmacnia nocebo. Nie może natomiast obiecywać, że przez działanie symboliczne, obiekt–klucz, wypowiedź performatywną, ciszę, gest, oddech, rytuał domknięcia, numerologiczną lub kosmologiczną mapę sensu, pracę z totalną biologią albo IndywiduAkcję zmieni się przebieg CSR, parametry OCT, ilość płynu podsiatkówkowego, stan nabłonka barwnikowego, funkcję plamki czy rokowanie okulistyczne. To granica, której przekroczenie byłoby nie tylko metodologicznym błędem, lecz także naruszeniem zaufania. Beauchamp i Childress, formułując zasady bioetyki, pokazują w tym miejscu bardzo praktyczną logikę: autonomia osoby wymaga prawdziwej informacji, dobroczynność wymaga realnego wsparcia, nieszkodzenie wymaga niewprowadzania w fałszywe obietnice, a sprawiedliwość wymaga nieżerowania na podatności osoby chorej na nadzieję. Psychoperformans jako adjuwant musi więc zaczynać od słowa „nie": nie leczy, nie diagnozuje, nie interpretuje badań, nie zastępuje lekarza, nie odracza konsultacji, nie obiecuje regeneracji, nie czyni z choroby znaku. Dopiero po tym „nie" można uczciwie powiedzieć, co może robić: organizować warunki życia z chorobą, projektować ochronę oka, porządkować znaczenia, redukować nadmiar bodźców, wspierać małe decyzje i tworzyć rytm codziennej odpowiedzialności.

Adjuwantowy charakter psychoperformansu najłatwiej zrozumieć przez odróżnienie skutku klinicznego od skutku funkcjonalnego, regulacyjnego i egzystencjalnego. Skutek kliniczny dotyczy choroby jako procesu medycznego: zmian w siatkówce, naczyniówce, płynie, parametrach obrazowania, ostrości, leczeniu, remisji, nawrocie. Ten poziom należy do okulistyki i innych właściwych specjalizacji. Skutek funkcjonalny dotyczy tego, jak osoba radzi sobie w codziennym widzeniu: czy potrafi skrócić pracę z ekranem, zmienić kontrast, ograniczyć migotanie, rozdzielić zadania wymagające wysokiej precyzji od zadań koncepcyjnych, nie montować po nocy, odpoczywać bez poczucia winy, nie sprawdzać objawów wielokrotnie, odróżniać sygnał alarmowy od zwykłego zmęczenia i przygotować środowisko tak, aby przerwa była dostępna. Skutek regulacyjny dotyczy układu nerwowego: napięcia, pobudzenia, lęku, ruminacji, snu, oddechu, poczucia kontroli, zdolności do hamowania impulsu, tolerancji niepewności i powrotu do okna tolerancji, czyli zakresu pobudzenia, w którym człowiek może myśleć, czuć i działać bez przeciążenia lub odcięcia. Skutek egzystencjalny dotyczy sensu: jak osoba odnosi się do ograniczenia, straty, zawodowej kruchości, zależności od innych, zmiany twórczości, prawa do niedoskonałości i niepewności. Psychoperformans może pracować w trzech ostatnich porządkach, a względem pierwszego – klinicznego – zachowuje postawę współpracy i podporządkowania. Taka hierarchia nie umniejsza metody. Przeciwnie, precyzuje jej realną sprawczość. Psychoperformans nie musi udawać leczenia, żeby być ważny. W życiu osoby z chorobą oczu ogromne znaczenie może mieć to, czy potrafi zakończyć dzień bez kompulsywnego sprawdzania obrazu; czy może pójść spać bez dwugodzinnego śledzenia objawów w internecie; czy po badaniu nie zamienia wyniku w katastroficzną narrację; czy potrafi odmówić pracy w warunkach zbyt ostrego światła; czy przestaje traktować przerwę jako lenistwo; czy umie powiedzieć świadkowi: „nie dokumentujemy tego"; czy potrafi zamienić heroiczny gest artystyczny na prostą ochronę oka.

Antonio Damasio pomaga tu wyjaśnić mechanizm na poziomie decyzji: ciało stale dostarcza markerów somatycznych, czyli sygnałów wartościujących sytuacje jako bezpieczne, groźne, obciążające, obiecujące lub wymagające działania. Psychoperformans może kształtować środowisko tak, aby sygnały ciała nie były zagłuszane przez presję obrazu, wstydu, produktywności i widzialności. To nadal nie jest leczenie CSR. To jest tworzenie warunków, w których osoba nie dokłada chorobie dodatkowej warstwy przeciążenia.

W praktyce adjuwantowy psychoperformans powinien zaczynać się od „kontraktu nieroszczeniowego", czyli jawnej umowy z samym sobą, świadkiem, instytucją lub uczestnikiem, że działanie nie ma celu medycznego i nie będzie oceniane przez pryzmat parametrów choroby. Kontrakt taki może być bardzo krótki, ale musi zmieniać logikę oczekiwań. Nie brzmi: „wykonuję akt, żeby poprawić oko", lecz: „wykonuję akt, żeby bezpieczniej zorganizować warunki pracy z widzeniem". Nie brzmi: „domykam chorobę", lecz: „domykam dzisiejszą ekspozycję na obraz". Nie brzmi: „pracuję z płynem podsiatkówkowym", lecz: „pracuję z lękiem, który pojawia się po kontakcie z niepewnością widzenia". Nie brzmi: „obiekt–klucz uruchamia regenerację", lecz: „obiekt–klucz przypomina o przerwaniu pracy i zmniejszeniu bodźców". Taki kontrakt chroni przed efektem nocebo i przed fałszywą nadzieją jednocześnie. Nocebo pojawia się wtedy, gdy język wytwarza napięcie, lęk, poczucie zagrożenia lub winy; fałszywa nadzieja pojawia się wtedy, gdy język obiecuje wpływ tam, gdzie go nie można rzetelnie potwierdzić. Obie formy są niebezpieczne, bo wiążą osobę z narracją zamiast z działaniem. Kontrakt nieroszczeniowy powinien być częścią każdego planu sytuacyjnego dotyczącego CSR: przed aktem trzeba nazwać status działania, jego funkcję i granicę. Status: „to praktyka regulacyjno-środowiskowa i symboliczna". Funkcja: „ma pomóc zakończyć pracę z ekranem, zmniejszyć pobudzenie, uporządkować dokumentację albo wykonać decyzję ochronną". Granica: „nie jest leczeniem, nie zastępuje konsultacji, nie służy interpretacji wyniku medycznego, nie dowodzi wpływu na chorobę". J. L. Austin, analizując akty mowy, pokazał, że wypowiedź może coś robić, a nie tylko coś opisywać. W psychoperformansie ta performatywność języka jest szczególnie silna, dlatego formuła kontraktu musi być ostrożna: słowa mają organizować zachowanie, nie produkować obietnic. Dobrze sformułowane zdanie może pomóc zamknąć komputer; źle sformułowane może wmówić osobie, że jeśli komputer nie został zamknięty, to „zawiodła swoje oko". Różnica między wsparciem a przemocą bywa tu kwestią jednego czasownika.

Adjuwantowy model psychoperformansu w chorobie oczu można opisać jako pracę na sześciu obszarach codzienności: stresie, rytmie, bodźcach, zadaniu wzrokowym, dokumentacji i decyzji „po". Stres nie jest tu metafizycznym wrogiem ani prostą przyczyną choroby, lecz kosztem mobilizacji, który trzeba rozkładać na uchwytne parametry: brak snu, zbyt długą pracę, nadmiar powiadomień, nierozdzielone zadania, niezamknięte pętle, lękowe sprawdzanie, presję terminu, społeczne oczekiwanie dostępności, napięcie szyi, brak przerw i język katastrofy. Rytm oznacza dobową architekturę pracy i regeneracji: kiedy zaczyna się obraz, kiedy kończy się obraz, kiedy oko ma nie uczestniczyć, kiedy ekran jest wyłączony, kiedy

dokumentacja jest zakazana, kiedy obowiązuje cisza, kiedy pojawia się kontrola lekarska, a kiedy nie wolno jej zastępować samosprawdzaniem. Bodźce obejmują światło, kontrast, odblaski, migotanie, wielkość tekstu, liczbę ruchomych elementów, dźwięk, temperaturę, przestrzeń i liczbę przełączeń uwagi. Zadanie wzrokowe wymaga hierarchizacji: inaczej obciąża oko korekta koloru, inaczej czytanie, inaczej montaż, inaczej pisanie, inaczej rozmowa, inaczej praca z obiektem, inaczej działanie w przestrzeni. Dokumentacja wymaga limitu: nie wszystko, co można zapisać, należy zapisać; nie wszystko, co można sfilmować, należy sfilmować; nie wszystko, co można pokazać, należy wprowadzić do obiegu. Decyzja „po" jest mechanizmem transferu: po każdym akcie, dniu pracy, konsultacji, montażu, ekspozycji lub epizodzie lęku musi pojawić się mała, konkretna zmiana w zachowaniu. Donald Norman i jego myślenie o projektowaniu użytecznym jest tu bardzo praktyczne: jeśli środowisko wymaga od osoby zbyt wielu decyzji ochronnych, to jest źle zaprojektowane. Adjuwantowy psychoperformans nie powinien więc polegać na heroicznej woli „będę robić przerwy", tylko na takim ustawieniu pola, żeby przerwa była najłatwiejszym ruchem: timer bez agresywnego alarmu, neutralna kartka obok monitora, pudełko na telefon, regulowana lampka, przygotowane okulary lub filtr zalecone przez specjalistę, ciemna tkanina do przykrycia ekranu, gotowa formuła końca, notatnik analogowy zamiast kolejnej aplikacji, folder „do jutra", krzesło ustawione tak, aby po odwróceniu głowy wzrok trafiał na spokojną powierzchnię. Wtedy psychoperformans działa nie przez wiarę w symbol, lecz przez przeprojektowanie afordancji – sytuacja zaczyna sama sugerować ochronę.

W tym modelu szczególne znaczenie ma odczarowywanie produktywności. Artysta wizualny z chorobą oczu może być uwikłany w kilka nakładających się przymusów: przymus tworzenia obrazów, przymus reagowania na bodźce, przymus dokumentowania, przymus publikowania, przymus bycia widzialnym, przymus interpretowania własnego procesu i przymus dowodzenia, że choroba nie odebrała sprawczości. Psychoperformans jako substytut pogłębiłby ten problem, bo dodałby jeszcze jeden obowiązek: „muszę wykonać praktykę, żeby pomóc oku". Psychoperformans jako adjuwant robi coś przeciwnego: zmniejsza liczbę obowiązków, redukuje ekspozycję, pozwala nie wykonać aktu, jeśli sam akt zwiększa obciążenie. W tym sensie najważniejszym działaniem może być zaniechanie. Zaniechanie nie jest brakiem psychoperformansu, jeśli zostało świadomie zaprojektowane, nazwane i domknięte. Może być aktem psychoperformatywnym o bardzo wysokiej wartości regulacyjnej: nie nagrywam tego epizodu; nie opisuję objawu szczegółowo; nie sprawdzam drugi raz; nie pracuję po 22:00; nie tłumaczę wyniku badania przez symbol; nie robię z choroby materiału promocyjnego; nie wprowadzam nowej praktyki w dniu silnego zmęczenia; nie szukam kolejnej kosmologicznej mapy, jeśli poprzednia zwiększyła lęk; nie używam totalnej biologii do szukania winy; nie traktuję intuicji jako nakazu. Hartmut Rosa, pisząc o przyspieszeniu społecznym i rezonansie, pomaga zrozumieć, że współczesne środowisko często wymusza stałą dostępność, reakcję i optymalizację. Adjuwantowy psychoperformans wobec CSR powinien być praktyką antyakceleracyjną: nie przyspiesza „procesu zdrowienia", nie mobilizuje do większej skuteczności, nie czyni z choroby projektu rozwojowego, lecz

przywraca rytm, w którym oko, ciało i uwaga mogą nie nadążać – i nadal nie są z tego powodu winne. W świecie, w którym obraz jest walutą widzialności, odmowa obrazu może być bardziej radykalna niż jego produkcja.

Na poziomie wykonawczym oznacza to, że plan sytuacyjny adjuwantowy powinien mieć bardzo prostą strukturę: rozpoznanie warunku, ograniczenie bodźca, gest ochronny, domknięcie, decyzja „po" i zapis minimalny. Rozpoznanie warunku brzmi: „pracuję dziś z ekranem", „jestem po konsultacji", „czuję lęk po zmianie widzenia", „kończę montaż", „jestem w przestrzeni o mocnym świetle", „mam impuls, żeby sprawdzić objaw". Ograniczenie bodźca polega na zmianie parametru: zmniejszam jasność, skracam sesję, wyłączam powiadomienia, zmieniam tło, odkładam telefon, przechodzę do dźwięku, proszę o pomoc przy detalu, zasłaniam odbicie, przerywam autooogląd. Gest ochronny jest prosty i nie powinien być widowiskowy: zamknięcie laptopa, przykrycie ekranu, odsunięcie krzesła, położenie dłoni na ciemnej tkaninie, odwrócenie wzroku ku neutralnej powierzchni, zapisanie jednego zdania, zamknięcie folderu, wyłączenie lampy. Domknięcie polega na wyraźnym zakończeniu pola podwyższonej uwagi: „na dziś koniec obrazu", „to jest obserwacja, nie diagnoza", „wracam do zaleceń medycznych", „nie interpretuję tego teraz", „oko nie musi dalej pracować". Decyzja „po" musi być mała: przez godzinę nie wracam do pliku; jutro zaczynam od zadania słownego; ustawiam 25 minut pracy i 5 minut bez obrazu; zapisuję pytanie do lekarza; nie publikuję materiału z choroby; usuwam zbędne nagranie; zmniejszam liczbę testów widzenia do wcześniej ustalonego minimum. Zapis minimalny obejmuje tylko to, co służy korekcie planu: warunek, parametr, decyzja, efekt funkcjonalny, ewentualny próg medyczny. Tak zbudowany akt jest mały, ale nie powierzchowny. Działa na styku funkcji wykonawczych, regulacji afektu, ergonomii widzenia i etyki dokumentacji. Nie potrzebuje obietnicy uzdrowienia, bo jego wartość jest sprawdzalna w porządku codzienności: czy udało się przerwać, ograniczyć, domknąć, nie eskalować, nie udokumentować ponad potrzebę, nie zmienić objawu w mit, nie przeciążyć oka kolejnym obrazem. To jest właściwa miara adjuwantu psychoperformatywnego – nie spektakularna przemiana choroby, lecz konsekwentne zmniejszanie przemocy warunków, w których osoba z chorobą oczu próbuje nadal żyć, pracować i tworzyć.

Druga część modelu adjuwantowego musi pokazać, jak psychoperformans współpracuje z medycyną bez przejmowania jej języka, a zarazem jak realnie działa w przestrzeni, w której medycyna sama zwykle nie operuje: przy biurku, przy ekranie, po konsultacji, przed snem, podczas lęku, w relacji z kamerą, w warsztacie artysty, w momencie odmowy zlecenia, w decyzji o niewłączeniu światła, w niepublikowaniu obrazu i w przerwaniu pracy wtedy, gdy oko nie powinno już uczestniczyć w zadaniu. To jest przestrzeń między zaleceniem a wykonaniem, między rozpoznaniem a codzienną praktyką, między wiedzą a nawykiem. Lekarz może powiedzieć, co należy monitorować, czego unikać, kiedy zgłosić się na kontrolę i jakie postępowanie jest medycznie uzasadnione, ale sama organizacja dnia pozostaje po stronie osoby chorej. Właśnie tam psychoperformans może stać się adjuwantem najwyższej jakości: nie dlatego, że „dodaje coś duchowego" do leczenia, lecz dlatego, że przekłada abstrakcyjną

troskę o oko na konkretne parametry sytuacji. Kurt Lewin, formułując zasadę, że zachowanie jest funkcją osoby i środowiska, daje tu bardzo praktyczny model: nie wystarczy zmienić intencji, jeśli środowisko dalej wymusza przeciążenie. Jeśli monitor jest zawsze otwarty, telefon leży obok klawiatury, praca kończy się dopiero po wyczerpaniu, dokumentacja ma pierwszeństwo przed odpoczynkiem, a lęk po badaniu prowadzi do kolejnych testów widzenia, sama deklaracja „będę o siebie dbać" nie ma siły operacyjnej. Plan sytuacyjny musi więc zmienić układ pola. Przykładowo: po konsultacji medycznej nie planuje się intensywnej pracy obrazowej, lecz krótkie domknięcie informacyjne, odpoczynek od ekranu i zapis tylko tych pytań, które trzeba zachować do następnego kontaktu z lekarzem; po montażu nie wykonuje się natychmiastowego autooglądu, lecz przejście do zadania niewzrokowego; po odczuciu niepewności nie uruchamia się symbolicznej interpretacji objawu, lecz neutralną procedurę: przerwa, zapis jednego faktu, próg medyczny, decyzja ochronna. Taki psychoperformans nie konkuruje z leczeniem. On wykonuje pracę, której leczenie potrzebuje, ale której samo nie organizuje w codzienności: stabilizuje warunki, w których osoba jest w stanie nie szkodzić sobie nadmiarem bodźców, obrazów, decyzji, lęku i interpretacji.

Adjuwantowość wymaga także rozpoznania, że nie każdy akt psychoperformatywny nadaje się do sytuacji choroby oczu. W rozdziale 9 trzeba więc wprowadzić zasadę minimalnej skutecznej dawki: używać najmniejszej intensywności bodźca, obrazu, światła, dźwięku, gestu, dokumentacji i znaczenia, która wystarczy do wykonania funkcji planu. Jeśli celem jest zakończenie pracy z ekranem, nie potrzeba złożonego rytuału świetlnego, ekspozycji kamery ani rozbudowanej narracji. Wystarczy sekwencja: zapis jednego zdania, zamknięcie pliku, wygaszenie monitora, odwrócenie wzroku ku neutralnej powierzchni, krótka formuła końca, odłożenie telefonu. Jeśli celem jest zmniejszenie lęku po zauważeniu fluktuacji widzenia, nie potrzeba pogłębionej analizy symbolicznej ani konsultowania kolejnych systemów sensu; wystarczy rozróżnienie: obserwacja, próg medyczny, przerwa, decyzja bezpieczna. Jeśli celem jest zmniejszenie presji dokumentacji, nie potrzeba filmu o chorobie; wystarczy zasada, że dokumentuje się warunki i korekty, a nie twarz, oko, dramat i intymność. W tym sensie psychoperformans adjuwantowy jest często antywidowiskowy. Jego wartość nie polega na intensywności przeżycia, lecz na tym, że realnie zmniejsza liczbę bodźców i liczbę pętli kontroli. Herbert Simon, pisząc o ograniczonej racjonalności, pokazał, że ludzkie decyzje zapadają w warunkach ograniczonej uwagi, informacji i energii poznawczej. Dla osoby z chorobą oczu trzeba tę zasadę potraktować dosłownie: każde dodatkowe okno, każde dodatkowe sprawdzenie, każda dodatkowa interpretacja, każdy dodatkowy plik i każde dodatkowe światło zabierają zasób, który powinien zostać zachowany. Plan sytuacyjny ma więc ograniczać liczbę możliwych ruchów. Nie pyta: „jak pełniej przeżyć chorobę?", lecz: „jak zmniejszyć koszt przejścia przez ten dzień?". Nie pyta: „jak stworzyć mocny obraz?", lecz: „czy obraz jest dziś w ogóle potrzebny?". Nie pyta: „jak głębiej zinterpretować objaw?", lecz: „czy interpretacja pomaga podjąć bezpieczną decyzję, czy tylko zwiększa napięcie?". Ten typ oszczędności jest nie tylko ergonomiczny, lecz także etyczny.

Ważnym zadaniem adjuwantu jest też ochrona przed trzema substytucjami: substytucją medyczną, substytucją psychologiczną i substytucją duchową. Substytucja medyczna pojawia się wtedy, gdy psychoperformans zaczyna zastępować konsultację, leczenie lub monitorowanie, choćby w sposób pośredni: „najpierw zrobię akt, zobaczę, czy przejdzie", „spróbuję domknąć ten objaw", „sprawdzę, co mówi ciało, zanim zadzwonię do lekarza". W chorobie oczu taka logika musi zostać zablokowana. Jeśli ustalony próg medyczny został przekroczony, psychoperformans może tylko pomóc wykonać właściwy krok, nie go opóźniać. Substytucja psychologiczna pojawia się wtedy, gdy wszystko zostaje przetłumaczone na lęk, stres, perfekcjonizm, kontrolę, traumę, konflikt, cień, schemat albo nieświadome znaczenie. Takie kategorie mogą być użyteczne w pracy nad doświadczeniem, ale nie wolno nimi przykrywać choroby. Substytucja duchowa pojawia się wtedy, gdy numerologia, astrologia, Human Design, totalna biologia, kosmologie, sny, znaki, synchroniczności lub intuicje zaczynają rozstrzygać o tym, co należy zrobić ze zdrowiem. W modelu adjuwantowym te języki mogą pełnić funkcję sensotwórczą, ale nie decyzyjną w sprawach medycznych. Stephen Porges i jego teoria poliwagalna bywają nadużywani w kulturze samoregulacji jako zbyt prosta mapa „bezpieczeństwa" i „zagrożenia", ale właściwie użyte pojęcie regulacji autonomicznej przypomina, że człowiek w lęku i przeciążeniu potrzebuje najpierw warunków orientacji, a nie kolejnej interpretacji. Dlatego przy wszystkich systemach duchowych lub spekulatywnych obowiązuje zasada odciążenia: jeśli dany system pomaga przerwać pracę, odpocząć, nie winić się, ograniczyć bodźce i wrócić do zaleceń medycznych, może być użyty jako język pomocniczy. Jeśli zwiększa poczucie winy, fatalizm, przymus rytuału, zależność od znaku, opóźnia konsultację albo wzmacnia lęk, musi zostać odstawiony. Psychoperformans adjuwantowy nie pyta, czy system jest „prawdziwy" w sensie metafizycznym. Pyta, jaką funkcję pełni, jakie ryzyko wytwarza i gdzie jest jego granica.

W praktyce najbardziej użyteczna forma adjuwantu to seria małych planów sytuacyjnych osadzonych w IndywiduAkcji, czyli długotrwałej architekturze mikrodecyzji, korekt i wdrożeń. Nie chodzi o jeden przełomowy akt, po którym osoba „inaczej widzi chorobę", lecz o powtarzalne, ale niekompulsywne układy zachowań. Można tu wyróżnić kilka rodzin planów. Pierwsza to plany ochrony początku pracy: zanim ekran zostanie włączony, osoba ustawia światło, zamyka zbędne aplikacje, określa pierwszy blok czasowy, przygotowuje neutralną powierzchnię patrzenia i wybiera jedno zadanie. Druga to plany przerwania: gdy pojawia się zmęczenie, lęk, nadmierne sprawdzanie albo przekroczenie czasu, wykonywany jest ustalony gest kończący – bez negocjacji z produktywnością. Trzecia to plany domknięcia po obrazie: po montażu, projektowaniu, oglądaniu materiału lub pracy z dokumentacją następuje sekwencja wygaszenia bodźców, zapis jednej decyzji i przejście do nieobrazowego kanału działania. Czwarta to plany po kontakcie z medycyną: po badaniu lub konsultacji osoba nie analizuje wyniku symbolicznie, nie przegląda nadmiarowo internetu, nie produkuje filmu ani notatki emocjonalnej, tylko porządkuje zalecenia, zapisuje pytania i chroni rytm odpoczynku. Piąta to plany ochrony dokumentacji: zanim pojawi się kamera, określa się, po co nagranie jest potrzebne, czego nie wolno nagrywać, kiedy materiał zostanie obejrzany, co zostanie usunięte

i co nie zostanie opublikowane. Szósta to plany pracy z lękiem: gdy pojawia się katastroficzna narracja, osoba rozdziela fakt, hipotezę i decyzję, a następnie wykonuje mały krok ochronny zamiast dużej interpretacji. Michael Quinn Patton i jego podejście ewaluacji użyteczności pozwalają tu utrzymać dyscyplinę: każdy plan ma sens tylko wtedy, gdy służy decyzji. Jeśli nie pomaga podjąć decyzji o świetle, czasie, przerwie, kontakcie z lekarzem, dokumentacji, odpoczynku albo ograniczeniu, jest nadmiarem. IndywiduAkcja w chorobie oczu powinna być więc bardziej redakcyjna niż ekspansywna: stale usuwa, skraca, upraszcza i odracza to, co przeciąża.

Adjuwantowy psychoperformans musi mieć także własne kryteria niepowodzenia. To bardzo ważne, ponieważ metody symboliczne łatwo bronią się przed krytyką przez dopisywanie sensu: jeśli działanie nie pomogło, można powiedzieć, że „proces trwa", „opór jest częścią pracy", „ciało jeszcze nie przyjęło gestu", „znak nie został domknięty", „trzeba powtórzyć rytuał". W obszarze choroby taka retoryka jest niebezpieczna. Plan powinien jasno określać, kiedy uznajemy, że nie działa albo że działa zbyt dużym kosztem. Jeżeli mikroakt domknięcia prowadzi do długiego analizowania, jest zbyt złożony. Jeżeli dziennik zwiększa częstotliwość sprawdzania, jest źle zaprojektowany. Jeżeli obiekt–klucz staje się przedmiotem zależności, trzeba go usunąć albo zmienić funkcję. Jeżeli świadek wzmacnia presję, jego rola wymaga przeprojektowania. Jeżeli kamera zwiększa autoobserwację, dokumentacja powinna zostać ograniczona. Jeżeli język duchowy zwiększa winę, trzeba go zastąpić językiem neutralnym. Jeżeli po akcie osoba czuje potrzebę dodatkowego testowania widzenia, akt nie domknął pola, tylko je rozszczelnił. Jeżeli plan koliduje z zaleceniem medycznym, plan jest błędny, nie zalecenie. Karl Popper jest tu przydatny jako patron uczciwości wobec falsyfikacji: metoda, która nie dopuszcza możliwości, że jej konkretna wersja jest nieskuteczna lub szkodliwa, przestaje być metodą, a staje się systemem wiary. Psychoperformans jako adjuwant musi umieć powiedzieć: to nie działa; to za dużo; to zwiększa lęk; to trzeba skrócić; to trzeba przerwać; to trzeba skonsultować; to trzeba odłożyć; tego nie dokumentujemy; tego nie interpretujemy. W chorobie oczu szczególną formą dojrzałości metody jest gotowość do rezygnacji z własnych narzędzi, kiedy same stają się kolejnym bodźcem.

Końcowym sprawdzianem adjuwantowości jest sposób, w jaki psychoperformans traktuje nadzieję. Osoba z chorobą oczu potrzebuje nadziei, ale nadzieja może być budowana na dwóch zupełnie różnych fundamentach. Pierwszy to obietnica wyniku: będzie lepiej, oko się zregeneruje, obraz wróci, praktyka pomoże, znak poprowadzi, ciało odpowie. Taka nadzieja jest krucha i niebezpieczna, jeśli nie ma podstaw medycznych. Drugi fundament to nadzieja proceduralna: nawet jeśli nie kontroluję choroby, mogę kontrolować część warunków; nawet jeśli nie rozstrzygam wyniku, mogę zmniejszyć przeciążenie; nawet jeśli nie wiem, co będzie, mogę nie szkodzić sobie nadmiarem obrazu; nawet jeśli oko wymaga leczenia, mogę lepiej współpracować z medycyną; nawet jeśli praktyka artystyczna musi się zmienić, nie musi zostać utracona. C. R. Snyder, opisując nadzieję jako związek celów, ścieżek i poczucia sprawczości, daje tu język bardzo użyteczny: nadzieja nie musi być przepowiednią poprawy, może być

zdolnością znajdowania wykonalnych ścieżek działania. Psychoperformans jako adjuwant powinien budować właśnie taki typ nadziei. Nie mówi: „będzie dobrze”, lecz: „to jest następny mały krok, który zmniejsza koszt”. Nie mówi: „odzyskasz kontrolę nad okiem”, lecz: „możesz odzyskać kontrolę nad częścią środowiska, rytmu i dokumentacji”. Nie mówi: „choroba ma sens”, lecz: „możesz opracować sens bez udawania, że sens leczy”. Nie mówi: „zrób więcej”, lecz często: „zrób mniej, wcześniej zakończ, odłóż obraz, zostaw dane, zaufaj procedurze medycznej, nie interpretuj wszystkiego”. Taka nadzieja jest mniej spektakularna niż mit przemiany, ale bardziej odpowiedzialna. Dla artysty wizualnego z chorobą oczu może oznaczać zmianę całej ekonomii twórczości: obraz przestaje być nieustannym obowiązkiem, dokumentacja przestaje być miarą realności, przerwa przestaje być utratą czasu, a ograniczenie staje się parametrem profesjonalnego działania. W tym miejscu psychoperformans ujawnia swoją najważniejszą funkcję adjuwantową: nie naprawia oka, lecz pomaga zbudować świat, w którym oko nie musi być bez końca naprawiane przez przemoc pracy, kontroli i obrazu.

9.5. Mapa widzenia, dzienniki i rejestry danych

Mapa widzenia w studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu nie jest testem okulistycznym, nie jest samodzielną diagnostyką, nie jest narzędziem przewidywania nawrotu i nie może zastępować badań specjalistycznych. Jest narzędziem orientacji funkcjonalnej i psychoperformatywnej: pomaga uchwycić, w jakich warunkach widzenie staje się bardziej kosztowne, kiedy oko zaczyna wymagać przerwy, jakie bodźce podnoszą napięcie, które zadania wzrokowe są najbardziej obciążające, jak działa środowisko pracy i gdzie plan sytuacyjny powinien wprowadzać ograniczenie, pauzę, zmianę kanału albo domknięcie. Różnica jest zasadnicza. Test medyczny służy rozpoznaniu i monitorowaniu choroby w porządku okulistycznym; mapa widzenia służy organizacji codzienności w porządku funkcjonalnym. Test medyczny interpretuje specjalista; mapa widzenia ma być czytelna dla osoby, która chce bezpieczniej pracować, odpoczywać, dokumentować i reagować na przeciążenie. Test medyczny może mówić o strukturze oka; mapa widzenia mówi o relacji między okiem a warunkami działania: światłem, ekranem, kontrastem, czasem, obiektem, lękiem, snem, pozycją ciała, zadaniem i decyzją „po”. To narzędzie musi być bardzo proste, bo każde nadmiernie skomplikowane mapowanie może stać się dodatkowym obciążeniem wzrokowym i poznawczym. W chorobie oczu łatwo bowiem pomylić troskę z kontrolą. Troska pyta: „jak mogę zmniejszyć koszt widzenia?”. Kontrola pyta: „czy jest już gorzej?”, „czy linia znowu faluje?”, „czy punkt wygląda tak samo jak wczoraj?”, „czy sprawdziłem wystarczająco dokładnie?”. Mapa widzenia ma służyć trosce, nie kontroli. Dlatego jej podstawową jednostką nie powinien być objaw rozumiany jako materiał lękowego śledzenia, lecz warunek: jaki był rodzaj pracy, jakie było światło, jak długo trwała ekspozycja, czy była przerwa, czy był ekran, czy pojawiło się zmęczenie, czy wykonano domknięcie. Michael Polanyi, pisząc o wiedzy

milczącej, wskazywał, że człowiek wie więcej, niż potrafi od razu wypowiedzieć; w tym przypadku mapa widzenia ma pomagać wydobyć z codziennego doświadczenia tę praktyczną, ucieleśnioną wiedzę o warunkach przeciążenia, ale bez zamieniania jej w obsesyjny pomiar. Artysta wizualny często intuicyjnie czuje, które światło jest „za twarde", który kontrast za agresywny, który ekran za jasny, który montaż za długi, która dokumentacja za lepka poznawczo. Mapa nie ma tej intuicji unieważnić ani zastąpić aparaturą amatorskiej kontroli. Ma nadać jej bezpieczną formę: krótką, powtarzalną, wystarczającą do korekty planu.

Najprostsza mapa widzenia może mieć strukturę pola, nie wykresu. Pole oznacza tu zestaw powtarzalnych kategorii, które opisują sytuację widzenia bez nadmiernego wchodzenia w medyczny język choroby. Pierwsza kategoria to kanał dominujący: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało lub znaczenie. Jeśli danego dnia głównym obciążeniem była korekta kolorów, kanałem dominującym jest obraz i światło; jeśli pisanie przy ekranie, obraz i słowo; jeśli montaż filmu, obraz, czas, dźwięk i decyzje; jeśli praca z dokumentacją choroby, obraz, znaczenie i dane; jeśli konsultacja medyczna, słowo, obraz medyczny, lęk i decyzje. Druga kategoria to rodzaj ekspozycji: ekran, papier, przestrzeń publiczna, pracownia, galeria, ciemność, światło dzienne, światło sztuczne, projekcja, telefon, kamera, archiwum, rozmowa. Trzecia kategoria to dawka: orientacyjny czas patrzenia, liczba bloków pracy, długość przerw, pora dnia, intensywność światła, liczba przełączeń między zadaniami. Czwarta kategoria to koszt funkcjonalny: zmęczenie, trudność czytania, potrzeba mrużenia oczu, napięcie szyi, chęć sprawdzania, spadek cierpliwości, rozdrażnienie, trudność domknięcia, niepewność decyzji wizualnej. Piąta kategoria to reakcja ochronna: zmniejszenie jasności, przerwa, zamknięcie pliku, przejście na dźwięk, odłożenie telefonu, zmiana tła, ograniczenie dokumentacji, kontakt ze specjalistą, sen, cisza, użycie obiektu–klucza, gest końca. Szósta kategoria to decyzja „po": mała, konkretna zmiana warunków na następny blok, dzień albo tydzień. Taka mapa nie wymaga rysowania szczegółowej anatomii oka ani codziennego testowania pola widzenia. Przeciwnie – chroni przed tym. Jej pytanie brzmi: „jaki układ warunków zwiększył lub zmniejszył koszt widzenia?". Jeżeli odpowiedź brzmi: „najbardziej obciążał telefon po zakończeniu pracy", decyzją „po" może być pudełko na telefon i brak autooglądu przez godzinę. Jeżeli odpowiedź brzmi: „największy koszt pojawił się po pracy na jasnym tle", decyzją może być ciemniejszy motyw, większy tekst, druk próbny albo krótszy blok. Jeżeli odpowiedź brzmi: „największy lęk pojawił się po notatkach o objawach", decyzją może być ograniczenie dziennika do jednego neutralnego zdania. James Gibson i jego pojęcie afordancji są tu ponownie praktyczne: mapa powinna prowadzić do zmiany tego, co środowisko „podpowiada" ciału. Jeśli mapa nie zmienia układu pola, lecz tylko mnoży opisy, przestaje być narzędziem psychoperformansu i staje się autoarchiwum napięcia.

Mapa widzenia powinna też zawierać wyraźne strefy, ale strefy te nie powinny udawać klasyfikacji medycznej. Można przyjąć roboczo strefę zieloną, żółtą i czerwoną, rozumiane funkcjonalnie, nie klinicznie. Strefa zielona oznacza warunki, w których praca wzrokowa jest wykonalna bez wyraźnego wzrostu kosztu: światło jest stabilne, kontrast znośny, blok pracy

krótki, przerwa dostępna, ciało nie napina się nadmiernie, dokumentacja nie prowokuje sprawdzania, a decyzja „po” jest łatwa. Strefa żółta oznacza warunki narastającego kosztu: pojawia się mrużenie oczu, napięcie szyi, niecierpliwość, potrzeba sprawdzenia, trudność utrzymania fiksacji, drażliwość na światło, rozmywanie granicy pracy i kontroli albo pokusa „jeszcze tylko pięciu minut”. Strefa czerwona oznacza nie tyle diagnozę pogorszenia, ile sytuację, w której należy przerwać psychoperformans i przejść do procedury bezpieczeństwa: odpoczynek od bodźców, neutralny zapis, kontakt ze specjalistą, jeśli spełniony jest wcześniej ustalony próg, oraz zakaz interpretacji symbolicznej do czasu uspokojenia sytuacji. Takie strefy pomagają odróżnić regulację od paniki. Strefa żółta nie oznacza katastrofy; oznacza prośbę o korektę. Strefa czerwona nie oznacza materiału do głębokiego aktu; oznacza koniec działania i pierwszeństwo bezpieczeństwa. W praktyce artysty wizualnego strefy można wpisać bezpośrednio w środowisko: zielona – ustawienia pracy, żółta – przypomnienie o przerwie, czerwona – zamknięcie ekranu i brak dokumentacji. Nie trzeba tego robić w formie rozbudowanej tabeli, jeśli tabela zwiększa obciążenie. Może to być kartka przy stanowisku pracy z trzema krótkimi zdaniami: „pracuję”, „koryguję”, „przerywam”. Może to być prosta legenda kolorów, ale trzeba uważać, aby kolor nie stawał się zbyt intensywnym bodźcem; czasem lepsze są neutralne znaki: kropka, kreska, kwadrat, puste pole. Donald Schön pomógłby nazwać ten proces refleksją-w-działaniu: osoba nie czeka na wielkie podsumowanie, lecz uczy się rozpoznawać momenty przełączenia w samym przebiegu pracy. W psychoperformansie choroby oczu ta zdolność przełączania jest ważniejsza niż efektowność aktu. Największą wartością mapy może być to, że człowiek zauważa strefę żółtą wcześniej, zanim przejdzie w czerwoną, i nie traktuje przerwania jako porażki.

Mapa widzenia ma także wymiar przestrzenny. Artysta wizualny pracuje w konkretnym układzie: monitor, lampka, okno, telefon, blat, obiekt, kamera, notatnik, ściana, półka, krzesło, przewody, materiały, odbicia, źródła dźwięku, dokumenty, często również prace w toku. Każdy z tych elementów może być neutralny, wspierający albo obciążający. Przestrzenna mapa widzenia nie musi być rysunkiem technicznym. Może być prostym opisem trzech osi: skąd przychodzi światło, gdzie znajduje się ekran, dokąd oko może odpocząć. Pierwsza oś – światło – obejmuje kierunek, natężenie, zmienność, migotanie, odbicia i możliwość regulacji. Druga – ekran – obejmuje jasność, kontrast, wielkość tekstu, odległość, liczbę okien, powiadomienia i czas pracy. Trzecia – odpoczynek – obejmuje neutralną powierzchnię, ciemność, przestrzeń bez obrazu, miejsce odłożenia telefonu, zamknięcie pliku, fizyczny gest końca. W bardzo praktycznym sensie mapa widzenia może prowadzić do przemeblowania jednego biurka: przesunięcia lampy, ustawienia monitora inaczej wobec okna, usunięcia błyszczącej powierzchni, wprowadzenia matowej kartki, odłożenia telefonu poza zasięg wzroku, przygotowania pudełka na nośniki, zmniejszenia liczby otwartych materiałów, wyznaczenia miejsca na obiekt–klucz. Henri Lefebvre, pisząc o produkcji przestrzeni, pokazywał, że przestrzeń nie jest neutralnym pojemnikiem, lecz wytworem praktyk, rytmów i relacji. W rozdziale 9 ta teza ma bardzo konkretny sens: pracownia, biurko i ekran produkują określony typ widzenia. Mogą produkować widzenie ciągłe, reaktywne, przeciążone i nieskończone;

mogą też produkować widzenie dawkowane, odwracalne, domykalne i chronione. Psychoperformans nie musi w takim miejscu zaczynać od symbolu. Może zaczynać od układu lampy. To nie jest redukcja metody do ergonomii. To uznanie, że w chorobie oczu symbol, gest i sens nie mają prawa ignorować fizycznych warunków patrzenia.

W pierwszej wersji mapy widzenia warto unikać danych zbyt szczegółowych, bo szczegółowość łatwo staje się pułapką wiarygodności. To, że coś zapisano precyzyjnie, nie znaczy jeszcze, że jest użyteczne. Zamiast wielostronicowego dziennika objawów lepsza może być karta pięciu pól: warunek, bodziec, koszt, reakcja, decyzja. Warunek: „montaż filmu wieczorem". Bodziec: „jasny ekran, dużo cięć, słuchawki, powiadomienia". Koszt: „zmęczenie, napięcie szyi, chęć sprawdzania ostrości". Reakcja: „przerwa po 30 minutach, zamknięcie programu, neutralna kartka". Decyzja: „jutro montaż tylko do 20:30, bez telefonu obok". Taki zapis jest wystarczający, by zmienić plan. Nie wymaga szczegółowej narracji o lęku, nie tworzy obrazu choroby, nie prowokuje długiego porównywania, nie wchodzi w medyczne kompetencje. W kolejnym dniu karta może brzmieć: warunek – „pisanie tekstu", bodziec – „czarne litery na jasnym tle", koszt – „mniejsze zmęczenie po powiększeniu tekstu", reakcja – „tryb ciemny i przerwa", decyzja – „zostawić większy font jako ustawienie stałe". W trzecim: warunek – „po konsultacji", bodziec – „wynik, emocje, chęć szukania informacji", koszt – „lęk i napięcie", reakcja – „zapis pytań, bez internetu, spacer bez telefonu", decyzja – „nie interpretować wyniku przez symbole". W ten sposób mapa widzenia staje się archiwum korekt, a nie archiwum niepokoju. Michael Quinn Patton i jego zasada użyteczności ewaluacji pozwalają tu postawić twarde kryterium: jeśli informacja nie prowadzi do decyzji, przerwania, korekty, ochrony, konsultacji albo uproszczenia planu, prawdopodobnie nie powinna być zbierana. W psychoperformansie choroby oka minimalizm danych jest więc nie tylko wymogiem prywatności, ale także higieną percepcyjną. Mniej zapisu może oznaczać więcej bezpieczeństwa.

Trzeba też pamiętać, że mapa widzenia nie jest wyłącznie narzędziem indywidualnym. Może regulować relację ze świadkiem, zespołem, instytucją, klientem, kuratorem, montażystą, osobą asystującą albo uczestnikami działania. Nie chodzi o ujawnianie danych medycznych, ale o komunikowanie warunków pracy. Artysta nie musi mówić: „mam taki i taki wynik, taki objaw, taki lęk". Może powiedzieć: „pracuję w blokach po 25 minut", „nie oceniam koloru po 21:00", „nie oglądam materiału bezpośrednio po nagraniu", „potrzebuję światła bez odblasku", „nie dokumentujemy twarzy ani oka", „po performansie mam 30 minut bez ekranu", „jeśli przerywam, nie negocjujemy przerwania". Taki język chroni prywatność i jednocześnie buduje warunki dostępności. Erving Goffman, analizując ramy interakcji, pokazywał, że sytuacja społeczna działa przez reguły, które uczestnicy rozpoznają i uznają. Mapa widzenia może więc stać się częścią kontraktu sytuacyjnego: nie jako medyczne wyjaśnienie, lecz jako instrukcja współpracy. W działaniach artystycznych ma to ogromne znaczenie, bo presja zespołu, terminu, dokumentacji i „jeszcze jednego ujęcia" potrafi unieważnić sygnały ciała. Jeśli mapa widzenia jest znana w minimalnej, nieintymnej wersji,

przerwanie przestaje być kaprysem osoby chorej, a staje się uzgodnionym parametrem pracy. Wtedy psychoperformans rozszerza się z autopraktyki na mikroinstytucję troski: warunki widzenia są projektowane nie tylko przez osobę, ale przez pole relacyjne, które respektuje dawkę, przerwę, odmowę i domknięcie. To nadal nie jest medycyna. To jest odpowiedzialna organizacja sytuacji – dokładnie ten obszar, w którym psychoperformans może działać adjuwantowo najpełniej.

Dzienniki i rejestry danych powinny być podporządkowane tej samej zasadzie, która organizuje mapę widzenia: mają pomagać w orientacji, korekcie i ochronie, a nie tworzyć pełną autobiografię choroby. Dziennik nie jest spowiedzią, nie jest raportem klinicznym, nie jest archiwum cierpienia, nie jest dowodem skuteczności psychoperformansu i nie jest miejscem, w którym każdy sygnał ciała zostaje natychmiast podniesiony do rangi znaczenia. Jego podstawowa funkcja jest operacyjna: ma zmniejszać błąd pamięci, porządkować warunki, ujawniać powtarzalne przeciążenia, wspierać decyzje „po" i ułatwiać rozmowę z lekarzem wtedy, gdy pojawia się realna potrzeba medyczna. W studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu dziennik powinien być więc zbudowany jako narzędzie krótkiego zapisu warunków pracy wzrokowej, a nie jako narracyjny autoportret osoby chorej. To rozróżnienie chroni przed dwoma błędami. Pierwszy to niedostatek danych: osoba pamięta tylko to, co najbardziej dramatyczne, przez co przecenia pojedyncze pogorszenia, zapomina o zwykłych przeciążeniach i nie widzi zależności między pracą, snem, ekranem, światłem, przerwami i dokumentacją. Drugi to nadmiar danych: osoba zaczyna rejestrować wszystko, a dziennik staje się kolejnym ekranem, kolejnym lustrem, kolejnym obowiązkiem patrzenia na siebie. Daniel Kahneman i Amos Tversky pomagają tu zrozumieć, dlaczego dziennik musi być prosty: ludzka pamięć i ocena ryzyka są podatne na heurystykę dostępności, czyli przecenianie tego, co świeże, silne emocjonalnie albo łatwe do przywołania. Jeżeli artysta po trudnym dniu zapisze trzy strony lęku, ten dzień stanie się w pamięci bardziej dominujący niż dziesięć spokojniejszych dni. Jeżeli natomiast zapisze pięć pól – warunek, bodziec, koszt, reakcja, decyzja – uzyska materiał do korekty, ale nie wzmocni nadmiernie dramaturgii objawu. Dziennik psychoperformatywny w chorobie oka powinien więc być krótki, powtarzalny, neutralny językowo i czasowo ograniczony. Najlepiej, jeśli jego wypełnienie trwa kilka minut i nie wymaga długiej ekspozycji ekranowej. Jeśli dziennik jest cyfrowy, powinien być maksymalnie prosty, bez powiadomień, wykresów prowokujących porównywanie i kolorów wzmacniających alarm. Jeśli jest analogowy, powinien mieć czytelny, duży zapis i mało pól. W obu przypadkach ma służyć decyzji, nie samoobserwacyjnej spirali.

Najbardziej użyteczna struktura dziennika może obejmować trzy poziomy zapisu: dziennik codzienny, dziennik zdarzeń i przegląd okresowy. Dziennik codzienny powinien być najkrótszy. Jego zadaniem jest uchwycenie rytmu, nie opisanie całego dnia. Może zawierać pięć pytań: jakie było główne zadanie wzrokowe; jaki bodziec był najbardziej obciążający; jaki był koszt funkcjonalny; jaka reakcja ochronna została wykonana; jaka jest jedna decyzja „po". Przykładowo: „zadanie – korekta zdjęć; bodziec – jasne tło i odblask; koszt – napięcie szyi i

chęć powtarzania oceny koloru; reakcja – zmiana ustawienia lampy i przerwa; decyzja – jutro korekta tylko w świetle dziennym, bez telefonu obok". Taki zapis nie diagnozuje oka, ale pozwala zobaczyć, że problemem nie była abstrakcyjna „słabość widzenia", lecz konkretny układ: jasność, odblask, zadanie precyzyjne, brak odcięcia powiadomień. Dziennik zdarzeń uruchamia się tylko wtedy, gdy dzieje się coś poza zwykłym rytmem: konsultacja, badanie, zabieg, wyjątkowo długa praca, ekspozycja publiczna, intensywny performance, silny lęk, nietypowe światło, naruszenie progu przerwania, sytuacja społeczna wymuszająca patrzenie albo moment, w którym dokumentacja zaczęła dominować nad ochroną oka. Taki zapis może być nieco szerszy, ale nadal powinien rozdzielać fakt, interpretację i decyzję. Fakt: „po konsultacji przez godzinę przeglądałem informacje w internecie". Interpretacja: „prawdopodobnie szukałem kontroli, ale zwiększyło to napięcie". Decyzja: „po kolejnej konsultacji zapisuję tylko zalecenia i pytania, bez przeglądania dodatkowych materiałów tego samego dnia". Przegląd okresowy – na przykład tygodniowy – powinien redukować szczegóły, a nie je namnażać. Jego pytania są inne: co powtarzało się najczęściej; który bodziec najbardziej przeciążał; która przerwa była realistyczna; która decyzja „po" została wykonana; co trzeba usunąć z planu; czy dziennik nie zwiększa lęku; czy potrzebny jest kontakt z lekarzem; czy dokumentacja jest nadal minimalna. W takim układzie dziennik staje się narzędziem uczenia proceduralnego, a nie magazynem emocji. Chris Argyris i Donald Schön opisywali uczenie organizacyjne jako korektę sposobu działania, a nie samo gromadzenie informacji. W psychoperformansie choroby oczu ta zasada jest szczególnie trafna: jeśli dane nie zmieniają sposobu pracy, światła, przerwy, komunikacji, dokumentacji albo decyzji „po", są prawdopodobnie zbędne.

Rejestry danych powinny być rozdzielone według funkcji, bo jeden wspólny dziennik „wszystkiego" bardzo szybko staje się nieczytelny i lękotwórczy. Pierwszy rejestr to rejestr pracy wzrokowej. Zapisuje się w nim typ zadania: czytanie, pisanie, projektowanie, montaż, korekta koloru, oglądanie materiału, praca z telefonem, praca z dokumentacją medyczną, spotkanie, ekspozycja w galerii, działanie dokamerowe, praca z obiektem. Każde z tych zadań ma inny koszt. Montaż wymaga śledzenia zmiany w czasie; korekta koloru wymaga subtelnych decyzji jakościowych; pisanie wymaga długiego utrzymywania tekstu; telefon wymaga krótkich, ale częstych przełączeń; dokumentacja medyczna wymaga kontaktu z obrazem i lękiem jednocześnie. Drugi rejestr to rejestr bodźców: światło, kontrast, odblask, migotanie, jasność tła, ruch obrazu, dźwięk, hałas, powiadomienia, temperatura, liczba osób, presja czasu. Trzeci rejestr to rejestr reakcji funkcjonalnych: zmęczenie, potrzeba przerwy, trudność czytania, napięcie szyi, ból głowy, drażliwość, niepewność decyzji wizualnej, chęć sprawdzania, trudność zakończenia pracy. Czwarty rejestr to rejestr działań ochronnych: przerwa, zmniejszenie jasności, zmiana tła, zamknięcie pliku, zmiana kanału z obrazu na słowo lub dźwięk, odłożenie telefonu, użycie obiektu–klucza, spacer bez ekranu, kontakt z lekarzem, ograniczenie dokumentacji, rezygnacja z publikacji. Piąty rejestr to rejestr psychoperformatywny: jaki plan sytuacyjny został użyty, jaka była jego wersja, jaki cel, jaki próg przerwania, jakie domknięcie, jaka decyzja „po", jaka korekta nastąpi później. Szósty

rejestr – opcjonalny i szczególnie ostrożny – to rejestr sensotwórczy: jakie znaczenia, symbole, sny, intuicje, systemy duchowe, numerologiczne, astrologiczne, Human Design, totalna biologia albo inne mapy zostały przywołane i jak wpłynęły na decyzje. Ten ostatni rejestr wymaga stałego oznaczania: status, funkcja, granica. Status: „to język sensu". Funkcja: „pomaga nazwać presję, lęk, rytm albo potrzebę ograniczenia". Granica: „nie wyjaśnia choroby i nie decyduje o leczeniu". Jeśli rejestr sensotwórczy zaczyna dominować, trzeba go ograniczyć. Jeśli zaczyna zwiększać poczucie winy, trzeba go przerwać. Jeśli zaczyna sugerować przyczyny medyczne, trzeba go skorygować. Gregory Bateson, myśląc systemowo o sprzężeniach zwrotnych, pozwala zobaczyć, że każdy zapis staje się częścią systemu, który opisuje. Dziennik nie stoi na zewnątrz choroby i praktyki; on wpływa na uwagę, napięcie i decyzje. Dlatego rejestr danych musi być zaprojektowany tak samo odpowiedzialnie jak światło, obiekt, gest i czas działania.

Ważna jest również częstotliwość rejestrowania. W chorobie oczu nie obowiązuje zasada „im więcej danych, tym lepiej". Często jest odwrotnie: im więcej danych, tym więcej patrzenia, porównywania, przewidywania i lęku. Dlatego każdy rejestr powinien mieć własny rytm. Rejestr pracy wzrokowej może być codzienny, ale bardzo skrótowy. Rejestr bodźców może być uruchamiany wtedy, gdy wystąpi przeciążenie albo gdy testuje się nową organizację stanowiska pracy. Rejestr reakcji funkcjonalnych może korzystać z prostej skali, ale bez obsesyjnego oceniania co godzinę. Rejestr działań ochronnych może być zapisem wykonania lub niewykonania decyzji, bez moralizowania. Rejestr psychoperformatywny powinien pojawiać się tylko po konkretnych aktach, sesjach lub korektach planu. Rejestr sensotwórczy powinien być rzadszy i najlepiej prowadzony w momentach stabilnych, nie w ostrym lęku, zmęczeniu lub po niepokojącym objawie. To ostatnie jest szczególnie ważne: nie interpretuje się duchowo ani symbolicznie wtedy, gdy organizm jest w stanie alarmu. Najpierw przerwa, bezpieczeństwo, kontakt z medycyną, jeśli trzeba, i obniżenie pobudzenia; dopiero potem ewentualna praca znaczeniowa. W psychologii samoregulacji znane jest zjawisko zależności decyzji od stanu pobudzenia: w wysokim napięciu człowiek częściej wybiera rozwiązania szybkie, kontrolujące, katastroficzne albo kompulsywne. Dlatego dziennik powinien mieć zasadę opóźnionej interpretacji. Tego samego dnia można zapisać fakt i decyzję ochronną, ale nie trzeba nadawać wszystkiemu sensu. Na przykład: „po pracy z jasnym ekranem pojawiło się napięcie i lęk; zamknąłem plik; nie interpretuję tego dzisiaj; jutro sprawdzam ustawienia światła". Taka formuła jest sama w sobie aktem psychoperformatywnym, bo wykonuje granicę między doświadczeniem a narracją. J. L. Austin byłby tutaj użyteczny nie przez teorię języka samą w sobie, lecz przez pokazanie, że zdanie „nie interpretuję tego dzisiaj" coś robi: przerywa proces produkcji znaczeń, który mógłby zwiększyć pobudzenie.

Dzienniki i rejestry powinny również uwzględniać dane pozytywne, ale nie w naiwnym sensie afirmacyjnym. Jeśli zapis obejmuje wyłącznie przeciążenia, lęki, objawy i błędy, wzmacnia przekonanie, że całe widzenie jest polem zagrożenia. Tymczasem dla planowania równie ważne są warunki, które działały dobrze: jakie światło było łagodne, jaka długość pracy była

wykonalna, jaki rodzaj zadania nie przeciążał, która przerwa pomogła, który gest domknął pracę, jaki obiekt–klucz nie stał się fetyszem, jaka rozmowa nie naruszyła prywatności, jaka dokumentacja była wystarczająca, kiedy udało się nie sprawdzać objawu, kiedy zadziałała odmowa. To nie jest „pozytywne myślenie". To jest zbieranie danych ochronnych. W ujęciu Aarona Antonovsky'ego, autora koncepcji salutogenezy (podejścia badającego czynniki wspierające zdrowie i radzenie sobie, a nie tylko czynniki choroby), istotne jest poczucie koherencji: zrozumiałości, zaradności i sensowności sytuacji. Dziennik psychoperformatywny może wspierać taką koherencję, jeśli pokazuje nie tylko zagrożenia, lecz także zasoby: co jest przewidywalne, co można zmienić, co działa wystarczająco dobrze, co da się powtórzyć bez przymusu. W praktyce warto więc wprowadzić jedno pole: „co dziś odciążyło widzenie?". Odpowiedzi mogą być bardzo proste: większy font, mniej powiadomień, zasłonięte okno, wcześniejsze zakończenie, rozmowa bez ekranu, decyzja o niepublikowaniu, ciemność po montażu, jedno zdjęcie zamiast dziesięciu, rezygnacja z korekty koloru wieczorem. Dzięki temu rejestr danych nie staje się katalogiem porażek, lecz mapą warunków wspierających. To szczególnie ważne dla artysty, który może mieć skłonność do oceniania dnia przez pryzmat produkcji: ile zrobiłem, ile zobaczyłem, ile skończyłem, ile udokumentowałem. Dziennik adjuwantowy zmienia kryterium: nie tylko „co powstało?", ale „co zostało ochronione?".

Osobnym problemem jest forma zapisu, bo forma sama może przeciążać albo odciążać oko. Dziennik nie powinien wymagać długiego patrzenia w ekran tuż przed snem, jeśli jednym z celów IndywiduAkcji jest ochrona rytmu i zmniejszenie ekspozycji wieczornej. Nie powinien mieć małych liter, ostrych kontrastów, wielu kolorów, złożonych tabel, wykresów wymagających analizy, automatycznych przypomnień ani statystyk, które prowokują porównywanie. Może być analogowy, ale wtedy powinien mieć dobrą czytelność: duże pola, niewielką liczbę słów, matowy papier, spokojny kontrast, brak dekoracyjnej typografii. Może być cyfrowy, jeśli osoba potrzebuje łatwego wyszukiwania, ale wtedy powinien mieć tryb niskiego bodźcowania: prosty formularz, brak powiadomień, możliwość dyktowania, ograniczenie czasu, automatyczne zamknięcie. Może być głosowy, jeśli pisanie męczy, ale nagrania głosowe też są danymi wrażliwymi, bo zawierają emocje, tożsamość i kontekst. Może być piktogramowy, jeśli słowa zwiększają ruminację: ikona światła, ekran, przerwa, sen, lęk, domknięcie, kontakt z lekarzem. Może być obiektowy: przesunięcie kamienia, zamknięcie pudełka, odwrócenie kartki, przełożenie klipsa z pola „praca" do pola „koniec". W psychoperformansie forma zapisu nie jest neutralna, bo każdy zapis jest także działaniem. Lev Vygotsky, pisząc o narzędziach psychologicznych i mediacji, pokazywał, że znaki organizują funkcje psychiczne. Dziennik jest takim narzędziem: może organizować uwagę ku sprawczości albo ku lękowi. Jeżeli zapis wciąga w analizę, jest źle dobrany. Jeżeli zapis pomaga wykonać małą decyzję i odejść od obrazu, działa właściwie. W praktyce szczególnie cenne mogą być formy hybrydowe: krótka analogowa karta dzienna i rzadszy cyfrowy przegląd tygodniowy; notatka głosowa przepisana później w skrócie; obiekt–klucz jako fizyczny znacznik wykonania decyzji; prosta legenda dla świadka zamiast szczegółowego raportu. Celem nie jest piękny system danych. Celem jest mniej przemocy obrazu.

Rejestry powinny mieć także zasady kasowania, ograniczania i archiwizacji, ponieważ w psychoperformansie choroby oczu problemem nie jest tylko to, co zapisujemy, ale także to, co zostaje z nami zbyt długo. Dane mogą działać jak niedomknięty obiekt–klucz: leżą w folderze, wracają przez miniatury, przypominają o lęku, prowokują porównania, domagają się interpretacji, tworzą fałszywe poczucie kontroli. Dlatego dziennik musi mieć politykę retencji, czyli zasadę przechowywania i usuwania. Codzienne notatki mogą być przeglądane raz w tygodniu i streszczane do kilku wniosków; szczegóły, które nie są potrzebne, można usuwać albo zostawiać prywatnie bez dalszego przetwarzania; nagrania robocze można kasować po wyciągnięciu decyzji; zdjęcia warunków pracy można zachowywać tylko wtedy, gdy pomagają zmienić przestrzeń; materiały medyczne powinny pozostawać w bezpiecznym porządku medycznym, nie w folderze artystycznym; zapisy sensotwórcze nie powinny być publikowane ani pokazywane świadkom bez bardzo jasnego powodu. Helen Nissenbaum i jej koncepcja integralności kontekstualnej pomaga tu nazwać kluczową zasadę: dane są właściwe tylko w określonym kontekście przepływu. To, co można pokazać lekarzowi, nie musi być pokazane widzowi. To, co można zapisać dla siebie, nie musi trafić do filmu. To, co może być materiałem korekty planu, nie musi być materiałem sztuki. To, co ma wartość w tygodniowym przeglądzie, może być zbędne po miesiącu. W rozdziale 9 archiwum powinno więc działać jak narzędzie domknięcia: redukuje, streszcza, usuwa, anonimizuje, oddziela porządki, chroni prywatność i zmniejsza liczbę obrazów, do których trzeba wracać. Jeżeli archiwum zwiększa potrzebę patrzenia wstecz, przestaje być archiwum odpowiedzialności, a staje się magazynem przymusu.

Najważniejszym efektem dzienników i rejestrów nie jest wiedza o chorobie, lecz lepsza architektura decyzji. Dobrze prowadzony zapis powinien po kilku tygodniach pozwolić odpowiedzieć na pytania praktyczne: które zadania wzrokowe wymagają najkrótszych bloków; które źródło światła trzeba zmienić; o jakiej porze nie należy pracować z kolorem; po jakim typie konsultacji rośnie lęk informacyjny; kiedy dokumentacja staje się nadmiarowa; który obiekt–klucz pomaga, a który zwiększa kontrolę; jaki język wzmacnia nocebo; jakie dane sensotwórcze wspierają domknięcie, a jakie prowadzą do winy; gdzie potrzebna jest pomoc innej osoby; kiedy przerwa powinna być automatyczna; co powinno zostać zakazane w planie. Wtedy dziennik przestaje być zapisem przeszłości, a staje się narzędziem projektowania przyszłych warunków. To zgodne z logiką badań w działaniu Kurta Lewina: rozpoznanie, działanie, obserwacja, korekta. Psychoperformans nie zbiera danych po to, aby podziwiać własną introspekcję, lecz po to, by modyfikować plan sytuacyjny. Jeśli z rejestrów wynika, że największy koszt pojawia się po nocnym montażu, decyzją nie jest głębsza analiza symboliki nocy, tylko zakaz montażu po określonej godzinie lub przeniesienie go na inny typ zadania. Jeśli największy koszt daje dokumentacja autoobrazowa, decyzją jest ograniczenie kamery. Jeśli największy lęk uruchamiają systemy spekulatywno-duchowe, decyzją jest zawieszenie ich użycia w okresach niestabilności. Jeśli największą ulgę daje prosty gest zamknięcia monitora, decyzją jest jego utrwalenie, nie rozbudowywanie. W chorobie oczu dobra metodologia często

prowadzi do prostoty. A prostota, jeśli jest świadomie zaprojektowana, nie jest spłyceniem psychoperformansu. Jest jego formą ochronną.

Trzecia warstwa pracy z mapą widzenia, dziennikami i rejestrami danych dotyczy interpretacji, bezpieczeństwa danych i decyzji „po". Dopiero tutaj widać, czy narzędzia zapisu rzeczywiście służą psychoperformansowi, czy zaczynają produkować jego przeciwieństwo: nadmiar kontroli, nadmiar autoobserwacji, nadmiar obrazów i nadmiar znaczeń. Dane same w sobie nie są jeszcze wiedzą. Wiedzą stają się dopiero wtedy, gdy zostają uporządkowane według właściwego rejestru, odniesione do decyzji i pozbawione fałszywej przyczynowości. W studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu trzeba więc przyjąć zasadę interpretacji opóźnionej, warunkowej i proceduralnej. Interpretacja opóźniona oznacza, że nie nadaje się znaczenia każdemu zapisowi natychmiast po jego powstaniu, zwłaszcza gdy ciało jest zmęczone, oko przeciążone, a układ nerwowy znajduje się w wysokim pobudzeniu. Interpretacja warunkowa oznacza, że każde zdanie wyjaśniające zachowuje status hipotezy: „możliwe, że dłuższa praca wieczorna zwiększyła koszt widzenia", „możliwe, że jasne tło nasiliło zmęczenie", „możliwe, że po konsultacji uruchomiło się lękowe szukanie kontroli". Interpretacja proceduralna oznacza, że sens zapisu mierzy się tym, czy prowadzi do bezpieczniejszego ustawienia działania: krótszego bloku pracy, zmiany światła, ograniczenia dokumentacji, kontaktu z lekarzem, wcześniejszego snu, odroczenia decyzji albo domknięcia pola obrazu. W tym miejscu szczególnie przydatna jest myśl Michaela Quinn Pattona o ewaluacji użyteczności: informacja jest dobra nie dlatego, że jest szczegółowa, lecz dlatego, że pomaga właściwym osobom podjąć właściwą decyzję. W psychoperformansie choroby oczu oznacza to bardzo surowe kryterium: jeżeli zapis nie pomaga chronić oka, ograniczać przeciążenia, porządkować warunków pracy, odróżniać medycyny od sensu, zmniejszać nocebo albo korygować plan sytuacyjny, powinien zostać skrócony, usunięty albo w ogóle niepowołany do życia. Nadmiar danych jest tu formą bodźca. Może być równie obciążający jak nadmiar światła, nadmiar kontrastu albo nadmiar dźwięku, bo zmusza uwagę do kolejnego powrotu ku chorobie. Dlatego mapa widzenia i dziennik nie powinny być „coraz dokładniejsze". Powinny być coraz bardziej trafne, coraz mniej obciążające i coraz bardziej zdolne do kończenia procesu. Dobra mapa nie prowadzi do kolejnych map. Dobry dziennik nie prowadzi do kolejnych stron. Dobry rejestr nie produkuje większego archiwum. Dobre narzędzie zapisu prowadzi do prostszej decyzji „po".

Bezpieczeństwo danych w tym podrozdziale trzeba rozumieć szerzej niż jako techniczną ochronę plików. Oczywiście techniczny poziom jest ważny: foldery powinny być uporządkowane, dostęp ograniczony, pliki nazwane neutralnie, kopie zapasowe przemyślane, materiały medyczne oddzielone od materiałów artystycznych, a nagrania zawierające twarz, głos, objawy, emocje, wyniki badań lub szczegóły prywatnego życia nie powinny krążyć w tym samym obiegu co materiały do filmu, warsztatu czy publikacji. Ale w psychoperformansie dane mają również wymiar afektywny, symboliczny i relacyjny. Plik może wywoływać lęk, miniatura może prowokować powrót do obrazu, nazwa folderu może utrwalać katastroficzną narrację,

a archiwum może stawać się obiektem–pułapką: czymś, do czego osoba wraca, żeby odzyskać kontrolę, lecz za każdym razem zwiększa napięcie. Helen Nissenbaum i jej koncepcja integralności kontekstualnej pozwalają tu sformułować prostą zasadę: dane powinny pozostawać w takim kontekście, w jakim mają uzasadnioną funkcję. Wynik badania należy do kontekstu medycznego i prywatnego zarządzania leczeniem. Notatka o pracy z ekranem należy do kontekstu funkcjonalnego. Decyzja „po" należy do kontekstu planu sytuacyjnego. Symboliczny sen o widzeniu należy do kontekstu sensotwórczego, jeśli w ogóle jest potrzebny. Nagranie twarzy po trudnym dniu nie powinno automatycznie stawać się materiałem artystycznym. Zdjęcie oka nie powinno automatycznie stawać się dokumentacją psychoperformansu. Opis lęku nie powinien automatycznie trafiać do świadka. Ta separacja jest formą etyki. Chroni osobę przed pomieszaniem porządków, ale także chroni metodę przed inflacją dowodu. Najlepszy rejestr w rozdziale 9 to taki, który bogato dokumentuje parametry planu – światło, czas, przerwę, próg, decyzję, wersję, korektę – i ubogo dokumentuje osobę w stanie odsłonięcia. Oznacza to, że archiwum powinno zawierać przede wszystkim wiedzę o warunkach, nie widowisko choroby. Zamiast serii zdjęć zmęczonej twarzy: notatka „po 40 minutach montażu pojawił się wzrost napięcia; od jutra blok 25 minut". Zamiast nagrania lęku: zapis „po konsultacji nie przeglądać internetu; pytania do lekarza spisać analogowo". Zamiast obrazu badania w filmie: neutralna plansza z informacją o rozdzieleniu porządku klinicznego i artystycznego. Zamiast autoportretu cierpienia: obraz zamkniętego monitora jako dokument decyzji ochronnej. Taka dokumentacja jest mniej spektakularna, ale znacznie bardziej zgodna z prawem oka.

Rejestry sensotwórcze, duchowe, numerologiczne, kosmologiczne, Human Design, totalnej biologii i innych modeli spekulatywno-intuicyjnych wymagają osobnego zabezpieczenia, ponieważ to właśnie one najłatwiej przekraczają granicę między pomocą w orientacji a przemocą znaczenia. Włączenie ich do studium może być metodologicznie uzasadnione, jeśli osoba badana faktycznie używa takich języków do rozumienia siebie, rytmu pracy, presji, sprawczości, odpoczynku, relacji z obrazem lub chorobą. Wtedy nie wolno udawać, że ten materiał nie wpływa na praktykę. Trzeba go jednak oznaczyć jako rejestr sensu, nie rejestr dowodu. Carl Gustav Jung, pracując z symbolami, snami i procesem indywiduacji, pokazywał, że obrazy psychiczne mogą organizować doświadczenie i prowadzić do wewnętrznej integracji, ale nawet w takim ujęciu symbol nie jest raportem medycznym. W psychoperformansie rozdziału 9 zasada jest więc następująca: dane spekulatywno-intuicyjne mogą pomagać nazwać stosunek osoby do presji widzialności, rytmu, energii, działania, czekania, granicy, światła, ciemności, centrum, przejścia, kontroli lub odpoczynku, ale nie mogą wyjaśniać CSR, przewidywać jego przebiegu, wskazywać przyczyn, zastępować OCT, modyfikować leczenia ani decydować o kontakcie z lekarzem. Jeśli raport Human Design mówi językiem „odpowiadania na impulsy", można potraktować to jako figurę hamowania nadmiarowej inicjacji i sprawdzić, czy pomaga nie rozpoczynać kolejnej pracy ekranowej w stanie zmęczenia. Jeśli numerologia nadaje określonej dacie wagę, można użyć tej daty jako umownego momentu przeglądu planu, ale nie jako medycznego „okna" zmiany. Jeśli

astrologia pomaga osobie myśleć cyklicznie, można przełożyć to na rytm przeglądów i odpoczynku, ale nie na prognozę choroby. Jeśli totalna biologia sugeruje metaforę konfliktu z widzeniem, trzeba ją od razu odmedykalizować: „to jest możliwy język pracy z doświadczeniem presji patrzenia, nie wyjaśnienie choroby". Jeśli jakikolwiek system zaczyna wytwarzać winę, fatalizm, lęk przed znakiem, przymus rytuału, uzależnienie od konsultowania symboli albo odroczenie medycyny, należy go zawiesić. W praktyce rejestr sensotwórczy powinien mieć trzy pola: „status", „funkcja", „granica". Status: metafora, intuicja, prywatny język, mapa duchowa, hipoteza sensu. Funkcja: pomaga nazwać presję, wspiera decyzję o odpoczynku, porządkuje rytm, daje język przejścia, ułatwia domknięcie. Granica: nie jest diagnozą, nie wskazuje przyczyny choroby, nie zastępuje leczenia, nie rozstrzyga o objawach, nie usprawiedliwia ryzyka. To bardzo prosty protokół, ale bez niego rejestr sensu może zacząć kolonizować wszystkie pozostałe rejestry. A wtedy mapa widzenia przestaje być narzędziem orientacji, a staje się horoskopem objawów, dziennik staje się rytuałem kontroli, a psychoperformans traci zdolność rozdzielania poziomów.

Decyzja „po" jest najważniejszym filtrem dla wszystkich map, dzienników i rejestrów, ponieważ to ona sprawdza, czy zapis został przeniesiony w życie. W psychoperformansie choroby oczu decyzja „po" powinna być mała, fizyczna, czasowa, sprawdzalna i odciążająca. Mała – bo wielkie postanowienia szybko zamieniają się w winę. Fizyczna – bo powinna zmieniać realne warunki: zamknąć plik, odsunąć lampę, odłożyć telefon, powiększyć tekst, wyłączyć powiadomienia, przygotować matową kartkę, skrócić sesję, zamienić ekran na papier, poprosić o pomoc. Czasowa – bo dotyczy konkretnego okresu: dziś wieczorem, przez najbliższy tydzień, do następnej konsultacji, w pierwszym bloku pracy. Sprawdzalna – bo po jej wykonaniu wiadomo, czy została wykonana. Odciążająca – bo jej celem jest zmniejszenie kosztu, nie dodanie kolejnego obowiązku. Zły zapis kończy się ogólnikiem: „muszę bardziej uważać na oczy". Dobry zapis kończy się decyzją: „po 20:30 nie robię korekty koloru przez najbliższe pięć dni"; „po konsultacji nie czytam forów medycznych tego samego dnia"; „po każdym bloku montażu zamykam program i patrzę przez minutę na neutralną powierzchnię"; „w dzienniku zapisuję tylko jedno zdanie o objawie"; „materiały medyczne przechowuję poza folderem artystycznym"; „nie publikuję obrazów związanych z chorobą bez odrębnego przeglądu etycznego". Peter Gollwitzer, opisując intencje implementacyjne, czyli formuły typu „jeśli wystąpi X, zrobię Y", daje tu bardzo użyteczne narzędzie. Decyzja „po" może mieć właśnie taką postać: „jeśli po 25 minutach pracy pojawia się napięcie szyi, zamykam plik na 5 minut"; „jeśli po konsultacji pojawia się impuls szukania informacji, zapisuję pytanie na kartce i odkładam telefon"; „jeśli chcę obejrzeć nagranie drugi raz, odraczam to do jutra"; „jeśli pojawia się nowy niepokojący objaw, nie interpretuję go symbolicznie, tylko przechodzę do progu medycznego". To jest bardzo silna forma psychoperformatywna, bo łączy słowo, decyzję, ciało, czas i środowisko. Nie wymaga intensywnego aktu. Wymaga precyzyjnego przełączenia.

Na końcu trzeba wyraźnie wskazać, kiedy mapa widzenia, dziennik albo rejestr danych powinny zostać przerwane. Narzędzie, które miało chronić, może zacząć szkodzić. Sygnałami ostrzegawczymi są: coraz częstsze sprawdzanie widzenia bez zaleceń medycznych, narastająca potrzeba porównywania notatek, długie opisy objawów bez decyzji, prowadzenie dziennika mimo zmęczenia oka, powrót do zdjęć i nagrań w celu uspokojenia się, zwiększenie lęku po zapisach, traktowanie skali jako wyroku, używanie danych do obwiniania się, nadawanie każdemu zapisowi znaczenia duchowego, publikowanie materiałów zbyt osobistych, trudność usuwania plików, niezdolność zakończenia przeglądu tygodniowego, przekonanie, że brak zapisu oznacza utratę kontroli. Wtedy należy zastosować plan przerwania rejestru: skrócić formularz, przenieść zapis na papier, ograniczyć częstotliwość, usunąć pola objawowe, zostawić tylko decyzję „po", włączyć świadka jako osobę pilnującą limitu, oddzielić dane medyczne od artystycznych, skonsultować niepokój z odpowiednim specjalistą albo czasowo zawiesić rejestr sensotwórczy. Jon Kabat-Zinn, rozwijając praktykę uważności w kontekście redukcji stresu, podkreślał znaczenie obserwacji bez natychmiastowego osądu; w tym podrozdziale trzeba jednak dodać korektę: obserwacja też musi mieć dawkę. Nie każda uważność jest dobra, jeśli staje się nadmonitorowaniem. Nie każdy dziennik jest pomocny, jeśli zwiększa przywiązanie do objawu. Nie każda mapa wspiera orientację, jeśli zamienia świat w siatkę alarmów. Psychoperformans powinien umieć odłożyć własne narzędzia, kiedy przekraczają minimalną skuteczną dawkę.

Mapa widzenia, dzienniki i rejestry danych są więc w rozdziale 9 narzędziami przejściowymi: mają prowadzić od chaosu doświadczenia ku lepszej organizacji warunków, a nie tworzyć nowy system zależności. Ich idealnym efektem nie jest bogate archiwum, tylko prostsze życie z mniejszą liczbą zbędnych bodźców. Po pewnym czasie dobrze zaprojektowany rejestr powinien umożliwić redukcję samego siebie: część decyzji staje się nawykiem, część warunków zostaje trwale zmieniona, część progów jest jasna, część dokumentacji okazuje się niepotrzebna, część symboli traci nadmierną władzę, a oko nie musi być codziennie przepytywane przez system zapisu. To bardzo ważne, bo w psychoperformansie choroby oczu dojrzałość narzędzia poznaje się po tym, że potrafi zniknąć z pierwszego planu. Mapa ma doprowadzić do bezpieczniejszej przestrzeni, dziennik do lepszych decyzji, rejestr do mniejszej liczby błędów, a archiwum do domknięcia, nie do rozrostu. W perspektywie IndywiduAkcji oznacza to przejście od intensywnej obserwacji początkowej do coraz bardziej oszczędnej, eleganckiej i etycznej organizacji dnia. Artysta wizualny nie ma żyć w nieustannym raporcie o swoim widzeniu. Ma odzyskać możliwość takiego projektowania pracy, w którym oko jest chronione, obraz nie jest tyranem, dokumentacja nie jest przymusem, a dane nie są kolejnym ekranem, przez który trzeba bez końca patrzeć na własną chorobę.

9.6. Integracja medycyna ↔ psychoperformans

Integracja medycyna ↔ psychoperformans nie oznacza połączenia dwóch porządków w jedną narrację, lecz ich interoperacyjność, czyli zdolność współistnienia bez wzajemnego zawłaszczania kompetencji. Medycyna rozpoznaje, monitoruje i prowadzi chorobę oka: określa diagnozę, interpretuje badania, wyznacza leczenie, zaleca kontrole, reaguje na objawy alarmowe i decyduje o procedurach. Psychoperformans nie wchodzi w to miejsce. Jego zadanie polega na organizowaniu tego, czego sama procedura medyczna zwykle nie obejmuje w codziennym szczególe: środowiska pracy, rytmu dnia, ekspozycji na obraz, higieny bodźców, reakcji na lęk, sposobu dokumentowania, domykania zadań, ochrony danych, komunikacji ze świadkiem, przerwania działań i małych decyzji „po". Integracja jest więc strukturą granicy. Jeżeli granica jest niejasna, psychoperformans zaczyna udawać leczenie, a medycyna zostaje wciągnięta w prywatną symbolikę; jeżeli granica jest zbyt sztywna, osoba zostaje rozdarta między gabinetem a życiem, między wynikiem badania a codziennym doświadczeniem widzenia, między zaleceniem a realnymi warunkami pracy. Właściwa integracja polega na tym, że wynik badania, zalecenie, termin kontroli i próg alarmowy są traktowane jako warunki brzegowe planu sytuacyjnego, nie jako rekwizyty psychoperformatywne. Lek, krople, OCT, opis badania, zabieg, rozmowa z lekarzem, poczekalnia, źrenice rozszerzone po badaniu, światłowstręt, zmęczenie po konsultacji i lęk przed wynikiem nie są elementami dramaturgii symbolicznej, którymi wolno swobodnie manipulować. Są zdarzeniami kliniczno-funkcjonalnymi, wokół których psychoperformans może zbudować osłonę: krótszy dzień pracy, brak montażu, ograniczenie ekranu, neutralny zapis zaleceń, przygotowanie pytań, nieinterpretowanie obrazu medycznego, odpoczynek po silnym bodźcu i domknięcie emocjonalne bez produkowania mitu. Donald Winnicott, pisząc o środowisku podtrzymującym, daje tu praktyczny trop: człowiek przechodzi przez trudne doświadczenie nie tylko dzięki samej interwencji, lecz także dzięki otoczeniu, które nie dokłada chaosu, presji i dezorganizacji. Psychoperformans wobec medycyny powinien działać właśnie jak środowisko podtrzymujące – nie jako alternatywna opieka, ale jako architektura dnia, która pomaga nie zgubić zaleceń, nie eskalować lęku i nie przekształcić choroby w ciągłą autoekspozycję.

Pierwszym narzędziem integracji jest kalendarz kliniczno-psychoperformatywny, ale nie w sensie rozbudowanego planera kontroli. Chodzi o prostą matrycę, która odróżnia dni medyczne, dni pracy wzrokowej, dni regeneracyjne, dni dokumentacyjne i dni bez obrazu. Dzień medyczny to dzień badania, konsultacji, procedury, odebrania wyniku albo decyzji specjalistycznej. W takim dniu psychoperformans nie powinien dodawać silnych bodźców, nowych aktów, eksperymentów świetlnych, rozbudowanej dokumentacji ani interpretacji symbolicznej. Jego funkcją jest osłona: przygotować pytania, zabrać potrzebne dane, zapisać zalecenia, nie przeglądać nadmiarowo internetu po wizycie, nie montować materiału z choroby, nie oceniać siebie przez pryzmat wyniku, nie przeciążać oka po badaniu. Dzień pracy wzrokowej to dzień, w którym oko jest używane zawodowo: ekran, projekt, montaż, korekta, tekst, zdjęcie, ekspozycja, prezentacja. W takim dniu plan sytuacyjny musi zawierać dawkę,

przerwę, próg żółty, próg czerwony, domknięcie i decyzję „po”. Dzień regeneracyjny to nie dzień bez sensu ani dzień „stracony”, lecz element planu: mniej ekranu, mniej kontrastu, mniej dokumentacji, więcej kanałów niewzrokowych, cisza, spacer bez telefonu, praca koncepcyjna, organizacja przestrzeni, sen. Dzień dokumentacyjny wymaga osobnego rygoru, bo dokumentacja może pozornie wydawać się lżejsza niż praca twórcza, a w rzeczywistości uruchamia obraz, ocenę, pamięć, emocje, selekcję, montaż i ekspozycję. Dzień bez obrazu jest natomiast pełnoprawnym elementem IndywiduAkcji: nie służy „ucieczce” od praktyki, lecz ochronie warunków dalszego funkcjonowania. Wprowadzenie takich kategorii ma sens tylko wtedy, gdy nie staje się biurokracją. Wystarczy proste oznaczenie w kalendarzu: M – medycyna, W – praca wzrokowa, R – regeneracja, D – dokumentacja, B – bez obrazu. Taka prostota może być skuteczniejsza niż szczegółowe aplikacje, które same zwiększają ekspozycję ekranową. Kurt Lewinowska logika pola pozwala to dobrze zrozumieć: zachowanie nie wynika z samej decyzji wewnętrznej, lecz z układu sił w środowisku. Jeśli kalendarz nie odróżnia dnia po badaniu od zwykłego dnia pracy, osoba może nieświadomie wejść w nadmiar. Jeśli dzień po konsultacji ma już przypisaną osłonę, decyzja ochronna jest łatwiejsza, bo nie trzeba jej wymyślać w stanie pobudzenia.

Drugim narzędziem jest protokół komunikacji z medycyną. Psychoperformans nie powinien zalewać lekarza materiałami artystycznymi, autoanalizą, dziennikami symbolicznymi ani interpretacjami duchowymi, ponieważ to miesza rejestry i utrudnia komunikację kliniczną. Do lekarza powinny trafiać informacje medycznie i funkcjonalnie istotne: od kiedy występuje zmiana, jaki ma charakter, czy jest nagła, czy narasta, czy dotyczy jednego oka, czy wiąże się z pogorszeniem czytania lub widzenia centralnego, czy pojawiły się nowe objawy, jakie leki lub zalecenia są aktualne, jakie pytania wymagają odpowiedzi. Dane psychoperformatywne – obiekt–klucz, gest, formuła, domknięcie, mapa sensu – pozostają w porządku metody, chyba że mają znaczenie dla zachowania pacjenta, na przykład pomagają mu przestrzegać przerw albo ograniczać ekran. Wtedy można je przełożyć na język funkcjonalny: „wprowadziłem krótsze bloki pracy przy ekranie”, „ograniczyłem nocną pracę wzrokową”, „notuję sytuacje przeciążenia”, „po konsultacjach nie wykonuję długiej pracy przy monitorze”. To jest translacja, nie mistyfikacja. Bruno Latour, opisując mediacje między różnymi aktorami i systemami wiedzy, może być tu użyty bardzo konkretnie: lekarz, pacjent, OCT, dziennik, kalendarz, ekran, lampa, zalecenie i plan sytuacyjny należą do jednej sieci praktyki, ale nie mają tego samego statusu. Integracja polega na właściwym przepływie informacji między elementami tej sieci. Wynik badania nie trafia do interpretacji duchowej; dziennik funkcjonalny może pomóc sformułować pytanie do lekarza; plan sytuacyjny może uwzględnić zalecenie; obiekt–klucz może przypominać o wykonaniu przerwy; świadek może pomóc nie zapomnieć o progu przerwania. Każdy element robi swoje. Gdy jeden element zaczyna udawać inny – symbol diagnozuje, lekarz staje się figurą rytuału, wynik badania zostaje użyty jako obraz artystyczny, a plan sytuacyjny zastępuje zalecenie – integracja się rozpada.

Trzecim narzędziem jest protokół po konsultacji. To moment krytyczny, ponieważ kontakt z medycyną może przynieść ulgę, ale może też zwiększyć lęk, pobudzenie, potrzebę kontroli, porównywania, szukania informacji i interpretowania. Po konsultacji oko bywa zmęczone badaniem, osoba może mieć rozszerzone źrenice, może odczuwać światłowstręt, napięcie albo poznawczy nadmiar informacji. Dlatego plan sytuacyjny nie powinien po wizycie otwierać pola intensywnego obrazu. Protokół może być prosty: zapisuję zalecenia w jednym miejscu; oddzielam pytania medyczne od emocji; nie przeglądam forów i przypadkowych źródeł; nie porównuję wyników z cudzymi historiami; nie wykonuję tego dnia aktu symbolicznego dotyczącego „sensu choroby"; nie montuję ani nie publikuję materiałów z procesu; ograniczam ekran; planuję odpoczynek; jeżeli czegoś nie rozumiem, zapisuję pytanie do lekarza zamiast produkować hipotezę. To jest forma psychoperformansu bardzo nieefektowna, ale głęboko zgodna z metodą: używa słowa, czasu, gestu, przestrzeni i danych po to, by zapobiec rozrostowi znaczeń. J. L. Austin pomaga tu ponownie zobaczyć sprawczość formuły: zdanie „tego wyniku nie interpretuję symbolicznie" nie jest komentarzem, lecz aktem porządkującym. Zdanie „to pytanie należy do lekarza" odsyła daną do właściwego rejestru. Zdanie „dzisiaj nie szukam więcej informacji" chroni układ nerwowy przed spiralą. Protokół po konsultacji powinien też uwzględniać ciało: posiłek, wodę, zmniejszone światło, brak prowadzenia pracy obrazowej, przerwę od telefonu, rozluźnienie szyi, sen. Nie dlatego, że te działania leczą oko, lecz dlatego, że konsultacja medyczna jest zdarzeniem psychofizjologicznym, a nie tylko informacyjnym. Osoba wraca z gabinetu nie jako „umysł z wynikiem", lecz jako ciało z pobudzeniem, nadzieją, lękiem, zmęczeniem i koniecznością podjęcia decyzji.

Czwartym narzędziem jest wersjonowanie IndywiduAkcji względem zdarzeń klinicznych. Jeśli medycyna wprowadza nowe zalecenie, nowy lek, zabieg, obserwację, termin kontroli albo zmianę postępowania, psychoperformans nie powinien w tym samym czasie wprowadzać zbyt wielu nowych praktyk, bo utrudni to orientację i może zwiększyć poczucie chaosu. Wersjonowanie oznacza, że plan ma numer, datę, zakres i powód zmiany. W praktyce może to wyglądać bardzo prosto: wersja 1 – ograniczenie ekranów wieczorem; wersja 2 – dodanie przerwy po montażu; wersja 3 – protokół po konsultacji; wersja 4 – ograniczenie dokumentacji; wersja 5 – praca z obiektem–kluczem przypominającym o końcu dnia. Każda wersja powinna odpowiadać na pytanie: co zmieniam, po co, na jak długo, kiedy przerwę, czego nie zmieniam równocześnie. Donald Schön i jego refleksyjny praktyk są tu użyteczni, ponieważ pokazują, że profesjonalne działanie rozwija się przez korektę w realnych warunkach, nie przez trzymanie się pierwotnego planu. W chorobie oka wersjonowanie ma dodatkową funkcję ochronną: zapobiega magicznemu myśleniu o pojedynczym akcie. Jeśli po wprowadzeniu planu osoba czuje się spokojniej, nie przypisuje tego natychmiast „mocy obiektu" albo „rytuałowi", lecz sprawdza: co konkretnie się zmieniło – światło, czas, przerwa, język, dokumentacja, sen, obecność świadka? Jeśli pojawia się pogorszenie samopoczucia, nie uznaje tego za porażkę metody ani znak, lecz sprawdza warunki i progi medyczne. Wersjonowanie uczy skromności przyczynowej. To jedna z najważniejszych cnót rozdziału 9:

nie wiemy więcej, niż pozwalają dane; nie dopowiadamy efektu; nie bronimy planu za wszelką cenę; korygujemy to, co można korygować.

Piątym narzędziem jest rola świadka lub asysty w integracji. Świadek nie powinien być osobą od potwierdzania intensywności procesu, lecz od pilnowania granic między porządkami. Może przypomnieć: „to pytanie jest do lekarza", „nie interpretujemy dziś wyniku", „ustalony czas ekranu minął", „nie nagrywamy tego", „teraz obowiązuje przerwa", „decyzja po konsultacji była inna", „nie dokładasz nowego systemu znaczeń w stanie lęku". Świadek może być szczególnie pomocny w działaniach dokumentowanych, bo kamera łatwo przesuwa osobę w stronę performowania własnej choroby. Erika Fischer-Lichte, opisując współobecność i autopojetyczną pętlę zwrotną w performansie, pokazuje, że obecność innych zmienia przebieg działania. W psychoperformansie medycznie wrażliwym trzeba tę pętlę świadomie ograniczać: świadek ma zmniejszać intensyfikację, nie ją podbijać. Jeśli jego obecność powoduje, że osoba chce zrobić mocniejszy gest, dłużej wytrzymać, więcej pokazać, głębiej się odsłonić albo lepiej udokumentować proces, świadek jest źle dobrany albo źle poinstruowany. W integracji z medycyną świadek powinien znać tylko te informacje, które są konieczne do pełnienia funkcji. Nie musi znać szczegółów diagnozy, wyników, leków, historii lęku ani sensotwórczych interpretacji. Może znać progi praktyczne: kiedy przerwać, czego nie nagrywać, jaki jest limit ekranu, co zrobić po konsultacji, gdzie są zapisane pytania medyczne, kiedy odesłać do specjalisty. Taki minimalizm informacji chroni prywatność i zmniejsza ryzyko, że świadek stanie się nieformalnym interpretatorem choroby.

Integracja medycyna ↔ psychoperformans jest więc w pierwszej kolejności systemem odsyłania danych do właściwych miejsc. Objaw niepokojący idzie do progu medycznego. Zalecenie idzie do planu warunków. Wynik badania zostaje w porządku klinicznym. Lęk po wyniku idzie do planu regulacyjnego. Przeciążenie ekranem idzie do mapy widzenia. Sen i rytm idą do IndywiduAkcji. Obiekt–klucz idzie do domknięcia, nie do leczenia. Dokumentacja idzie do rejestru warunków, nie do widowiska choroby. Symbol idzie do rejestru sensu, nie do diagnozy. Decyzja „po" idzie do codziennego działania, nie do deklaracji przemiany. Taki system może wydawać się bardzo trzeźwy, ale właśnie w tej trzeźwości ujawnia się siła psychoperformansu jako metody. Nie musi on zawłaszczać medycyny, aby być skuteczny w swoim obszarze. Nie musi tworzyć wielkiego rytuału, aby zmienić dzień. Nie musi interpretować oka, aby chronić widzenie. Najbardziej odpowiedzialna integracja polega czasem na najprostszym geście: zamknąć ekran po konsultacji, odłożyć wynik do właściwego folderu, zapisać jedno pytanie do lekarza, nie robić z tego obrazu, nie nadawać temu znaku i pozwolić oku odpocząć bez konieczności produkowania znaczenia.

Druga część integracji medycyna ↔ psychoperformans powinna wejść głębiej w organizację przepływu informacji, ponieważ to właśnie informacja najczęściej staje się miejscem pomieszania porządków. W chorobie oczu informacją jest wynik badania, opis lekarza, obraz OCT, nazwa leku, termin kontroli, subiektywne pogorszenie, dziennik zmęczenia, zdjęcie stanowiska pracy, notatka o śnie, zapis lęku, film z procesu, komentarz świadka, intuicja, sen,

symbol, liczba, data, horoskop, raport Human Design albo zapis z totalnej biologii. Wszystkie te elementy mogą pojawić się w życiu osoby badanej, ale nie mogą mieć tego samego statusu. Integracja wymaga więc hierarchii informacji. Najwyżej w sprawach zdrowia oka stoją informacje kliniczne, czyli te, które pochodzą z diagnostyki, konsultacji i zaleceń specjalistycznych. Nie dlatego, że unieważniają doświadczenie, lecz dlatego, że dotyczą rozpoznania i leczenia struktur oka, których nie da się odpowiedzialnie ocenić przez introspekcję, symbol, dziennik ani akt performatywny. Niżej, ale nadal bardzo ważnie, znajdują się informacje funkcjonalne: jak osoba pracuje, co ją męczy, kiedy traci stabilność uwagi, w jakim świetle gorzej czyta, jakie czynności nasilają napięcie, kiedy potrzebuje przerwy. To są dane, które mogą pomóc lekarzowi zrozumieć codzienne funkcjonowanie, a psychoperformerowi – zbudować lepszy plan sytuacyjny. Osobny poziom tworzą informacje psychoperformatywne: rodzaj planu, funkcja obiektu–klucza, gest domknięcia, decyzja „po", rola świadka, parametry dokumentacji. Jeszcze inny poziom tworzą informacje sensotwórcze: duchowe, kosmologiczne, numerologiczne, astrologiczne, Human Design, totalnej biologii i wszelkie inne systemy orientacji, które mogą wpływać na przeżywanie choroby, ale nie na jej medyczną interpretację. Gregory Bateson, myśląc o poziomach komunikacji i błędach logicznych wynikających z mieszania poziomów, jest tu bardzo użyteczny: wiele szkód powstaje wtedy, gdy komunikat z jednego poziomu zostaje potraktowany jak komunikat z innego poziomu. Gdy symbol zostaje potraktowany jak diagnoza, powstaje błąd. Gdy wynik badania zostaje potraktowany jak symboliczna opowieść o winie, powstaje błąd. Gdy dziennik lęku zostaje potraktowany jak dowód pogorszenia, powstaje błąd. Gdy decyzja medyczna zostaje podporządkowana intuicji, powstaje ryzyko. Dlatego w integracji trzeba pytać przy każdej informacji: do jakiego rejestru należy, kto ma kompetencję ją interpretować, do jakiej decyzji może prowadzić i czego nie wolno z niej wnioskować.

Z praktycznego punktu widzenia najważniejsze jest opracowanie „mostu roboczego" między gabinetem a życiem. Taki most nie polega na tym, że lekarz ma rozumieć całą symbolikę psychoperformansu, a psychoperformer całą okulistykę. Polega na tym, że informacje są tłumaczone do minimalnej, funkcjonalnej postaci. Po stronie medycyny osoba powinna umieć przygotować jasną listę: co się zmieniło, od kiedy, w jakich sytuacjach, jak często, czy objaw jest nowy, czy dotyczy widzenia centralnego, czy utrudnia czytanie, czy pojawia się nagle, jakie leki i zalecenia są aktualne, jakie pytania wymagają odpowiedzi. Po stronie psychoperformansu ta sama osoba może przełożyć zalecenia i obserwacje na plan warunków: jakie zadania ograniczyć, jakie światło zmienić, jaki rytm pracy przyjąć, kiedy nie dokumentować, kiedy nie interpretować, kiedy prosić o asystę, kiedy przerwać. To jest translacja praktyczna, nie medyczna. Przykładowo, jeżeli po konsultacji wiadomo, że najbliższy okres wymaga obserwacji i kontroli, psychoperformans nie formułuje tego jako „czas oczekiwania na znak", lecz jako „czas redukcji zmiennych": mniej nowych praktyk, mniej pracy nocnej, mniej ekranów, mniej intensywnych działań świetlnych, prostszy dziennik, wyraźniejszy próg kontaktu z lekarzem. Jeżeli po badaniu oko jest zmęczone albo źrenice są rozszerzone, plan nie tworzy aktu z wykorzystaniem światła, lecz dzień osłonowy: ciemniejsze

otoczenie, brak montażu, brak prowadzenia auta, jeśli są takie zalecenia lub ograniczenia, brak publikowania materiałów, brak autoanalizy obrazu. Jeżeli lekarz zmienia leczenie, psychoperformans nie szuka natychmiast symbolicznej odpowiedzi ciała, lecz stabilizuje warunki, aby nie mieszać efektów nowej procedury z jednoczesną zmianą dziesięciu elementów życia. Donald Norman i projektowanie zorientowane na użytkownika pomagają tu myśleć bardzo konkretnie: plan powinien być tak ułożony, żeby osoba w stresie mogła go wykonać bez skomplikowanego myślenia. Po konsultacji nie powinno się wymagać od niej refleksyjnej wielkiej decyzji. Wystarczy przygotowana wcześniej karta: „zapisz zalecenia; zapisz pytania; zamknij ekran; odpocznij; nie interpretuj; wróć do planu jutro".

Trzeba także zintegrować medycynę z dokumentacją psychoperformatywną, bo dokumentacja jest jednym z najbardziej ryzykownych miejsc styku. Dokument medyczny ma swój cel: służy leczeniu, monitorowaniu, komunikacji specjalistycznej, historii choroby i decyzjom klinicznym. Dokument psychoperformatywny ma inny cel: służy wersjonowaniu planu, ochronie danych, analizie warunków, decyzjom „po", świadkowaniu procesu i ewentualnej pracy artystyczno-badawczej. Gdy te dwa obiegi się mieszają, łatwo o nadużycie. Wynik OCT nie powinien automatycznie trafiać do filmu, prezentacji, warsztatu ani książki jako obraz „prawdy oka". Zapis lęku po wyniku nie powinien automatycznie stawać się świadectwem dla widza. Nagranie po konsultacji nie powinno być traktowane jako dowód głębi procesu. Materiały medyczne mogą pozostać prywatne, a w podręczniku lub dokumentacji artystycznej można opisywać tylko ich funkcję proceduralną: „po badaniu obowiązuje dzień osłonowy", „wynik pozostaje w rejestrze medycznym", „do planu trafia tylko decyzja o ograniczeniu ekspozycji", „pytania kliniczne są kierowane do lekarza". Susan Sontag jest tu szczególnie ważna, ponieważ jej krytyka metaforyzowania choroby przypomina, że obraz choroby bardzo łatwo zaczyna pracować przeciwko osobie chorej: przyciąga spojrzenia, produkuje interpretacje, wzmacnia narrację cierpienia i odbiera doświadczeniu zwyczajność. W psychoperformansie integracja z medycyną powinna więc ograniczać wizualność medyczną, nie zwiększać jej. Jeżeli trzeba pokazać proces, lepiej pokazywać procedury ochrony niż samą chorobę: zamknięty laptop, matową kartkę, przyciemnione światło, neutralną przestrzeń po konsultacji, notatkę z pytaniami, pudełko na telefon, pusty kadr po odmowie dokumentacji. To są obrazy odpowiedzialności, a nie obrazy cierpienia. W rozdziale 9 taki wybór ma znaczenie metodologiczne: nie wzmacnia fałszywego autorytetu przez „pokazanie medycyny", lecz pokazuje, jak medycyna zostaje uszanowana przez oddzielenie jej dokumentów od dramaturgii psychoperformansu.

Integracja wymaga również procedury konfliktu. Konflikt pojawia się wtedy, gdy pragnienie artystyczne, potrzeba symboliczna, impuls dokumentacyjny, presja zawodowa albo język duchowy wchodzą w kolizję z bezpieczeństwem medycznym lub funkcjonalnym. Przykłady są proste: artysta chce dokończyć montaż, ale oko jest w strefie żółtej; chce nagrać reakcję po badaniu, ale ciało jest pobudzone i zmęczone; chce użyć intensywnego światła jako metafory, ale temat dotyczy choroby oka; chce pracować z totalną biologią nad znaczeniem objawu, ale

pojawił się nowy sygnał wymagający oceny specjalisty; chce opublikować fragment dziennika, ale zapis zawiera dane wrażliwe; chce kontynuować performance, bo świadkowie są obecni, ale przekroczono próg przerwania. W każdym takim konflikcie pierwszeństwo ma medycyna, bezpieczeństwo i prawo oka. Psychoperformans musi mieć zasadę rozstrzygania: jeśli istnieje konflikt między obrazem a okiem, wygrywa oko; między dokumentacją a odpoczynkiem, wygrywa odpoczynek; między interpretacją a konsultacją, wygrywa konsultacja; między świadkiem a prywatnością, wygrywa prywatność; między dramaturgią a przerwaniem, wygrywa przerwanie; między duchową mapą a zaleceniem medycznym, wygrywa zalecenie. To nie jest rezygnacja z metody, tylko jej dojrzałość. W performansie tradycyjnie ceniono ryzyko, intensywność, przekroczenie i wytrwanie; w psychoperformansie medycznie wrażliwym najwyższą wartością jest zdolność przerwania. Marina Abramović, Chris Burden czy inni artyści graniczni mogą być tu ważnymi punktami historii performance art, ale w tym rozdziale ich dziedzictwo działa raczej jako ostrzeżenie niż wzór: intensywność ciała nie jest automatycznym dowodem sensu, a ryzyko nie jest samo w sobie metodologicznie wartościowe. W chorobie oka najważniejszy akt może polegać na tym, że działanie nie zostaje wykonane.

W tak rozumianej integracji szczególną rolę odgrywa język komunikacji z samym sobą. Osoba z chorobą oczu może mieć silną tendencję do formułowania zdań skrajnych: „tracę wzrok", „nie mogę już pracować", „wszystko się pogarsza", „muszę natychmiast sprawdzić", „jeśli przestanę, przegram", „jeśli nie zrobię praktyki, zaniedbam oko". Część tych zdań może wynikać z lęku, część z realnego doświadczenia ograniczenia, część z presji zawodowej, część z niejasności medycznej. Psychoperformans może pracować z językiem, ale nie przez pozytywne zaklinanie. Zamiast „wszystko będzie dobrze" potrzebne są zdania proceduralne: „to jest obserwacja, nie diagnoza"; „jeśli próg alarmowy jest spełniony, kontaktuję się z lekarzem"; „jeśli próg nie jest spełniony, robię przerwę i zapisuję jeden fakt"; „nie interpretuję wyniku symbolicznie"; „nie robię drugiego testu widzenia poza ustalonym rytmem"; „zamykam obraz na dziś"; „nie muszę udowadniać sprawczości przez dalszą pracę". Aaron Beck, rozwijając terapię poznawczą, pokazał, jak automatyczne myśli wpływają na emocje i zachowanie, ale w psychoperformansie nie chodzi o prowadzenie terapii poznawczej, tylko o wykorzystanie prostej higieny języka w planie sytuacyjnym. Zdanie może być perfonemem – minimalnym działaniem znaczącym – jeśli zmienia przebieg zachowania. Fraza „to pytanie jest do lekarza" może zatrzymać spiralę interpretacji. Fraza „to jest dzień osłonowy" może obniżyć presję pracy. Fraza „oko nie jest materiałem" może zatrzymać kamerę. Fraza „nie teraz" może ochronić przed kompulsywnym sprawdzaniem. Takie zdania muszą być krótkie, neutralne i pozbawione obietnic. Ich funkcją nie jest poprawa nastroju, lecz przełączenie działania.

Na tym poziomie integracja medycyna ↔ psychoperformans staje się sztuką zarządzania przejściami. Najbardziej ryzykowne są nie tylko same zdarzenia – badanie, praca, konsultacja, objaw, performance, dokumentacja – lecz przejścia między nimi: z gabinetu do telefonu, z wyniku do internetu, z lęku do kamery, z montażu do snu, z objawu do symbolu, z zalecenia

do planu, z pracy do odpoczynku, z prywatnego dziennika do publicznego obrazu. Victor Turner, analizując liminalność, opisywał próg jako stan przejścia między porządkami; w psychoperformansie choroby oczu każde takie przejście musi mieć bramkę bezpieczeństwa. Po badaniu bramką jest brak nadmiarowego ekranu. Po objawie – rozdzielenie progu medycznego od lęku. Po pracy obrazowej – wygaszenie i przerwa. Po dokumencie medycznym – oddzielenie folderu klinicznego od artystycznego. Po zapisie sensotwórczym – dopisanie granicy: „to metafora, nie przyczyna". Po filmowaniu – nieoglądanie materiału natychmiast. Po rozmowie ze świadkiem – poufność i brak interpretacji. Te bramki są formą domknięcia częściowego, wykonywanego wielokrotnie w ciągu IndywiduAkcji. Integracja nie jest więc jednym wielkim rozdziałem między medycyną a sztuką, lecz serią małych przejść, w których właściwa informacja trafia do właściwego miejsca, właściwy bodziec zostaje ograniczony, właściwe pytanie zostaje skierowane do właściwej osoby, a właściwy obraz zostaje niewytworzony. W chorobie oczu to ostatnie jest szczególnie ważne: nie każdy proces musi zostawić obraz. Czasem najlepszym dowodem odpowiedzialności jest brak obrazu.

Trzecia część integracji medycyna ↔ psychoperformans powinna doprecyzować, jak budować długoterminową IndywiduAkcję, która pozostaje zgodna z rytmem klinicznym, a jednocześnie nie zamienia życia osoby chorej w ciągłą procedurę samoobserwacji. Integracja nie polega na tym, że każdy dzień zostaje podporządkowany chorobie, lecz na tym, że choroba otrzymuje właściwe miejsce w strukturze decyzji. To miejsce musi być wystarczająco mocne, aby chronić oko, i wystarczająco ograniczone, aby nie skolonizować całej tożsamości artysty. W praktyce oznacza to cztery równoległe osie planowania. Pierwsza oś to oś kliniczna: kontrole, badania, zalecenia, leczenie, progi alarmowe, pytania do lekarza, odpoczynek po procedurach, ochrona danych medycznych. Druga oś to oś funkcjonalna: praca z ekranem, czytanie, montaż, korekta obrazu, światło, sen, przerwy, ergonomia, ograniczenie pracy nocnej, organizacja stanowiska. Trzecia oś to oś psychoperformatywna: mikroakty, obiekty–klucze, gesty końca, formuły nieroszczeniowe, mapy widzenia, domknięcia, decyzje „po", świadkowie, wersjonowanie planów. Czwarta oś to oś sensotwórcza: duchowe, symboliczne, numerologiczne, kosmologiczne, Human Design, totalnobiologiczne lub inne mapy znaczenia, jeśli rzeczywiście należą do języka osoby badanej, ale zawsze z oznaczeniem statusu, funkcji i granicy. Te osie nie powinny być równouprawnione w sprawach zdrowia. Oś kliniczna ma pierwszeństwo w diagnozie, leczeniu i progach bezpieczeństwa. Oś funkcjonalna ma pierwszeństwo w codziennych warunkach pracy. Oś psychoperformatywna ma pierwszeństwo w organizacji działania, znaczenia, dokumentacji i domknięcia. Oś sensotwórcza ma funkcję orientacyjną, nigdy decyzyjno-medyczną. Takie rozpisanie pozwala uniknąć dwóch skrajności: z jednej strony redukcji całego doświadczenia do medycznej kontroli, z drugiej – rozpuszczenia choroby w symbolice, duchowości albo artystycznej dramaturgii. Georges Canguilhem pomaga tu utrzymać subtelność: choroba zmienia normę życia organizmu, ale człowiek nadal wytwarza własne sposoby funkcjonowania. Psychoperformans może wspierać wytwarzanie takiej nowej normy, pod warunkiem że nie myli normy życia z obietnicą biologicznego cofnięcia choroby.

Długoterminowa integracja wymaga także rytmu przeglądów, które nie są ani wizytą lekarską, ani rytuałem samonaprawy, ani ewaluacją skuteczności leczenia. Przegląd psychoperformatywny powinien dotyczyć wyłącznie tego, co metoda może odpowiedzialnie korygować: czy przerwy są wykonalne, czy dokumentacja nie narasta, czy światło jest regulowane, czy po konsultacjach nie pojawia się nadmiar internetu, czy dziennik nie wzmacnia lęku, czy świadek nie zwiększa presji, czy decyzje „po" są małe i sprawdzalne, czy systemy sensotwórcze nie przejmują funkcji medycznej, czy kamera nie zamienia choroby w obraz, czy obiekt–klucz nie staje się fetyszem kontroli. Taki przegląd może odbywać się tygodniowo, dwutygodniowo lub po ważnym zdarzeniu klinicznym, ale nie powinien być codziennym osądem procesu. Jego struktura może być bardzo prosta: co odciążyło oko; co zwiększyło koszt; co trzeba usunąć; co trzeba uprościć; jaka jedna decyzja zostaje na następny okres. Ten ostatni element jest najważniejszy. IndywiduAkcja nie rozwija się przez dokładanie kolejnych praktyk, lecz przez coraz trafniejsze redagowanie warunków. Jeśli plan po miesiącu ma więcej elementów niż na początku, trzeba sprawdzić, czy nie stał się systemem kontroli. Jeśli przybywa formularzy, przypomnień, skali, notatek, symboli, map i rytuałów, a nie ubywa bodźców, metoda prawdopodobnie oddala się od funkcji adjuwantowej. W tym sensie integracja z medycyną uczy psychoperformans pokory: leczenie może wymagać złożoności, ale życie z chorobą potrzebuje często prostoty. Donald Schön i logika refleksyjnej praktyki pozwalają powiedzieć, że plan jest dobry wtedy, gdy uczy się z doświadczenia, ale w przypadku choroby oka trzeba dodać: uczy się także przez redukcję. Redukcja może dotyczyć liczby obrazów, liczby notatek, liczby testów, liczby godzin pracy, liczby świadków, liczby interpretacji, liczby plików, liczby ekspozycji i liczby symbolicznych hipotez. Tak rozumiana redukcja nie jest cofnięciem się w metodzie. Jest jej dojrzewaniem.

Ważną częścią integracji jest również ochrona relacji z lekarzem przed projekcją i nadmiarem oczekiwań. W chorobie przewlekłej lub nawrotowej lekarz może łatwo zostać w psychice pacjenta figurą nadziei, wyroku, niepewności, autorytetu, braku odpowiedzi albo lęku. Psychoperformans może pomóc uporządkować te afekty, ale nie powinien ich przenosić na samą relację kliniczną w sposób, który utrudnia leczenie. Przed wizytą warto oddzielić pytania medyczne od emocjonalnych: pytanie medyczne brzmi „co oznacza ten objaw i kiedy mam się zgłosić?", emocjonalne brzmi „boję się, że stracę narzędzie pracy". Oba są ważne, ale lekarz nie musi być adresatem całej egzystencjalnej treści lęku, jeśli nie jest to potrzebne dla decyzji klinicznej. Po wizycie warto oddzielić zalecenie od interpretacji: zalecenie zapisuje się dokładnie, interpretację odkłada lub opracowuje w osobnym, bezpiecznym trybie. Przed kontaktem kontrolnym warto przygotować krótką notatkę funkcjonalną, nie wielostronicową autoanalizę. To jest element szacunku wobec medycyny i wobec siebie. Michael Balint, analizując relację lekarz–pacjent, pokazywał, że sama relacja kliniczna może działać regulująco lub obciążająco, zależnie od komunikacji, oczekiwań i niejawnych napięć. W psychoperformansie nie chodzi o psychologizowanie lekarza, lecz o przygotowanie pacjenta do takiego uczestnictwa w opiece, które nie zamienia konsultacji w scenę egzystencjalnego rozstrzygnięcia. Krótka lista pytań, neutralny zapis zaleceń, ograniczenie natychmiastowego

researchu, dzień osłonowy po wizycie i jasne zdanie „to, czego nie rozumiem, wyjaśniam medycznie, nie symbolicznie” mogą mieć większą wartość niż rozbudowany akt performatywny. W ten sposób psychoperformans wspiera medycynę nie przez dodanie spektaklu sensu, lecz przez zmniejszenie szumu wokół decyzji klinicznej.

Integracja musi też obejmować sytuacje publiczne, ponieważ artysta wizualny funkcjonuje nie tylko w prywatnym trybie choroby, ale również w polu wystaw, pokazów, warsztatów, dokumentacji, rozmów, projektów, grantów, terminów, oczekiwań kuratorskich i presji komunikacyjnej. W takich sytuacjach ryzyko pomieszania porządków rośnie. Choroba może zostać użyta jako element biogramu, temat pracy, uzasadnienie projektu, materiał wideo, dowód autentyczności, narracja promocyjna albo mechanizm budowania intensywności. Integracja medycyny z psychoperformansową praktyką publiczną wymaga więc zasady selektywnej jawności. Selektywna jawność oznacza, że osoba nie ukrywa koniecznych warunków dostępności, ale nie ujawnia danych medycznych ponad potrzebę. Można powiedzieć organizatorowi: „potrzebuję ograniczyć światło”, „nie pracuję z projekcją po określonej godzinie”, „po pokazie mam czas bez ekranu”, „nie zgadzam się na dokumentację z bliska”, „nie używamy błysków”, „nie udostępniam materiałów medycznych”, „przerwanie jest częścią protokołu”. Nie trzeba mówić: „mam taki wynik, taki lęk, taką historię leczenia, taki obraz OCT”. Erving Goffman, opisując zarządzanie wrażeniem i ramy interakcji, pomaga zrozumieć, że każda sytuacja publiczna wytwarza presję autoprezentacji. W chorobie oka ta presja może przyjąć postać oczekiwania, że artysta „opowie o swoim widzeniu” albo „pokaże, jak choroba zmieniła obraz”. Psychoperformans powinien dać prawo do odmowy takiej narracji. Nie każda choroba artysty musi zostać przekształcona w opowieść dla widza. Nie każda praca o widzeniu musi zawierać prywatny medyczny ślad. Nie każda dokumentacja procesu musi odsłaniać ciało w stanie wrażliwości. Czasem najbardziej etyczną formą publicznej integracji jest pokazanie warunków ochrony: przyciemnionego światła, ograniczonego czasu patrzenia, cichej przerwy, tekstu powiększonego, przestrzeni bez ekranów, informacji o braku dokumentacji. Taka praca może być formalnie skromna, ale metodologicznie bardzo mocna, bo przenosi uwagę z choroby jako spektaklu na dostępność jako strukturę.

Równie ważny jest protokół używania danych medycznych i psychoperformatywnych w filmie lub kinie performatywnym. Jeśli rozdział 9 ma obejmować kino performatywne jako dokumentację procesu, trzeba wyraźnie ustalić, że kamera nie jest medycznym narzędziem dowodowym, a film nie jest raportem klinicznym. Kamera może być świadkiem procesu, ale świadek nie ma prawa wymuszać ujawnienia. Film może pokazywać plan sytuacyjny, ale nie musi pokazywać oka. Może pokazywać decyzję „po”, ale nie musi pokazywać lęku. Może pokazywać warunki pracy, ale nie musi pokazywać wyników. Może pokazywać rezygnację z obrazu, ale nie musi tej rezygnacji obrazowo uwodzić. Philip Auslander, analizując dokumentację performansu, zwracał uwagę, że dokument nie tylko zapisuje działanie, lecz współtworzy jego późniejszy status. W przypadku choroby oczu to oznacza, że film może

niechcący zmienić praktykę ochrony w praktykę ekspozycji. Dlatego potrzebny jest protokół przedkamerowy: co nagrywamy, po co, jak długo, kto ma dostęp, kiedy oglądamy, kiedy usuwamy, czego nie pokazujemy, jakie materiały pozostają wyłącznie prywatne, jakie informacje medyczne są wykluczone, jak unikamy dramaturgii cierpienia, jak montujemy bez przeciążania oka osoby montującej. Protokół powinien też zawierać prawo do materiału niewykorzystanego. W kulturze produkcji obrazów łatwo uznać, że skoro coś zostało nagrane, należy to obejrzeć, zmontować, zarchiwizować albo pokazać. W psychoperformansie choroby oka nagranie może zostać usunięte właśnie dlatego, że jego dalsze oglądanie zwiększa koszt. Usunięcie materiału może być decyzją „po" i aktem ochrony, nie stratą dokumentacyjną.

Na poziomie organizacyjnym integracja powinna mieć także protokół awaryjny. Nie chodzi o dramatyzowanie choroby, lecz o zmniejszenie liczby decyzji w momencie napięcia. Protokół awaryjny może obejmować pięć krótkich kroków: przerwij działanie; zmniejsz bodźce; zapisz jeden neutralny fakt; sprawdź, czy spełniony jest próg kontaktu medycznego; nie interpretuj symbolicznie do czasu wyjaśnienia. Jeśli sytuacja dotyczy działania publicznego lub z udziałem innych osób, dochodzi komunikat do świadka lub asysty: „przerwa medyczno-funkcjonalna, bez dokumentacji". Taki komunikat powinien być wcześniej ustalony, aby nie trzeba było tłumaczyć się w stanie pobudzenia. Jeżeli sytuacja dotyczy pracy zespołowej, protokół powinien wskazywać, kto wyłącza światło, kto zamyka kamerę, kto zabezpiecza dane, kto informuje uczestników, kto pilnuje, aby nikt nie robił zdjęć, kto odprowadza osobę do spokojniejszego miejsca. To nie jest biurokracja, jeśli działanie jest publiczne, świetlne, filmowe, dźwiękowe albo długotrwałe. To jest minimalny standard odpowiedzialności. Claire Bishop, analizując sztukę partycypacyjną, przypomina, że udział innych osób w praktyce artystycznej zawsze uruchamia relacje władzy, widzialności i odpowiedzialności. W chorobie oka ten problem jest dodatkowo zaostrzony: osoba chora może zostać wciągnięta w oczekiwania grupy, kamery lub instytucji. Protokół awaryjny ma więc pierwszeństwo przed dramaturgią wydarzenia. Jeśli trzeba przerwać, przerwanie nie jest porażką formy. Jest jej etycznym rdzeniem.

Ostatnim elementem integracji jest przekształcenie zaleceń i ograniczeń w kulturę pracy, a nie w osobisty ciężar. Jeżeli wszystkie zabezpieczenia zależą wyłącznie od chorej osoby, prędzej czy później staną się dodatkowym obciążeniem. Integracja powinna więc obejmować również małe zmiany instytucjonalne i relacyjne: umawianie spotkań bez nadmiaru ekranów, przesyłanie materiałów z wyprzedzeniem, możliwość pracy na większym tekście, unikanie błysków i ostrego światła, prawo do przerw bez wyjaśniania, jasne zasady dokumentacji, nieplanowanie intensywnej pracy po konsultacjach, uznanie dnia regeneracyjnego za element procesu, a nie brak zaangażowania. Joan Tronto, pisząc o etyce troski, pokazuje, że troska wymaga nie tylko intencji, lecz także kompetencji, responsywności i organizacji. W rozdziale 9 ta myśl jest bardzo praktyczna: troska o oko nie może być prywatnym sekretem osoby, która samotnie walczy z warunkami źle zaprojektowanego świata. Psychoperformans może przenieść część odpowiedzialności do pola: do biurka, kalendarza, zespołu, świadka, instytucji,

formularza zgody, protokołu dokumentacji, układu światła, harmonogramu pracy. Wtedy medycyna i psychoperformans nie stapiają się, lecz wzajemnie się wspierają. Medycyna mówi, czego nie wolno lekceważyć. Psychoperformans pomaga tak zorganizować życie, aby to nielękceważenie było wykonalne bez zamieniania całej egzystencji w chorobę.

Integracja medycyna ↔ psychoperformans kończy się więc zasadą podwójnej lojalności. Pierwsza lojalność jest wobec medycyny: nie naruszać, nie zastępować, nie interpretować po swojemu, nie opóźniać, nie obiecywać, nie estetyzować dokumentów klinicznych. Druga lojalność jest wobec życia osoby: nie redukować jej do pacjenta, nie zamykać w wyniku, nie odbierać sensu, twórczości, duchowości, prawa do symbolu, prawa do obrazu, prawa do pracy i prawa do odmowy. Psychoperformans jest potrzebny dokładnie pomiędzy tymi lojalnościami. Z jednej strony pilnuje, aby sens nie udawał leczenia; z drugiej – aby leczenie nie było jedynym językiem, w jakim osoba może mówić o swoim widzeniu. Dobrze zintegrowana IndywiduAkcja nie pyta więc: „czy psychoperformans pomoże oku?". Pyta precyzyjniej: „czy ten plan pomaga żyć z chorobą oka w sposób mniej przeciążający, bardziej zgodny z medycyną, lepiej domknięty, mniej przemocowy wobec widzenia, bezpieczniejszy dla danych, bardziej uczciwy wobec sensu i bardziej wykonalny w codzienności?". Jeśli odpowiedź brzmi „tak", psychoperformans spełnia swoją funkcję adjuwantową. Jeśli odpowiedź brzmi „nie", plan należy skrócić, odroczyć, usunąć albo przekazać sprawę właściwemu porządkowi – medycznemu, psychologicznemu, prawnemu, organizacyjnemu lub relacyjnemu. W tej gotowości do oddawania kompetencji tam, gdzie należą, psychoperformans nie traci mocy. Przeciwnie – staje się metodą, która nie musi wszystkiego zawłaszczać, aby realnie wspierać przemianę warunków życia.

9.7. Higiena bodźców, ergonomia i architektura pracy wzrokowej

Higiena bodźców w chorobie oczu nie jest dodatkiem do psychoperformansu, lecz jednym z jego podstawowych warunków bezpieczeństwa. Oznacza świadome projektowanie dawki, natężenia, czasu trwania, rytmu i kolejności bodźców, które docierają do osoby przez wzrok, słuch, ciało, uwagę i znaczenie. W przypadku artysty wizualnego z CSR szczególne miejsce zajmuje oczywiście widzenie, ale nie wolno izolować go od reszty organizmu: światło, ekran, kontrast, ruch obrazu, powiadomienia, hałas, napięcie szyi, zmęczenie, sen, pośpiech, lęk, presja terminu i konieczność dokumentacji tworzą jeden układ obciążenia. To, co w zwykłym dniu pracy wydaje się neutralne – białe tło programu, kilka otwartych okien, migające powiadomienie, szybkie przełączanie między telefonem a komputerem, poprawianie detalu po nocy, sprawdzanie tego samego kadru po raz dziesiąty – w warunkach choroby oka może stać się systemem mikronacisków, które nie tyle „uszkadzają" oko w sensie medycznym, bo takiego twierdzenia nie wolno tu składać, ile realnie zwiększają koszt funkcjonowania: męczą uwagę, wzmacniają napięcie, utrudniają przerwanie, rozregulowują rytm i prowokują lękowe sprawdzanie. Higiena bodźców polega więc na przyjęciu zasady minimalnej wystarczającej

ekspozycji: oko ma otrzymywać tyle obrazu, ile jest potrzebne do wykonania zadania, ale nie więcej tylko dlatego, że kultura pracy przyzwyczaiła artystę do nieograniczonego patrzenia. W tym sensie higiena bodźców jest praktyką etyczną, a nie wyłącznie ergonomiczną. Chroni prawo oka do dawki, przerwy, ciemności, neutralności, zmniejszonego kontrastu, odwracalności i odmowy dalszej ekspozycji. Donald Norman, gdy pisał o projektowaniu użytecznym i afordancjach, podkreślał, że dobrze zaprojektowane środowisko sugeruje właściwe działania bez ciągłego wysiłku decyzyjnego. W psychoperformansie choroby oczu oznacza to, że pracownia, biurko, ekran, lampa, notatnik, telefon i obiekty–klucze powinny same podpowiadać przerwę, ograniczenie, domknięcie i przejście do nie-obrazowego kanału pracy. Jeśli przerwa wymaga silnej woli, środowisko jest źle zaprojektowane. Jeśli odłożenie telefonu wymaga walki, telefon ma zbyt uprzywilejowane miejsce w polu. Jeśli zamknięcie pracy z obrazem wymaga moralnego zwycięstwa nad sobą, plan sytuacyjny nie spełnia funkcji adjuwantowej.

Pierwszym parametrem higieny bodźców jest światło. W psychoperformansie światło jest jednocześnie medium fizycznym, neurokognitywnym, estetycznym i symbolicznym, ale w rozdziale 9 jego pierwszą funkcją jest bezpieczeństwo i dawkowanie. Światło fizyczne ma natężenie, kierunek, temperaturę barwową, kontrast względem tła, zmienność, potencjalne migotanie, zdolność do olśnienia i możliwość odbijania się od powierzchni. Światło neurokognitywne wpływa na czujność, rytm dobowy, pobudzenie i sposób utrzymywania uwagi. Światło estetyczne buduje obraz, nastrój, głębię i dramaturgię. Światło symboliczne może znaczyć odsłonięcie, rozpoznanie, ekspozycję, prawdę, przemoc widzialności, kontrolę albo ukojenie. W chorobie oczu te warstwy muszą zostać uporządkowane hierarchicznie: najpierw bezpieczeństwo i funkcjonalność, potem estetyka, dopiero później symbolika. Jeśli artysta chce użyć ostrego światła jako figury „prawdy widzenia", ale oko reaguje napięciem, olśnieniem lub przeciążeniem, symbol musi ustąpić fizjologii. Jeśli dokumentacja filmowa wymaga mocniejszego doświetlenia twarzy, ale celem IndywiduAkcji jest ochrona oka po konsultacji, dokumentacja musi zostać ograniczona albo przeprojektowana. Jeśli galeria proponuje ekspozycję z silnymi punktami świetlnymi, plan powinien przewidywać alternatywę: rozproszenie światła, skrócenie czasu obecności, strefę odpoczynku, brak błysków, matowe powierzchnie, możliwość przerwania. W praktyce higiena światła może zaczynać się od bardzo prostych pytań: czy źródło światła świeci bezpośrednio w oczy; czy pojawia się odblask na ekranie; czy białe tło programu jest konieczne; czy kontrast jest zbyt agresywny; czy światło zmienia się dynamicznie; czy praca odbywa się po zmroku przy nadmiernym ekranie; czy po badaniu lub długiej ekspozycji oko ma czas bez światła zadaniowego. Rudolf Arnheim, analizując percepcję formy, pokazywał, że obraz działa przez relacje napięć, kontrastów i równowagi; w tym podrozdziale trzeba tę wiedzę przełożyć z estetyki na higienę. Kontrast może budować formę, ale może też męczyć. Jasność może ujawniać detal, ale może też zwiększać koszt. Cień może być elementem kompozycji, ale może też stać się odpoczynkiem. Psychoperformans powinien więc pytać nie tylko „jakie światło tworzy sens?", lecz przede wszystkim „jakie światło nie zmusza oka do nadmiernej pracy?".

Drugim parametrem jest ekran, który w życiu artysty wizualnego staje się często głównym miejscem styku oka, pracy, dokumentacji, komunikacji i lęku. Ekran jest szczególnie zdradliwy, ponieważ łączy wiele bodźców naraz: światło emitowane, kontrast, ruch, mikrozmiany, tekst, obraz, powiadomienia, presję odpowiedzi, archiwum, ocenę własnej pracy, kontakt z innymi i dostęp do informacji medycznych. W psychoperformansie adjuwantowym ekran nie może być traktowany jako neutralna powierzchnia robocza. Musi być opisany jako silny operator pola uwagi. Shoshana Zuboff, pisząc o kapitalizmie nadzoru, pokazała, jak środowiska cyfrowe przechwytują uwagę i zachowanie; w rozdziale 9 ta perspektywa ma bardzo praktyczny wymiar: osoba z chorobą oczu nie mierzy się tylko z jasnością monitora, ale z całą architekturą urządzenia, które nieustannie zaprasza do dalszego patrzenia. Powiadomienie, miniatura, automatyczne odtwarzanie, licznik wiadomości, historia plików, porównanie wersji, możliwość natychmiastowego sprawdzenia objawu, wyszukiwarka medyczna, komunikator i program do montażu tworzą środowisko, w którym zakończenie pracy nie jest naturalne. Dlatego ekran wymaga planu sytuacyjnego: kiedy jest włączany, do jakiego zadania, na jak długo, z jakimi ustawieniami, z jaką przerwą, z jakim zakazem równoległych bodźców, z jakim gestem końca. W praktyce można stosować proste zasady: jedno zadanie na ekranie, brak telefonu w polu widzenia, powiększony tekst, tryb o mniejszym kontraście, wyłączone powiadomienia, ograniczenie pracy na jasnym tle, określony czas pierwszego bloku, zamknięcie programu po zakończeniu zadania, brak autooglądu nagrania bezpośrednio po rejestracji, brak przeglądania informacji medycznych po konsultacji, osobny folder medyczny poza obiegiem artystycznym. Najważniejsza jest jednak zasada końca. Ekran musi mieć rytuał wyjścia, ale rytuał rozumiany technicznie, nie mistycznie: zamykam plik, zapisuję jedną decyzję, wygaszam ekran, odwracam wzrok, odkładam telefon, przechodzę do czynności niewzrokowej. Bez takiego domknięcia ekran kontynuuje działanie w głowie: człowiek nadal montuje, sprawdza, porównuje i ocenia, nawet gdy fizycznie odszedł od biurka.

Trzecim parametrem jest kontrast, który dla pracy wizualnej bywa konieczny, ale dla zmęczonego układu wzrokowego może stać się źródłem nadmiernego pobudzenia. Kontrast nie dotyczy tylko czerni i bieli. Dotyczy różnic jasności, koloru, faktury, ruchu, skali, ostrości, gęstości informacji i tempa przełączeń. Strona z drobnym tekstem na jasnym tle, program montażowy z wieloma panelami, galeria zdjęć, dynamiczny film, slajdy z wysokim nasyceniem, błyszczący papier, biała ściana oświetlona punktowo, czarne litery na świecącym monitorze – wszystko to są różne formy kontrastu. W psychoperformansie choroby oczu kontrast powinien być traktowany jako parametr dawkowany. Nie chodzi o to, by unikać go zawsze, bo bez kontrastu nie ma czytelności, formy ani decyzji wizualnej. Chodzi o to, by odróżnić kontrast funkcjonalny od kontrastu agresywnego. Kontrast funkcjonalny pomaga rozpoznać treść bez nadmiernego wysiłku; kontrast agresywny wymusza napięcie, mrużenie, zbliżanie twarzy do ekranu, częstsze sprawdzanie i szybsze zmęczenie. James J. Gibson, opisując percepcję jako bezpośrednie wydobywanie informacji ze środowiska, pozwala powiedzieć, że dobrze ustawiony kontrast zwiększa dostępność informacji; źle ustawiony kontrast czyni informację kosztowną. W praktyce artysty oznacza to konieczność tworzenia wariantów roboczych: inny

kontrast do szkicu, inny do finalnej korekty, inny do czytania, inny do prezentacji publicznej. Nie każda decyzja musi być wykonywana w najwyższej jakości obrazu. Czasem najpierw wystarczy praca na niskiej intensywności: opis słowny, szkic kompozycyjny, dźwiękowa notatka, wydruk pomocniczy, powiększony fragment, konsultacja z asystą przy detalu. Psychoperformans może tu wprowadzić mikroakt odróżnienia: „teraz pracuję na strukturze, nie na detalu”; „teraz pracuję na słowie, nie na obrazie”; „teraz kończę ocenę koloru”; „teraz nie wracam do kontrastu”. Takie zdania pomagają zatrzymać kompulsywne poprawianie. Kontrast jest potrzebny obrazowi, ale nie może stać się narzędziem przemocy perfekcjonizmu.

Czwartym parametrem jest czas ekspozycji, czyli to, jak długo oko pozostaje w kontakcie z danym typem bodźca. W psychoperformansie czas nie jest pojemnikiem, lecz aktywnym parametrem działania. To, co przez pięć minut jest neutralne, przez godzinę może stać się przeciążające. To, co rano jest wykonalne, wieczorem może wymagać zbyt dużego kosztu. To, co po dobrym śnie jest możliwe, po konsultacji lub stresującym dniu może być nieadekwatne. Dlatego architektura pracy wzrokowej nie powinna być układana według samego terminu zadania, lecz według dawki widzenia. Dawka obejmuje długość bloku, rodzaj bodźca, porę dnia, wcześniejsze obciążenie, przerwy i stan ciała. Herbert Simon i jego pojęcie ograniczonych zasobów poznawczych pomagają tu zrozumieć, że uwaga nie jest nieskończona; w chorobie oka trzeba dodać, że także zaufanie do widzenia, tolerancja kontrastu i zdolność spokojnego kończenia pracy mogą być zasobami ograniczonymi. Praktyczne rozwiązanie nie musi być skomplikowane. Można ustalić pierwszą bezpieczną jednostkę pracy, na przykład krótki blok, po którym następuje obowiązkowa przerwa bez negocjacji. Można oddzielić bloki wysokiej precyzji od bloków niskiego obciążenia. Można zakazać najtrudniejszych zadań po określonej godzinie. Można planować korektę koloru, montaż i ocenę detalu w porach większej świeżości, a wieczorem zostawiać zadania słowne, organizacyjne, dźwiękowe lub obiektowe. Można wprowadzić zasadę „nie kończę przez wyczerpanie, kończę przez plan”. Ta ostatnia zasada jest psychoperformatywnie bardzo ważna, bo odczarowuje produktywistyczny wzorzec pracy: dzień nie jest dobry dlatego, że oko zostało zużyte do końca. Dzień jest dobry wtedy, gdy praca została wykonana w granicach, po których możliwy jest odpoczynek.

Piątym parametrem jest przejście między obrazem a nie-obrazem. W chorobie oczu przerwa nie powinna oznaczać wyłącznie zmiany treści na ekranie. Odpoczynek od montażu przez przegląd telefonu nie jest odpoczynkiem od obrazu. Odpoczynek od pisania przez oglądanie zdjęć nie jest odpoczynkiem od pracy wzrokowej. Odpoczynek od dokumentacji przez czytanie o chorobie nie jest domknięciem. Psychoperformans powinien projektować realne przejścia kanałowe: z obrazu do dźwięku, z ekranu do dotyku, z tekstu do oddechu, z dokumentacji do ciemności, z analizy do prostego ruchu, z patrzenia do słuchania, z kontroli do bezczynności. Nie chodzi o budowanie rozbudowanych praktyk ciała, lecz o przywrócenie oku prawa do nieuczestniczenia. Można użyć obiektu–klucza, ale powinien być on prosty i nienarzucający się wzrokowo: gładki kamień, ciemna tkanina, matowa kartka, zamykane pudełko, drewniany klocek, ciężarek do dłoni, przedmiot o spokojnej fakturze. Jego zadaniem nie jest „leczenie

energii oka”, lecz przełączenie kanału dominującego. Merleau-Ponty pomaga tu ponownie zrozumieć, że ciało nie jest dodatkiem do percepcji; zmiana kontaktu dłoni z obiektem może realnie zmienić sposób obecności, bo uwaga przechodzi z pola wzrokowego do dotykowo-proprioceptywnego. W praktyce może to wyglądać bardzo prosto: po zamknięciu programu osoba przez minutę trzyma w dłoni obiekt–klucz i nie patrzy w ekran; po pracy z jasnym obrazem przykrywa monitor tkaniną; po konsultacji odkłada dokumenty do zamkniętej teczki; po nagraniu nie ogląda materiału, lecz zapisuje jedno zdanie głosem lub na papierze. Te przejścia są małe, ale tworzą nową architekturę dnia: obraz przestaje kończyć się kolejnym obrazem. To jeden z najważniejszych warunków higieny percepcyjnej.

Higiena bodźców kończy się więc na prostej, ale radykalnej zasadzie: oko nie ma być ostatnim miejscem, które dowiaduje się, że praca była za długa. Plan sytuacyjny powinien rozpoznawać przeciążenie wcześniej, zanim pojawi się gwałtowna potrzeba przerwania, lęk, napięcie lub kompulsywne sprawdzanie. W tym celu potrzebne są progi funkcjonalne: pierwszy sygnał zmęczenia, wzrost mrużenia, napięcie szyi, utrata cierpliwości, powtarzanie tej samej korekty, trudność odłożenia telefonu, chęć natychmiastowego testu widzenia, drażliwość na światło, poczucie „jeszcze tylko chwilę”. Te sygnały nie są diagnozą medyczną. Są wskaźnikami kosztu. Psychoperformans może nauczyć się odpowiadać na nie bez paniki: skrócić, zgasić, odsunąć, zamknąć, przejść, odłożyć, zapisać jedno zdanie, zakończyć. W logice funkcji wykonawczych, szczególnie hamowania reakcji i elastycznego przełączania, jest to praca nad zdolnością niekontynuowania działania, które jest możliwe, ale nieadekwatne. Tak rozumiana higiena bodźców jest podstawą dalszej ergonomii pracy wzrokowej. Najpierw trzeba uznać, że bodziec ma dawkę, obraz ma koszt, światło ma granicę, ekran ma władzę, kontrast ma konsekwencje, a przerwa jest pełnoprawnym elementem kompozycji. Dopiero wtedy można projektować stanowisko pracy, rytm dnia i architekturę IndywiduAkcji tak, aby psychoperformans nie dodawał kolejnych bodźców do przeciążonego układu, lecz uczył redukować je w sposób świadomy, sprawdzalny i etyczny.

Ergonomia pracy wzrokowej zaczyna się od uznania, że stanowisko pracy nie jest neutralnym miejscem wykonywania zadań, lecz aktywnym układem bodźców, decyzji i presji. Biurko artysty wizualnego z chorobą oczu może działać jak dobrze ustawione środowisko ochronne albo jak aparat nieustannej ekspozycji. Monitor, telefon, lampka, okno, tablet, kamera, notatnik, próbki kolorów, wydruki, twarde dyski, kable, mikrofon, słuchawki, leżące prace, dokumenty medyczne, szkice, aplikacje, powiadomienia i otwarte foldery tworzą nie tylko przestrzeń pracy, ale także przestrzeń wymuszania uwagi. Jeżeli każdy element zaprasza do kolejnego spojrzenia, sprawdzenia, poprawienia, porównania, zapisania lub odpowiedzi, oko nie ma realnej możliwości odpoczynku. Ergonomia w rozdziale 9 nie może więc zostać zawężona do wysokości krzesła i odległości monitora, choć te parametry również są ważne. Musi obejmować całą architekturę pola: co znajduje się w centrum, co na obrzeżu, co świeci, co migocze, co odbija światło, co przypomina o chorobie, co przyciąga rękę, co otwiera pętlę pracy, co pomaga ją zamknąć. James Gibsonowskie pojęcie afordancji pozwala tu bardzo

precyzyjnie powiedzieć, że przedmioty nie tylko „są", lecz oferują możliwe działania. Telefon oferuje sprawdzenie. Monitor oferuje kontynuację. Otwarty folder oferuje powrót. Kamera oferuje rejestrację. Wynik badania pozostawiony na biurku oferuje interpretację. Dobrze zaprojektowane stanowisko powinno natomiast oferować także przerwę, ciemność, neutralność, odłożenie, niepatrzenie i koniec. Dlatego pierwszym krokiem ergonomii psychoperformatywnej jest redakcja pola widzenia: usunięcie z bezpośredniego centrum wszystkiego, co nie jest potrzebne do aktualnego zadania; oddzielenie materiałów medycznych od artystycznych; ograniczenie liczby aktywnych ekranów; wyznaczenie miejsca na telefon poza główną osią wzroku; ustawienie neutralnej powierzchni odpoczynku; przygotowanie obiektu–klucza, którego funkcją nie jest znaczeniowa intensyfikacja, lecz przełączenie uwagi z obrazu na dotyk, ciężar lub oddech. W praktyce może to oznaczać bardzo konkretne decyzje: monitor nie stoi naprzeciwko ostrego źródła światła; lampka nie świeci w oczy ani w błyszczącą powierzchnię; tło za monitorem nie jest chaotyczne; kartki mają matową powierzchnię; telefon ma pudełko, a nie miejsce obok klawiatury; dokumenty medyczne mają osobną teczkę; przestrzeń po lewej lub prawej stronie biurka zostaje przeznaczona na „koniec pracy", czyli miejsce, do którego trafia obiekt lub notatka po domknięciu. To są drobne rzeczy, ale w psychoperformansie drobna rzecz może być perfonemem, jeśli organizuje decyzję.

Centralnym elementem ergonomii jest relacja między ekranem a ciałem. Praca wzrokowa nie dzieje się w samym oku: wymaga ustawienia głowy, szyi, barków, pleców, dłoni, oddechu i rytmu mikroruchów. W chorobie oczu osoba może nieświadomie kompensować niepewność widzenia przez zbliżanie twarzy do monitora, napinanie karku, pochylanie głowy, mrużenie oczu, zatrzymywanie oddechu, usztywnianie szczęki, dłuższe utrzymywanie fiksacji albo powtarzanie tego samego sprawdzenia. Takie reakcje nie muszą świadczyć o niczym medycznie nowym, ale są ważnymi wskaźnikami kosztu pracy. Ergonomia powinna więc obejmować nie tylko ustawienia sprzętu, ale także obserwację postawy jako części mapy widzenia. Jeśli głowa przesuwa się coraz bliżej ekranu, plan powinien pytać o powiększenie obrazu, zmianę kontrastu, skrócenie bloku albo przerwę, a nie o „silniejszą koncentrację". Jeśli barki unoszą się podczas korekty koloru, trzeba sprawdzić czas ekspozycji i presję decyzji, nie tylko poprawność koloru. Jeśli oddech staje się płytki przy oglądaniu własnego nagrania, dokumentacja prawdopodobnie weszła w rejestr lęku, a nie neutralnej pracy. F. Matthias Alexander, twórca techniki Alexandra, może być tu przywołany jako praktyk, który zwracał uwagę na nawykowe napięcia ciała podczas działania; w psychoperformansie nie chodzi o przejmowanie jego metody jako terapii, lecz o wykorzystanie podstawowej intuicji: sposób używania ciała wpływa na sposób wykonywania zadania. W praktyce artysty z chorobą oczu oznacza to, że praca przy ekranie powinna mieć mikroprzerwy posturalne, a nie wyłącznie „odpoczynek oczu" rozumiany jako odwrócenie wzroku na chwilę. Mikroprzerwa może obejmować odsunięcie krzesła, rozluźnienie szczęki, opuszczenie barków, wydech, spojrzenie na neutralną powierzchnię i dotknięcie obiektu–klucza. To nie jest rytuał naprawczy. To jest reset warunków pracy, który pomaga przerwać automatyzm przeciążenia.

Ergonomia ekranowa powinna opierać się na zasadzie rozdzielania trybów pracy. Jednym z najczęstszych źródeł przeciążenia jest wykonywanie wielu typów widzenia w jednym ciągu: pisanie, czytanie, montaż, korekta, komunikacja, sprawdzanie plików, dokumentacja, research medyczny, odpowiedzi na wiadomości i autoobserwacja. Każdy tryb ma inny koszt, ale gdy są przemieszane, układ nerwowy nie dostaje jasnego sygnału, kiedy kończy się jedno zadanie, a zaczyna drugie. Herbert Simon, opisując ograniczoną racjonalność i koszt uwagi, pozwala nazwać to bardzo prosto: im więcej równoległych kanałów decyzyjnych, tym większe obciążenie. W praktyce psychoperformatywnej ekran powinien być używany w trybach nazwanych: tryb tekstu, tryb obrazu, tryb montażu, tryb komunikacji, tryb medyczny, tryb dokumentacji, tryb archiwum. Każdy tryb powinien mieć własne granice. Tryb tekstu może oznaczać większy font, spokojne tło, brak innych okien i krótkie bloki. Tryb obrazu może oznaczać pracę tylko nad jednym zestawem plików, bez powiadomień i bez równoległej komunikacji. Tryb montażu powinien mieć krótsze odcinki, przerwy bez obrazu i zakaz natychmiastowego wielokrotnego oglądania tej samej sekwencji, jeśli celem nie jest finalna kontrola techniczna. Tryb medyczny powinien być najściślej ograniczony: tylko konkretne dokumenty, tylko konkretne pytania, bez chaotycznego wyszukiwania, bez przejścia z wyniku do symboliki. Tryb dokumentacji powinien zaczynać się od pytania, czy dokumentowanie jest konieczne. Tryb archiwum powinien mieć wyznaczony czas i cel, ponieważ archiwum bardzo łatwo staje się polem zapętlonego patrzenia. Rozdzielanie trybów jest psychoperformatywne, bo każdy tryb można otworzyć i zamknąć perfonemem: jednym zdaniem, gestem, ustawieniem światła, zmianą obiektu na biurku, zamknięciem folderu, odłożeniem telefonu. Dzięki temu ekran przestaje być jedną wielką powierzchnią nieskończonej dostępności, a staje się narzędziem dawkowanym.

Rytm pracy wzrokowej powinien być projektowany według zasady zmienności kanałów, nie według samej wydajności. Jeżeli artysta wizualny ma do wykonania wiele zadań, nie powinien układać ich wyłącznie według terminu, lecz także według kosztu dla oka i uwagi. Zadania wysokiej precyzji – korekta koloru, ocena ostrości, montaż dynamiczny, selekcja zdjęć, czytanie drobnego tekstu, praca z jasnymi planszami – powinny być umieszczane w porach większej świeżości, krótszych blokach i przy ograniczonej liczbie bodźców. Zadania średniego obciążenia – pisanie, organizacja plików, projektowanie układu, przygotowanie pytań, selekcja materiałów – wymagają spokojnego tła i przerw, ale mogą być łatwiej przeplatane z zadaniami niewzrokowymi. Zadania niskiego obciążenia wzrokowego – notatka głosowa, rozmowa, planowanie analogowe, praca z obiektem, porządkowanie przestrzeni, gest domknięcia, słuchanie materiału dźwiękowego, odpoczynek w ciemności – powinny pełnić funkcję przejść, a nie dodatków po wyczerpaniu. W tym sensie dzień pracy powinien być komponowany jak partytura zmiennych kanałów: obraz – przerwa – słowo – obiekt – obraz – dźwięk – koniec, a nie jako długi blok patrzenia zakończony zmęczeniem. John Cage, choć kojarzony przede wszystkim z eksperymentem muzycznym i ciszą, jest tu przydatny przez radykalne potraktowanie pauzy jako pełnoprawnego elementu kompozycji. W ergonomii psychoperformatywnej pauza nie jest pustką między zadaniami. Jest elementem struktury,

który pozwala oku, uwadze i ciału przejść z jednego trybu w drugi. Bez pauzy każde kolejne zadanie dziedziczy pobudzenie poprzedniego. Z pauzą możliwe jest domknięcie, a więc także realna zmiana kanału.

Praca nocna wymaga osobnej ostrożności. W wielu praktykach artystycznych noc bywa romantyzowana jako czas skupienia, intensywności, ciszy, odcięcia od świata i twórczej swobody. W chorobie oczu taka romantyzacja może być szczególnie ryzykowna, bo noc często łączy kilka obciążeń naraz: zmęczenie po całym dniu, sztuczne światło, dłuższy kontakt z ekranem, obniżoną zdolność hamowania impulsu, większą podatność na ruminację, gorszą ocenę granicy i pokusę „jeszcze tylko dokończę". Oczywiście nie każdy człowiek funkcjonuje identycznie, ale w rozdziale 9 należy przyjąć zasadę ostrożności: zadania wymagające precyzyjnej oceny obrazu, długiego montażu, przeglądania materiałów medycznych, intensywnej dokumentacji lub ważnych decyzji wizualnych nie powinny być domyślnie planowane późno, jeśli zwiększa to koszt funkcjonowania. Chronobiologia, czyli nauka o rytmach biologicznych, dostarcza tutaj ważnego tła: sen, światło i rytm dobowy wpływają na regulację pobudzenia, koncentrację i regenerację. W kontekście psychoperformansu nie trzeba z tego wyprowadzać medycznych obietnic; wystarczy praktyczny wniosek, że rytm pracy jest parametrem bezpieczeństwa. Nocny plan sytuacyjny powinien być planem ograniczenia, nie intensyfikacji. Może zawierać zakaz korekty koloru po określonej godzinie, brak przeglądania wyników i informacji medycznych wieczorem, wygaszenie ekranu przed snem, przejście do kanału dźwiękowego lub analogowego, małe domknięcie dnia i zapis jednej decyzji na jutro. Jeśli artysta naprawdę musi pracować nocą, plan powinien przewidywać niższy kontrast, krótsze bloki, więcej przerw, brak powiadomień, ograniczoną liczbę decyzji i brak pracy z materiałem choroby. Najgorszym wariantem jest nocna mieszanina: montaż, lęk, dokumentacja, internet, objawy, symbolika i presja terminu. To nie jest głęboki proces. To jest środowisko przeciążenia.

Powiadomienia i komunikatory trzeba potraktować jako osobną warstwę bodźców, ponieważ nie obciążają jedynie oka, lecz także funkcje wykonawcze. Każde powiadomienie jest mikrowezwaniem do reakcji: sprawdź, odpowiedz, odłóż własny rytm, wróć, przełącz się, oceń, zdecyduj. W chorobie oczu przełączenia są szczególnie kosztowne, bo rozbijają blok pracy i mogą wydłużać czas ekspozycji. Artysta może planować krótką pracę z obrazem, ale jeśli w jej trakcie odpowiada na wiadomości, sprawdza telefon, otwiera link, przegląda zdjęcie i wraca do projektu, realna dawka bodźców wzrokowo-poznawczych jest znacznie większa niż czas samego zadania. Dlatego architektura pracy wzrokowej powinna obejmować „higienę wejść": ile kanałów może wejść do pola w danym bloku. Najprostsza zasada brzmi: w bloku obrazu nie ma komunikacji, w bloku medycznym nie ma sztuki, w bloku dokumentacji nie ma konsultowania symboli, w bloku odpoczynku nie ma telefonu. Sherry Turkle, analizując relacje człowieka z technologiami komunikacyjnymi, zwracała uwagę na to, jak urządzenia zmieniają obecność i relację z samym sobą; w rozdziale 9 warto ten trop sprowadzić do konkretu: telefon przy stanowisku pracy jest nie tylko narzędziem, ale także świadkiem, przerywaczem,

archiwum, pokusą dokumentacji i źródłem lęku. Psychoperformatywnym obiektem–kluczem może więc stać się nie sam telefon, lecz pudełko na telefon. Jego funkcja jest prosta: odebrać urządzeniu centralność. Gest odłożenia telefonu do pudełka przed pracą z obrazem może być bardziej skuteczny niż rozbudowana deklaracja troski o oczy. Jeżeli telefon nie leży w polu widzenia, oko nie musi go nieustannie „odmawiać".

Ergonomia stanowiska powinna wreszcie obejmować prawo do wariantów pracy. Artysta wizualny z chorobą oczu nie powinien zakładać, że każde zadanie musi zostać wykonane w tym samym medium, w którym było wykonywane przed chorobą. Część procesu można przenieść na słowo: opisać kompozycję zamiast ją długo oglądać. Część na dźwięk: nagrać notatkę zamiast pisać przy ekranie. Część na obiekt: układać fizyczne elementy, próbki, kartki, matowe wydruki, zamiast pracować wyłącznie na świecącym monitorze. Część na relację: poprosić zaufaną osobę o wstępną selekcję materiałów, jeśli to zmniejsza liczbę obrazów do obejrzenia. Część na czas: odroczyć decyzję estetyczną do pory lepszej tolerancji wzrokowej. Część na brak działania: uznać, że dzisiaj obraz nie jest konieczny. W modelu Donalda Normana można powiedzieć, że dobra ergonomia zwiększa dostępność właściwych działań i zmniejsza prawdopodobieństwo działań błędnych. W psychoperformansie ta zasada zyskuje wymiar etyczny: wariant pracy nie jest „gorszą wersją" twórczości, lecz sposobem zachowania sprawczości bez przemocy wobec oka. Jeśli artysta przechodzi z montażu na opis struktury, nie rezygnuje z pracy – zmienia kanał. Jeśli odkłada korektę koloru do rana, nie przegrywa z chorobą – respektuje dawkę. Jeśli prosi o asystę przy detalach, nie traci autonomii – projektuje rozsądne pole współpracy. Jeśli rezygnuje z dokumentowania trudnego momentu, nie traci materiału – chroni podmiotowość. Tak rozumiana ergonomia jest częścią IndywiduAkcji, bo przenosi przemianę z jednorazowego aktu do codziennego stylu pracy.

Druga warstwa higieny i ergonomii prowadzi więc do pojęcia architektury odciążającej. Jej celem nie jest maksymalizacja wydajności, lecz zmniejszenie tarcia między chorobą, pracą, medycyną i twórczością. Taka architektura ma kilka cech. Po pierwsze, ogranicza liczbę aktywnych bodźców w polu widzenia. Po drugie, rozdziela tryby pracy, aby ekran nie był jednocześnie miejscem sztuki, medycyny, lęku, komunikacji i odpoczynku. Po trzecie, wprowadza przerwy jako element kompozycji, a nie nagrodę po wyczerpaniu. Po czwarte, tworzy fizyczne znaki końca: zamknięty plik, zakryty ekran, odłożony telefon, zgaszona lampka, notatka decyzji „po". Po piąte, zmienia kryterium sukcesu: udany dzień to nie dzień maksymalnie produktywny, ale dzień, w którym praca, oko i odpoczynek nie zostały ustawione przeciwko sobie. W tym sensie ergonomia psychoperformatywna nie jest leczeniem oka i nie wolno jej tak przedstawiać. Jest metodą kształtowania środowiska, które zmniejsza niepotrzebny koszt widzenia i ułatwia wykonywanie decyzji ochronnych. Dla artysty wizualnego może to być zmiana fundamentalna: twórczość przestaje być dowodem, że oko jeszcze „daje radę", a staje się praktyką, która potrafi uwzględnić jego granice bez utraty godności, precyzji i sensu.

Trzecia warstwa higieny bodźców i ergonomii dotyczy architektury psychoperformatywnej pracy wzrokowej, czyli takiego projektowania dnia, przestrzeni i działania, w którym oko nie jest wyłącznie narzędziem wykonawczym, lecz jednym z głównych podmiotów ochrony. W zwykłej organizacji pracy artystycznej plan dnia często wynika z terminów, weny, dostępności sprzętu, rytmu instytucji, presji projektu albo oczekiwania, że „trzeba dokończyć". W chorobie oczu taki model jest zbyt ubogi, bo nie uwzględnia kosztu widzenia jako realnego parametru. Architektura psychoperformatywna zaczyna się więc od innego pytania: nie „ile mogę dziś zrobić?", lecz „jakiego rodzaju widzenie jest dziś możliwe, w jakiej dawce, z jakim domknięciem i z jaką konsekwencją dla jutra?". To pytanie zmienia cały układ pracy. Obraz nie jest już nieprzerwanym strumieniem, lecz materiałem dawkowanym; ekran nie jest domyślnym miejscem każdego zadania, lecz narzędziem używanym w określonym trybie; dokumentacja nie jest dowodem realności procesu, lecz decyzją wymagającą uzasadnienia; przerwa nie jest słabością, lecz elementem kompozycji; ciemność nie jest brakiem działania, lecz pełnoprawnym kanałem regeneracji; rezygnacja z obrazu nie jest porażką artysty wizualnego, lecz czasem najbardziej odpowiedzialnym gestem artystyczno-etycznym. John Cage, wprowadzając ciszę jako aktywny element kompozycji, pozwala tu pomyśleć analogicznie o niepatrzeniu: niepatrzenie nie jest pustką po obrazie, lecz zaprojektowaną pauzą w ekonomii widzenia. W psychoperformansie choroby oka taka pauza może mieć postać bardzo prostej procedury: zamknięcie programu, przykrycie monitora matową tkaniną, odłożenie telefonu do pudełka, przejście dłonią po obiekcie–kluczu, jedno neutralne zdanie „na dziś koniec obrazu", minuta spojrzenia ku spokojnej powierzchni albo całkowite odwrócenie wzroku. To działanie nie leczy oka i nie wolno mu przypisywać skutku medycznego. Działa na innym poziomie: przerywa pętlę ekspozycji, zmniejsza presję dalszego sprawdzania, daje ciału czytelny sygnał końca i przenosi uwagę z obrazu na granicę. Architektura psychoperformatywna jest więc sztuką projektowania końców. W rozdziale 9 to szczególnie ważne, bo choroba oczu ujawnia, że najgroźniejsze nie bywa samo patrzenie, lecz patrzenie bez końca: jeszcze jedna poprawka, jeszcze jeden kadr, jeszcze jedno sprawdzenie, jeszcze jedna wiadomość, jeszcze jedna interpretacja, jeszcze jeden test widzenia, jeszcze jedno zdjęcie procesu.

W architekturze pracy wzrokowej trzeba też zbudować świadome przejścia między trybami: medycznym, zawodowym, artystycznym, dokumentacyjnym, regeneracyjnym i sensotwórczym. Tryb medyczny obejmuje kontakt z wynikami, zaleceniami, terminami kontroli i pytaniami do lekarza. Tryb zawodowy obejmuje projektowanie, pisanie, montaż, korektę, komunikację, oddawanie materiałów. Tryb artystyczny obejmuje pracę z obrazem, obiektem, przestrzenią, gestem, światłem, dźwiękiem, koncepcją i formą. Tryb dokumentacyjny obejmuje zapis, film, fotografię, archiwum, notatkę, opis i ewentualne upublicznienie procesu. Tryb regeneracyjny obejmuje ciemność, sen, przerwę, ruch, ciszę, brak obrazu, odpoczynek od decyzji i obniżenie bodźców. Tryb sensotwórczy obejmuje refleksję, symbol, duchowość, numerologię, kosmologie, Human Design, totalną biologię, sny, intuicje, skojarzenia i inne języki, które mogą pomagać osobie porządkować doświadczenie, o ile nie przejmują funkcji medycznych. Problem pojawia się wtedy, gdy tryby te odbywają się

na tym samym ekranie, w tym samym czasie i bez domknięcia. Osoba czyta opis badania, potem sprawdza obraz, potem wyszukuje informacje, potem otwiera projekt, potem dokumentuje własny lęk, potem interpretuje sen, potem poprawia film, potem wraca do wyniku. W takim ciągu nie ma już higieny bodźców, ponieważ każdy tryb zanieczyszcza następny. Victor Turner, opisując progi i przejścia, daje tu użyteczny język: przejście między porządkami wymaga ramy, inaczej powstaje liminalność bez końca, stan zawieszenia, w którym człowiek nie wie, czy pracuje, leczy się, tworzy, kontroluje, odpoczywa, czy interpretuje. Psychoperformans powinien więc budować małe bramki między trybami. Po trybie medycznym: zamknięcie dokumentu, zapis pytania, brak symbolicznej interpretacji. Po trybie zawodowym: zamknięcie zadania, decyzja „po", brak powrotu do pliku przez określony czas. Po trybie artystycznym: gest domknięcia formy, przejście do neutralnego bodźca. Po trybie dokumentacyjnym: ograniczenie materiału, brak natychmiastowego autooglądu, decyzja o usunięciu lub przechowaniu. Po trybie sensotwórczym: dopisanie granicy „to metafora, nie fakt medyczny". Po trybie regeneracyjnym: brak wymogu produktywnego wniosku. Dzięki takim bramkom każdy porządek zachowuje swój status, a oko nie jest zmuszane do obsługi całego życia naraz.

Najbardziej praktycznym narzędziem tej architektury może być „partytura dnia wzrokowego", czyli uproszczony plan rozłożenia zadań według kosztu bodźcowego i psychicznego, nie tylko według terminu. Nie chodzi o skomplikowany harmonogram, lecz o prostą kompozycję bloków: wysoka precyzja obrazu, niska precyzja obrazu, praca słowna, praca dźwiękowa, praca obiektowa, przerwa bez obrazu, dokumentacja, medycyna, domknięcie. Taka partytura powinna uwzględniać zasadę pierwszeństwa zadań najbardziej wymagających wtedy, gdy organizm ma największą tolerancję, oraz zasadę niełączenia kilku ciężkich trybów pod rząd. Korekta koloru po konsultacji medycznej może być złym połączeniem. Montaż po długim researchu internetowym może być złym połączeniem. Przeglądanie dokumentacji choroby po nocnej pracy może być złym połączeniem. Symboliczna analiza objawów po silnym stresie może być złym połączeniem. Partytura dnia powinna więc działać jak montaż ochronny: między ciężkimi obrazami wprowadza ciemność, między medycyną a sztuką wprowadza neutralny zapis, między dokumentacją a publikacją wprowadza odroczenie, między lękiem a decyzją wprowadza przerwę, między ekranem a snem wprowadza kanał niewzrokowy. Henri Lefebvre i jego rytmoanaliza mogą tu pomóc uchwycić, że życie nie jest tylko zbiorem zadań, ale układem rytmów: biologicznych, społecznych, technologicznych, instytucjonalnych, twórczych. Choroba oka zakłóca rytm, ale także ujawnia, które rytmy były wcześniej przemocowe: nocne przyspieszenie, ciągła dostępność, ekspozycja bez przerwy, dokumentacja bez końca, brak rozdzielenia pracy i odpoczynku. Psychoperformans może odpowiedzieć nie przez kolejny rytuał intensywności, lecz przez rytm ograniczenia. Na przykład: rano zadanie wysokiej precyzji przez krótki blok; po nim przerwa bez ekranu; później praca słowna; po południu zadanie organizacyjne; wieczorem brak korekty koloru; po 21:00 żadnych materiałów medycznych; przed snem tylko zapis jednej

decyzji „po”. Taki plan może wydawać się prosty, ale jego prostota jest efektem metody: redukuje liczbę sytuacji, w których oko musi negocjować z presją.

Architektura pracy wzrokowej powinna też obejmować mikroprzestrzenie nie-obrazowe. W domu, pracowni, galerii, biurze czy miejscu dokumentacji powinno istnieć miejsce, w którym wzrok nie jest wzywany do zadania. Nie musi to być osobny pokój; może to być fragment ściany bez obrazów, matowa powierzchnia, zasłona, ciemny kąt, krzesło odwrócone od ekranu, pudełko na telefon, półka z obiektem dotykowym, słuchawki używane bez ekranu, notes analogowy z dużym pismem, przestrzeń spaceru bez fotografowania. Takie mikroprzestrzenie są odpowiednikiem stref bezpieczeństwa w planie sytuacyjnym. Nie służą estetycznemu „nastrojowi”, lecz przełączaniu układu uwagi. Gaston Bachelard, pisząc o poetyce przestrzeni, pokazywał, że miejsca codzienności organizują doświadczenie wewnętrzne; w rozdziale 9 trzeba jednak przełożyć tę intuicję praktycznie: miejsce może pomagać nie patrzeć. Dla artysty wizualnego to może być trudne, bo pracownia często jest zorganizowana przez widzialność: obrazy, próbki, monitory, materiały, kadry, inspiracje, notatki, ślady pracy. Tymczasem choroba oka wymaga, aby w pracowni istniało także prawo do nieobrazu. Nieobraz nie oznacza pustki twórczej. Może być warunkiem powrotu do twórczości bez przeciążenia. W psychoperformansie taki obszar można ustanowić aktem: wyznaczyć neutralne miejsce, usunąć z niego ekran, nadać mu nazwę funkcjonalną, nie symboliczną – „miejsce odpoczynku oka”, „strefa bez obrazu”, „ciemny próg”, „koniec pracy”. Nazwa jest ważna, bo porządkuje użycie. Jeśli nazwa będzie zbyt patetyczna – „sanktuarium oka”, „jaskinia uzdrowienia”, „miejsce regeneracji siatkówki” – może wytworzyć fałszywe roszczenie lub nadmierne znaczenie. Jeśli jest prosta, działa jak instrukcja. Strefa bez obrazu jest miejscem, w którym oko nie musi nic udowadniać.

Osobnej uwagi wymaga architektura dokumentacji, ponieważ w praktyce artysty wizualnego dokumentacja często staje się drugim ekranem pracy. Można ograniczyć samo tworzenie obrazów, ale potem przeciążyć oko selekcją, katalogowaniem, nazywaniem plików, montażem, eksportem, publikacją, opisem, wysyłką i śledzeniem reakcji. Dlatego higiena bodźców musi objąć cały cykl życia dokumentu. Po pierwsze, dokumentację trzeba planować przed działaniem, nie dopiero po nim: po co powstaje, ile materiału wystarczy, kto ma dostęp, kiedy będzie oglądany, czego nie nagrywamy, kiedy usuwamy, co pozostaje prywatne. Po drugie, dokumentacja powinna mieć limit liczby ujęć, czasu nagrania lub liczby zdjęć. Po trzecie, autooogląd powinien być odroczony, szczególnie po działaniach związanych z chorobą, lękiem lub zmęczeniem. Po czwarte, montaż powinien być dzielony na funkcje: najpierw selekcja strukturalna, później decyzje estetyczne, jeszcze później korekta detalu, a nie wszystko naraz. Po piąte, publikacja powinna przejść filtr etyczny: czy materiał nie ujawnia danych wrażliwych, czy nie estetyzuje choroby, czy nie prowokuje widza do interpretowania osoby przez diagnozę, czy nie zmienia praktyki ochronnej w spektakl. Philip Auslander jest tu ważny, bo dokumentacja nie tylko zapisuje performans, lecz zmienia jego status w obiegu. W chorobie oczu ten obieg może stać się wtórnym przeciążeniem: obraz powstał, więc trzeba go

obejrzeć; został obejrzany, więc trzeba go zmontować; został zmontowany, więc trzeba go pokazać; został pokazany, więc trzeba reagować. Psychoperformatywna architektura dokumentacji powinna umieć przerwać ten ciąg. Czasem decyzja „po" brzmi: „materiał pozostaje nieobejrzany do jutra". Czasem: „zostawiam tylko opis warunków, usuwam nagranie". Czasem: „nie publikuję obrazu oka". Czasem: „pokazuję pusty kadr zamiast intymnego zapisu". Czasem: „dokumentuję brak dokumentacji". To ostatnie może być bardzo istotne artystycznie, ale musi pozostać podporządkowane ochronie oka, nie efektownemu paradoksowi.

W architekturze pracy wzrokowej trzeba również uwzględnić społeczne i instytucjonalne warunki patrzenia. Artysta rzadko pracuje całkowicie sam: istnieją kuratorzy, współpracownicy, klienci, technicy, widzowie, uczestnicy, asystenci, grantodawcy, terminy, oczekiwania komunikacyjne, media społecznościowe i kultura „pokaż proces". Jeżeli te warunki nie zostaną nazwane, cała odpowiedzialność za higienę bodźców spada na osobę chorą, która musi odmawiać, tłumaczyć się i negocjować wciąż od nowa. Psychoperformans powinien więc wprowadzać mikroprocedury komunikacyjne: informację o braku błysków, limit czasu pracy z projekcją, brak dokumentacji z bliska, prawo do przerwy bez uzasadniania, przesyłanie materiałów wcześniej, większy tekst w dokumentach, ograniczenie spotkań po dniu medycznym, brak oczekiwania natychmiastowej odpowiedzi wieczorem, zakaz dodatkowych ujęć po przekroczeniu progu zmęczenia. Joan Tronto i jej etyka troski pomagają tu bardzo konkretnie: troska jest praktyką organizacyjną, nie tylko prywatną wrażliwością. Jeśli instytucja lub zespół naprawdę wspiera artystę z chorobą oczu, nie wystarczy powiedzieć „dbaj o siebie"; trzeba tak ułożyć warunki, aby dbanie o siebie nie było sprzeczne z wykonaniem pracy. Psychoperformatywna architektura pracy wzrokowej ma więc wymiar polityczny: sprzeciwia się kulturze, w której widzenie, obecność, reakcja i dokumentacja są uznawane za niewyczerpywalne zasoby. W tym sensie osobista higiena bodźców staje się krytyką ekonomii uwagi. Nie przez manifest, lecz przez praktykę: mniej obrazów, mniej natychmiastowości, mniej ekspozycji, więcej granic, więcej domknięć, więcej prawa do niewidzenia.

Ostatnim elementem tej architektury jest decyzja „po" jako mała zmiana środowiskowa, a nie ogólna deklaracja troski. Po pracy z obrazem decyzja nie brzmi „muszę mniej męczyć oczy", lecz „następny blok korekty koloru robię jutro przed południem i tylko przez 20 minut". Po wieczornym przeciążeniu nie brzmi „muszę bardziej uważać", lecz „po 21:00 nie otwieram programu montażowego przez najbliższy tydzień". Po trudnej konsultacji nie brzmi „muszę się uspokoić", lecz „po wizycie nie przeglądam internetu i zapisuję tylko trzy pytania do lekarza". Po nadmiernej dokumentacji nie brzmi „muszę mniej nagrywać", lecz „w następnym działaniu robię jedno ujęcie szerokie i nie nagrywam twarzy ani oka". Po kontakcie z systemem sensotwórczym, który zwiększył lęk, nie brzmi „muszę znaleźć lepszą interpretację", lecz „zawieszam ten rejestr do następnego przeglądu i nie używam go przy objawach". Peter Gollwitzer i jego koncepcja intencji implementacyjnych pozwalają zamienić decyzję w formułę

„jeśli – to”: jeśli pojawia się impuls sprawdzania widzenia drugi raz, to zamykam ekran i zapisuję jedno neutralne zdanie; jeśli praca z obrazem przekracza ustalony czas, to wykonuję gest końca; jeśli po konsultacji pojawia się lęk, to nie interpretuję, tylko wracam do karty zaleceń. Tego typu decyzje są rdzeniem psychoperformansu adjuwantowego, bo łączą język, ciało, obiekt, czas i środowisko w jednym wykonalnym akcie. Nie są spektakularne, ale są sprawcze. Nie obiecują leczenia, ale zmieniają warunki, w których choroba nie musi być codziennie pogarszana przez nadmiar bodźców, nadmiar pracy, nadmiar obrazów i nadmiar znaczeń.

Higiena bodźców, ergonomia i architektura pracy wzrokowej prowadzą więc do zasadniczej zmiany w rozumieniu praktyki artystycznej. Artysta wizualny z chorobą oczu nie przestaje być artystą dlatego, że ogranicza widzenie, odmawia dokumentacji, skraca montaż, pracuje w większym powiększeniu, używa ciemniejszego tła, prosi o asystę, przenosi część pracy na słowo albo nie wykonuje wieczorem korekty koloru. Przeciwnie – zaczyna projektować swoją praktykę z większą świadomością warunków, kosztów i granic. Psychoperformans nie polega tu na symbolicznym „przekroczeniu” choroby, lecz na przekształceniu środowiska tak, aby choroba nie była stale prowokowana przez nieodpowiedzialną kulturę obrazu. W tym podrozdziale najważniejsza jest więc reguła odwrócenia: nie oko ma dostosować się do nieludzkiej architektury pracy, tylko architektura pracy ma zostać przeprojektowana wobec prawa oka. Światło ma być regulowane, ekran dawkowany, kontrast oswajany, dokumentacja ograniczana, przerwa wpisana w kompozycję, a nieobraz uznany za pełnoprawny element twórczości. Tylko wtedy psychoperformans może działać jako adjuwant: nie przez obietnicę poprawy medycznej, lecz przez rzeczywistą zmianę pola, w którym widzenie przestaje być eksploatowanym surowcem, a staje się chronioną relacją między ciałem, obrazem, czasem, pracą i sensem.

9.8. Plan IndywiduAkcji w warunkach choroby oczu

Plan IndywiduAkcji w warunkach choroby oczu musi być rozumiany jako długoterminowa architektura życia, pracy, widzenia, dokumentacji, medycyny, znaczenia i ograniczenia, a nie jako seria ćwiczeń mających „naprawić” oko. IndywiduAkcja nie jest tu rozwiniętą autobiografią ani heroicznym projektem samodoskonalenia, lecz praktyczną, wersjonowaną i adjuwantową strukturą działań, która pomaga osobie badanej przejść od stanu rozproszonego reagowania na chorobę do bardziej uporządkowanego sposobu funkcjonowania. W przypadku artysty wizualnego z CSR jej centrum stanowi nie „walka o widzenie”, lecz przebudowa całego pola widzenia: ekranów, światła, rytmu dnia, relacji z obrazem, relacji z medycyną, dokumentacji, praktyki twórczej, danych, świadków, sensu i odpoczynku. Projekt Auctor nadaje temu planowi szczególną ramę, ponieważ nie jest tylko nazwą przedsięwzięcia artystycznego, lecz autorskim polem, w którym psychoperformans został rozwijany jako praktyka działania, zapisu, ochrony autorstwa, badania przez praktykę, pracy z widzeniem i

budowania podręcznikowego języka metody. W takim ujęciu Auctor nie jest dodatkiem do studium przypadku, ale jego metaarchitekturą: obejmuje twórcę jako autora metody, autora kompendium, autora opracowania metodycznego, autora podręcznika, autora działań, autora dokumentacji, autora własnej IndywiduAkcji i jednocześnie osobę, której autorstwo zostaje wystawione na próbę przez chorobę narządu widzenia. Słowo „auctor" można tu rozumieć szerzej – jako figurę sprawcy, twórcy, inicjatora i tego, kto bierze odpowiedzialność za własny akt. W tym sensie plan IndywiduAkcji nie pyta wyłącznie, jak artysta ma funkcjonować z chorobą oka, ale jak może pozostać autorem swojego działania bez przekształcania oka w narzędzie przemocy wobec siebie. Hannah Arendt, pisząc o działaniu jako ujawnianiu sprawczości w świecie, pozwala uchwycić ten wymiar bez patosu: człowiek staje się autorem nie dlatego, że kontroluje wszystkie skutki, lecz dlatego, że potrafi inicjować odpowiedzialne działania w warunkach niepewności. Dla Auctora ta odpowiedzialność polega na tym, że praktyka, książka, dokumentacja i choroba nie zostają pomieszane w jedną mitologię samouzdrowienia. Zostają uporządkowane w plan, który ma własne rejestry, granice i decyzje „po".

Pierwszą fazą planu IndywiduAkcji jest dochodzenie, czyli rozpoznanie warunków przed jakimkolwiek działaniem. W tym przypadku dochodzenie musi objąć co najmniej siedem rejestrów: medyczny, funkcjonalny, środowiskowy, psychoperformatywny, dokumentacyjny, sensotwórczo-spekulatywny oraz autorsko-projektowy związany z Auctorem. Rejestr medyczny obejmuje diagnozę, konsultacje, badania, zalecenia, leczenie, progi alarmowe i wszystko, co należy do kompetencji okulistyki. Rejestr funkcjonalny obejmuje realne czynności widzenia: czytanie, pisanie, projektowanie, montaż, korektę koloru, pracę z tekstem, obrazem, kamerą, ekranem, telefonem i dokumentacją. Rejestr środowiskowy obejmuje światło, kontrast, odblaski, porę dnia, miejsce pracy, hałas, powiadomienia, temperaturę, układ biurka i możliwość odpoczynku od obrazu. Rejestr psychoperformatywny obejmuje mikroakty, obiekty–klucze, gesty końca, formuły nieroszczeniowe, plany sytuacyjne, świadków, domknięcia i decyzje „po". Rejestr dokumentacyjny obejmuje zdjęcia, film, pliki, dzienniki, notatki, nazwy folderów, archiwum, metadane, prywatność i prawo do niepublikowania. Rejestr sensotwórczo-spekulatywny obejmuje symbole oka, sny, intuicje, numerologię, kosmologie, Human Design, totalną biologię i inne mapy, o ile faktycznie należą do języka osoby badanej, ale wyłącznie z oznaczeniem statusu, funkcji i granicy. Rejestr autorsko-projektowy Auctora obejmuje natomiast pytanie, jak cały proces służy powstaniu metody, kompendium, podręcznika, zabezpieczeniu autorstwa, kinowej lub performatywnej dokumentacji, ale bez podporządkowania zdrowia wymogom dzieła. Ten ostatni rejestr jest szczególnie ważny, ponieważ projekt Auctor może wzmacniać sprawczość, ale może też niepostrzeżenie zwiększać presję: „skoro to mój projekt, muszę go udokumentować", „skoro to studium przypadku, muszę opisać wszystko", „skoro to metoda, muszę pokazać, że działa", „skoro to podręcznik, muszę doprowadzić proces do mocnej formy". Dochodzenie musi te zdania rozbroić. Auctor nie może wymagać od oka więcej niż oko może bezpiecznie przyjąć. Autorstwo nie polega na tym, że wszystko zostaje zobaczone, zapisane i udowodnione.

Autorstwo może polegać także na odmowie obrazu, na skasowaniu materiału, na niewłączeniu wyniku badania do filmu, na zredukowaniu planu, na przyznaniu, że medycyna ma pierwszeństwo, a psychoperformans pracuje tylko w swoim zakresie.

Druga faza planu IndywiduAkcji to ustalenie rdzenia, czyli stałych zasad, które nie zmieniają się przy kolejnych wersjach. Rdzeń powinien być krótki, bo zbyt rozbudowany system w chorobie oczu szybko staje się kolejnym obciążeniem poznawczym. W tym przypadku rdzeń może obejmować siedem reguł. Po pierwsze: medycyna prowadzi chorobę, psychoperformans organizuje warunki życia, pracy, sensu i dokumentacji. Po drugie: oko ma prawo do dawki, przerwy, ciemności, zmniejszenia kontrastu, niepatrzenia i domknięcia. Po trzecie: plan działa przez minimalną skuteczną zmianę, nie przez intensyfikację. Po czwarte: każdy akt psychoperformatywny musi mieć status, funkcję, granicę i decyzję „po". Po piąte: dokumentacja jest podporządkowana ochronie osoby, nie dramaturgii projektu. Po szóste: rejestry sensotwórcze, duchowe i spekulatywne mogą wspierać orientację, ale nie mogą rozstrzygać o zdrowiu, leczeniu ani przyczynach choroby. Po siódme: projekt Auctor ma służyć odpowiedzialnemu autorstwu metody, nie produkowaniu dowodu skuteczności kosztem osoby badanej. Ten rdzeń działa jak konstytucja IndywiduAkcji. Można zmieniać mikroakty, obiekty, harmonogram, skalę dokumentacji, tryb pracy z obrazem, obecność świadka i formę dziennika, ale nie wolno zmienić relacji między medycyną a psychoperformansem ani prawa oka do ochrony. Karl Popper jest tu użyteczny jako patron krytycznej metody: plan, który nie dopuszcza korekty, wyniku negatywnego i rezygnacji, przestaje być badaniem przez praktykę, a zaczyna być doktryną. IndywiduAkcja Auctora musi więc zakładać możliwość, że konkretne narzędzie zostanie odrzucone: dziennik może okazać się zbyt lękotwórczy, obiekt–klucz zbyt fetyszystyczny, kamera zbyt ekspozycyjna, mapa sensu zbyt inflacyjna, harmonogram zbyt ambitny, plan świetlny zbyt obciążający, a publiczna dokumentacja zbyt ryzykowna. Wersjonowanie nie jest porażką. Jest sposobem zachowania odpowiedzialności.

Trzecia faza to zbudowanie modułów IndywiduAkcji, czyli rodzin działań, które można łączyć w zależności od stanu oka, rytmu medycyny, obciążenia pracą i fazy projektu Auctor. Moduł medyczno-graniczny obejmuje kalendarz kontroli, progi kontaktu ze specjalistą, dzień osłonowy po badaniu, neutralny zapis zaleceń i zakaz symbolicznej interpretacji wyników. Moduł higieny widzenia obejmuje światło, ekran, kontrast, przerwy, tryby pracy, ograniczenie powiadomień, przejścia między obrazem a nie-obrazem i mikroprzestrzeń odpoczynku oka. Moduł pracy twórczej obejmuje rozdzielenie zadań wymagających wysokiej precyzji od zadań słownych, dźwiękowych, obiektowych, koncepcyjnych lub organizacyjnych. Moduł psychoperformatywny obejmuje krótkie akty domknięcia: zamknięcie pliku, przykrycie monitora, odłożenie telefonu, dotknięcie obiektu–klucza, formułę „na dziś koniec obrazu", przejście do ciszy albo dźwięku. Moduł dokumentacyjny obejmuje zasady: po co dokumentujemy, ile wystarczy, czego nie pokazujemy, kiedy nie oglądamy materiału, co usuwamy, co pozostaje prywatne, jakie dane są wyłączone z obiegu artystycznego. Moduł sensotwórczy obejmuje pracę z symbolami, kosmologiami, numerologią, Human Design,

totalną biologią i innymi językami wyłącznie jako mapami przeżycia, nie jako źródłami wiedzy medycznej. Moduł autorski Auctora obejmuje pytanie o to, jak proces służy metodzie, podręcznikowi, kinowi performatywnemu, ochronie autorstwa i praktyce badania przez działanie, ale bez tworzenia presji na spektakularność. Donald Norman pomaga tu znów myśleć operacyjnie: każdy moduł powinien mieć jasną afordancję, czyli powinien podpowiadać, co zrobić w konkretnej sytuacji. Jeżeli po konsultacji osoba nie wie, czy pisać, filmować, szukać informacji, interpretować czy odpocząć, moduł jest źle zaprojektowany. Jeżeli karta mówi: „zapisz zalecenia, odłóż ekran, nie interpretuj, odpocznij", moduł działa. Jeśli po montażu pojawia się impuls ponownego oglądania, obiekt–klucz i formuła końca mają pomóc wykonać przerwanie. Jeśli po intensywnym śnie lub znaku pojawia się potrzeba kosmologicznej interpretacji choroby, moduł sensotwórczy przypomina: status – metafora; funkcja – orientacja; granica – nie medycyna.

Czwarta faza planu to ustalenie rytmu IndywiduAkcji w skali dnia, tygodnia, miesiąca i całego projektu Auctor. Skala dzienna powinna być najprostsza: jeden blok pracy wzrokowej o określonej dawce, jedna przerwa bez obrazu, jeden akt domknięcia, jedna decyzja „po". Skala tygodniowa może obejmować przegląd warunków: co najbardziej przeciążało, co odciążyło, który tryb pracy wymaga korekty, czy dokumentacja nie narasta, czy plan nie zaczął się robić zbyt złożony. Skala miesięczna może obejmować wersjonowanie planu: co zostaje, co usuwamy, co wymaga konsultacji, co jest zbyt ryzykowne, czy moduł Auctora nie zwiększa presji tworzenia dowodu. Skala całego projektu obejmuje pytanie najtrudniejsze: jak pisać, dokumentować, badać i chronić psychoperformans jako autorską metodę, a jednocześnie nie poświęcić oka na rzecz kompletności dzieła. Tutaj projekt Auctor staje się próbą etyczną. Kompendium, opracowanie metodyczne i podręcznik powstają z potrzeby ugruntowania metody, ale metoda musi respektować ciało autora, jeśli ma być wiarygodna. Nie można pisać o prawie oka, jednocześnie organizując proces pisania tak, jakby oko nie miało prawa do przerwy. Nie można tworzyć teorii domknięcia, jeśli własna dokumentacja pozostaje niedomknięta. Nie można opisywać minimalizmu danych, jeśli projekt gromadzi nadmiar obrazów, plików i autoopisów. Nie można krytykować przemocy widzialności, jeśli choroba zostaje wystawiona jako główny dowód autentyczności. W tym sensie Auctor jest jednocześnie projektem twórczym i testem zgodności metody z własnymi zasadami. Michel Foucault, pisząc o technologiach siebie, wskazywał, że praktyki pracy nad sobą są zawsze związane z formami wiedzy, władzy i podmiotowości. W planie Auctora trzeba dodać: technologia siebie musi mieć technologię przerwania. Inaczej staje się kolejną formą dyscypliny.

Pierwsza odpowiedź tego podrozdziału ustanawia więc plan IndywiduAkcji jako wielomodułową, oszczędną i rygorystycznie ograniczoną architekturę. Nie ma ona prowadzić do coraz większej liczby aktów, bardziej rozbudowanych rytuałów, głębszych interpretacji ani pełniejszego archiwum. Jej kierunek jest odwrotny: mniej niepotrzebnego obrazu, mniej ekranów, mniej sprawdzania, mniej dokumentacji, mniej symbolicznej inflacji, mniej pracy

nocnej, mniej mieszania medycyny z sensem, mniej presji na dowód. Więcej ma być tylko tego, co realnie zwiększa odpowiedzialność: wyraźniejszych granic, prostszych decyzji, lepszej organizacji światła, czytelniejszych progów, krótszych zapisów, bardziej etycznej dokumentacji, lepszego rytmu konsultacji, spokojniejszego języka, skuteczniejszego domknięcia i większego prawa do przerwania. Plan Auctora w warunkach choroby oczu nie jest planem odzyskania pełnej kontroli nad widzeniem, bo taka obietnica byłaby nieuczciwa. Jest planem odzyskiwania autorstwa tam, gdzie autorstwo nie oznacza dominacji nad ciałem, lecz umiejętność projektowania warunków zgodnych z jego granicami. To zasadnicza różnica. Autorem nie jest ten, kto zmusza oko do dalszego patrzenia w imię dzieła. Autorem w sensie psychoperformatywnym staje się ten, kto potrafi tak przekształcić dzieło, dokumentację, praktykę, rytm i sens, aby oko nie było ofiarą własnego projektu.

Druga część planu IndywiduAkcji powinna przejść od ramy do konfiguracji wykonawczych, czyli pokazać, jak w warunkach choroby oczu składa się moduły w konkretne, ale nadal elastyczne układy działania. Plan nie może być scenariuszem, który artysta ma odegrać, lecz matrycą decyzji, w której każdy moduł ma swój status, funkcję, granicę, próg przerwania i decyzję „po". W przypadku Auctora szczególnie ważne jest to, że IndywiduAkcja nie dotyczy wyłącznie prywatnego radzenia sobie z chorobą, lecz splata się z większym projektem autorskim: powstawaniem kompendium, opracowania, podręcznika, metodologii psychoperformansu, dokumentacji procesu, ochrony autorstwa i badania przez praktykę. To znaczy, że każdy moduł ma podwójne ryzyko. Może wspierać oko, rytm pracy i odpowiedzialne autorstwo, ale może też stać się kolejną formą presji: „trzeba to opisać", „trzeba to sfilmować", „trzeba to udowodnić", „trzeba to zachować jako materiał", „trzeba to włączyć do dzieła". Dlatego pierwszą konfiguracją wykonawczą powinien być moduł redukcyjny, a nie ekspansywny. Moduł redukcyjny nie pyta, co jeszcze można dodać do procesu, tylko co trzeba odjąć, żeby proces był możliwy, bezpieczny i zgodny z medycyną. W praktyce może mieć postać krótkiego planu dziennego: jedno zadanie wymagające widzenia centralnego, jeden blok pracy o określonej dawce, jedna przerwa bez obrazu, jeden gest końca, jeden zapis funkcjonalny i jedna decyzja „po". Jeśli w danym dniu pojawia się konsultacja, wynik badania, silny lęk, nowe objawy albo przekroczenie progu zmęczenia, moduł redukcyjny zawiesza działania dokumentacyjne i sensotwórcze. Nie powstaje nagranie, nie powstaje interpretacja, nie powstaje długi dziennik, nie powstaje akt z użyciem światła, nie powstaje wpis o „znaczeniu" choroby. Powstaje tylko bezpieczna sekwencja: przerwanie, osłona, neutralny zapis, kontakt z medycyną, jeśli próg został spełniony, i domknięcie. To najprostszy, a zarazem najważniejszy moduł Auctora, ponieważ chroni projekt przed własnym głodem formy. Donald Schön, opisując refleksyjnego praktyka, pomaga tu zrozumieć, że praktyka rozwija się przez korektę w działaniu, ale w tym przypadku korekta polega często na odejmowaniu. Auctor jako projekt autorski nie musi wszystkiego wchłaniać. Musi umieć uznać, że część zdarzeń należy do prywatności, część do medycyny, część do odpoczynku, część do nieobrazu, a tylko część do podręcznika, filmu lub archiwum.

Druga konfiguracja to moduł medyczno-osłonowy, który organizuje dni i zdarzenia związane z okulistyką. Jego zadaniem jest ochrona porządku klinicznego przed nadmiarem znaczeń oraz ochrona osoby przed lękową dezorganizacją po kontakcie z badaniem, wynikiem lub zaleceniem. Moduł medyczno-osłonowy składa się z trzech faz: przed, w trakcie i po. Faza „przed" obejmuje przygotowanie krótkiej listy pytań, zebranie potrzebnych dokumentów, ograniczenie researchu internetowego i ustalenie, że celem wizyty nie jest uzyskanie symbolicznego uspokojenia, lecz informacja medyczna. Faza „w trakcie" obejmuje obecność przy zaleceniu, zapis konkretów i niezamienianie języka lekarza w narrację psychologiczną. Faza „po" obejmuje dzień osłonowy: ograniczenie ekranu, brak montażu materiału z choroby, brak publikacji, brak analizy duchowej, brak pracy na jasnym obrazie, zapis trzech rzeczy – zalecenie, pytanie, decyzja funkcjonalna. W Auctorze ten moduł ma znaczenie szczególne, bo projekt jako całość może mieć ambicję pełnej dokumentacji procesu, a medycyna dostarcza bardzo silnych obrazów: skanów, opisów, nazw, dat, decyzji, procedur. Trzeba więc jasno powiedzieć: medyczny obraz oka nie jest automatycznie obrazem dla Auctora. Może pozostać poza dziełem. Może być opisany tylko przez funkcję: „po badaniu wprowadzono dzień osłonowy", „wynik został odłożony do rejestru medycznego", „do planu trafiła decyzja o ograniczeniu pracy z ekranem". W tym module obiektem–kluczem może być teczka medyczna, ale nie jako fetysz choroby, tylko jako narzędzie rozdzielenia porządków. Teczka oznacza: to należy do medycyny. Zamknięcie teczki po zapisaniu pytań jest aktem domknięcia klinicznego pola uwagi. Formuła może brzmieć: „to pytanie zostaje w porządku medycznym". Taka wypowiedź działa performatywnie w sensie J. L. Austina, ponieważ nie opisuje tylko granicy, lecz ją ustanawia. Zarazem nie składa żadnej obietnicy zdrowotnej. Jej funkcją jest zatrzymanie nadinterpretacji i ochrona oka przed kolejną ekspozycją na dokument, ekran, wynik i lęk. W module medyczno-osłonowym psychoperformans jest najbardziej pokorny: nie stara się być głęboki, stara się być bezpieczny.

Trzecia konfiguracja to moduł pracy twórczej w ograniczonej dawce, czyli sposób projektowania praktyki artystycznej tak, aby nie była nieustannym testem wydolności widzenia. Moduł ten powinien rozdzielać zadania według kanału dominującego: obrazowego, słownego, dźwiękowego, obiektowego, przestrzennego, cielesnego, dokumentacyjnego i koncepcyjnego. Zadania obrazowe wysokiej precyzji – korekta koloru, montaż, selekcja zdjęć, praca z detalem, ocena ostrości – powinny być krótkie, zaplanowane wcześniej i kończone przez plan, nie przez wyczerpanie. Zadania słowne – opis koncepcji, struktura rozdziału, notatka do podręcznika, pytania do lekarza, legenda planu sytuacyjnego – mogą pełnić funkcję alternatywy wobec nadmiernego patrzenia, ale także muszą mieć dawkę, bo tekst na ekranie również jest obrazem. Zadania dźwiękowe – notatka głosowa, słuchanie materiału, praca z ciszą – mogą odciążyć wzrok, jeśli nie stają się kolejnym polem kontroli. Zadania obiektowe – układanie, dotykanie, przykrywanie, zamykanie, przesuwanie rzeczy–kluczy – mogą przełączyć uwagę na dotyk i propriocepcję, czyli czucie pozycji ciała i ruchu. Zadania przestrzenne – zmiana ustawienia lampy, biurka, zasłony, monitora, miejsca odpoczynku – są pełnoprawnym psychoperformansem, jeśli zmieniają warunki działania. Zadania dokumentacyjne muszą być

najściślej limitowane. W Auctorze moduł pracy twórczej powinien mieć dodatkowe pytanie: czy to działanie służy metodzie i dziełu, czy tylko podtrzymuje przymus kompletności? Jeżeli służy metodzie, powinno dać się opisać przez konkretną funkcję: „testuję krótszy blok montażu", „sprawdzam, czy gest przykrycia monitora ułatwia koniec", „porównuję pracę z tekstem i pracę z obrazem pod kątem kosztu", „badam, czy dokumentacja warunków wystarcza bez autoobrazu". Jeżeli odpowiedź brzmi: „robię to, bo boję się utracić materiał", „bo trzeba wszystko zachować", „bo inaczej proces nie będzie kompletny", plan powinien zostać zatrzymany. Marina Abramović, Chris Burden i tradycje sztuki granicznej pokazują historyczne znaczenie ryzyka i wytrzymałości w performance art, ale Auctor w warunkach choroby oka musi świadomie przesunąć akcent: od ryzyka ku odpowiedzialności, od wytrzymania ku przerwaniu, od spektakularnej obecności ku właściwej dawce obecności. To nie osłabia sztuki. To zmienia jej etykę.

Czwarta konfiguracja to moduł sensotwórczy, który obejmuje symbole, kosmologie, numerologię, astrologię, Human Design, totalną biologię, sny, intuicje, synchroniczności, archetypy i prywatne figury duchowe, jeśli realnie uczestniczą w sposobie, w jaki osoba badana rozumie siebie i swój proces. W planie IndywiduAkcji tego przypadku ten moduł jest potrzebny, ponieważ projekt Auctor od początku dotyczy nie tylko regulacji funkcjonalnej, lecz także autorstwa, sprawczości, duchowo-egzystencjalnej orientacji, znaczenia i wielowarstwowego porządkowania doświadczenia. Nie wolno jednak dopuścić, aby moduł sensotwórczy zaczął rządzić medycyną albo produkować winę. Dlatego musi mieć własny, bardzo prosty protokół. Po pierwsze, nie uruchamia się go w stanie alarmu medycznego, silnego lęku, zmęczenia oka, bezsenności lub bezpośrednio po niepokojącym objawie. Po drugie, każdy element sensotwórczy otrzymuje oznaczenie: status, funkcja, granica. Po trzecie, z modułu sensotwórczego wolno wyprowadzać tylko decyzje dotyczące znaczenia, rytmu, dokumentacji, obiektu, języka i domknięcia, nigdy decyzje medyczne. Po czwarte, jeśli system zwiększa poczucie winy, fatalizm, presję, przymus rytuału lub zależność od znaku, zostaje zawieszony. Przykładowo: jeśli numerologiczna data ma dla Auctora znaczenie jako moment przeglądu, można jej użyć do uporządkowania archiwum i decyzji „po", ale nie jako daty biologicznego przełomu. Jeśli Human Design podsuwa język strategii działania, można potraktować go jako metaforę hamowania nadmiarowego inicjowania pracy, ale nie jako diagnozę energetyczną. Jeśli totalna biologia uruchamia metaforę „niechcenia widzieć", trzeba ją przekształcić w bezpieczne pytanie: „które obrazy, zadania, relacje lub obowiązki przeciążają moje pole uwagi?" – bez twierdzenia, że są przyczyną CSR. Jeśli sen o oku pojawia się w procesie, można go zapisać jako obraz psychiczny, ale nie wolno na jego podstawie zmieniać leczenia, odraczać konsultacji ani budować alarmu. Carl Gustav Jung może tu być pomocny przez pojęcie symbolu i indywiduacji, ale IndywiduAkcja Auctora przesuwa akcent z interpretowania symboli na wykonywanie odpowiedzialnych decyzji. Symbol ma prowadzić do mniejszej przemocy wobec oka, nie do większej liczby znaczeń.

Piąta konfiguracja to moduł autorsko-dokumentacyjny, który jest dla Auctora jednym z najbardziej newralgicznych. Ponieważ kompendium, opracowanie i podręcznik powstają z długiego procesu autorskiego, a sam przypadek choroby oczu może stać się materiałem badawczym, artystycznym i filmowym, trzeba ustalić, jaka dokumentacja jest konieczna, jaka pomocna, jaka nadmiarowa, a jaka szkodliwa. Moduł ten powinien rozdzielać cztery typy dokumentacji. Pierwszy typ to dokumentacja medyczna – prywatna, kliniczna, przechowywana poza obiegiem artystycznym. Drugi typ to dokumentacja funkcjonalna – krótki zapis warunków, bodźców, kosztu, reakcji i decyzji „po". Trzeci typ to dokumentacja psychoperformatywna – opis planu, wersji, obiektu–klucza, progu, domknięcia i korekty. Czwarty typ to dokumentacja artystyczna lub filmowa – dopuszczalna tylko wtedy, gdy ma jasny cel, ograniczoną dawkę, zgodę, ochronę danych i prawo do nieużycia materiału. W Auctorze szczególnie ważne jest odróżnienie dokumentacji procesu od dowodu istnienia autora. Autor nie musi wszystkiego zachować, żeby być autorem. Nie każdy materiał wzmacnia autorstwo; część materiałów może je osłabiać, jeśli zmusza do powrotu do lęku, obrazu, choroby i autoekspozycji. Philip Auslander pomaga tu zrozumieć, że dokumentacja performansu współtworzy jego status, ale w chorobie oka trzeba dodać: dokumentacja współtworzy również koszt. Dlatego moduł autorsko-dokumentacyjny powinien mieć zasadę: dokumentujemy przede wszystkim warunki i decyzje, nie cierpienie; dokumentujemy granice, nie heroizm; dokumentujemy odmowę obrazu, jeśli odmowa jest właściwym działaniem; dokumentujemy usunięcie materiału, jeśli usunięcie chroni proces. W praktyce może powstać bardzo prosta karta Auctora: „co było celem zapisu?", „czy zapis wymagał dodatkowego patrzenia?", „czy zawiera dane medyczne lub intymne?", „czy może zostać opisany bez obrazu?", „czy musi wejść do archiwum?", „kiedy zostanie usunięty?", „jaka decyzja po nim nastąpi?". Taka karta jest mniej efektowna niż kamera, ale bardziej zgodna z zasadami metody.

Szósta konfiguracja to moduł społeczno-instytucjonalny, który chroni IndywiduAkcję przed samotnym dźwiganiem wszystkich ograniczeń. Auctor jako projekt autorski nie istnieje w próżni: jest związany z książką, działaniami, potencjalnymi prezentacjami, instytucjami, rozmowami, współpracownikami, świadkami, dokumentacją, ochroną autorstwa i przyszłym obiegiem metody. Dlatego plan musi zawierać minimalne komunikaty dostępnościowe, które można stosować bez ujawniania szczegółów medycznych. Na przykład: „pracuję w krótkich blokach ekranowych", „nie używamy błysków", „nie dokumentujemy z bliska", „po działaniu mam czas bez ekranu", „nie udostępniam materiałów medycznych", „przerwanie jest elementem protokołu", „proszę o większy tekst", „nie podejmuję decyzji wizualnych po godzinie X", „materiały proszę przesyłać wcześniej". Takie komunikaty nie są prośbą o specjalne traktowanie, lecz elementem profesjonalnej organizacji pracy. Joan Tronto i jej etyka troski pomagają tu nazwać odpowiedzialność jako coś, co musi zostać rozmieszczone w relacjach i infrastrukturze, a nie zamknięte w prywatnej sile woli. Psychoperformans w Auctorze może więc tworzyć małe protokoły dla świadków, asysty, redakcji, dokumentacji, pokazów, rozmów i instytucji. Świadek nie ma potwierdzać głębi choroby; ma pilnować granicy. Asysta nie ma przejmować autorstwa; ma zmniejszać nadmiar bodźców. Instytucja nie

ma eksponować słabości; ma respektować warunki widzenia. Dokumentacja nie ma udowadniać autentyczności; ma służyć zrozumieniu metody. W ten sposób Auctor staje się projektem, który nie tylko opisuje psychoperformans, lecz także wdraża go na poziomie organizacji pracy. Jeżeli metoda ma być wiarygodna, musi tworzyć takie warunki, w których autor nie zostaje sam z ciężarem widzenia.

Druga odpowiedź podrozdziału 9.8 pokazuje więc, że plan IndywiduAkcji w warunkach choroby oczu jest modułowy, redukcyjny i wielorejestrowy. Jego siła nie polega na tym, że obejmuje wszystko, lecz na tym, że umie wszystko rozdzielić: medycynę od sensu, dokumentację od dowodu, symbol od diagnozy, twórczość od autoeksploatacji, autorstwo od przymusu kompletności, obraz od obowiązku widzenia. W przypadku Auctora to rozdzielenie jest szczególnie ważne, bo projekt z natury dąży do całości: kompendium, podręcznik, metoda, studium przypadku, dokumentacja, kino performatywne, ochrona autorstwa, praktyka i teoria mogą chcieć zrosnąć się w jeden totalny organizm. Psychoperformans musi jednak pilnować, aby totalność projektu nie zamieniła się w totalizację osoby. Auctor nie może wymagać od oka nieustannej obecności. Nie może wymagać od choroby dostarczania materiału. Nie może wymagać od dokumentacji pełnego ujawnienia. Nie może wymagać od symboli odpowiedzi na pytania medyczne. Jego dojrzała forma polega na tym, że autorstwo zostaje rozpoznane jako zdolność odpowiedzialnego wyboru, także wyboru mniejszego obrazu, krótszego zapisu, cichszego gestu, ciemniejszego kadru, nieopublikowanego materiału i przerwanej pracy. W takim planie IndywiduAkcja nie jest ruchem ku coraz większej intensywności. Jest ruchem ku coraz lepszej zgodności między ciałem, okiem, metodą, medycyną, twórczością i sensem.

Trzecia część planu IndywiduAkcji musi ustalić mechanizmy wersjonowania, kryteria bezpieczeństwa i zabezpieczenia przed kompulsywną samonaprawą, ponieważ właśnie na tym poziomie projekt Auctor może najłatwiej wejść w konflikt z własnymi założeniami. Jeżeli Auctor jest projektem autorskim, multimedialnym, metodologicznym i dokumentacyjnym – obejmującym teksty, obrazy, wideo, instalacje, symulacje, autoportret, mapy IndywiduAkcji, słownik pojęć, zabezpieczenie autorstwa, kompendium i podręcznik – to jego siła polega na zdolności scalania różnych mediów, ale jego ryzyko polega na totalizacji. Totalizacja oznacza sytuację, w której wszystko zaczyna być materiałem: choroba, oko, wynik, lęk, sen, data, gest, dokument, zmęczenie, rozmowa z lekarzem, przerwa, nieudany dzień, notatka, plik i odmowa. Psychoperformans musi w tym miejscu wykonać ruch przeciwny: nie rozszerzać projektu na całe życie, lecz wyznaczyć granice, dzięki którym życie nie zostaje pożarte przez projekt. Wersjonowanie IndywiduAkcji powinno więc opierać się na zasadzie mniejszej, ale lepszej zmiany. Wersja 1 może dotyczyć tylko ochrony wieczornej pracy z ekranem; wersja 2 – protokołu po konsultacji; wersja 3 – ograniczenia dokumentacji; wersja 4 – pracy z obiektem–kluczem domknięcia; wersja 5 – modułu sensotwórczego, jeśli poprzednie rejestry są stabilne. Nie wprowadza się wszystkich modułów naraz, bo wtedy nie wiadomo, co działa, co przeciąża, co zwiększa lęk, a co jest tylko efektem chwilowej motywacji. W duchu badań w działaniu Kurta Lewina plan powinien funkcjonować jako cykl: rozpoznanie – działanie – obserwacja –

korekta. Jednak w chorobie oczu trzeba dodać piąty element: redukcję. Po każdej obserwacji należy zapytać nie tylko „co poprawić?”, ale także „co usunąć?”. Czy dziennik jest za długi? Czy kamera pojawia się zbyt często? Czy mapa sensu weszła w miejsce medycyny? Czy obiekt–klucz zaczyna działać jak talizman kontroli? Czy decyzje „po” są zbyt ambitne? Czy Auctor nie wymusza kolejnego obrazu, bo projekt „potrzebuje materiału”? Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, wersja planu nie powinna być rozwijana, lecz skracana. W tym sensie dojrzałość Auctora mierzy się nie liczbą ukończonych elementów, lecz zdolnością odróżnienia dzieła koniecznego od materiału nadmiarowego. Autorstwo nie polega na tym, że wszystko zostaje włączone. Autorstwo polega także na montażu negatywnym: odrzuceniu ujęcia, zamknięciu folderu, skasowaniu pliku, niepokazaniu wyniku, niepisaniu kolejnego komentarza, pozostawieniu oka poza obrazem.

Kryteria bezpieczeństwa planu powinny być zapisane przed działaniem, ponieważ w trakcie działania osoba może być już pod wpływem pobudzenia, ambicji, lęku, presji terminu albo dramaturgii procesu. Pierwsze kryterium to zgodność z medycyną: plan nie może opóźniać konsultacji, zastępować badania, zmieniać leczenia, interpretować wyników ani obiecywać wpływu na CSR. Drugie kryterium to koszt bodźcowy: plan nie może zwiększać ekspozycji na światło, ekran, kontrast, ruch obrazu, dokumentację albo autoogląd ponad minimalną konieczną dawkę. Trzecie kryterium to koszt poznawczy: plan nie może wymagać od osoby zbyt wielu decyzji, tabel, rejestrów, porównań, skali, opisów i interpretacji. Czwarte kryterium to koszt afektywny: plan nie może zwiększać winy, lęku, katastrofizacji, wstydu ani poczucia, że brak wykonania praktyki szkodzi oku. Piąte kryterium to koszt dokumentacyjny: plan nie może przekształcać choroby w materiał filmowy, promocyjny, dydaktyczny lub artystyczny bez wyraźnej funkcji i bez prawa do nieużycia. Szóste kryterium to koszt sensotwórczy: plan nie może pozwolić, aby numerologia, kosmologie, Human Design, totalna biologia, sny, znaki, synchroniczności lub intuicje przejęły funkcję decyzyjną w sprawach zdrowia. Siódme kryterium to koszt autorski: Auctor nie może stać się obowiązkiem nieustannego dowodzenia, że psychoperformans działa. Karl Popper jest tu ważny jako patron krytyczności: plan, który nie dopuszcza własnego ograniczenia, falsyfikacji, przerwania i korekty, staje się systemem samopotwierdzającym. W praktyce oznacza to, że każda wersja IndywiduAkcji powinna mieć zapisane warunki zakończenia: przerywam, jeśli wzrasta lęk; przerywam, jeśli pojawia się potrzeba wielokrotnego sprawdzania; przerywam, jeśli rośnie liczba danych bez decyzji; przerywam, jeśli dokumentacja zaczyna być ważniejsza niż odpoczynek; przerywam, jeśli praktyka koliduje z zaleceniem medycznym; przerywam, jeśli symbol zaczyna udawać diagnozę; przerywam, jeśli Auctor wymaga ode mnie więcej patrzenia niż moje oko może dzisiaj przyjąć. To są zdania techniczne, ale mają ciężar etyczny. Chronią metodę przed przemocą własnej ambicji.

Plan musi również zawierać zabezpieczenie przed kompulsywną samonaprawą. Kompulsywna samonaprawa to sytuacja, w której osoba nieustannie coś monitoruje, koryguje, testuje, poprawia, zapisuje, interpretuje i próbuje „zrobić dobrze”, ale w

rzeczywistości wzmacnia napięcie i zależność od praktyki. W chorobie oczu może ona przyjąć formę częstego sprawdzania widzenia, porównywania linii, analizowania każdego pogorszenia, zmieniania ustawień ekranu wiele razy dziennie, prowadzenia nadmiernego dziennika, szukania kolejnych systemów sensu, tworzenia nowych obiektów–kluczy, powtarzania rytuału domknięcia, aż sam staje się źródłem przymusu. W projekcie Auctor ryzyko jest większe, bo każdy element może wydawać się potencjalnie wartościowy jako materiał: „to trzeba zachować", „to może się przydać do podręcznika", „to jest ważny fragment procesu", „to dowodzi rozwoju metody". Trzeba więc wprowadzić zasadę antykompulsywną: psychoperformans ma zmniejszać liczbę pętli, nie tworzyć nowe. Dziennik nie może być prowadzony więcej niż ustalona dawka. Mapa widzenia nie może być wykonywana po każdym niepokoju. Rejestr sensotwórczy nie może być używany w stanie alarmu. Obiekt–klucz nie może być konieczny do każdej przerwy. Kamera nie może towarzyszyć każdemu przejściu. Decyzja „po" nie może być wielkim postanowieniem. W tym miejscu warto przywołać Stevena Hayesa i terapię akceptacji i zaangażowania, ale tylko jako źródło użytecznego rozróżnienia: nie chodzi o walkę z każdym niepokojem, lecz o wybór działania zgodnego z wartościami mimo obecności niepewności. Psychoperformans nie przejmuje tu funkcji terapii, ale może przełożyć tę logikę na plan: wartością nie jest pełna kontrola oka, lecz odpowiedzialna twórczość, ochrona widzenia, zgodność z medycyną, uczciwość metody i prawo do nieidealnego dnia. Jeśli praktyka oddala od tych wartości, trzeba ją ograniczyć, nawet jeśli wygląda „głęboko".

Wersjonowanie Auctora powinno więc mieć prostą kartę przeglądu, która nie służy ocenie osoby, lecz ocenie planu. Pytanie pierwsze: czy plan zmniejszył, czy zwiększył liczbę bodźców wzrokowych? Pytanie drugie: czy decyzje „po" były wykonalne bez heroicznej dyscypliny? Pytanie trzecie: czy dokumentacja była minimalna i celowa? Pytanie czwarte: czy medycyna zachowała pierwszeństwo w sprawach zdrowia? Pytanie piąte: czy przerwanie było realnie możliwe? Pytanie szóste: czy rejestry sensotwórcze pozostały w granicach metafory i orientacji? Pytanie siódme: czy projekt Auctor nie wymusił dodatkowego patrzenia, pisania, nagrywania, archiwizowania albo interpretowania ponad potrzebę? Pytanie ósme: co trzeba usunąć z kolejnej wersji? To ostatnie pytanie powinno być obowiązkowe. Michael Quinn Patton i jego podejście użyteczności ewaluacji pozwalają utrzymać zasadę, że ewaluacja nie jest po to, aby udowodnić wartość procesu, lecz aby poprawić decyzje. W IndywiduAkcji choroby oczu najlepszą decyzją bywa usunięcie elementu: rezygnacja z codziennego filmu, skrócenie dziennika, zawieszenie interpretacji snów, zmniejszenie liczby zdjęć, oddzielenie folderu medycznego od folderu artystycznego, wyłączenie powiadomień, wprowadzenie dnia bez obrazu, poproszenie o asystę przy selekcji materiału, odroczenie pracy nad kolorem. Wersja planu nie powinna być „bogatsza" z miesiąca na miesiąc. Powinna być bardziej adekwatna. Adekwatność oznacza tu zgodność z okiem, medycyną, pracą, projektem, sensem i regeneracją. Jeżeli któryś z tych elementów zaczyna dominować przemocowo – na przykład projekt nad okiem, symbol nad medycyną, dokumentacja nad prywatnością, praca nad snem – plan wymaga korekty.

Plan IndywiduAkcji w warunkach choroby oczu powinien mieć też własną politykę autorstwa. Auctor jako projekt zabezpieczenia i rozwijania autorskiej metody może naturalnie skłaniać do gromadzenia dowodów: dat, plików, wersji, opisów, śladów, materiałów, nazw, koncepcji, map, szkiców i dokumentacji. W obszarze ochrony autorstwa takie działania są zrozumiałe, a nawet potrzebne; w obszarze choroby oka muszą jednak zostać podporządkowane higienie danych i higienie widzenia. Nie każda wersja robocza musi być oglądana wielokrotnie. Nie każdy plik musi być estetycznie opracowany. Nie każde zabezpieczenie autorstwa wymaga dodatkowej pracy ekranowej, jeśli można zastosować prostszy tryb wersjonowania. Nie każdy element procesu musi wejść do widocznego archiwum. W praktyce polityka autorstwa może przyjąć zasadę: zabezpieczam strukturę, nie eksploatuję siebie. Oznacza to, że Auctor przechowuje daty, wersje, nazwy, skróty, integralność plików, hasła pojęciowe, matryce planów i decyzje metodologiczne, ale nie musi przechowywać nadmiarowych obrazów choroby, emocjonalnych nagrań, intymnych dzienników i materiałów, które zwiększają koszt widzenia. Michel Foucault, pisząc o funkcji autora, pokazywał, że autorstwo jest także sposobem porządkowania dyskursu, a nie tylko psychologiczną własnością jednostki. W Auctorze funkcja autora powinna porządkować metodę, nie wytwarzać przymusu autoekspozycji. Autor psychoperformansu nie musi być ciągle widoczny, aby jego metoda była rozpoznawalna. Może chronić swoje autorstwo przez klarowność pojęć, wersji, struktur i protokołów, a nie przez ujawnianie choroby jako źródła autentyczności.

Ostatecznie plan IndywiduAkcji w tym przypadku powinien prowadzić do modelu „Auctor oszczędny”, czyli takiej postaci projektu, która zachowuje ambicję metodologiczną i artystyczną, ale redukuje przemoc kompletności. Auctor oszczędny nie oznacza projektu słabszego. Oznacza projekt bardziej precyzyjny. Zamiast dziesięciu obrazów – jeden zapis warunku. Zamiast wielkiego filmu o chorobie – krótka sekwencja o prawie do niedokumentowania. Zamiast rozbudowanego rytuału światła – regulowana lampka i decyzja o końcu ekspozycji. Zamiast codziennej mapy objawów – tygodniowy przegląd warunków pracy. Zamiast totalnej interpretacji – status, funkcja, granica. Zamiast dowodu skuteczności – procedura odpowiedzialności. Zamiast mitu artysty, który tworzy mimo choroby – autor, który zmienia warunki tworzenia tak, aby choroba nie była eksploatowana przez dzieło. To przesunięcie ma znaczenie nie tylko dla przypadku, ale dla całego podręcznika. Pokazuje, że psychoperformans nie jest metodą maksymalizacji przemiany, lecz metodą adekwatnego działania. W chorobie oka adekwatność bardzo często oznacza redukcję. Redukcja obrazu, redukcja światła, redukcja danych, redukcja lękowego sprawdzania, redukcja presji dowodu, redukcja interpretacji i redukcja heroicznej narracji artysty. Dopiero wtedy może pojawić się przemiana, która nie jest widowiskowa, ale realna: artysta nie musi już udowadniać autorstwa przez nieustanne patrzenie. Może być autorem granicy.

W tym sensie IndywiduAkcja Auctora w warunkach choroby oczu domyka się nie jednym wielkim gestem, lecz serią małych, powtarzalnych i odwracalnych aktów: ustawić światło, zamknąć plik, odłożyć telefon, zapisać jedno zdanie, nie interpretować wyniku, odroczyć

montaż, odmówić dokumentacji, skonsultować objaw, skrócić rejestr, zawiesić system sensotwórczy, usunąć nagranie, wybrać ciemność, przejść do słowa, poprosić o asystę, zakończyć dzień przed wyczerpaniem. Każdy z tych aktów jest mały, ale razem tworzą architekturę przemiany. Nie przemiany siatkówki, bo tego psychoperformans nie może obiecać. Przemiany warunków, w których oko, ciało, autorstwo i obraz przestają być ustawione przeciwko sobie. Jeżeli Auctor ma być projektem założycielskim dla psychoperformansu, to właśnie tutaj powinien pokazać najwyższy rygor: metoda nie może używać osoby jako materiału bez końca. Musi umieć chronić autora przed własnym dziełem, oko przed własnym obrazem, dokumentację przed własnym głodem archiwum, a sens przed własną inflacją. Taki plan IndywiduAkcji nie kończy choroby i nie udaje, że ją rozwiązuje. Uczy natomiast żyć, pracować, tworzyć i dokumentować tak, aby choroba nie była ani centrum tożsamości, ani wypartym faktem, ani paliwem sztuki, ani dowodem metody. Staje się jednym z warunków brzegowych odpowiedzialnego autorstwa – poważnym, realnym, wymagającym, ale nieuprawnionym do przejęcia całego życia.

9.9. Kino performatywne i dokumentacja procesu

Kino performatywne w tym rozdziale trzeba rozumieć nie jako zwykłe filmowanie psychoperformansu, nie jako dokumentację pomocniczą i nie jako kino fabularne wykorzystujące estetykę performansu, lecz jako autorską koncepcję Oskara Chmioły, w której film ma odchodzić od tworzenia iluzji prawdy i imitowania rzeczywistości na rzecz obecności, działania, sytuacji i realności performatywnej. Manifest kina performatywnego ustanawia przesunięcie zasadnicze: zamiast aktora odtwarzającego postać pojawia się performer, czyli osoba, która autentycznie prezentuje coś własnym sposobem bycia, działania, gestu, obecności, ekspresji i relacji z sytuacją; zamiast sceny rozumianej jako zamknięta fikcja pojawia się pole performatywne, w którym film nie tyle udaje wydarzenie, ile współorganizuje wydarzenie; zamiast dokumentu rozumianego jako neutralny zapis pojawia się dokumentacja, która sama staje się częścią działania. W tym sensie kino performatywne jest bliskie temu, co Gilles Deleuze nazywał obrazem-czasem, czyli kinem, w którym obraz nie służy wyłącznie ciągowi akcji i skutków, ale ujawnia trwanie, zawieszenie, obecność, pęknięcie percepcji i stan przejściowy. Jednak w rozdziale 9 trzeba od razu dodać najważniejsze ograniczenie: w chorobie oczu film nie może zawłaszczyć widzenia w imię własnej koncepcji. Jeżeli kino performatywne ma zostać zintegrowane z IndywiduAkcją Auctora, musi respektować prawo oka jeszcze bardziej rygorystycznie niż zwykła dokumentacja, ponieważ kamera, montaż i ekran są nie tylko narzędziami zapisu, ale także bodźcami, które mogą przedłużać ekspozycję, zwiększać autoobserwację i produkować presję widzialności. Kino performatywne w warunkach CSR nie powinno więc pytać: „jak pokazać chorobę?”, lecz: „jak film może świadczyć o procesie bez eksploatowania oka, twarzy, wyniku, lęku i prywatnego doświadczenia?”. To pytanie zmienia całą metodę filmowania. Kamera nie jest głodnym okiem

projektu. Jest świadkiem z ograniczeniami. Jeśli świadek ludzki w psychoperformansie ma chronić granicę, kamera również musi zostać podporządkowana granicy: może być włączona tylko wtedy, gdy jej obecność ma jasną funkcję, ograniczoną dawkę, zgodę, prawo do przerwania i prawo do niewykorzystania materiału.

W przypadku Auctora kino performatywne pełni podwójną funkcję: dokumentuje rozwój autorskiej metody i jednocześnie testuje jej etykę. Auctor jako projekt powiązany z autorstwem, psychoperformansem, kompendium, podręcznikiem, studiami przypadku, ochroną śladu, filmem i działaniem może naturalnie dążyć do pełnej dokumentacji. Jednak pełna dokumentacja w chorobie oczu jest niebezpiecznym ideałem, bo zakłada, że wszystko, co ważne, powinno zostać zobaczone, zarejestrowane, obejrzane, zmontowane, opisane i zachowane. Tymczasem jednym z głównych odkryć tego rozdziału jest to, że odpowiedzialna praktyka widzenia wymaga również nieobrazu, niewidzenia, nienagrywania, nieoglądania, niepublikowania i kasowania. Kino performatywne Auctora nie powinno więc być archiwum totalnym. Powinno być archiwum selektywnej odpowiedzialności. Oznacza to, że film może pokazywać nie tylko działania, lecz także warunki ich ograniczenia: zamknięty komputer, przykryty monitor, pustą przestrzeń po rezygnacji z nagrania, rękę odkładającą telefon do pudełka, matową kartkę zamiast świecącego ekranu, ciemność po pracy z obrazem, przerwę, w której nic nie zostaje zarejestrowane, planszę informującą o wyłączeniu danych medycznych, decyzję o nieużyciu materiału. Philip Auslander pokazał, że dokumentacja performansu nie jest przezroczysta, bo współtworzy sposób, w jaki działanie później istnieje. W Auctorze ten fakt trzeba potraktować bardzo poważnie: jeśli film pokaże chorobę jako dramat, choroba zacznie istnieć w obiegu jako dramat; jeśli pokaże oko jako dowód, oko zostanie podporządkowane dowodowi; jeśli pokaże cierpienie jako źródło autentyczności, metoda zacznie czerpać autorytet z cierpienia. Dlatego film powinien przesuwać uwagę z objawu na warunek, z twarzy na procedurę, z wyniku na granicę, z lęku na decyzję, z heroicznego działania na odpowiedzialne przerwanie. To nadal może być kino – nawet bardzo mocne kino – ale jego siła nie wynika z ekspozycji wrażliwości, tylko z dyscypliny formy.

Etyczna rama kina performatywnego w chorobie oczu zaczyna się od zasady: kamera nie ma pierwszeństwa przed ciałem. W performance art kamera bywa świadkiem, narzędziem archiwum, mechanizmem późniejszej widzialności i sposobem przetrwania efemerycznego działania; w kinie performatywnym może dodatkowo współtworzyć samo wydarzenie. Jednak w studium przypadku CSR kamera nie może być traktowana jako automatyczne przedłużenie oka artysty. Przeciwnie – może stać się dodatkowym okiem, które domaga się obsługi: trzeba ją ustawić, sprawdzić kadr, zobaczyć próbkę, ocenić ostrość, skontrolować światło, zgrać materiał, obejrzeć ujęcie, zrobić selekcję, montować, eksportować, opisać, przechować. Każdy z tych kroków jest pracą wzrokową. Dlatego protokół filmowania musi zaczynać się wcześniej niż samo nagranie. Przed włączeniem kamery trzeba odpowiedzieć na pytania: po co powstaje materiał; czy można opisać proces bez obrazu; czy wystarczy jedno ujęcie; czy konieczna jest twarz; czy konieczne jest oko; czy konieczny jest wynik badania; kto będzie oglądał materiał;

kiedy materiał zostanie obejrzany; czy osoba montująca nie zostanie przeciążona; czy materiał zawiera dane wrażliwe; czy może zostać usunięty; czy brak dokumentacji nie byłby bardziej zgodny z celem. Susan Sontag jest tu koniecznym punktem odniesienia, ponieważ jej krytyka metafor choroby i obrazów cierpienia uczy, że choroba bardzo łatwo zostaje estetycznie przejęta przez cudze spojrzenie. W Auctorze spojrzenie to może być także własne – autoeksploatacyjne. Artysta może sam siebie wystawić, sam siebie sfilmować, sam siebie zmontować i sam siebie opisać tak, jakby fakt autorskiej zgody usuwał ryzyko. Nie usuwa. Autozgoda nie znosi potrzeby ochrony. Dlatego kamera powinna działać w trybie minimalnej koniecznej obecności: mniej ujęć, krótszy czas, mniej autooglądu, mniej powrotów, mniej intymnych szczegółów, więcej planów ogólnych, więcej śladów warunków, więcej ciemności, więcej przerw, więcej prawa do niewykorzystania.

Kino performatywne jako autorski twór Chmioły opiera się na obecności performerów, sytuacyjności i realności działania, dlatego w rozdziale 9 trzeba bardzo precyzyjnie odróżnić performera od pacjenta. Artysta z chorobą oczu może być performerem we własnym procesie, ale nie powinien być filmowany przede wszystkim jako chory. Performer działa, wybiera, odmawia, domyka, zmienia warunki, ustawia światło, przerywa dokumentację, chroni dane, komunikuje granicę, wykonuje decyzję „po". Pacjent natomiast w porządku medycznym pozostaje osobą objętą diagnostyką, leczeniem i opieką. Film nie powinien zamieniać pacjenta w postać, a choroby w rolę. To szczególnie ważne, bo kino performatywne rezygnuje z klasycznej imitacji na rzecz autentycznej prezentacji. Autentyczność może jednak łatwo stać się pułapką: skoro nie ma roli, można pomyśleć, że należy pokazać „prawdziwego siebie" jak najpełniej. W chorobie oczu trzeba ten impuls zatrzymać. Autentyczność nie polega na pełnym odsłonięciu. Może polegać na wiernym pokazaniu granicy: „tego nie filmuję", „tego nie pokazuję", „tego nie interpretuję", „tego nie oglądam ponownie", „to zostaje w medycynie", „to zostaje poza Auctorem". Erving Goffman, analizując autoprezentację w interakcjach społecznych, pozwala zobaczyć, że każda obecność przed kamerą organizuje sposób bycia. Kamera może wzmocnić kontrolę, wstyd, potrzebę poprawienia siebie, pragnienie mocniejszego gestu albo pragnienie, by choroba wyglądała „wystarczająco poważnie". Dlatego performer w Auctorze powinien mieć prawo do antyperformansu: do nierobienia, niepokazywania, wycofania, odwrócenia ciała, zasłonięcia obrazu, pozostawienia kadru pustym. W kinie performatywnym choroby oczu puste miejsce może być bardziej prawdziwe niż twarz w lęku, ponieważ pokazuje decyzję ochronną, a nie tylko emocjonalny stan.

Pierwszym praktycznym protokołem tak rozumianego kina powinien być protokół przedkamerowy. Ma on sześć etapów. Pierwszy: status materiału – czy jest roboczy, prywatny, artystyczny, badawczy, edukacyjny, archiwalny, czy wyłącznie tymczasowy. Drugi: funkcja – po co powstaje; czy służy wersjonowaniu planu, pokazaniu warunków, świadkowaniu decyzji, analizie dokumentacji, czy tylko impulsowi utrwalenia. Trzeci: granica – czego nie wolno pokazać, czego nie wolno interpretować, czego nie wolno publikować, czego nie wolno montować jako dowodu. Czwarty: dawka – ile czasu nagrania, ile ujęć, ile późniejszego

oglądania, ile pracy montażowej. Piąty: dostęp – kto widzi materiał, gdzie jest przechowywany, czy zawiera dane medyczne lub wrażliwe, czy zostanie odseparowany od archiwum publicznego. Szósty: domknięcie – co dzieje się po nagraniu, kiedy kamera zostaje wyłączona, czy materiał będzie obejrzany od razu, czy zostanie odroczony, czy następuje przerwa bez obrazu. Taki protokół nie jest biurokracją, lecz elementem formy. W kinie performatywnym, które odchodzi od iluzji ku realnemu działaniu, protokół jest częścią realności działania. Nie ogranicza twórczości, tylko zabezpiecza ją przed przekształceniem w przemoc widzialności. Judith Butler, pisząc o performatywności jako wytwarzaniu skutków przez powtarzane akty i normy, pomaga tu zrozumieć, że kamera powtarzająca określone ujęcia może utrwalać normę: choroba jako obraz, twórca jako przypadek, proces jako dowód, cierpienie jako autentyczność. Protokół przedkamerowy pozwala tę normę przerwać. Można powtarzać inne akty: wyłączanie, odmawianie, zakrywanie, kasowanie, domykanie, niewłączanie choroby do kadru.

Kamera w Auctorze powinna więc częściej świadczyć o zmianie warunków niż o stanie oka. Może rejestrować architekturę pracy: ustawienie światła, zmianę tła, zamknięcie programu, odłożenie telefonu, przerwę po montażu, ciszę po konsultacji, miejsce bez obrazu, pusty kadr po decyzji o niepublikowaniu, gest przeniesienia dokumentów medycznych do osobnego porządku. Może dokumentować relację z obiektami–kluczami: ciemną tkaniną, matową kartką, teczką medyczną, pudełkiem na telefon, notatnikiem decyzji „po". Może pokazać pracę z brakiem: brak autooglądu, brak zbliżenia, brak wyniku, brak twarzy, brak dramatycznego gestu, brak światła tam, gdzie kino zwykle chciałoby doświetlić. W tym miejscu koncepcja kina performatywnego może osiągnąć bardzo dojrzałą formę, bo prawda działania nie polega na pokazaniu wszystkiego, lecz na ujawnieniu tego, co realnie zostało wykonane w polu etycznym. Jeśli realnym działaniem jest odmowa dokumentacji, film może pokazać odmowę. Jeśli realnym działaniem jest niepatrzenie, film może zostawić czas bez obrazu. Jeśli realnym działaniem jest przerwanie, film może zakończyć ujęcie wcześniej niż oczekiwałaby dramaturgia. Jeśli realnym działaniem jest oddzielenie medycyny od sztuki, film może nie pokazać dokumentu medycznego. Allan Kaprow, myśląc o sztuce i życiu, pomaga tu uchwycić wagę zwyczajnego działania, ale w Auctorze trzeba dopisać wymóg ochronny: życie nie jest materiałem bez reszty. To, że coś jest realne, nie znaczy, że powinno zostać sfilmowane. To, że coś jest performatywne, nie znaczy, że musi zostać wystawione.

Pierwsza warstwa podrozdziału 9.9 ustanawia więc kino performatywne jako narzędzie świadkowania ograniczonego, a nie nieograniczonego. Jego zadaniem nie jest przekształcenie choroby oka w spektakl ani zbudowanie wizualnego dowodu skuteczności psychoperformansu. Jego zadaniem jest pokazanie, jak działanie, obraz, brak obrazu, kamera, dokumentacja, montaż, świadek, dane i domknięcie mogą zostać podporządkowane etyce prawa oka. W Auctorze film nie powinien pytać, czy choroba została wystarczająco mocno pokazana, lecz czy proces został wystarczająco odpowiedzialnie ograniczony. To przesuwa kino performatywne w stronę bardzo szczególnej poetyki: mniej iluzji, ale też mniej ekspozycji; więcej realności, ale bez autoeksploatacji; więcej obecności, ale z prawem do wycofania;

więcej świadectwa, ale bez przymusu dowodu; więcej formy, ale formy, która umie przestać patrzeć. Tak rozumiana dokumentacja nie osłabia Auctora. Przeciwnie – pokazuje, że autorska metoda psychoperformansu potrafi zastosować własne zasady do najbardziej ryzykownego medium: obrazu, który chce widzieć wszystko.

Druga część podrozdziału 9.9 wymaga doprecyzowania formy filmu performatywnego powstającego w ramach Auctora: ma to być film kameralny, w przeważającej części autobiograficzny, osadzony w stanie obecnym czasu kręcenia, a nie retrospektywna biografia artysty, kliniczny dziennik choroby ani ilustracja teorii psychoperformansu. Kameralność oznacza tutaj nie tylko małą skalę produkcyjną, ograniczoną liczbę osób, miejsc i środków filmowych, lecz przede wszystkim etykę bliskości: kamera znajduje się blisko procesu, ale nie wdziera się w niego; świadczy o stanie aktualnym, ale nie domaga się pełnego odsłonięcia; rejestruje fragmenty życia, pracy, choroby, przestrzeni, obiektów i decyzji, ale nie przekształca ich w spektakl intymności. Autobiograficzność filmu nie powinna być rozumiana jako obowiązek opowiedzenia „całej prawdy o sobie". W kinie performatywnym Auctora autobiografia jest raczej materiałem obecności: to, co dzieje się z autorem w konkretnym czasie, w konkretnym mieszkaniu, pracowni, galerii, przy konkretnym ekranie, świetle, dokumencie, obiekcie–kluczu, zmęczeniu, konsultacji, zadaniu i przerwie. Nacisk na stan obecny momentu kręcenia oznacza, że film nie ma rekonstruować życia od początku, nie ma budować psychologicznej genezy choroby, nie ma układać dzieciństwa, edukacji, sztuki, choroby i Auctora w jeden nieuchronny ciąg przeznaczenia. Może przywoływać przeszłość tylko wtedy, gdy realnie pracuje ona w teraźniejszości: jako obiekt, zdanie, dokument, wspomnienie aktywujące decyzję, powracający wzór pracy, relacja z obrazem albo napięcie między dawnym sposobem tworzenia a aktualnym prawem oka. W tym sensie film kameralny jest bliski temu, co Jonas Mekas wnosił do kina dziennikowego: wartość fragmentu, codzienności, notatki, czasu prywatnego i obrazu niepozornego. Różnica polega jednak na tym, że Auctor musi jeszcze mocniej pilnować ochrony oka i danych. Kamera dziennikowa nie może stać się usprawiedliwieniem dla ciągłego filmowania. Dziennikowość nie oznacza, że wszystko zasługuje na zapis. W chorobie oczu właściwa forma autobiograficzna może być fragmentaryczna, oszczędna, nieciągła, zbudowana z pauz, ciemności, niedopowiedzeń, gestów odłożenia, przerw w pracy, rezygnacji z autoobrazu i scen, w których najważniejsze jest nie to, co zostało pokazane, lecz to, czego nie pokazano.

W praktyce filmowej oznacza to, że prawie wszystkie sceny autobiograficzne powinny mieć charakter sytuacyjny, a nie wyznaniowy. Scena sytuacyjna nie zaczyna się od pytania „co artysta czuje?", lecz „w jakim układzie warunków artysta działa?". Na przykład: artysta siedzi przy monitorze, ale nie pracuje jeszcze z obrazem; najpierw reguluje światło, usuwa telefon z pola widzenia, kładzie matową kartkę, otwiera jeden plik, ustawia czas pracy. Albo: po konsultacji medycznej nie pokazuje wyniku do kamery, lecz zamyka teczkę, zapisuje jedno pytanie, odkłada dokument poza stół montażowy i wyłącza ekran. Albo: pojawia się impuls sprawdzenia widzenia, ale scena nie idzie za impulsem; zamiast zbliżenia na oko widzimy gest

przykrycia monitora i przejście do ciszy. Albo: artysta przygotowuje materiał do Auctora, lecz zatrzymuje się przed kolejnym nagraniem i mówi neutralnie: „tego nie dokumentuję”. Takie sceny są autobiograficzne, ponieważ wynikają z realnego życia autora, jego choroby, pracy, projektu i codziennych decyzji, ale nie zamieniają autobiografii w wyznanie ani choroby w pokaz. W tej konstrukcji szczególnie ważna jest teraźniejszość. Stan obecny nie jest tylko datą nagrania. To ontologia filmu: kamera spotyka proces tam, gdzie on aktualnie jest – w niedokończeniu, ograniczeniu, zmęczeniu, próbie, przerwie, powrocie, zawieszeniu, odmowie, ustawieniu warunków. Deleuze’owski obraz-czas może być tu bardzo przydatny, ponieważ pozwala odejść od narracji „problem – walka – rozwiązanie” i zbudować film z trwania, oczekiwania, niepewności oraz drobnych przesunięć. CSR nie ma w filmie być dramaturgicznym antagonistą, którego trzeba pokonać. Choroba jest jednym z warunków czasu: zmienia tempo pracy, skraca sesje, wymusza przerwy, odracza montaż, ogranicza światło, każe zostawić część materiału poza kadrem. Film performatywny Auctora powinien tę zmianę czasu przyjąć formalnie. Krótsze ujęcie może nie wynikać z montażowej dynamiki, lecz z prawa oka. Ciemność może nie być efektem estetycznym, lecz odpoczynkiem. Brak zbliżenia może nie być niedopowiedzeniem dramaturgicznym, lecz etyką danych. Przerwana scena może nie być porażką realizacyjną, lecz najpełniejszym aktem psychoperformatywnym.

Kameralność filmu wymaga również ograniczenia aparatów produkcji. Im więcej sprzętu, osób, świateł, ustawień, prób, dubli, planów, mikrofonów, monitorów podglądowych i decyzji technicznych, tym większe ryzyko, że film o prawie oka stanie się sytuacją przeciążającą oko. Dlatego protokół realizacyjny powinien zakładać możliwie małą ekipę albo tryb autooperatorski wspierany punktowo przez zaufaną osobę, jeśli to zmniejsza koszt widzenia. Światło powinno być zastane lub miękkie, bez błysków, bez agresywnego kontrastu i bez konieczności długiego kontrolowania podglądu. Liczba ujęć powinna być ograniczona. Sceny powinny mieć funkcję przed rozpoczęciem zdjęć: scena warunku, scena przerwania, scena domknięcia, scena odłożenia dokumentu, scena pracy z obiektem, scena nieobrazu, scena komunikatu do świadka, scena odmowy, scena Auctora jako przestrzeni autorstwa. Każda scena powinna mieć własne pytanie ochronne: czy wymaga patrzenia dłużej, niż to konieczne; czy można ją zarejestrować bez autooglądu; czy musi zawierać twarz; czy musi zawierać ekran; czy musi zawierać dokument medyczny; czy można ją opisać przez gest lub obiekt zamiast przez intensywny obraz. Agnès Varda może być tu dobrym punktem odniesienia nie ze względu na styl do naśladowania, lecz przez umiejętność łączenia autoobecności, eseju filmowego, rzeczy znalezionych i małej skali z refleksją nad patrzeniem. Auctor powinien jednak iść jeszcze dalej w stronę ochrony: autoobecność nie musi oznaczać autoekspozycji. Artysta może być obecny przez głos, dłoń, cień, ustawienie biurka, odłożony telefon, zasłonięty monitor, przerwę w ujęciu, napis, oddech, ruch obiektu, fragment przestrzeni, a nie tylko przez twarz i oko. W kinie performatywnym, które opiera się na obecności, trzeba więc odróżnić obecność od widzialności. Obecność może istnieć bez pełnego pokazania. W chorobie oczu to rozróżnienie jest fundamentalne.

Szczególnej ostrożności wymaga montaż, ponieważ film kameralny i autobiograficzny może być lekki produkcyjnie, ale ciężki postprodukcyjnie. Montaż jest jednym z najbardziej obciążających zadań wzrokowych: wymaga powtarzania ujęć, porównywania wersji, oceny rytmu, korekty detalu, kontroli dźwięku i obrazu, pracy na wielu ścieżkach, często długiego siedzenia przy ekranie. W przypadku filmu o IndywiduAkcji choroby oka montaż nie może odbywać się wbrew zasadom IndywiduAkcji. To znaczy: nie montuje się ponad ustaloną dawkę, nie ogląda się materiałów z lęku, nie wraca się wielokrotnie do scen medycznie lub emocjonalnie obciążających, nie wykonuje się korekty koloru późno w nocy, nie używa się własnego zmęczenia jako dowodu autentyczności procesu. Montaż powinien zostać podzielony na tryby: selekcja funkcjonalna, układ struktury, praca z dźwiękiem, decyzje o niewykorzystaniu, dopiero później korekta obrazu. W wielu miejscach można używać opisów zamiast wielokrotnego oglądania: scena A – zamknięcie monitora; scena B – teczka medyczna; scena C – strefa bez obrazu; scena D – odmowa dokumentacji. Można pracować na miniaturach ograniczonych, na notatkach tekstowych, na transkrypcji głosu, na blokach dźwiękowych, na asyście przy selekcji technicznej. Walter Murch, praktyk montażu filmowego, często podkreślał znaczenie rytmu, spojrzenia i momentu cięcia; w Auctorze trzeba dopisać jeszcze jedno kryterium cięcia: cięcie może chronić oko. Ujęcie kończy się nie tylko dlatego, że rytm filmu tego wymaga, ale dlatego, że etyka procesu nie pozwala kontynuować ekspozycji. Montaż staje się wtedy przedłużeniem decyzji „po”: nie wracam do tej sceny dzisiaj; nie używam tego zbliżenia; nie buduję dramaturgii z wyniku; nie pokazuję lęku w sposób, który go utrwala; nie montuję choroby jako kulminacji. To jest kino performatywne w sensie najściślejszym: montaż nie tylko opowiada o działaniu, lecz sam jest działaniem psychoperformatywnym.

W filmie autobiograficznym Auctora trzeba też rozstrzygnąć, jak używać głosu. Głos może być bezpieczniejszy niż obraz, ale może też wytwarzać nadmiar interpretacji. Narracja pierwszoosobowa łatwo zmienia film w spowiedź, wyjaśnienie, komentarz terapeutyczny albo esej o cierpieniu. Dlatego głos powinien być stosowany oszczędnie i proceduralnie. Może nazywać status, funkcję i granicę: „to jest zapis warunków, nie zapis choroby”; „tego wyniku nie pokazuję”; „kamera zostaje wyłączona”; „to jest dzień osłonowy”; „ta scena nie ma dowodzić skuteczności metody”; „to jest metafora, nie diagnoza”; „na dziś koniec obrazu”. Taki głos jest performatywny, ponieważ ustanawia ramę. Nie musi opowiadać wszystkiego, co artysta czuje. Może działać jak protokół słowny, który chroni film przed nadmierną psychologizacją. Chantal Akerman, w której kinie intymność, codzienność, powtórzenie i przestrzeń prywatna mają ogromne znaczenie, może być przywołana jako przykład tego, że autobiograficzne napięcie nie wymaga nadmiaru wyjaśnienia. W Auctorze ten trop trzeba jednak obudować jasną zasadą: głos nie ma wydobywać intymności ponad potrzebę. Głos ma porządkować przejścia, domykać rejestry, oddzielać medycynę od sensu, sztukę od dokumentu klinicznego, autobiografię od ekshibicji, nadzieję od obietnicy. Szczególnie niebezpieczne są zdania, które brzmią głęboko, ale przekraczają granicę: „moje oko mówi”, „choroba mnie prowadzi”, „obraz ciała pokazuje prawdę”, „światło mnie leczy”, „ten znak

przyszedł po to, żebym zrozumiał”. Mogą pojawić się jako cytaty z przeżycia tylko wtedy, gdy film natychmiast nada im status metafory. Bez tego stają się noceboidalnym językiem znaczenia. Głos Auctora powinien być więc nie tyle liryczny, ile odpowiedzialny. Jego siła polega na tym, że umie powiedzieć „nie wiem”, „nie rozstrzygam”, „nie pokazuję”, „nie interpretuję”, „odsyłam to do medycyny”, „zostawiam to poza filmem”.

Autobiograficzny charakter scen powinien być również podporządkowany zasadzie aktualności, a nie genezy. Oznacza to, że film może pokazywać teraźniejszą kondycję autora w trakcie pracy nad psychoperformansowym planem choroby oka: aktualne ustawienie biurka, aktualny rytm pracy, aktualne ograniczenia, aktualne decyzje, aktualne napięcie między projektem a odpoczynkiem, aktualną relację z Auctorem, aktualny sposób dokumentowania i aktualne próby nieprzeciążania oka. Retrospekcja może być użyta tylko jako obiekt teraźniejszości: stary film, wcześniejsza praca, fragment manifestu, archiwalny plik, wspomnienie performance’u, nazwa folderu, zabezpieczony dokument autorstwa – ale nie jako droga do psychologicznego wyjaśnienia choroby. To ważne, bo autobiografia bardzo łatwo zaczyna szukać początku: kiedy zaczęło się przeciążenie, skąd wzięła się presja widzenia, co w życiu doprowadziło do choroby, jakie symbole zapowiadały kryzys. Tego typu narracja może być literacko mocna, ale w podręczniku psychoperformansu byłaby metodologicznie ryzykowna. Film Auctora powinien raczej pokazać teraźniejsze warunki odpowiedzialności: co autor robi dzisiaj, aby nie zamienić choroby w mit; jak ogranicza obraz; jak odróżnia projekt od zdrowia; jak chroni dane; jak rezygnuje z ujęcia; jak dzieli dzień; jak nie używa własnego wyniku jako rekwizytu; jak uznaje, że film może być niepełny. Maya Deren, ważna dla myślenia o kinie jako rytuale, ciele, geście i formie czasu, może tu być inspiracją formalną, ale Auctor musi unikać pokusy rytualizacji choroby. Gest może mieć moc filmową, ale nie może udawać mocy medycznej. Obraz może być transowy, ale nie może przeciążać oka. Autobiografia może być symboliczna, ale nie może tworzyć fałszywej etiologii.

Na poziomie struktury film kameralny może rozwijać się wokół powracających sytuacji, a nie klasycznych rozdziałów narracyjnych. Powracające sytuacje mogą być następujące: otwieranie dnia pracy; ustawianie światła; kontakt z ekranem; przerwanie pracy; cisza po obrazie; teczka medyczna; praca nad Auctorem; odmowa dokumentacji; głos wyznaczający granicę; obiekt–klucz; strefa bez obrazu; montaż jako ryzyko; sen lub intuicja oznaczone jako metafora; decyzja „po”; pusty kadr. Każdy powrót może pokazywać niewielką zmianę: mniej ekranu, krótszy czas, prostszy zapis, spokojniejszą odmowę, bardziej precyzyjną granicę, mniej potrzeby wyjaśniania. Taki układ jest zgodny z IndywiduAkcją, bo przemiana nie zostaje pokazana jako jednorazowy przełom, lecz jako seria korekt. Richard Schechner, pisząc o zachowaniach odtworzonych i powtarzalności performansu, pozwala zrozumieć, że powtarzanie nie jest mechanicznym powrotem tego samego, lecz strukturą, w której różnica może stać się widoczna. W Auctorze powtarzany gest zamykania monitora nie jest dekoracyjnym refrenem. Jest znakiem, że decyzja ochronna przechodzi z jednorazowego aktu w styl działania. Ale trzeba pilnować, by sama potrzeba sfilmowania powtórzenia nie stała się przymusem. Nie

każde powtórzenie wymaga kamery. Czasem wystarczy zapis w rejestrze. Czasem wystarczy brak materiału. Film może uczciwie pokazać luki: „tu nie ma obrazu, ponieważ obraz byłby nadmiarem". Takie luki są integralne z autorską formą kina performatywnego, jeśli potraktuje się je jako realne konsekwencje działania, a nie jako braki produkcyjne.

Druga część 9.9 ustawia więc film performatywny Auctora jako kameralną, autobiograficzną, teraźniejszą i ograniczoną formalnie IndywiduAkcję filmową. Jej głównym tematem nie jest choroba jako dramat ani psychoperformans jako metoda obiecująca wpływ na zdrowie, lecz aktualna próba zbudowania odpowiedzialnego autorstwa w warunkach choroby oka. Film ma prawo być osobisty, ale nie musi być ekshibicjonistyczny. Ma prawo być autobiograficzny, ale nie musi być genezyjny. Ma prawo korzystać z dokumentów, ale nie musi pokazywać dokumentów medycznych. Ma prawo pracować z symbolem, ale musi oznaczać symbol jako symbol. Ma prawo używać kamery jako świadka, ale kamera musi znać swoje granice. Ma prawo być częścią Auctora, ale nie może wymagać od oka ofiary na rzecz kompletności projektu. W tym sensie film staje się jednym z najważniejszych sprawdzianów całej metody: czy psychoperformans potrafi stworzyć obraz, który nie żeruje na widzeniu; czy potrafi zbudować autobiografię, która nie zamienia choroby w mit; czy potrafi użyć kina, które nie wymusza patrzenia ponad miarę; czy potrafi pokazać stan obecny bez zamieniania go w ostateczną prawdę o osobie. Jeśli tak, kino performatywne Auctora staje się nie tylko dokumentacją procesu, lecz także praktycznym dowodem odpowiedzialności formalnej – nie dowodem leczenia, nie dowodem skuteczności klinicznej, ale dowodem, że metoda umie zastosować własne ograniczenia w medium, które najbardziej kusi nadmiarem obrazu.

Trzecia część podrozdziału 9.9 powinna domknąć problem dokumentacji procesu przez wskazanie, jak film performatywny Auctora może służyć metodzie, nie zamieniając choroby oka w spektakl, dowód, mit ani materiał autoterapeutycznego przymusu. W takim filmie kamera nie jest wyłącznie urządzeniem rejestrującym, lecz jednym z elementów planu sytuacyjnego: ma własną obecność, czas działania, punkt widzenia, zakres dostępu, próg przerwania i procedurę domknięcia. To oznacza, że każda scena musi być traktowana jak akt psychoperformatywny albo jego ślad, a nie jak „materiał do późniejszego wykorzystania". W tradycyjnym modelu produkcji filmowej często zakłada się nadmiar: nagrać więcej, wybrać później, mieć zapas, zabezpieczyć wszystkie możliwości montażowe. W przypadku Auctora i choroby oka taka logika jest niebezpieczna, bo nadmiar produkcyjny staje się nadmiarem patrzenia, nadmiarem plików, nadmiarem selekcji, nadmiarem autooglądu i nadmiarem decyzji. Film performatywny powinien działać odwrotnie: nagrywać mniej, wiedzieć wcześniej, po co rejestruje, ograniczać liczbę powrotów do materiału, dopuszczać brak ujęcia, traktować niewykorzystanie materiału jako prawomocną decyzję twórczą, a nie stratę. W tym sensie montaż filmu nie powinien być miejscem, w którym artysta ponownie eksploatuje oko w imię uporządkowania opowieści o ochronie oka. Montaż musi być zgodny z tym, co film głosi: krótkie bloki, przerwy, brak nocnej korekty, ograniczenie pracy z kolorem, możliwość pracy na transkrypcji, opisach scen, dźwięku, układzie sekwencji i decyzjach dramaturgicznych bez

wielokrotnego oglądania obrazu. Walter Murch, myśląc o montażu przez rytm, emocję i punkt cięcia, jest tu użyteczny o tyle, o ile pozwala zrozumieć, że montaż nie jest tylko technicznym składaniem ujęć. W Auctorze cięcie ma także wymiar etyczny: może chronić oko, skrócić ekspozycję, odmówić widzowi nadmiaru, zostawić scenę niedopowiedzianą, przerwać autoobserwację i nie dopuścić, aby choroba stała się wizualną kulminacją filmu. Najważniejsze cięcie w takim filmie może więc nastąpić nie między dwoma atrakcyjnymi obrazami, lecz między obrazem a jego odmową.

Dokumentacja procesu powinna mieć własną dramaturgię ograniczenia. Jeżeli film performatywny Auctora jest kameralny, autobiograficzny i osadzony w stanie obecnym, jego struktura nie musi prowadzić od diagnozy do rozwiązania ani od kryzysu do triumfu. Może prowadzić od nadmiaru do redukcji, od przymusu obrazu do prawa nieobrazu, od dokumentacji totalnej do dokumentacji odpowiedzialnej, od autoobserwacji do domknięcia, od choroby jako tematu do choroby jako jednego z warunków brzegowych życia i twórczości. Taka dramaturgia nie wymaga efektownego finału. Może mieć formę powracających układów: otwarcie ekranu – korekta warunków – narastanie kosztu – przerwanie – gest końca – ciemność; konsultacja – zapis zaleceń – zamknięcie teczki – brak internetu – przerwa; impuls dokumentacyjny – pytanie o funkcję – rezygnacja z ujęcia – pusty kadr; praca nad Auctorem – ryzyko kompletności – skrócenie planu – jedno zdanie decyzji „po". Widz, jeśli zostaje zaproszony do takiego filmu, nie powinien być karmiony intymnym materiałem choroby, lecz uczony innego rodzaju patrzenia: patrzenia na warunki, granice, odmowy, progi, obiekty–klucze, światło, brak światła, gesty końca, ciszę i odpowiedzialność formalną. Richard Schechner, opisując performans jako zachowanie odtworzone, pomaga uchwycić znaczenie powtórzeń: ten sam gest zamykania monitora, odłożenia telefonu, przykrycia ekranu albo przerwania nagrania może wracać w filmie nie jako dekoracyjny motyw, lecz jako ślad uczenia się nowego wzorca działania. Jednak film musi uważać, by nie zamienić powtórzenia w ikonę samonaprawy. Jeżeli gest zostaje pokazany zbyt wiele razy, może stać się fetyszem skuteczności. Jeżeli wraca z umiarem, pokazuje proces: nie „ten gest leczy", lecz „ta decyzja pomaga domknąć warunki pracy". To subtelna, ale zasadnicza różnica.

Szczególnie ważna jest polityka obrazu medycznego. W filmie Auctora obraz OCT, opis badania, nazwa procedury, lek, dokument, kalendarz wizyt albo teczka medyczna mogą pojawiać się tylko wtedy, gdy ich funkcja jest jasno określona i gdy nie zostają użyte do budowania dramaturgii autentyczności. Najczęściej lepsze będzie pokazanie samej granicy: zamkniętej teczki, nieczytelnego fragmentu dokumentu, pustego miejsca po wyniku, planszy z informacją, że dane medyczne pozostają poza filmem, albo gestu odłożenia materiału do osobnego porządku. To nie jest unikanie prawdy. To jest uznanie, że prawda kliniczna nie należy automatycznie do widza. Susan Sontag pozwala tu sformułować krytyczny wymóg: choroba nie powinna być obciążana metaforą ani wystawiana jako obraz, który ma potwierdzać wagę dzieła. W Auctorze obraz medyczny jest szczególnie kuszący, bo może wizualnie potwierdzać, że proces dotyczy „realnego oka", „realnej choroby", „realnego

ryzyka”. Ale psychoperformans nie potrzebuje takiego wizualnego dowodu, jeśli jego celem nie jest udowodnienie leczenia. Wystarczy pokazać, że choroba zmienia warunki działania: skraca pracę, ogranicza światło, modyfikuje dokumentację, wymaga konsultacji, oddziela medycynę od symbolu, wymusza dzień osłonowy, zmienia sposób montażu. Film może być prawdziwy bez pokazania skanu. Może być uczciwy bez ujawniania wyniku. Może być autobiograficzny bez medycznej nagości. W chorobie oka prawo do prywatności danych jest jednocześnie prawem do niewłączenia własnego ciała w obieg obrazów.

W filmie performatywnym Auctora trzeba również rozpoznać widza jako świadka, ale świadka o ograniczonych uprawnieniach. Widz nie jest lekarzem, terapeutą, sędzią skuteczności, spowiednikiem ani osobą uprawnioną do pełnego dostępu do intymności procesu. Może zostać zaproszony do obserwowania, jak metoda organizuje warunki, ale nie musi otrzymać choroby jako spektaklu. Peggy Phelan, pisząc o ulotności performansu i napięciu między obecnością a dokumentacją, przypomina, że nie wszystko, co istotne w performansie, musi przejść w trwały obraz. W Auctorze ta zasada ma wymiar ochronny: część procesu powinna pozostać nieprzeniesiona na film, bo dopiero wtedy film nie zawłaszcza życia. Widz może zobaczyć brak: brak nagrania z konsultacji, brak zbliżenia na oko, brak ekspozycji wyniku, brak sceny kryzysu, brak efektownego rytuału. Ten brak nie jest luką, lecz informacją etyczną. Pokazuje, że dokumentacja została zatrzymana tam, gdzie zaczynałaby naruszać osobę, oko, medycynę lub sens metody. W tym miejscu kino performatywne Chmioły może osiągnąć szczególną konsekwencję: skoro jego założeniem jest odejście od iluzji i odgrywania ku realnemu działaniu performera, to realnym działaniem może być także odmowa pokazania. Performer nie musi odegrać pacjenta. Nie musi zainscenizować słabości. Nie musi udowodnić cierpienia. Może wykonać gest granicy. Może ustanowić sytuację, w której widz rozumie, że nie wszystko jest dla niego.

Ostatni poziom dokumentacji dotyczy archiwum Auctora. Film, surowe materiały, notatki montażowe, rejestry scen, dzienniki, metadane plików, nagrania głosu, wersje montażu, opisy ujęć i decyzje o niewykorzystaniu powinny zostać potraktowane jako dane wysokiego ryzyka, nawet jeśli nie wszystkie są formalnie danymi medycznymi. Ryzyko polega nie tylko na tym, że ktoś nieuprawniony zobaczy materiał, ale także na tym, że sam autor będzie do niego wracał w sposób przeciążający. Archiwum może stać się drugim ekranem choroby: miejscem porównań, żalu, kontroli, autokorekty i niekończącej się pracy. Dlatego Auctor powinien mieć politykę retencji materiału filmowego: co zostaje, co znika, co jest tylko robocze, co zostaje opisane bez obrazu, co jest zaszyfrowane lub odseparowane, co nie trafia do montażu, czego nie ogląda się po określonej godzinie, czego nie ogląda się samemu, co można skasować po wyciągnięciu decyzji. Helen Nissenbaum i jej zasada integralności kontekstualnej pomagają tu utrzymać właściwy przepływ danych: materiał nagrany dla wersjonowania planu nie musi trafić do filmu; materiał medyczny nie musi trafić do archiwum artystycznego; materiał prywatny nie musi trafić do widza; materiał, który zwiększa lęk, może zostać usunięty. W psychoperformansie usunięcie pliku może być pełnoprawnym aktem domknięcia. Nie jako

gest dramatycznego zerwania, lecz jako spokojna decyzja ochronna: ten obraz spełnił swoją funkcję albo nie powinien jej pełnić dalej. Archiwum Auctora powinno więc dokumentować także usunięcia, ale w sposób minimalny: „materiał nieużyty – powód: ochrona danych / nadmiar ekspozycji / brak funkcji / ryzyko autoobserwacji". Taki zapis chroni autorstwo, a jednocześnie nie przechowuje zbędnego obrazu.

W tym sensie film performatywny Auctora nie powinien kończyć się konkluzją, że choroba została zrozumiana, przezwyciężona, przetworzona albo zamieniona w metodę. Odpowiedzialniejsze domknięcie polegałoby na pokazaniu procedury, która może trwać bez przymusu totalności: kamera wie, kiedy się wyłączyć; montaż wie, kiedy nie użyć sceny; autor wie, kiedy przestać patrzeć; dokument medyczny zostaje w medycynie; symbol zostaje symbolem; oko nie zostaje zmuszone do dalszej pracy; Auctor zachowuje autorstwo bez autoeksploatacji. Taka struktura jest zgodna z całym rozdziałem 9, bo od początku chodzi tu o studium idiograficzne, nie o dowód kliniczny; o adjuwant, nie substytut; o dokumentację warunków, nie archiwum cierpienia; o kino performatywne, które nie udaje przezroczystego zapisu, lecz bierze odpowiedzialność za skutki własnej obecności. Film może więc stać się częścią IndywiduAkcji, ale tylko wtedy, gdy sam jest objęty IndywiduAkcją: ma dawkę, próg, domknięcie, wersjonowanie, decyzję „po" i prawo do rezygnacji. Bez tego dokumentacja byłaby sprzeczna z metodą. Z tymi zabezpieczeniami staje się jednym z najdojrzalszych narzędzi Auctora: obrazem, który nauczył się nie dominować nad widzeniem.

Kino performatywne i dokumentacja procesu w rozdziale 9 prowadzą więc do pozornie paradoksalnego wniosku: najważniejszym filmowym osiągnięciem może być nie to, co zostało pokazane, lecz to, co zostało odpowiedzialnie wyłączone z obrazu. Kamera, która respektuje chorobę oka, nie jest słabszą kamerą. Jest kamerą bardziej świadomą własnej przemocy i własnej mocy. Montaż, który skraca ekspozycję, nie jest mniej artystyczny. Jest bardziej zgodny z ciałem, którego dotyczy. Autobiografia, która nie odsłania wszystkiego, nie jest mniej prawdziwa. Jest bardziej precyzyjna etycznie. Auctor, jeśli ma być projektem założycielskim i autorskim, musi właśnie w filmie pokazać, że psychoperformans nie jest teorią nakładaną na życie, lecz metodą zdolną do samokontroli w medium największego ryzyka – w obrazie. Film performatywny tego przypadku nie ma udowodnić, że psychoperformans działa na chorobę. Ma pokazać, że psychoperformans potrafi tak organizować działanie, aby choroba nie została użyta przeciwko osobie. To wystarczająco ważne. I właśnie dlatego dokumentacja Auctora nie powinna być pełnym zapisem procesu, lecz jego odpowiedzialną, ograniczoną, kameralną i nieroszczeniową formą: formą, która pozostaje wierna obecnemu momentowi, ale nie więzi autora w niekończącym się obowiązku patrzenia na siebie.

9.10. Ograniczenia idiograficzności i ostrożna generalizacja

Ostatni podrozdział rozdziału 9 musi wyraźnie zamknąć najważniejsze napięcie całego studium: przypadek artysty wizualnego z chorobą oczu może być bardzo bogaty poznawczo, ale nie może zostać potraktowany jako dowód kliniczny, wzorzec terapeutyczny ani uniwersalny model pracy dla innych osób z CSR, chorobami plamki, zaburzeniami widzenia czy przeciążeniem ekranowym. Idiograficzność oznacza, że opis dotyczy jednego, konkretnego układu: jednej osoby, jednego ciała, jednej historii widzenia, jednej praktyki artystycznej, jednego projektu autorskiego, jednego typu relacji z obrazem, jednego środowiska pracy, jednej biografii twórczej, jednego rytmu choroby, jednego sposobu reagowania na stres, jednej konfiguracji danych, symboli, obiektów, ekranów, dokumentów i decyzji. Robert Yin, pisząc o studium przypadku jako badaniu zjawiska w realnym kontekście, pomaga tu utrzymać precyzję: wartość case study nie polega na tym, że natychmiast daje twierdzenia ogólne, lecz na tym, że pozwala zobaczyć, jak złożone zależności układają się w konkretnym środowisku. W rozdziale 9 tym środowiskiem jest nie tylko oko chore na CSR, ale także Auctor, kino performatywne, praca z ekranem, metodologia psychoperformansu, ochrona autorstwa, praktyka dokumentacyjna, duchowo-sensotwórcze mapy osoby badanej, relacja z medycyną i etyka widzialności. Nie wolno więc powiedzieć: „tak powinien pracować artysta z chorobą oczu". Wolno powiedzieć: „ten przypadek pokazuje, jakie pytania trzeba zadać, jakie granice ustalić, jakie dane rozdzielić, jakie ryzyka przewidzieć i jakie zasady ochronne mogą być użyteczne w projektowaniu podobnych, ale nie identycznych procesów". To rozróżnienie jest fundamentalne. Psychoperformans nie przenosi gotowego scenariusza z jednej osoby na drugą. Przenosi logikę dochodzenia, strukturę bezpieczeństwa, sposób wersjonowania, język ostrożności, prawo do przerwania, minimalizm danych, rozdzielenie medycyny od sensu i zasadę decyzji „po". Innymi słowy, z przypadku można ostrożnie generalizować procedury myślenia, ale nie efekty, nie przebieg, nie sekwencję działań, nie znaczenia symboliczne i nie medyczne konsekwencje.

Największym błędem byłoby potraktowanie Auctora jako modelu reprezentatywnego. Projekt Auctor jest radykalnie jednostkowy: wyrasta z autorskiej metody Oskara Chmioły, z jego praktyki performance, wideo, kina performatywnego, pracy nad psychoperformansem, ochrony autorstwa, kompendium i podręcznikiem, a także z konkretnego doświadczenia choroby oka w warunkach intensywnej pracy wizualnej i intelektualnej. To znaczy, że w Auctorze choroba oka nie pojawia się w neutralnym życiu zawodowym, lecz w polu, które od początku jest przeciążone obrazem, znaczeniem, dokumentacją, teorią, metodą, autoopisem i ambicją stworzenia nowego języka praktyki. U innej osoby z CSR układ może wyglądać zupełnie inaczej: może nie być praktyki artystycznej, może nie być kamery, może nie być publicznego projektu, może dominować praca biurowa, opiekuńcza, fizyczna, edukacyjna, rodzinna albo zupełnie prywatna; może być inny temperament, inne choroby współistniejące, inne zasoby finansowe, inna relacja z lekarzem, inne wsparcie społeczne, inna wrażliwość na światło, inna podatność na lęk, inny stosunek do duchowości, inne ryzyko kompulsji i inne

kompetencje w zakresie samoobserwacji. Dlatego nawet jeżeli pewne narzędzia z Auctora wydają się atrakcyjne – mapa widzenia, pudełko na telefon, teczka medyczna jako granica rejestru, decyzja „po", dzień osłonowy po konsultacji, kamera z prawem do wyłączenia, rejestr status–funkcja–granica dla symboli – nie należy ich przenosić jako gotowego zestawu. Trzeba najpierw wykonać nowe dochodzenie. Michael Quinn Patton, związany z ewaluacją użyteczności, przypomina, że wartość danych i procedur zależy od tego, komu i do jakiej decyzji mają służyć. W psychoperformansie oznacza to, że narzędzie użyteczne dla Auctora może być dla kogoś innego nadmiarem, a narzędzie zbyt słabe dla Auctora może być wystarczające w prostszym przypadku. Dla jednej osoby dziennik będzie porządkujący, dla innej lękotwórczy. Dla jednej kamera będzie świadkiem, dla innej przemocą. Dla jednej symbol będzie językiem sensu, dla innej uruchomi winę. Dla jednej przerwa po 25 minutach będzie wykonalna, dla innej za długa lub zbyt częsta. Ograniczenia idiograficzności nie są więc słabością rozdziału. Są warunkiem etycznego transferu.

Ostrożna generalizacja może dotyczyć przede wszystkim sześciu zasad proceduralnych. Pierwsza zasada to rozdzielenie porządków: medycyna diagnozuje i leczy, psychoperformans organizuje warunki, znaczenia, dokumentację, rytm i decyzje codzienne. To można przenieść na wiele sytuacji, ale zawsze z uwzględnieniem konkretnej choroby, zaleceń i kompetencji specjalistów. Druga zasada to prawo oka: widzenie nie jest zasobem bez końca, dlatego każdy plan dotyczący obrazu, światła, ekranu, dokumentacji i pracy wzrokowej powinien mieć dawkę, przerwę, odwracalność, możliwość odmowy i domknięcie. Trzecia zasada to minimalizm danych: dokumentuje się warunki, parametry, decyzje i korekty, a nie osobę w stanie odsłonięcia, chyba że istnieje bardzo wyraźny, bezpieczny i uzasadniony powód. Czwarta zasada to antykompulsywność: narzędzia wsparcia nie mogą zamieniać się w ciągłe monitorowanie, sprawdzanie, powtarzanie rytuałów, szukanie znaków albo budowanie zależności od planu. Piąta zasada to język nieroszczeniowy: nie wolno obiecywać leczenia, regeneracji, cofnięcia zmian, wpływu na wynik badania ani medycznej skuteczności działań symbolicznych. Szósta zasada to decyzja „po": każdy akt, zapis, film, praca z obiektem, dzień medyczny, przerwa lub odmowa powinny prowadzić do małej, konkretnej, wykonalnej zmiany warunków. Te sześć zasad można traktować jako transferowalne, ale tylko proceduralnie. Nie mówią one, co dana osoba ma zrobić, lecz jak ma myśleć o projektowaniu działania. W tym sensie rozdział 9 może być użyteczny dla innych artystów, osób pracujących z obrazem, osób po doświadczeniu zaburzeń widzenia, edukatorów, psychoperformerów, kuratorów, dokumentalistów i badaczy praktyki, ale nie jako instrukcja postępowania zdrowotnego. Nancy Cartwright, krytycznie analizująca warunki przenoszenia twierdzeń naukowych z jednego kontekstu na drugi, pomaga tu nazwać ograniczenie: to, że coś działa lub ma sens w jednym układzie, nie znaczy, że zadziała w innym, jeśli nie są podobne mechanizmy, warunki i zasoby. Psychoperformans musi więc generalizować nie przez kopiowanie formy, lecz przez sprawdzanie warunków przenoszenia.

Szczególnie ostrożnie trzeba traktować mechanizmy psychofizjologiczne, bo właśnie one najłatwiej brzmią naukowo i przez to mogą uzyskać zbyt duży autorytet. W rozdziale 9 mowa była o stresie, osi HPA, allostazie, śnie, pobudzeniu autonomicznym, saliencji, predykcji, funkcjach wykonawczych, nocebo, rekonsolidacji, interocepcji, ergonomii bodźców, neuroestetyce i kosztach poznawczych. Każde z tych pojęć może pomóc zrozumieć, dlaczego zmiana warunków pracy może zmienić doświadczenie funkcjonowania: mniej światła może zmniejszyć dyskomfort, krótszy blok może zmniejszyć zmęczenie, prostszy dziennik może zmniejszyć ruminację, odłożenie telefonu może zmniejszyć liczbę przełączeń, domknięcie może zatrzymać pętlę sprawdzania, język ostrożności może ograniczyć nocebo, a lepszy rytm może wspierać regenerację ogólną. Nie wolno jednak z tych mechanizmów wyprowadzać twierdzenia, że psychoperformans wpływa na przebieg CSR. Bruce McEwen, przez pojęcie obciążenia allostatycznego, daje język do mówienia o koszcie przewlekłego napięcia, ale nie daje prawa do uproszczenia: „mniej stresu równa się poprawa oka". Antonio Damasio pozwala rozumieć rolę ciała w decyzjach, ale nie pozwala mówić, że gest symboliczny zmienia siatkówkę. Teoria predykcyjna pozwala rozumieć, czemu niepewne widzenie zwiększa koszt interpretacji, ale nie zastępuje badania okulistycznego. Właśnie dlatego generalizacja musi pozostać dwupoziomowa. Poziom pierwszy: można przenosić hipotezę, że lepsza organizacja bodźców, rytmu, dokumentacji i decyzji może poprawić warunki funkcjonowania osoby. Poziom drugi: nie można przenosić twierdzenia, że poprawia chorobę. Tę granicę trzeba stale utrzymywać, bo w przeciwnym razie psychoperformans zacznie używać neuronauki, fizjologii i okulistyki jak nowych zaklęć autorytetu. A to byłoby sprzeczne z całym podręcznikiem.

Ograniczenia idiograficzności dotyczą także rejestru sensotwórczego i duchowego. W przypadku Auctora numerologia, kosmologie, Human Design, totalna biologia, sny, intuicje, archetypy i inne mapy mogą być ważnym materiałem, jeśli rzeczywiście należą do sposobu, w jaki osoba badana organizuje znaczenie, autorstwo, rytm, działanie, odpoczynek i doświadczenie choroby. Jednak ich użyteczność w tym konkretnym przypadku nie oznacza, że należy je wprowadzać do każdego psychoperformansu choroby oka. U innej osoby mogą być obce, lękotwórcze, religijnie konfliktowe, noceboidalne, zbyt sugestywne albo zupełnie niepotrzebne. Mogą też zwiększać ryzyko zależności od znaku, poczucia winy, fatalizmu lub odraczania medycyny. Dlatego ostrożna generalizacja nie brzmi: „warto uwzględniać Human Design, numerologię lub totalną biologię". Brzmi inaczej: „jeśli osoba faktycznie używa jakiegoś systemu sensu, należy rozpoznać jego wpływ, oznaczyć status, funkcję i granicę oraz sprawdzić, czy wspiera bezpieczne decyzje, czy zwiększa ryzyko". To zasadnicza różnica. Carl Gustav Jung może być tu pomocny przez pojęcie symbolu jako struktury psychicznej organizującej doświadczenie, ale również Jung nie powinien być używany do sankcjonowania dowolnego mieszania symbolu z medycyną. Symbol może porządkować przeżycie, ale nie diagnozuje oka. Archetyp może pomóc opisać relację z widzeniem, ale nie objaśnia płynu podsiatkówkowego. Sen może ujawnić lęk przed utratą sprawczości, ale nie wskazuje leczenia. W psychoperformansie dojrzałość pracy sensotwórczej polega więc na tym, że potrafi ona

pozostać w swoim rejestrze. Nie zostaje wykluczona, ale zostaje ograniczona. I właśnie to ograniczenie pozwala ją bezpiecznie wykorzystać.

Drugim obszarem ostrożnej generalizacji jest dokumentacja, ponieważ właśnie ona może najłatwiej sprawiać wrażenie obiektywności. Film, dziennik, mapa widzenia, zapis światła, nagranie głosu, fotografia stanowiska pracy, opis działania, archiwum Auctora i wersje planu sytuacyjnego tworzą silne poczucie, że proces został „uchwycony". Trzeba jednak jasno powiedzieć: uchwycenie procesu nie jest tym samym co dowód jego skuteczności. Dokumentacja może pokazać, że artysta zmienił organizację pracy, ograniczył ekran, wprowadził przerwy, oddzielił dane medyczne od artystycznych, przestał dokumentować część intymnych zdarzeń, skrócił montaż, zredukował światło, zawiesił nadmierne interpretacje albo wprowadził dzień osłonowy po konsultacji. To są fakty proceduralne, cenne i możliwe do analizy. Dokumentacja nie pokazuje jednak bezpośrednio, że psychoperformans wpłynął na CSR, na przebieg choroby, na stan siatkówki albo na wynik okulistyczny. Philip Auslander, pisząc o dokumentacji performansu, pomaga zrozumieć, że zapis nie jest neutralnym lustrem działania, lecz współtworzy jego późniejszy status. Dlatego film performatywny Auctora, nawet jeśli będzie kameralny, autobiograficzny i oparty na stanie obecnym, nie może być traktowany jako obiektywny raport z leczenia ani jako dowód kliniczny. Może być świadectwem warunków, decyzji, granic, odmów, przerwań, domknięć i przemiany stylu pracy. Może być dowodem odpowiedzialności formalnej, nie dowodem medycznej skuteczności. To rozróżnienie trzeba utrzymać także wobec widza. Widz filmu może zobaczyć, jak osoba organizuje swoje życie wokół prawa oka, ale nie powinien otrzymać komunikatu: „to działa na chorobę". Widz może zobaczyć, że kamera zostaje wyłączona, że dokument medyczny nie jest pokazany, że obraz choroby nie zostaje użyty jako kulminacja, że autor odmawia autoeksploatacji. To wystarczy. W psychoperformansie często najmocniejszym świadectwem nie jest pełny obraz procesu, lecz odpowiedzialna decyzja, aby nie pokazać wszystkiego.

Ostrożna generalizacja może więc prowadzić do modelu transferu proceduralnego, który składa się z pytań, a nie z instrukcji. Zamiast pytać: „jak powtórzyć plan Auctora?", należy zapytać: „jaka jest konkretna choroba lub trudność funkcjonalna?", „kto prowadzi medyczny lub specjalistyczny porządek sprawy?", „jakie są progi bezpieczeństwa?", „jakie bodźce najbardziej zwiększają koszt?", „jaki typ pracy jest najtrudniejszy?", „czy dokumentacja wspiera orientację, czy wzmaga lęk?", „jakie dane są konieczne, a jakie są nadmiarem?", „czy osoba ma tendencję do kompulsywnego sprawdzania?", „czy symbole i systemy sensotwórcze pomagają, czy zwiększają winę?", „jaki obiekt–klucz rzeczywiście ułatwia przerwanie?", „jaka decyzja »po« jest najmniejsza i wykonalna?", „czy plan da się przerwać bez poczucia porażki?". Taki zestaw pytań można przenieść na inne przypadki, ale odpowiedzi muszą powstać od nowa. Robert Stake, jeden z ważnych autorów metodologii studium przypadku, podkreślał różnicę między przypadkiem instrumentalnym a wewnętrznym: czasem przypadek badamy dlatego, że jest sam w sobie ważny, a czasem dlatego, że pomaga zrozumieć szersze zjawisko.

Rozdział 9 ma oba wymiary, ale z ograniczeniem: przypadek Auctora jest wewnętrznie ważny jako część autorskiego projektu psychoperformansu, a instrumentalnie użyteczny tylko wtedy, gdy pomaga formułować ostrożne reguły projektowania. Nie wolno jednak zamienić go w normę. Jeśli inny artysta z chorobą oczu nie chce filmu, nie używa duchowych map, nie prowadzi dziennika, nie pracuje z obiektem–kluczem, nie chce świadków albo potrzebuje zupełnie innej struktury, nie oznacza to, że jego proces jest mniej psychoperformatywny. Psychoperformans nie polega na kopiowaniu form Auctora, lecz na projektowaniu adekwatnej matrycy działania dla konkretnego ciała, miejsca, czasu, ryzyka, sensu i celu.

Ostatni poziom ograniczeń dotyczy samego pojęcia przemiany. W całym rozdziale 9 przemiana nie może oznaczać medycznego zwycięstwa nad CSR, odzyskania pełnej kontroli nad okiem ani heroicznego powrotu do dawnej produktywności. Przemiana oznacza raczej zmianę relacji między okiem, obrazem, pracą, medycyną, dokumentacją, sensem i autorstwem. Jeżeli artysta przestaje pracować do wyczerpania, to jest przemiana warunków. Jeżeli przestaje traktować przerwę jako porażkę, to jest przemiana znaczenia. Jeżeli oddziela dokument medyczny od filmu, to jest przemiana etyczna. Jeżeli rezygnuje z ujęcia, które byłoby atrakcyjne, ale zbyt intymne albo obciążające, to jest przemiana dokumentacyjna. Jeżeli przestaje używać totalnej biologii, numerologii, snów lub intuicji do szukania przyczyny choroby, a zaczyna używać ich wyłącznie jako języków sensu z wyraźną granicą, to jest przemiana metodologiczna. Jeżeli Auctor przestaje dążyć do kompletności za cenę oka, a zaczyna rozwijać się jako projekt oszczędny, precyzyjny i zdolny do odmowy obrazu, to jest przemiana autorska. Donald Winnicott może tu pomóc przez pojęcie wystarczająco dobrego środowiska: celem nie jest środowisko idealne, całkowicie kontrolowane i wolne od niepewności, lecz takie, które podtrzymuje życie, rozwój i działanie bez nadmiernej przemocy. Psychoperformans w chorobie oczu nie ma stworzyć idealnego artysty, idealnego pacjenta, idealnego badacza ani idealnego autora. Ma pomóc stworzyć wystarczająco dobre warunki, w których osoba może żyć z ograniczeniem bez zamieniania go w centrum tożsamości, bez wypierania go, bez estetyzowania go i bez oddawania mu całego projektu.

W tym miejscu rozdział 9 domyka również relację między Auctorem a podręcznikiem. Auctor może być projektem założycielskim, ale nie może stać się mitem założycielskim w sensie nienaruszalnej opowieści o początku metody. Jeśli ma mieć wartość dla psychoperformansu, powinien pozostać przypadkiem krytycznym: pokazującym, gdzie metoda jest silna, gdzie musi się zatrzymać, gdzie grozi jej nadmiar, gdzie wymaga wersjonowania, gdzie musi oddać pierwszeństwo medycynie, gdzie duchowość potrzebuje granicy, gdzie dokumentacja wymaga odmowy, gdzie autorstwo wymaga redukcji, a gdzie przerwanie jest pełnoprawnym aktem. W tym sensie Auctor nie jest wzorem do naśladowania, lecz sprawdzianem odpowiedzialności. Jeżeli psychoperformans potrafi w tym przypadku nie obiecywać leczenia, nie zawłaszczać choroby, nie fetyszyzować oka, nie produkować nadmiaru obrazów, nie wykorzystywać dokumentacji jako dowodu, nie mieszać symboli z medycyną i nie zmuszać autora do nieustannego patrzenia, to pokazuje dojrzałość metodologiczną. Ale nawet ta dojrzałość nie

jest dowodem uniwersalnej skuteczności. Jest raczej dowodem, że metoda potrafi pracować pod presją granicy. A w podręczniku psychoperformansu to może być ważniejsze niż spektakularny rezultat: pokazanie, że metoda ma wbudowane hamulce, kryteria przerwania, język ostrożności, ochronę danych, prawo do nieobrazu i zdolność do oddawania kompetencji innym porządkom.

Ostateczna generalizacja z rozdziału 9 może więc brzmieć tylko tak: pojedynczy przypadek nie mówi, co zadziała u innych, ale może nauczyć, jak nie projektować działań nieodpowiedzialnie. Nie wolno generalizować skutku, ale wolno generalizować ostrożność. Nie wolno generalizować przebiegu choroby, ale wolno generalizować zasadę pierwszeństwa medycyny. Nie wolno generalizować symboli, ale wolno generalizować protokół statusu, funkcji i granicy. Nie wolno generalizować filmu Auctora, ale wolno generalizować etykę dokumentacji. Nie wolno generalizować mapy widzenia jako obowiązkowego narzędzia, ale wolno generalizować pytanie o koszt bodźców. Nie wolno generalizować obiektu–klucza, ale wolno generalizować potrzebę domknięcia. Nie wolno generalizować decyzji konkretnego artysty, ale wolno generalizować wymóg małej, sprawdzalnej decyzji „po". Właśnie w tym zakresie rozdział 9 spełnia funkcję podręcznikową: nie daje recepty, lecz pokazuje rygor projektowania. Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu nie dowodzi, że psychoperformans leczy, nie pokazuje uniwersalnej drogi dla osób z CSR i nie ustanawia Auctora jako modelu dla wszystkich. Pokazuje natomiast, jak można odpowiedzialnie myśleć o widzeniu, chorobie, pracy, obrazie, dokumencie, duchowości, danych, autorstwie i przerwie w jednym, konkretnym, złożonym układzie. To wystarczająco dużo. W metodzie, która pracuje na granicy sztuki, ciała, znaczenia i działania, najważniejszym dowodem dojrzałości nie jest obietnica przemiany, lecz zdolność do powiedzenia: tego nie wiemy, tego nie wolno uogólniać, tego nie należy filmować, tego nie interpretujemy, tutaj pytamy lekarza, tutaj kończymy pracę, tutaj oko ma prawo nie patrzeć.

Rozdział 10. Modele integracyjne, perspektywy i manifest

10.1. Psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe

Psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe nie oznacza połączenia trzech języków w jeden mglisty system ani próby udowodnienia, że ciało, psychika i duchowość są tym samym. Oznacza raczej, że każde działanie psychoperformatywne – nawet najkrótszy mikroakt, pojedynczy gest domknięcia, praca z obiektem–kluczem, ciszą, światłem, frazą albo decyzją „po" – rozgrywa się równocześnie w kilku rejestrach, które trzeba umieć odróżnić, nazwać i odpowiedzialnie skalibrować. Rejestr somatyczny obejmuje ciało jako materialną infrastrukturę działania: układ nerwowy, mięśnie, oddech, tonus (podstawowe napięcie mięśniowe), próg zmęczenia, interocepcję (czucie sygnałów z wnętrza organizmu), propriocepcję (czucie położenia ciała), układ przedsionkowy odpowiedzialny za równowagę,

rytmy dobowe, sen, ból jako sygnał granicy, hormony stresu, wzrok, słuch, dotyk, temperaturę, ciężar obiektu, światło i dźwięk. Rejestr psychiczny obejmuje uwagę, intencję, afekt, pamięć, uczenie, predykcję (przewidywanie przez mózg tego, co może się wydarzyć), funkcje wykonawcze, lęk, wstyd, nadzieję, sprawczość, relacje, granice, nawyki i decyzje. Rejestr duchowo-egzystencjalny obejmuje sens, wartości, zobowiązanie, doświadczenie graniczne, wyobraźnię symboliczną, modlitwę, rytualizację, przeżycie tajemnicy, relację z tym, co przekracza doraźny interes, oraz języki wiary, intuicji, kosmologii i przeznaczenia – ale tylko jako języki sensu, nie jako automatyczne źródła dowodu biologicznego, medycznego, psychiatrycznego albo fizycznego. W tym miejscu trzeba więc przyjąć zasadę podstawową: psychoperformans integruje rejestry doświadczenia, ale nie miesza ich statusów. Jeżeli w działaniu pojawia się oddech, nie znaczy to jeszcze, że mamy do czynienia z leczeniem. Jeżeli pojawia się symbol, nie znaczy to, że symbol ma moc przyczynową w sensie biologicznym. Jeżeli pojawia się silne przeżycie duchowe, nie znaczy to, że wolno z niego wyprowadzać diagnozę, rokowanie albo nakaz życiowy. Jeżeli ciało się uspokaja, nie znaczy to, że wszystkie przyczyny cierpienia zostały usunięte. Psychoperformans działa najuczciwiej wtedy, gdy potrafi powiedzieć: tutaj pracujemy z pobudzeniem, tutaj z uwagą, tutaj z sensem, tutaj z pamięcią, tutaj z obiektem, tutaj z rytmem, tutaj z decyzją, a tutaj kończy się kompetencja metody i zaczyna kompetencja lekarza, psychoterapeuty, prawnika, specjalisty BHP, osoby odpowiedzialnej za dostępność, ochronę danych albo inny porządek odpowiedzialności.

Somatyczność psychoperformansu nie jest dodatkiem do „pracy z psychiką”, lecz jej warunkiem. Człowiek nie doświadcza znaczeń w oderwaniu od organizmu: rozumienie sytuacji zmienia się wraz z oddechem, napięciem karku, zmęczeniem oczu, poziomem pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, rytmem serca, temperaturą pomieszczenia, hałasem, natężeniem światła i możliwością wycofania się z pola bodźców. Bruce McEwen, opisując allostazę i obciążenie allostatyczne, dał użyteczny język do rozumienia tej zależności: organizm nie utrzymuje równowagi raz na zawsze, lecz stale dostosowuje się do wymagań środowiska, a każde dostosowanie ma koszt. W psychoperformansie ten koszt nie jest abstrakcją, lecz parametrem planu sytuacyjnego. Jeżeli działanie wymaga patrzenia w intensywne światło, słuchania mocnego dźwięku, utrzymywania pozycji, manipulowania ciężkim obiektem, pozostawania w milczeniu wobec świadków albo wykonywania gestu obciążonego pamięcią biograficzną, to ciało ponosi koszt. Ten koszt może być regulacyjny, czyli mieścić się w zakresie, który pozwala uczyć się nowego sposobu reagowania; może być też przeciążający, czyli wyprowadzać organizm poza okno tolerancji (zakres pobudzenia, w którym człowiek może jednocześnie czuć, myśleć i działać). Dlatego psychoperformans nie powinien gloryfikować intensywności, bólu, wytrzymywania, transgresji ani „prawdziwego przełomu” przez cierpienie. Ciało nie jest sceną heroizmu, lecz źródłem danych, granic i możliwości. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny musi uwzględniać dawkę bodźców, czas ekspozycji, pauzy, możliwość zmiany pozycji, wariant udziału, sygnał stop, fazę obniżania pobudzenia i domknięcie somatyczne. Działanie psychoperformatywne może być bardzo ciche, krótkie i oszczędne, a mimo to głębokie, jeśli trafnie przestawia relację między bodźcem, znaczeniem i

decyzją. Może też być widowiskowe, wielokanałowe i formalnie imponujące, a jednocześnie metodologicznie słabe, jeśli ignoruje próg zmęczenia, neuroatypowość, lęk antycypacyjny, przeciążenie sensoryczne, prawo oka, prawo słuchu, prawo dotyku albo prawo do odmowy. Somatyczność w psychoperformansie wymaga więc ekologii percepcji: uznania, że żaden zmysł nie jest niewyczerpywalnym zasobem, a pole zmysłowe nie jest magazynem efektów, lecz środowiskiem, które trzeba projektować z odpowiedzialnością.

Psychiczność psychoperformansu polega na tym, że działanie symboliczne może modulować uwagę, intencję, afekt, pamięć i decyzję nie przez deklarację, lecz przez zmianę warunków, w których organizm przewiduje, wybiera i odpowiada. Antonio Damasio, opisując związek emocji, ciała i decyzji, pokazał, że rozumowanie nie jest czysto abstrakcyjną operacją, lecz korzysta z sygnałów cielesnych, które nadają sytuacjom wartość i kierunek. W psychoperformansie oznacza to, że obiekt–klucz, gest, słowo, obraz, światło, cisza albo dźwięk mogą zmieniać nie tylko „nastrój", lecz cały układ orientacji: co staje się ważne, co traci ciężar, co można odłożyć, co można zobaczyć inaczej, co trzeba przerwać, co wymaga decyzji. Triada uwaga–intencja–afekt stanowi tu podstawowy mechanizm sprawczy. Uwaga wybiera, które bodźce i znaczenia wchodzą na pierwszy plan. Intencja stabilizuje kierunek działania, aby akt nie rozpadł się w przypadkowości. Afekt nadaje sytuacji ton wartościowania: zbliżenia, uniku, czujności, ulgi, zaciekawienia, wstydu, nadziei albo żalu. Psychoperformans nie „naprawia psychiki", lecz projektuje takie warunki, w których te trzy procesy mogą zostać inaczej zestrojone. Przykładowo, osoba przeciążona nadmiarem ekranów nie potrzebuje wielkiej deklaracji o zmianie życia, lecz może potrzebować planu sytuacyjnego, w którym telefon zostaje potraktowany jako obiekt–klucz: położony w określonym miejscu, na określony czas, z jasnym gestem odłożenia, z krótką frazą wewnętrzną i z decyzją „po", która przenosi akt w codzienność. W takim działaniu nie chodzi o „magię przedmiotu", lecz o zmianę architektury uwagi, ograniczenie pętli nawyku, zmniejszenie liczby mikrodecyzji i wprowadzenie cielesnego śladu przerwania. Mechanizm jest psychologiczny, poznawczy i somatyczny jednocześnie: ręka wykonuje gest, wzrok traci bodziec, pamięć robocza odzyskuje zasób, układ nagrody przestaje być co chwilę pobudzany powiadomieniem, a język wewnętrzny dostaje prostą ramę działania. To właśnie w takich drobnych konfiguracjach ujawnia się precyzja metody: przemiana nie musi zaczynać się od wielkiego przeżycia, lecz od małego, dobrze zaprojektowanego przełączenia.

Duchowo-egzystencjalny wymiar psychoperformansu wymaga największej ostrożności, ponieważ najłatwiej staje się obszarem nadużyć, inflacji znaczeń i fałszywych obietnic. Nie można go jednak usuwać z metody tylko dlatego, że jest trudny, wieloznaczny i podatny na mistyfikację. Ludzie nie żyją wyłącznie w rejestrze bodźców i funkcji wykonawczych; żyją także w rejestrze sensu, winy, nadziei, żałoby, zobowiązania, przemiany, modlitwy, pamięci przodków, obrazów archetypowych, rytuałów rodzinnych, symboli kulturowych, przeżyć granicznych i pytań o to, „po co" dalej działać. Carl Gustav Jung bywa tu użyteczny nie jako dostawca gotowych archetypów do dekorowania działania, lecz jako autor przypominający, że psychika organizuje doświadczenie również przez obrazy, figury i procesy integracyjne,

których nie da się sprowadzić do prostego rachunku użyteczności. Jednocześnie Jung nie zwalnia psychoperformansu z rygoru: obraz archetypowy nie jest diagnozą, sen nie jest dowodem, synchroniczność nie jest podstawą decyzji medycznej, a duchowe poruszenie nie uprawnia prowadzącego do interpretowania czyjegoś życia z pozycji autorytetu. Duchowość w psychoperformansie może działać jako kontener sensu: rama, która pomaga człowiekowi umieścić doświadczenie w większym porządku, nazwać stratę, przejście, winę, wdzięczność, nadzieję albo zobowiązanie. Może wspierać domknięcie, ponieważ daje język zakończenia tam, gdzie czysto techniczny opis byłby zbyt ubogi. Może też wzmacniać decyzję „po", jeśli decyzja zostaje zakotwiczona w wartościach, a nie w przymusie samonaprawy. Ale duchowość nie może kolonizować pozostałych torów. Nie wolno używać jej do zastępowania leczenia, wyjaśniania choroby jako kary, dowodu, znaku albo przeznaczenia, wzmacniania lęku przez język klątwy, długu rodowego, złej energii, fatum albo grzechu, ani do budowania zależności od prowadzącego, rytuału, symbolu lub interpretacji. W wariancie spekulatywno-intuicyjnym psychoperformans może pracować z intuicją, przeczuciem, snem, znakiem, synchronicznością, wyobrażeniem energii albo metafizyczną hipotezą, ale tylko pod warunkiem potrójnego oznaczenia: status – czym to jest w działaniu; funkcja – po co zostaje użyte; granica – czego nie wolno z tego wnioskować. Bez tej triady duchowość szybko przestaje być rejestrem sensu, a staje się niekontrolowanym narzędziem władzy.

Dlatego psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe należy rozumieć nie jako „całościową metodę od wszystkiego", lecz jako metodę rozdzielania i ponownego zestrajania tego, co w doświadczeniu człowieka i tak stale się splata. Ciało wnosi koszt, granicę, rytm, pobudzenie, zmęczenie i możliwość działania. Psychika wnosi uwagę, interpretację, pamięć, przewidywanie, emocję, nawyk i decyzję. Duchowość wnosi sens, wartość, zobowiązanie, przejście, tajemnicę i język głębszej orientacji. Plan sytuacyjny jest miejscem, w którym te trzy rejestry zostają przełożone na warunki: czas, przestrzeń, obiekt, światło, dźwięk, słowo, gest, świadkowanie, zgodę, przerwanie, domknięcie i decyzję „po". Obiekt–klucz nie działa sam z siebie; działa jako węzeł somatyczno-psychiczno-duchowy tylko wtedy, gdy ma określony status, funkcję i granicę. Gest nie jest automatyczną transformacją; staje się psychoperformatywny dopiero wtedy, gdy w konkretnych warunkach przełącza relację między ciałem, uwagą, znaczeniem i następstwem. Świadek nie jest publicznością ani sędzią; jest elementem pola odpowiedzialności, który może stabilizować doświadczenie, ale może też wytwarzać presję, jeśli rola nie została wyjaśniona. Domknięcie nie jest końcem estetycznym, lecz przywróceniem granic po otwarciu pola podwyższonej znaczeniowości. Decyzja „po" nie jest patetycznym ślubowaniem, lecz małą, konkretną zmianą w codzienności, dzięki której działanie nie pozostaje zamknięte w przeżyciu. W tym sensie psychoperformans jest metodą integracyjną tylko wtedy, gdy potrafi być również metodą ograniczającą: ograniczać bodźce, ograniczać interpretacje, ograniczać dane, ograniczać ambicję, ograniczać ekspozycję, ograniczać własne roszczenia. Najdojrzalsza forma psychoperformansu nie zawsze polega na tym, że coś zostaje wykonane mocniej. Czasem polega na tym, że coś zostaje wykonane krócej,

ciszej, później, inaczej albo wcale – ponieważ ciało, psychika, sens i odpowiedzialność wskazują, że właśnie odmowa, redukcja lub przerwanie są najbardziej adekwatnym aktem.

Psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe trzeba teraz doprecyzować od strony sprzężeń, ponieważ samo rozdzielenie rejestrów nie wystarcza. W praktyce nie istnieje „czyste ciało", „czysta psychika" ani „czysta duchowość" w izolacji od pozostałych warstw doświadczenia; istnieją za to różne wejścia do tego samego układu. Jeżeli człowiek wykonuje gest odłożenia obiektu–klucza, to jednocześnie porusza mięśniami, reguluje napięcie, przesuwa uwagę, uruchamia pamięć wcześniejszych znaczeń, nadaje sytuacji wartość i często dotyka pytania o sens: co właśnie kończę, czego nie muszę już podtrzymywać, jaki ciężar oddaję, jaką relację przerywam, co zostaje po tym geście w świecie. Maurice Merleau-Ponty, pisząc o ciele przeżywanym, pozwala uchwycić tu ważną zasadę: ciało nie jest rzeczą dodaną do świadomości, lecz sposobem bycia w świecie, przez który świat staje się dostępny, ważny, bliski, obcy, groźny albo możliwy do działania. Psychoperformans korzysta z tej intuicji praktycznie: nie traktuje ciała jako „opakowania psychiki", lecz jako pierwszy układ orientacji. Dlatego zmiana położenia dłoni, spojrzenia, głosu, oddechu, dystansu, tempa kroku lub sposobu dotykania obiektu może zmienić nie tylko ekspresję, ale także samą dostępność znaczenia. W kategoriach neuronaukowych dzieje się to przez sprzężenie percepcji, działania i predykcji: mózg nie odbiera świata biernie, lecz stale przewiduje, co się wydarzy, a następnie koryguje przewidywania na podstawie sygnałów zmysłowych, interoceptywnych i społecznych. Jeżeli plan sytuacyjny wprowadza nową, bezpieczną konfigurację bodźców i gestów, może powstać błąd przewidywania (różnica między tym, czego organizm się spodziewał, a tym, co rzeczywiście nastąpiło), który staje się okazją do uczenia. Nie jest to jeszcze „gwarancja przemiany", ale jest to realny mechanizm zmiany wzorca: ciało doświadcza, że można zrobić coś inaczej; uwaga dostaje nowy punkt oparcia; afekt nie musi iść dawną ścieżką; pamięć może zostać uruchomiona nie jako przymus powtórzenia, lecz jako materiał do rekonsolidacji (ponownego zapisu wspomnienia lub skojarzenia po jego aktywacji). W tym sensie psychoperformans jest metodą projektowania warunków, w których związek ciało–znaczenie–decyzja może zostać przećwiczony, a nie tylko zrozumiany.

Drugie doprecyzowanie dotyczy różnicy między przeżyciem intensywnym a przeżyciem skutecznie domkniętym. W wielu praktykach artystycznych, duchowych, warsztatowych i terapeutyzujących łatwo pomylić silny afekt z przemianą: ktoś płacze, milczy, drży, wypowiada ważne zdanie, rozbija obiekt, przytula świadka, patrzy w światło, słyszy głęboki dźwięk, doświadcza nagłego sensu – i wydaje się, że „coś się dokonało". Psychoperformans musi być bardziej rygorystyczny. Afekt jest dany, ale nie jest jeszcze dowodem. Poruszenie jest danym procesowym, nie certyfikatem zmiany. Erika Fischer-Lichte, opisując performans jako zdarzenie współobecności i autopojetycznej pętli sprzężenia zwrotnego (ciągłej wymiany między działającym, świadkami, przestrzenią i reakcjami), pomaga zrozumieć, dlaczego intensywność może narastać sama z siebie: grupa reaguje na gest, gest reaguje na grupę, świadek wzmacnia znaczenie, znaczenie podnosi pobudzenie, pobudzenie domaga się

kolejnego aktu. To może być twórcze, ale może też być ryzykowne. W psychoperformansie nie wolno więc zostawiać autopojetycznej pętli bez hamulców. Potrzebne są progi intensywności, prawo do przerwania, język dezeskalacji, obecność wariantów łagodniejszych, a przede wszystkim domknięcie. Domknięcie ma tu status techniczny: obniża gęstość bodźców, przywraca orientację w czasie i przestrzeni, rozdziela to, co było działaniem, od tego, co wraca do codzienności, zamyka pracę z obiektem, reguluje dokumentację, ogranicza nadinterpretację i kieruje energię aktu ku małej decyzji „po". Bez domknięcia doświadczenie może pozostać otwarte jak niedokończona pętla uwagowo-afektywna: człowiek dalej szuka znaków, dalej sprawdza ciało, dalej interpretuje każde zdarzenie jako potwierdzenie, dalej wzmacnia lęk lub oczekiwanie. Wtedy psychoperformans traci funkcję regulacyjną i staje się generatorem znaczeniowego nadmiaru. Dlatego szczególnie w działaniach duchowo-egzystencjalnych, spekulatywno-intuicyjnych, żałobnych, odczarowujących, zdrowotnie wrażliwych albo publicznie świadkowanych domknięcie musi zawierać element antyinflacyjny: nie interpretujemy wszystkiego, nie podejmujemy wielkich decyzji natychmiast, nie zamieniamy symbolu w wyrok, nie robimy z ulgi dowodu, nie robimy z lęku proroctwa, nie robimy z choroby znaku metafizycznego, nie robimy z dokumentacji obowiązku istnienia.

Trzecie doprecyzowanie dotyczy obiektu–klucza, bo właśnie w nim najczęściej widoczny jest splot somatyki, psychiki i duchowości. Obiekt–klucz nie jest rekwizytem, talizmanem skuteczności ani fetyszem metody. Jest operatorem relacji: czymś, co można wziąć do ręki, odłożyć, przykryć, przenieść, zniszczyć, naprawić, przepisać, usypać, narysować, zamknąć, schować, przekazać, położyć między sobą a świadkiem albo wynieść z pola działania. Jego sprawczość nie polega na ukrytej mocy przedmiotu, lecz na tym, że przedmiot łączy kilka porządków naraz. Somatycznie ma ciężar, fakturę, temperaturę, opór, kształt, zapach, odległość od ciała i sposób manipulacji. Psychicznie porządkuje uwagę, materializuje problem, ogranicza abstrakcyjność przeżycia, wspiera pamięć proceduralną i może zmniejszać nadmiar werbalnej interpretacji. Duchowo-egzystencjalnie może stać się figurą zobowiązania, granicy, przejścia, straty, ochrony, wdzięczności albo odczarowania. Donald Norman, pisząc o afordancjach (możliwościach działania sugerowanych przez rzecz lub sytuację), daje tu bardzo praktyczne narzędzie: dobry obiekt–klucz nie powinien wymagać długiego objaśniania, ponieważ jego forma, ciężar, położenie i relacja z przestrzenią powinny same podpowiadać bezpieczne i sensowne działanie. Jeżeli obiekt ma zostać odłożony, powinien istnieć widoczny punkt odłożenia. Jeżeli ma zostać zamknięty, powinien mieć czytelny sposób domknięcia. Jeżeli ma być trzymany, jego ciężar nie może prowokować przeciążenia. Jeżeli ma symbolizować coś wrażliwego, jego status musi być wyjaśniony: to figura doświadczenia, nie dowód, nie diagnoza, nie przepowiednia. W działaniach z udziałem świadków rzeczy–klucze i działania–klucze mogą zostać zapisane na tablicy, planszy albo w krótkiej legendzie obecnej w polu działania, aby zmniejszyć ryzyko nieporozumienia i nadinterpretacji. Taka legenda nie zastępuje aktu i sama nie jest obiektem–kluczem; jest instrukcją interpretacyjną, która chroni ramę. W działaniach indywidualnych podobną funkcję może pełnić krótki autokontrakt: „ten kamień oznacza ciężar, który rozpoznaję, ale którego dziś nie rozwiązuję"; „ta tkanina oznacza

przerwę dla wzroku, nie dowód poprawy”; „to zamknięcie pudełka oznacza koniec pracy z tym tematem na dziś”. Im prostsze i bardziej konkretne takie oznaczenie, tym mniejsze ryzyko, że obiekt zacznie produkować niekontrolowaną mitologię.

Czwarte doprecyzowanie dotyczy skali. Psychoperformans somato-psychiczno-duchowy może przyjąć formę mikroaktu, sesji indywidualnej, działania kameralnego, pracy grupowej, praktyki instytucjonalnej albo długiej IndywiduAkcji, ale w każdej skali zmienia się układ odpowiedzialności. W mikroakcie wykonywanym samotnie podstawowe znaczenie ma autouważność, prosty warunek brzegowy, sygnał przerwania i decyzja „po”. W działaniu 1:1 dochodzi relacja zależności, możliwość sugestii, prawo do odmowy, język prowadzącego i ryzyko nadinterpretacji. W działaniu grupowym pojawia się presja wspólnoty, porównanie, wstyd, dominacja osób bardziej ekspresyjnych, fałszywa atmosfera „wszyscy przeżywamy to samo” oraz potrzeba szczególnie jasnych ról. W działaniu instytucjonalnym dochodzą regulaminy, BHP, ochrona danych, dostępność, odpowiedzialność organizatora, dokumentacja, osoby postronne i trwałość śladu. W IndywiduAkcji dochodzi jeszcze ryzyko kompulsji: powtarzania działań dlatego, że „proces musi trwać”, a nie dlatego, że kolejne działanie jest rzeczywiście potrzebne. Victor Turner, opisując liminalność (stan przejścia między dawną a nową strukturą), jest tu użyteczny właśnie jako ostrzeżenie: próg może otwierać zmianę, ale permanentna liminalność może destabilizować. Psychoperformans nie powinien utrzymywać człowieka w niekończącym się stanie przejścia, niedomknięcia, symbolicznej czujności i pracy nad sobą. Nie ma być życiem zamienionym w nieskończony warsztat. Ma umożliwiać wybrane działania, po których człowiek wraca do świata z bardziej konkretną granicą, decyzją, odpoczynkiem, rytmem i możliwością zwyczajnego funkcjonowania. Z tego powodu IndywiduAkcja nie jest narastającą intensyfikacją, lecz architekturą powtórzeń, korekt, redukcji, wdrożeń, odroczeń i przerwań. Czasem jej najważniejszym aktem będzie wykonanie działania. Czasem – zmiana warunków pracy. Czasem – wizyta u specjalisty. Czasem – niepublikowanie filmu, skrócenie dokumentacji, rezygnacja z ekspozycji, ograniczenie ekranu, sen, przerwa, odmowa wejścia w kolejną interpretację. W tym sensie praktyka somato-psychiczno-duchowa dojrzewa nie wtedy, gdy obejmuje coraz więcej, lecz wtedy, gdy coraz trafniej rozpoznaje, czego nie obejmować.

Ostatecznie psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe jest metodą odpowiedzialnego zestrajania trzech porządków ludzkiego doświadczenia: materialnego ciała, psychicznej organizacji znaczeń i duchowo-egzystencjalnej orientacji w świecie. Jego siła polega na tym, że nie redukuje człowieka do organizmu, ale też nie pozwala duchowości unieważniać fizjologii; nie redukuje sensu do reakcji nerwowych, ale też nie pozwala symbolom zastępować danych, zgody i bezpieczeństwa; nie redukuje działania do sztuki, ale też nie pozwala sztuce udawać medycyny, terapii, prawa albo religii. W każdej dobrze zaprojektowanej praktyce trzeba więc zapytać: jaki jest koszt somatyczny, jaki jest mechanizm psychiczny, jaki jest sens duchowo-egzystencjalny, jaki jest status działania, jaka jest jego funkcja, gdzie przebiega granica, co zostaje udokumentowane, co nie powinno zostać

zapisane, kto może przerwać, jak wygląda domknięcie i jaka mała decyzja „po” przenosi doświadczenie w codzienność. To pytania proste tylko pozornie. W rzeczywistości tworzą one minimalny aparat odpowiedzialności, bez którego psychoperformans łatwo osuwa się w jedną z trzech skrajności: w somatyczną technikę bez sensu, w psychologiczną autoanalizę bez ciała albo w duchową narrację bez granic. Dojrzała praktyka nie wybiera jednej z tych skrajności. Ustawia między nimi żywą, sprawdzalną i domkniętą relację. Właśnie dlatego psychoperformans może pozostawać blisko performance art, rytuału, praktyk ucieleśnionych, fenomenologii, neuronauki, antropologii i duchowości, a jednocześnie nie musi stać się żadnym z tych porządków w całości. Jest metodą działania symbolicznego, która używa ciała, psychiki i sensu po to, by człowiek mógł wykonać adekwatny akt – nie większy niż trzeba, nie bardziej efektowny niż potrzeba, nie bardziej ryzykowny niż wolno, ale na tyle realny, aby coś po nim mogło zostać inaczej ustawione w życiu.

10.2. Splot trzech torów i ich wagi

Splot trzech torów – somatycznego, psychicznego i duchowo-egzystencjalnego – nie jest dodatkiem teoretycznym do psychoperformansu, lecz podstawowym narzędziem projektowania, oceny i ograniczania działania. Tor oznacza tu względnie wyodrębniony obieg procesów, kosztów, znaczeń i decyzji, który można rozpoznać w planie sytuacyjnym, a następnie kalibrować w zależności od celu, ryzyka i skali. Tor somatyczny odpowiada za cielesne warunki możliwości aktu: pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, oddech, zmęczenie, sen, napięcie mięśniowe, ból jako sygnał, pracę zmysłów, interocepcję, propriocepcję, równowagę, kontakt z temperaturą, fakturą, ciężarem, światłem, dźwiękiem, ruchem i przestrzenią. Tor psychiczny odpowiada za organizację uwagi, intencji, afektu, pamięci, uczenia, predykcji, oceny poznawczej, poczucia sprawczości, granic, relacji, wstydu, lęku, nadziei, wyboru i decyzji. Tor duchowo-egzystencjalny odpowiada za sens, wartości, zobowiązanie, doświadczenie progu, żałobę, modlitwę, symbol, wyobraźnię, rytualizację, relację z tajemnicą, z tym, co uznane za większe od doraźnego interesu, a także za języki spekulatywne i intuicyjne, jeśli są jasno oznaczone jako języki sensu, nie jako dowód biologiczny, medyczny, fizyczny albo prawny. Te trzy tory nie istnieją oddzielnie w samym doświadczeniu, ale muszą być oddzielane w projektowaniu, ponieważ każdy z nich ma inny status, inne ryzyka i inne kryteria odpowiedzialności. Jeżeli psychoperformer pracuje z oddechem, symbolem, słowem i świadkiem, nie może mówić ogólnie, że „pracuje z człowiekiem całościowo”, bo takie zdanie niczego nie porządkuje. Musi wiedzieć, co w danym momencie jest kosztem somatycznym, co jest mechanizmem psychicznym, co jest ramą sensu, co jest decyzją, co jest tylko metaforą, co jest potencjalnym nocebo, a co wymaga odesłania do innej kompetencji. Splot trzech torów jest więc narzędziem antychaotycznym: chroni metodę przed synkretycznym mieszaniem wszystkiego ze wszystkim, a jednocześnie pozwala nie spłaszczać doświadczenia do jednego języka. W tym sensie psychoperformans jest

integracyjny nie dlatego, że „łączy ciało, psychikę i duchowość” jako hasło, lecz dlatego, że potrafi określić, w jakiej proporcji i z jaką odpowiedzialnością każdy z tych torów uczestniczy w konkretnym akcie.

Pojęcie wagi toru jest kluczowe, bo pozwala przejść od opisu do decyzji projektowej. Waga nie oznacza „ważności” w sensie filozoficznym ani hierarchii wartości, lecz udział danego toru w kosztach, ryzykach, mechanizmach zmiany i domknięciu konkretnego psychoperformansu. Tor somatyczny ma wysoką wagę wtedy, gdy działanie znacząco angażuje zmysły, ciało, ruch, oddech, zmęczenie, ból, równowagę, dotyk, światło, dźwięk, temperaturę, przeciążenie albo regenerację. Tor psychiczny ma wysoką wagę wtedy, gdy głównym polem pracy jest uwaga, decyzja, pamięć, interpretacja, lęk, wstyd, sprawczość, relacja, oczekiwanie, konflikt wartości albo przejście od impulsu do działania. Tor duchowo-egzystencjalny ma wysoką wagę wtedy, gdy działanie dotyczy sensu, żałoby, winy, zobowiązania, modlitwy, symbolicznego progu, relacji z sacrum, z tajemnicą, z przodkami, z własną śmiertelnością, z powołaniem, z utratą albo z doświadczeniem niepojmowalności. Bruce McEwen, opisując obciążenie allostatyczne, pomaga zrozumieć wagę somatyczną jako koszt adaptacji organizmu: nawet piękny, głęboki i dobrze pomyślany akt może być nieadekwatny, jeśli jego dawka przekracza realne zasoby ciała. Daniel Kahneman i Amos Tversky, badając błędy poznawcze, pomagają zrozumieć wagę psychiczną jako ryzyko fałszywych powiązań, nadinterpretacji, efektu potwierdzenia i przeceniania wzorców w przypadkowości. Victor Turner, analizując próg i liminalność, pomaga zrozumieć wagę duchowo-egzystencjalną jako siłę przejścia, ale też jako ryzyko pozostawienia człowieka w stanie niedomknięcia, jeśli akt otwiera więcej sensów, niż potrafi bezpiecznie zamknąć. Wagi torów należy więc ustalać nie intuicyjnie, lecz przez pytania: który tor generuje największy koszt, który tor niesie największe ryzyko, który tor ma być głównym mechanizmem pracy, który tor wymaga najsilniejszego domknięcia i który tor może zostać nieświadomie przeceniony. W praktyce działanie odczarowujące przesąd może wydawać się głównie duchowo-symboliczne, ale jeśli osoba reaguje lękiem, napięciem i kompulsywnym sprawdzaniem znaków, wysoka waga przechodzi także na tor psychiczny i somatyczny. Działanie z obiektem w galerii może wydawać się artystyczne i społeczne, ale jeśli wiąże się z długim staniem, hałasem, światłem i ekspozycją wobec grupy, jego ciężar somatyczny i relacyjny może być większy niż ciężar samego symbolu. Działanie z chorobą oka może wydawać się duchowym gestem odzyskiwania zaufania do widzenia, ale wagi torów muszą zostać ustawione odwrotnie: najpierw bezpieczeństwo bodźcowe, medyczny porządek granic, prawo oka, higiena percepcji, potem psychiczna regulacja lęku i dopiero w dalszej kolejności sens, symbol i duchowe domknięcie.

Wagi torów są zmienne również dlatego, że psychoperformans może mieć różne formaty: autoregulacyjny, odczarowujący, żałobny, edukacyjny, społeczny, instytucjonalny, somatyczno-regulacyjny, duchowo-egzystencjalny, badawczy, dokumentacyjny, środowiskowy albo spekulatywno-intuicyjny. W mikroakcie autoregulacyjnym, na przykład w trzyminutowym geście przerwania pracy ekranowej, najwyższą wagę może mieć tor

somatyczny i psychiczny: ciało dostaje przerwę od bodźców, wzrok od kontrastu, układ nerwowy od pobudzenia, a psychika od automatycznej pętli kontroli. Tor duchowo-egzystencjalny może być obecny minimalnie, jako sens ochrony siebie, ale nie musi dominować. W planie odczarowującym przesąd, na przykład w działaniu z przedmiotem uznawanym za „pechowy", wysoką wagę ma tor psychiczny i duchowo-symboliczny: chodzi o zmianę relacji z lękiem, znakiem i interpretacją, ale plan musi pilnować ciała, bo nocebo graniczne może wywołać realne napięcie, kołatanie serca, skurcz żołądka, bezsenność albo wzmożoną czujność. W działaniu żałobnym wysoka waga przechodzi na tor duchowo-egzystencjalny i psychiczny: symbol, próg, pamięć, relacja ze zmarłym lub utraconym etapem życia, wstyd, gniew, ulga, zobowiązanie i domknięcie znaczą bardzo dużo; ale tor somatyczny musi być nadal aktywnie chroniony, ponieważ żałoba ma ciężar cielesny – zmienia sen, oddech, apetyt, napięcie mięśni, rytm dnia i tolerancję bodźców. W działaniu instytucjonalnym, na przykład w galerii, szkole, organizacji albo miejscu pracy, wysoka waga może przejść na tor psychiczno-społeczny i infrastrukturalny: role, zgody, dane, widzialność, dostępność, procedury przerwania, asymetrie władzy i odpowiedzialność organizatora stają się ważniejsze niż prywatna głębia przeżycia. W psychoperformansie spekulatywno-intuicyjnym wysoka waga toru duchowo-egzystencjalnego wymaga natomiast szczególnie mocnego ograniczenia metodologicznego: status, funkcja i granica muszą zostać nazwane przed wejściem w akt, ponieważ praca z przeczuciem, snem, znakiem, synchronicznością, energią, klątwą, błogosławieństwem, intuicją albo nierozpoznanym polem może bardzo łatwo rozlać się na decyzje życiowe, medyczne lub relacyjne, do których nie ma prawa. W tym sensie waga toru duchowego nie uprawnia do mocniejszych twierdzeń – przeciwnie, im wyższa waga duchowo-symboliczna, tym silniejszy powinien być protokół ostrożności, antyinflacji znaczeń i odesłania do właściwych kompetencji.

W praktyce projektowania planu sytuacyjnego wagi torów można rozpoznać przez prostą sekwencję dochodzenia. Najpierw trzeba ustalić, jaki problem, temat albo przejście ma zostać objęte psychoperformansem: przeciążenie, lęk, żałoba, decyzja, odzyskanie granicy, praca z obiektem, kryzys sensu, konflikt instytucjonalny, ochrona percepcji, odczarowanie znaku, redukcja autoeksploatacji, domknięcie procesu, przygotowanie do zmiany lub wdrożenie małego aktu codziennego. Następnie trzeba zapytać, który tor jest wejściem głównym. Wejście somatyczne oznacza, że działanie zaczyna się od ciała, bodźców, ruchu, oddechu, rytmu, odpoczynku, światła, dźwięku, dotyku albo przestrzeni. Wejście psychiczne oznacza, że działanie zaczyna się od uwagi, intencji, języka wewnętrznego, decyzji, pamięci, relacji albo pętli nawyku. Wejście duchowo-egzystencjalne oznacza, że działanie zaczyna się od sensu, wartości, symbolu, progu, modlitwy, rytualizacji, zobowiązania albo przeżycia granicznego. Potem trzeba ustalić, który tor niesie największe ryzyko uboczne. Często nie jest to ten sam tor, który wydaje się tematem działania. Działanie z sensem choroby może nieść największe ryzyko nie w duchowości, lecz w somatyce i medycynie, jeśli zaczyna generować fałszywe obietnice, odraczać konsultację albo prowadzić do przeciążenia. Działanie somatyczne może nieść największe ryzyko w psychice, jeśli dotyk, ruch albo oddech aktywują wstyd, dysocjację,

presję wykonania albo wspomnienia. Działanie społeczne może nieść największe ryzyko w duchowości, jeśli wspólnota zaczyna produkować przymus jedności, moralną ocenę uczestnika albo fałszywą narrację o „oczyszczeniu". Na końcu trzeba ustalić tor domknięcia, czyli ten, który wymaga najstaranniejszego zamknięcia po akcie. Jeżeli pracowano mocno z ciałem, domknięcie musi obniżyć pobudzenie, przywrócić orientację, nawodnić, ogrzać, wyciszyć, zabezpieczyć sen albo przerwę. Jeżeli pracowano mocno z psychiką, domknięcie musi oddzielić obserwację od interpretacji, skrócić pętle ruminacji, nazwać małą decyzję „po" i ograniczyć potrzebę natychmiastowego wyjaśniania. Jeżeli pracowano mocno z duchowością, domknięcie musi zatrzymać rozrost znaczeń: akt się skończył, symbol zostaje zamknięty, nie wszystko jest znakiem, nie podejmujemy radykalnych decyzji w stanie pobudzenia, nie zamieniamy doświadczenia w dowód ani nakaz.

Największym błędem w pracy z wagami torów jest traktowanie wysokiej wagi jako zaproszenia do intensyfikacji. Jeśli tor somatyczny ma wysoką wagę, nie znaczy to, że trzeba zwiększyć ruch, dotyk, dźwięk, światło albo pracę z oddechem. Często znaczy to, że trzeba zmniejszyć dawkę bodźców, skrócić czas, obniżyć kontrast, wprowadzić przerwy, ograniczyć instrukcję, zadbać o krzesło, wyjście, wodę, ciszę, temperaturę i brak presji. Jeśli tor psychiczny ma wysoką wagę, nie znaczy to, że trzeba więcej rozumieć, analizować, pytać, interpretować i wypowiadać. Często znaczy to, że trzeba zmniejszyć liczbę znaczeń, wybrać jedną decyzję, jeden obiekt, jeden gest, jeden próg i jeden sposób domknięcia, bo zbyt duża liczba interpretacji podniesie lęk albo wstyd. Jeśli tor duchowo-egzystencjalny ma wysoką wagę, nie znaczy to, że trzeba mocniejszych symboli, bardziej tajemniczej atmosfery, większego patosu, głębszego rytuału albo większej liczby znaków. Często znaczy to, że trzeba mówić skromniej, ciszej i precyzyjniej: „pracujemy z tym jako figurą sensu", „nie rozstrzygamy, czym to jest ostatecznie", „nie używamy tego do diagnozy", „po akcie wracamy do zwykłego dnia", „decyzja po ma być mała". W tym punkcie szczególnie ważna jest nieidealność psychoperformansu: metoda nie ma produkować człowieka mocniejszego, bardziej wydajnego, bardziej duchowego, bardziej świadomego albo bardziej zdolnego do nieustannej przemiany. Ma pomagać dobrać adekwatny akt do realnego stanu człowieka i sytuacji. Czasem adekwatny akt jest prawie niewidoczny: zamknięcie laptopa, odłożenie telefonu, przysłonięcie lampy, postawienie szklanki wody obok obiektu, zapisanie jednego zdania, powiedzenie „nie teraz", niewłączenie kamery, skrócenie spotkania, rezygnacja z publikacji, wyjście z sali, zmiana światła, odmowa udziału w grupowej interpretacji. Wagi torów uczą właśnie tego: psychoperformans nie jest sztuką maksymalizowania działania, lecz sztuką rozpoznawania, ile działania naprawdę wystarczy.

W drugiej warstwie pracy z wagami torów trzeba przejść od rozpoznania do kalibracji, czyli do takiego ustawienia działania, aby ciężar somatyczny, psychiczny i duchowo-egzystencjalny był adekwatny do celu, osoby, miejsca, czasu, skali i ryzyka. Kalibracja nie polega na równym rozłożeniu akcentów. Psychoperformans nie wymaga, aby każdy akt miał po jednej trzeciej ciała, psychiki i duchowości. Przeciwnie – metoda staje się precyzyjna dopiero wtedy, gdy

pozwala powiedzieć: w tym działaniu tor somatyczny ma wagę dominującą, tor psychiczny wspiera zmianę nawyku, a tor duchowy zostaje ograniczony do krótkiej ramy sensu; albo odwrotnie – tor duchowo-egzystencjalny jest główny, bo działanie dotyczy żałoby, winy, sensu i przejścia, ale tor somatyczny musi pozostać silnie zabezpieczony, ponieważ ciało w żałobie bywa kruche, przeciążone i łatwo wypychane poza okno tolerancji. W praktyce kalibracja zaczyna się od minimalnej skutecznej dawki. To pojęcie warto przenieść z języków medycznych i treningowych w sensie ostrożnym: chodzi o najmniejszą ilość bodźca, gestu, czasu, ekspozycji, symbolu, słowa, obecności świadka i dokumentacji, która może uruchomić potrzebny proces bez eskalowania kosztów. Minimalna dawka nie oznacza słabości działania. Oznacza dojrzałość projektową. Jeśli problemem jest przeciążenie wzrokowe, plan nie powinien zaczynać się od bardziej rozbudowanego obrazu, lecz od prawa oka: ograniczenia światła, kontrastu, ekranu, czasu patrzenia, liczby bodźców i presji dokumentacyjnej. Jeśli problemem jest ruminacja, plan nie powinien mnożyć pytań introspekcyjnych, lecz dać jeden prosty gest, jedno zdanie, jeden punkt domknięcia i jedną decyzję „po". Jeśli problemem jest duchowa inflacja znaczeń, plan nie powinien dołączać kolejnych symboli, kart, snów, archetypów, synchronii i rytualnych dopowiedzeń, lecz powinien ograniczyć pole interpretacji i wprowadzić hamulec: „to jest praca z figurą, nie wyrok"; „to jest przeżycie, nie diagnoza"; „to jest znak użyty w planie, nie dowód działania rzeczywistości". Donald Schön, pisząc o refleksyjnym praktyku, pomaga uchwycić ten tryb pracy: psychoperformer nie stosuje gotowej procedury mechanicznie, lecz prowadzi działanie jako uważną rozmowę z sytuacją, korygując parametry w odpowiedzi na to, co dzieje się w ciele, w afekcie, w przestrzeni, w grupie i w materiale. Ta korekta nie jest improwizacją bez zasad. Jest improwizacją parametryczną – możliwą tylko w granicach wcześniej rozpoznanych warunków brzegowych.

Wagi torów powinny być także skalowane względem relacji między aktem jednorazowym a IndywiduAkcją. W akcie jednorazowym najważniejsze jest bezpieczne wejście, czytelny rdzeń działania, przerwanie, domknięcie i mała decyzja „po". W IndywiduAkcji, czyli długotrwałej serii planów sytuacyjnych, mikrowdrożeń, korekt i zmian stylu życia, wagi torów muszą być monitorowane w czasie, ponieważ to, co jednego dnia jest regulacyjne, po kilku tygodniach może stać się kompulsją. Przykładowo codzienny gest odłożenia telefonu może początkowo wzmacniać sprawczość, obniżać przeciążenie i stabilizować tor somatyczno-psychiczny; z czasem jednak, jeśli zostanie obudowany nadmiarem kontroli, może stać się nowym przymusem perfekcyjnej higieny bodźców. Krótka praktyka z obiektem–kluczem może pomagać w odczarowaniu przesądu, ale powtarzana zbyt często może paradoksalnie utrwalać znaczenie, które miała rozbroić. Działanie z mapą widzenia może wspierać orientację i ochronę oka, ale prowadzone zbyt szczegółowo może zamienić się w kompulsywne monitorowanie objawów. Praca z kamerą może umożliwiać kino performatywne jako pole świadkowania i wersjonowania procesu, ale może również stać się autoeksploatacją, jeśli dokumentacja zacznie wymagać od ciała, oka albo choroby „materiału". Dlatego w IndywiduAkcji wagi torów nie powinny być raz ustalone i powtarzane bez zmian. Trzeba je okresowo przeglądać: czy tor somatyczny nie płaci zbyt wysokiego kosztu, czy tor psychiczny nie zamienił się w

samokontrolę, czy tor duchowy nie produkuje za dużo znaków, czy tor dokumentacyjny nie przejął działania, czy decyzje „po” są nadal małe i wykonalne, czy domknięcia rzeczywiście domykają, czy przerwanie jest realnie możliwe. Kurt Lewin, myśląc o zmianie jako procesie w polu sił, daje tu użyteczny obraz: zachowanie nie zmienia się wyłącznie przez wewnętrzną wolę, lecz przez przestawienie układu warunków, nacisków, oporów i zasobów. IndywiduAkcja jest właśnie takim przestawianiem pola – ale tylko wtedy, gdy nie staje się nowym systemem presji. Jeśli seria działań zaczyna produkować więcej długu, wstydu, napięcia, autoobserwacji i zależności niż sprawczości, trzeba zmniejszyć intensywność, przerwać cykl, odroczyć kolejny akt albo przenieść sprawę do innej kompetencji.

W pracy grupowej i instytucjonalnej wagi torów muszą być czytane nie tylko indywidualnie, lecz także zbiorowo. W grupie tor somatyczny obejmuje nie tylko ciała poszczególnych osób, ale również temperaturę sali, akustykę, dostęp do wyjścia, światło, gęstość osób, długość trwania, możliwość siedzenia, dostępność dla osób neuroatypowych, przerwy, wodę, toalety, dystans, zapachy i obecność bodźców, których prowadzący może nie zauważać. Tor psychiczny obejmuje nie tylko indywidualne emocje, ale także presję ekspresji, porównanie, wstyd, domyślne hierarchie, oczekiwania prowadzącego, chęć „dobrego uczestnictwa”, konflikt lojalności, lęk przed oceną i mechanizmy podporządkowania grupie. Tor duchowo-egzystencjalny obejmuje nie tylko prywatny sens, ale także symbole wspólne, języki religijne, narodowe, rodzinne, lokalne, środowiskowe, artystyczne i instytucjonalne, które mogą jednych wzmacniać, a innych wykluczać albo ranić. Dlatego ten sam obiekt, gest albo słowo może mieć różne wagi dla różnych osób. Kamień może być dla jednej osoby figurą ciężaru, dla innej wspomnieniem nagrobka, dla jeszcze innej zwykłym materiałem. Czerwona tkanina może oznaczać życie, krew, alarm, przemoc, święto, politykę albo ciało. Cisza może być odpoczynkiem, ale może też aktywować lęk, zawstydzenie albo doświadczenie kary. Richard Schechner, opisując zachowania odtworzone, przypomina, że performans często używa działań już istniejących kulturowo – gestów, formuł, układów ciała i ról, które nie są neutralne, bo niosą wcześniejsze użycia. Psychoperformer musi więc zakładać, że w grupie wagi torów nie rozkładają się równo. Właśnie dlatego plan grupowy potrzebuje wariantów udziału: można patrzeć albo nie patrzeć, mówić albo nie mówić, wykonać gest w pełnej skali albo w mikroskali, użyć własnego obiektu albo neutralnego materiału, zostać świadkiem zamiast uczestnikiem, wyjść bez tłumaczenia, odmówić dokumentacji, nie zgodzić się na interpretację. W działaniach instytucjonalnych szczególną wagę zyskuje tor prawno-etyczny jako warstwa odpowiedzialności przecinająca trzy tory podstawowe: zgoda, dane, wizerunek, dostępność, BHP, role, opis wydarzenia, oczekiwania organizatora, dokumentacja i późniejsze użycie materiałów nie są administracyjnym tłem, lecz częścią realnego działania. Jeśli instytucja chce „mocnego efektu”, metoda musi odpowiedzieć pytaniem: czy efekt nie zostanie opłacony przeciążeniem ciał, przemocą widzialności, zawłaszczeniem symboli, presją grupy albo produkcją danych, które będą żyły dłużej niż zgoda uczestników.

Szczególnym sprawdzianem wag torów jest obszar zdrowia, choroby, niepełnosprawności, kryzysu i ograniczeń funkcjonalnych. Tutaj psychoperformans najłatwiej przekracza własne granice, jeśli zaczyna mówić językiem regeneracji, uzdrawiania, przełomu albo ukrytego sensu choroby. Właściwa kalibracja wymaga zasady adjuwantowości: psychoperformans może wspierać warunki życia, regulację stresu, ochronę percepcji, higienę bodźców, zgodność z zaleceniami, domykanie lęku, organizację dnia, decyzje dotyczące pracy, dokumentacji i odpoczynku, ale nie może diagnozować, leczyć, prognozować ani przypisywać sobie wpływu na parametry kliniczne. W przypadku choroby oka tor somatyczny i medyczno-funkcjonalny ma pierwszeństwo przed dramaturgią, obrazem, filmem, dokumentacją i duchową narracją. Oznacza to, że światło, kontrast, czas patrzenia, ekran, odbicia, migotanie, ostrość obrazu, montaż, kamera i publiczne świadkowanie muszą być traktowane jako parametry ryzyka, a nie tylko środki artystyczne. Tor psychiczny obejmuje lęk o widzenie, ruminację, kompulsywne sprawdzanie, nadzieję, wstyd związany z ograniczeniem, tożsamość zawodową i prawo do nieidealnej pracy. Tor duchowo-egzystencjalny może objąć sens utraty, kruchość, zmianę relacji z obrazem, pytanie o to, czym jest twórczość, gdy widzenie przestaje być przezroczyste – ale nie może zamienić choroby w znak przeznaczenia, inicjację, dowód głębi albo artystyczny obowiązek cierpienia. Georges Canguilhem, pisząc o normalnym i patologicznym, pomaga tu uniknąć redukcji: choroba nie jest tylko odchyleniem od normy, lecz zmianą sposobu istnienia organizmu w środowisku, która wymaga nowych norm funkcjonowania. Psychoperformans może pomagać w wypracowaniu takich nowych norm codzienności – krótszych ekspozycji, innych rytmów pracy, mniej agresywnej dokumentacji, bardziej oszczędnego kina performatywnego, prawa do niepublikowania, prawa do ciemności, prawa do przerwy – ale nie wolno mu mówić, że przez symboliczne przestawienie sensu przestawia biologię choroby. Właśnie tu waga torów staje się etyką: wysoka waga sensu nie może obniżyć wagi medycyny; wysoka waga twórczości nie może obniżyć prawa ciała; wysoka waga dokumentacji nie może obniżyć ochrony osoby.

Ostatecznie splot trzech torów i ich wagi tworzą praktyczny kompas psychoperformansu. Pozwalają odróżnić akt adekwatny od efektownego, działanie regulacyjne od przeciążającego, symbol wspierający od symbolu przemocowego, dokumentację odpowiedzialną od dokumentacji eksploatującej, duchowość sensotwórczą od duchowości roszczeniowej, somatykę uważną od somatyki heroicznej, psychologiczną pracę z decyzją od psychologizującej nadinterpretacji. Każdy plan sytuacyjny powinien więc mieć choćby minimalnie rozpisaną mapę wag: co jest głównym wejściem, co jest największym kosztem, co jest największym ryzykiem, co wymaga domknięcia, co musi pozostać poza działaniem, jaki specjalista lub porządek kompetencji ma pierwszeństwo w razie wątpliwości, jakie dane nie powinny być zbierane, jaki bodziec należy ograniczyć, jaki symbol należy osłabić, jaką interpretację trzeba odroczyć, jaką decyzję „po” można realnie wykonać. Taka mapa nie ma zamieniać psychoperformansu w tabelę ani w biurokratyczny formularz. Ma chronić jego wolność przed nieodpowiedzialnością. Im bardziej złożony jest akt, tym bardziej potrzebuje rozróżnień; im bardziej intymny jest temat, tym bardziej potrzebuje granic; im bardziej

duchowy jest język, tym bardziej potrzebuje statusu i funkcji; im bardziej somatyczne jest działanie, tym bardziej potrzebuje dawki i przerwy; im bardziej społeczna jest skala, tym bardziej potrzebuje zgody, wariantów udziału i procedury przerwania. Psychoperformans pozostaje metodą działania symbolicznego właśnie dlatego, że nie ufa samej sile symbolu. Ufa dopiero symbolowi ustawionemu w warunkach: w ciele, w uwadze, w relacji, w przestrzeni, w czasie, w zgodzie, w prawie do odmowy, w domknięciu i w małej decyzji, która po działaniu nie obiecuje nowego życia, lecz przestawia jeden realny element codzienności.

10.3. Model integracyjny psychoperformansu

Model integracyjny psychoperformansu jest narzędziem porządkowania złożoności, a nie teorią wszystkiego. Jego zadaniem nie jest powiedzenie, że ciało, psychika, duchowość, sztuka, nauka, medycyna, rytuał, instytucja, technologia, dane i środowisko są jednym bytem albo że można je dowolnie mieszać w imię „całościowości". Model integracyjny ma działać odwrotnie: ma umożliwiać bardzo precyzyjne rozpoznanie, który rejestr w danym działaniu jest aktywny, jaki ma status, jaką pełni funkcję, jakie niesie ryzyko, gdzie kończy się jego zakres i jaki porządek odpowiedzialności powinien mieć pierwszeństwo. Psychoperformans pozostaje metodą działania symbolicznego, ale symbol w tej metodzie nigdy nie działa w próżni. Działa w ciele, które ma granice pobudzenia i zmęczenia; w psychice, która przewiduje, interpretuje, zapamiętuje, broni się, pragnie i unika; w przestrzeni, która ma światło, hałas, temperaturę, przejścia i reżimy widzialności; w relacjach, które mają władzę, zaufanie, wstyd, role i podatność na sugestię; w instytucji, która ma regulaminy, dane, dokumentację, odpowiedzialność i publiczny ślad; oraz w porządku sensu, który może być egzystencjalny, duchowy, kulturowy, rodzinny, religijny, spekulatywny albo artystyczny. Model integracyjny ma więc przede wszystkim chronić przed dwoma uproszczeniami. Pierwsze to redukcjonizm: uznanie, że wszystko da się wyjaśnić ciałem, mózgiem, neuronami, hormonami, zachowaniem albo procedurą. Drugie to inflacja znaczenia: uznanie, że jeśli coś ma sens symboliczny, duchowy albo artystyczny, to automatycznie może wyjaśniać ciało, chorobę, relację, przyszłość albo decyzję życiową. Dojrzały psychoperformans nie wybiera żadnej z tych skrajności. Uznaje, że człowiek jest jednocześnie organizmem, osobą, uczestnikiem kultury, podmiotem prawa, użytkownikiem technologii, nośnikiem historii, istotą relacyjną i kimś, kto potrzebuje sensu – ale każda z tych warstw wymaga osobnego języka, osobnych zabezpieczeń i osobnego sposobu wnioskowania. Model integracyjny jest właśnie matrycą przejść między tymi warstwami.

Najprostsza wersja modelu ma pięć poziomów: poziom warunków, poziom kanałów, poziom procesów, poziom znaczeń i poziom wdrożenia. Poziom warunków obejmuje to, bez czego działanie nie powinno się rozpocząć: dochodzenie, cel, status działania, zgodę, przeciwwskazania, warunki brzegowe, możliwość przerwania, dostępność, bezpieczeństwo somatyczne, ochronę danych, jasność ról, czas, miejsce, zasoby i domknięcie. To poziom

najbardziej „przyziemny”, ale zarazem najbardziej etyczny, bo wiele nadużyć zaczyna się nie od złych intencji, lecz od niejasnych warunków. Poziom kanałów obejmuje obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie – czyli pełne instrumentarium, przez które psychoperformans staje się działaniem, a nie tylko rozmową o doświadczeniu. Kanały nie są dekoracją; każdy z nich jest nośnikiem bodźca, afordancji, rytmu, uwagi, znaczenia i ryzyka. Światło może kierować widzeniem albo przeciążać. Dźwięk może synchronizować albo naruszać. Słowo może orientować albo sugerować. Gest może domykać albo eskalować. Obiekt może stabilizować albo fetyszyzować. Przestrzeń może dawać oparcie albo zawstydzać. Poziom procesów obejmuje mechanizmy psychologiczne, poznawcze, somatyczne i społeczne: uwagę, intencję, afekt, saliencję (nadawanie bodźcom wagi), predykcję, uczenie, rekonsolidację pamięci, regulację pobudzenia, hamowanie reakcji, przełączanie strategii, synchronizację, mentalizację, poczucie sprawczości i reakcje grupowe. To tu widać, że psychoperformans nie działa przez samą ekspresję, lecz przez zmianę układu warunków, w których organizm wybiera, przewiduje i odpowiada. Poziom znaczeń obejmuje symbole, narracje, wartości, rytualizację, duchowość, pamięć kulturową, prywatne mitologie, odczarowywanie, przesądy, archetypy, figury graniczne i języki spekulatywno-intuicyjne. To poziom bardzo mocny, ale wymagający najostrzejszych granic, ponieważ znaczenie może leczyć relację z doświadczeniem, ale nie może udawać leczenia tkanek; może porządkować lęk, ale nie może zastępować diagnozy; może wspierać nadzieję, ale nie może produkować obietnicy. Poziom wdrożenia obejmuje decyzję „po”, zmianę procedury, korektę środowiska, przerwę, odmowę, redukcję bodźców, wersjonowanie planu, dalszą obserwację i przekazanie sprawy do innej kompetencji, jeśli jest to potrzebne. Dopiero ten piąty poziom chroni psychoperformans przed zamknięciem w przeżyciu. Bez wdrożenia nawet najgłębszy akt pozostaje doświadczeniem bez sprawdzalnego następstwa.

Model integracyjny działa jak matryca, w której każde działanie można opisać przez relację między tymi pięcioma poziomami i trzema torami: somatycznym, psychicznym oraz duchowo-egzystencjalnym. Przykładowo, jeśli psychoperformans dotyczy przeciążenia ekranowego, poziom warunków obejmuje rozpoznanie realnych godzin pracy, objawów zmęczenia, presji zawodowej, rodzaju ekranu, światła, przerw i danych, które nie powinny być zbierane. Poziom kanałów może obejmować gest odłożenia telefonu, zmianę światła, zasłonięcie ekranu, użycie tkaniny jako obiektu–klucza, ciszę oraz krótką frazę wewnętrzną. Poziom procesów dotyczy przerwania pętli nawyku, obniżenia saliencji powiadomień, zmniejszenia przeciążenia wzrokowego, odbudowania kontroli wykonawczej i przesunięcia uwagi z bodźca na decyzję. Poziom znaczeń może dotyczyć prawa do niewidzialności, odmowy autoeksploatacji, ochrony oka, ochrony ciszy i uznania, że praca nie ma prawa zużywać całego pola percepcji. Poziom wdrożenia to konkret: przez najbliższy tydzień po zakończeniu pracy ekran zostaje wyłączony na dwadzieścia minut, bez zastępowania go innym ekranem. Ten przykład pokazuje, że model integracyjny nie wymaga wielkich ceremonii. Jego siła polega na tym, że pozwala połączyć fizjologię, uwagę, symbol i codzienną decyzję w jednym akcie, bez obiecywania więcej, niż wolno. Podobnie można opisać działanie żałobne: warunki obejmują zgodę, prywatność,

prawo do milczenia i przerwania; kanały obejmują obiekt po osobie, światło, głos, gest pożegnania i przestrzeń; procesy obejmują regulację pobudzenia, tolerancję afektu, pamięć i domknięcie pętli niedopowiedzianego; znaczenia obejmują stratę, więź, wdzięczność, gniew, winę, błogosławieństwo albo rozstanie; wdrożenie może być jedną małą decyzją dotyczącą opieki nad miejscem, rzeczą, relacją albo własnym rytmem dnia. W obu przypadkach model jest ten sam, choć wagi torów są inne. Dzięki temu psychoperformans nie musi mieć jednej formy, ale może mieć jedną logikę odpowiedzialności.

Ważnym elementem modelu integracyjnego jest rozróżnienie między osią pionową i osią poziomą działania. Oś pionowa prowadzi od ciała ku znaczeniu i z powrotem: od bodźca, napięcia, oddechu, światła, dźwięku, dotyku, ciężaru i ruchu do uwagi, afektu, interpretacji, symbolu, decyzji i sensu; a następnie z powrotem od sensu do ciała, czyli do nowego rytmu, nowego gestu, nowej przerwy, nowego sposobu używania oka, dłoni, głosu, przestrzeni albo obiektu. Oś pozioma prowadzi od jednostki ku środowisku: od wewnętrznego doświadczenia do relacji ze świadkiem, grupą, instytucją, dokumentacją, danymi, przestrzenią publiczną, technologią i kulturą. Psychoperformans staje się dojrzały dopiero wtedy, gdy pracuje na obu osiach. Jeżeli zatrzyma się na osi pionowej, może stać się prywatną techniką samoregulacji, która ignoruje władzę, dane, instytucje, społeczne warunki przeciążenia i materialne środowisko. Jeżeli zatrzyma się na osi poziomej, może stać się działaniem społecznym lub artystycznym, które mówi o wspólnocie, widzialności i polityce, ale nie sprawdza, co dzieje się w ciele, w pobudzeniu, w lęku, w granicach i w możliwości realnego wycofania. Henri Lefebvre, myśląc o produkcji przestrzeni, pomaga zobaczyć, że przestrzeń nie jest neutralnym pojemnikiem dla działania, lecz wytwarzanym społecznie układem norm, rytmów, widzialności i dostępu. W psychoperformansie oznacza to, że plan sytuacyjny musi pytać nie tylko „co robi osoba?”, ale także „co robi przestrzeń osobie?”; nie tylko „co znaczy obiekt?”, ale także „kto może go dotknąć, kto go rozumie, kto się go boi, kto ma do niego prawo?”; nie tylko „co dokumentujemy?”, ale także „kto będzie miał dostęp do śladu, jak długo, w jakim celu i z jaką możliwością wycofania?”. Model integracyjny nie pozwala więc oddzielić przemiany od infrastruktury. Jeśli działanie ma być odpowiedzialne, musi uwzględniać krzesło, światło, drzwi, regulamin, zgodę na zdjęcie, pamięć miejsca, dostępność dla osób neuroatypowych, metadane pliku i fakt, że niektóre osoby nie chcą być widziane, opisywane ani interpretowane.

Z tego wynika pierwsza praktyczna definicja modelu integracyjnego: psychoperformans jest odpowiedzialnie zaprojektowanym układem warunków, kanałów, procesów, znaczeń i wdrożeń, w którym ciało, psychika i sens zostają zestrojone przez plan sytuacyjny, a następnie ograniczone przez domknięcie, prawo do przerwania, minimalizm danych i decyzję „po”. Taka definicja pozwala oddzielić metodę od improwizowanego gestu, od ćwiczenia relaksacyjnego, od warsztatu ekspresyjnego, od rytuału, od terapii, od performance art i od praktyki duchowej, choć psychoperformans może z każdego z tych pól czerpać narzędzia. Różnica polega na sposobie organizacji odpowiedzialności. Ćwiczenie relaksacyjne może skupiać się na obniżeniu pobudzenia. Rytuał może organizować przejście i sens. Performance art może produkować

zdarzenie obecności, obrazu, ryzyka albo relacji z widzem. Psychoterapia może prowadzić proces kliniczny w ramach kompetencji zawodowych. Psychoperformans natomiast projektuje działanie symboliczne z jasnym statusem, funkcją i granicą, a jego celem jest adekwatne przestawienie relacji między doświadczeniem a działaniem, nie leczenie, nie diagnoza, nie produkcja dzieła za każdą cenę i nie duchowe przewodnictwo. Właśnie dlatego w modelu integracyjnym centralną jednostką nie jest „przeżycie", lecz plan sytuacyjny. Przeżycie może być intensywne, lecz chaotyczne. Plan sytuacyjny może być cichy, lecz skutecznie organizujący. Przeżycie może sugerować, że nastąpiła przemiana. Plan sytuacyjny pozwala sprawdzić, czy istniały warunki, czy zachowano granice, czy nie pomylono rejestrów, czy domknięto działanie, czy decyzja „po" jest wykonalna, czy dane zostały ograniczone, czy nikt nie został wciągnięty w cudzą narrację bez zgody. Model integracyjny jest więc nie tylko modelem działania, ale również modelem pokory: mówi, że metoda ma sens tylko wtedy, gdy potrafi zatrzymać własną siłę.

Model integracyjny psychoperformansu wymaga jeszcze jednej warstwy: warstwy kontroli przepływów między poziomami. Samo wskazanie warunków, kanałów, procesów, znaczeń i wdrożeń nie wystarcza, jeśli nie wiadomo, jak przechodzić z jednego poziomu na drugi bez nadużycia. Najczęstszy błąd polega na wykonywaniu skoku bezpośredniego: z przeżycia do wniosku, z symbolu do diagnozy, z reakcji ciała do prawdy psychologicznej, z doświadczenia duchowego do decyzji życiowej, z ulgi do dowodu skuteczności, z filmu do świadectwa, z danych subiektywnych do twierdzenia klinicznego. Model integracyjny blokuje takie skróty. Między poziomami powinny działać przełączniki ostrożności: obserwacja, opis, hipoteza, decyzja, wdrożenie i ewaluacja. Obserwacja odpowiada na pytanie: co rzeczywiście się wydarzyło, bez interpretacyjnego nadmiaru. Opis porządkuje zdarzenie w języku kanałów i warunków: ile trwało, kto był obecny, jaki obiekt został użyty, jakie światło, jaki dźwięk, jaka przestrzeń, jaki gest, jaka formuła, jakie przerwanie, jakie domknięcie. Hipoteza może dopiero ostrożnie nazwać możliwy mechanizm: przeciążenie bodźcowe, przerwanie pętli nawyku, obniżenie pobudzenia, zwiększenie sprawczości, przesunięcie saliencji, rekonsolidacja skojarzenia, zmiana ramy interpretacyjnej, symboliczne domknięcie. Decyzja określa, co wolno zrobić dalej, a czego nie wolno wnioskować. Wdrożenie przenosi akt w codzienność przez mały, sprawdzalny krok. Ewaluacja nie pyta, czy „dokonała się przemiana", lecz czy warunki były bezpieczne, czy działanie było używalne, czy nie przekroczono granic, czy pojawił się lokalny, ograniczony, możliwy do opisania efekt. Michael Quinn Patton, rozwijając ewaluację nastawioną na użyteczność, jest tu ważny nie jako autor kolejnej techniki mierzenia, lecz jako przypomnienie, że ocena ma służyć decyzjom, a nie produkowaniu autorytetu. W psychoperformansie ewaluacja nie powinna wyciągać z osoby więcej danych, niż potrzeba do korekty planu. Ma pomóc odpowiedzieć: czy kontynuować, zmniejszyć, przerwać, odroczyć, zmienić warunki, skierować do specjalisty, ograniczyć dokumentację, czy zamknąć proces. Dzięki temu model integracyjny nie staje się mapą efektownych powiązań, lecz urządzeniem hamującym fałszywą przyczynowość.

Drugim rdzeniem modelu jest relacja między psychoperformansem a dowodem. Psychoperformans może być projektowany w sposób rygorystyczny, ale nie wolno mu udawać badania klinicznego, jeśli nim nie jest. Może korzystać z badań przez praktykę, autoetnografii, studium przypadku, obserwacji procesu, protokołów jakości, dokumentacji działań, miar subiektywnych i środowiskowych, ale musi rozumieć, że każdy z tych porządków daje inny rodzaj wiedzy. Dane medyczne mają własny rygor i nie mogą być zastępowane przez przeżycie. Dane subiektywne są ważne, bo pokazują doświadczenie osoby, ale nie dowodzą automatycznie przyczyny. Dane obserwowalne pomagają ocenić przebieg działania, ale nie uprawniają do psychologizowania osoby bez zgody i kompetencji. Dokumentacja filmowa może być częścią działania, polem świadkowania i narzędziem autorefleksji, ale nie jest dowodem przemiany tylko dlatego, że wygląda intensywnie. Minimalizm danych staje się tu zasadą epistemologiczną, a nie tylko prawną: im mniej zbędnych danych, tym mniejsze ryzyko, że psychoperformans zacznie wytwarzać iluzję kontroli. Robert Yin, pisząc o studium przypadku jako metodzie wymagającej jasnej granicy przypadku, źródeł danych i logiki wnioskowania, pomaga nazwać podstawową ostrożność: przypadek może być poznawczo bogaty, ale jego siła nie polega na łatwej generalizacji. W psychoperformansie z pojedynczego procesu wolno ostrożnie uogólniać procedury, pytania, progi bezpieczeństwa, błędy, rozwiązania, zasady domknięcia i sposoby wersjonowania, ale nie wolno uogólniać skutków, symboli, przebiegów choroby, reakcji ciała ani wewnętrznych znaczeń. Model integracyjny powinien więc zawsze oddzielać cztery warstwy: dane wspólne, które można opisać bez naruszania prywatności; semantykę prywatną, która należy do osoby; interpretację roboczą, która jest hipotezą; oraz wniosek operacyjny, który może prowadzić do małej korekty planu. To rozdzielenie szczególnie chroni działania z obszaru zdrowia, duchowości, traumy, żałoby i choroby oczu. Jeśli osoba po akcie doświadcza ulgi, wolno powiedzieć, że w danych warunkach pojawiła się ulga. Wolno zapytać, które elementy planu mogły ją wspierać. Wolno zaproponować ostrożną, małą decyzję „po". Nie wolno mówić, że symbol uzdrowił, że ciało zostało biologicznie przeprogramowane, że choroba „zrozumiała przekaz", że oko „odpowiedziało", że los potwierdził skuteczność ani że podobny akt zadziała tak samo u innych.

Trzecią warstwą modelu jest interoperacyjność kompetencji, czyli zdolność psychoperformansu do współistnienia z innymi porządkami bez ich zawłaszczania. Interoperacyjność oznacza, że plan sytuacyjny da się bezpiecznie uzgodnić z medycyną, psychoterapią, edukacją, instytucją kultury, prawem, dostępnością, ochroną danych, BHP, praktyką artystyczną albo duchowością, ale bez udawania, że psychoperformer przejmuje kompetencje tych pól. W modelu integracyjnym każdy porządek ma własną bramkę pierwszeństwa. Medycyna ma pierwszeństwo przy objawach chorobowych, diagnostyce, leczeniu, lekach, procedurach, pogorszeniu stanu zdrowia i ryzykach fizjologicznych. Psychoterapia i psychiatria mają pierwszeństwo przy ostrym kryzysie psychicznym, psychozie, manii, nasilonej dysocjacji, ryzyku samouszkodzenia, doświadczeniach nakazowych, traumie wymagającej specjalistycznej pracy albo uzależnieniu od rytuałów i wróżb. Prawo ma

pierwszeństwo przy zgodach, danych, wizerunku, odpowiedzialności instytucjonalnej, naruszeniach, pracy z osobami małoletnimi lub zależnymi. BHP i dostępność mają pierwszeństwo przy świetle, dźwięku, przestrzeni, obiektach, ewakuacji, ruchu, neuroatypowości, przeciążeniu, barierach i procedurach incydentów. Duchowość może mieć ważne miejsce przy sensie, żałobie, modlitwie, wartości i doświadczeniu tajemnicy, ale nie ma pierwszeństwa nad bezpieczeństwem, zgodą, leczeniem, prawem ani granicami osoby. Bioetyka w duchu Beauchampa i Childressa – autonomia, nieszkodzenie, dobroczynność i sprawiedliwość – daje tu prostą ramę kontroli: czy osoba może realnie wybrać, czy działanie nie zwiększa niepotrzebnego ryzyka, czy ma sensowny potencjał dobra w swoim zakresie i czy nie przerzuca kosztów na osoby słabsze, bardziej podatne albo mniej widzialne. W praktyce model integracyjny powinien więc zawierać mechanizm odesłania: jeśli podczas dochodzenia okazuje się, że temat należy przede wszystkim do medycyny, prawa, psychoterapii, kryzysu bezpieczeństwa, przemocy, uzależnienia, niestabilności mieszkaniowej, ryzyka społecznego albo konfliktu instytucjonalnego, psychoperformans może co najwyżej pomóc uporządkować decyzję o kontakcie z właściwą kompetencją. Nie powinien zastępować tej kompetencji własnym aktem symbolicznym.

Czwarta warstwa modelu dotyczy dokumentacji, ponieważ w psychoperformansie ślad nie jest neutralny. Każdy zapis – notatka, zdjęcie, film, nagranie głosu, mapa ciała, dziennik, skala, opis snu, lista obiektów, plik, metadane, data, lokalizacja, podpis, tag, transkrypcja, materiał roboczy dla AI – może stać się częścią pola działania. Dokumentacja może pomagać w wersjonowaniu, porównywaniu procedur, ochronie przed zniekształceniem pamięci i budowaniu odpowiedzialności, ale może też produkować przemoc widzialności, autoeksploatację, zależność od obrazu, wstyd, lęk przed oceną, fałszywy dowód i nieodwracalny ślad. Shoshana Zuboff, opisując kapitalizm nadzoru, i Helen Nissenbaum, pisząc o prywatności kontekstualnej, są tu przydatne jako ostrzeżenie: dane nie są niewinne, bo ich znaczenie zależy od kontekstu, przepływu, odbiorcy i przyszłego użycia. W modelu integracyjnym dokumentacja powinna mieć własny status, funkcję i granicę. Status: czy jest notatką prywatną, materiałem roboczym, archiwum planu, dokumentem instytucjonalnym, materiałem artystycznym, danymi badawczymi, zapisem dla świadka, materiałem do filmu, czy śladem przeznaczonym do usunięcia. Funkcja: czy służy bezpieczeństwu, korekcie planu, pamięci procedury, ewaluacji, komunikacji z zespołem, domknięciu, czy publikacji. Granica: czego nie wolno z niej wywnioskować, komu nie wolno jej pokazać, jak długo nie wolno jej przechowywać, jak można cofnąć zgodę, czego nie wolno publikować, jakie metadane trzeba usunąć. W tym sensie najlepsze archiwum psychoperformansu jest archiwum warunków, decyzji, korekt i wersji, a nie archiwum osoby. Bogaty powinien być opis planu, jego parametrów, progów, zmian i domknięć; ubogie powinny być dane identyfikujące, twarze, głosy, objawy, intymne wyznania, informacje zdrowotne, prywatne symbole i materiały, które mogą później działać przeciwko uczestnikowi. W projekcie artystycznym, takim jak kino performatywne, kamera może być częścią psychoperformansu, ale tylko wtedy, gdy nie przejmuje władzy nad ciałem i nie wymusza intensyfikacji w imię kompletności dzieła. Prawo

do niewykorzystania materiału, prawo do niepublikowania i prawo do nieobrazu są w modelu integracyjnym równie ważne jak prawo do ekspresji.

Ostateczna postać modelu integracyjnego może zostać ujęta jako sekwencja dziesięciu pytań kontrolnych, które nie są formularzem biurokratycznym, lecz skróconą matrycą odpowiedzialnego projektowania: po pierwsze, jaki jest cel działania i czy psychoperformans jest właściwym narzędziem; po drugie, jaki jest status działania – artystyczny, edukacyjny, autoregulacyjny, społeczny, instytucjonalny, badawczy, spekulatywno-intuicyjny albo inny; po trzecie, jakie są główne tory i ich wagi; po czwarte, jakie kanały zostaną użyte i jaką mają dawkę; po piąte, jakie procesy mają zostać uruchomione i jakie procesy mogą zostać uruchomione niechcący; po szóste, jakie znaczenia są dopuszczone, a jakie interpretacje trzeba zablokować; po siódme, kto może przerwać i jak wygląda przerwanie bez konsekwencji; po ósme, co zostanie udokumentowane, czego nie wolno dokumentować i co trzeba usunąć; po dziewiąte, jak wygląda domknięcie somatyczne, psychiczne, znaczeniowe, społeczne, cyfrowe i instytucjonalne; po dziesiąte, jaka mała decyzja „po” przenosi działanie w codzienność albo w korektę procedury. Model integracyjny nie gwarantuje skuteczności, ale znacząco zmniejsza ryzyko niejasności. Nie eliminuje nieprzewidywalności, ale ustawia ją w granicach. Nie odbiera sztuce intensywności, ale odbiera jej prawo do nieodpowiedzialności. Nie odbiera duchowości głębi, ale odbiera jej prawo do fałszywego dowodu. Nie odbiera ciału symboliczności, ale odbiera symbolowi prawo do ignorowania ciała. W tym sensie psychoperformans jako model integracyjny jest praktyką pokornej sprawczości: nie obiecuje, że człowiek stanie się całościowy, uleczony, doskonały, oczyszczony albo lepszy. Obiecuje tylko tyle, ile może obiecać odpowiedzialna metoda: że można zaprojektować działanie, które rozpoznaje ciało, porządkuje uwagę, szanuje sens, chroni dane, dopuszcza odmowę, domyka pole i zostawia po sobie jeden realny, możliwy do wykonania krok.

10.4. Przewodnik decyzji

Przewodnik decyzji jest praktycznym rozwinięciem modelu integracyjnego: ma pomagać rozstrzygać, kiedy psychoperformans jest właściwym narzędziem, kiedy powinien zostać ograniczony, kiedy należy go przerwać, kiedy trzeba go odroczyć, a kiedy w ogóle nie wolno go stosować jako podstawowej odpowiedzi na sytuację. Nie jest to instrukcja kontroli wszystkiego ani biurokratyczna nakładka na działanie symboliczne. Jest to filtr odpowiedzialności, który chroni metodę przed najczęstszą pokusą praktyk transformacyjnych: użyciem intensywnego, znaczącego aktu tam, gdzie potrzebna jest prostsza decyzja, odpoczynek, konsultacja lekarska, pomoc psychoterapeutyczna, procedura prawna, korekta środowiska, zmiana organizacyjna albo zwykła odmowa. Herbert Simon, opisując ograniczoną racjonalność, pokazał, że ludzkie decyzje nie są podejmowane w warunkach pełnej wiedzy, lecz w warunkach niepełnej informacji, ograniczonej uwagi, presji czasu i uproszczonych strategii wyboru. Psychoperformans, jeśli ma być metodą odpowiedzialną, musi brać tę

ograniczoność poważnie. Nie może zakładać, że osoba w pobudzeniu, lęku, żałobie, kryzysie sensu, przeciążeniu sensorycznym albo konflikcie relacyjnym będzie od razu zdolna do właściwej oceny ryzyka. Dlatego przewodnik decyzji musi działać przed aktem, w trakcie aktu i po akcie. Przed aktem pyta, czy działanie jest w ogóle zasadne i w jakiej skali. W trakcie aktu pilnuje progów korekty i przerwania. Po akcie sprawdza, czy doświadczenie zostało domknięte, czy nie produkuje nadinterpretacji, czy decyzja „po" jest wykonalna i czy potrzebne jest przekierowanie do innego porządku kompetencji. Najważniejsze pytanie nie brzmi więc: „jaki psychoperformans wykonać?", lecz: „czy psychoperformans jest tutaj właściwą formą odpowiedzi, a jeśli tak – jak mała, jak ograniczona i jak dobrze zabezpieczona powinna być ta odpowiedź?".

Pierwszy próg decyzji dotyczy statusu problemu. Trzeba rozpoznać, czy sytuacja należy przede wszystkim do porządku somatyczno-medycznego, psychiczno-klinicznego, prawnego, bezpieczeństwa, relacyjnego, instytucjonalnego, duchowo-egzystencjalnego, artystycznego, edukacyjnego, społecznego czy codzienno-regulacyjnego. Jeśli pojawia się nagły objaw zdrowotny, pogorszenie widzenia, silny ból, omdlenie, duszność, objawy neurologiczne, ryzyko samouszkodzenia, utrata kontaktu z rzeczywistością, mania, psychoza, nasilona dysocjacja, przemoc, groźba, naruszenie prawa albo sytuacja wymagająca ochrony osoby zależnej, psychoperformans nie jest pierwszą odpowiedzią. Pierwszeństwo mają odpowiednie służby, lekarz, psychiatra, psychoterapeuta, prawnik, osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo, opiekun prawny albo instytucja. Psychoperformans może najwyżej pełnić rolę pomocniczą: pomóc nazwać potrzebę kontaktu ze specjalistą, wykonać mikroakt stabilizacji przed telefonem, uporządkować obiekt–klucz jako przypomnienie o wizycie, zmniejszyć przeciążenie bodźcowe, wesprzeć zgodność z zaleceniami albo domknąć dzień po trudnej konsultacji. Nie wolno mu zastępować działania, które ma inny status. Jeśli natomiast problem dotyczy przeciążenia, rozproszenia, odroczenia decyzji, symbolicznego domknięcia, zmiany rytmu dnia, pracy z obiektem, zredukowania ekspozycji, odzyskania granicy, uporządkowania relacji z miejscem, przerwania pętli nawyku, przygotowania do rozmowy, ograniczenia autoeksploatacji albo przełożenia sensu na małą decyzję, psychoperformans może być narzędziem adekwatnym. Wtedy jednak nadal trzeba rozstrzygnąć skalę: mikroakt, krótka sesja, plan indywidualny, działanie ze świadkiem, działanie kameralne, działanie grupowe, interwencja instytucjonalna czy dłuższa IndywiduAkcja. Zasadą powinien być najniższy wystarczający poziom interwencji. Jeżeli wystarczy zmiana światła i dwudziestominutowa przerwa, nie należy tworzyć wielkiego aktu symbolicznego. Jeżeli wystarczy krótka formuła przerwania i odłożenie obiektu, nie trzeba wprowadzać świadków. Jeżeli temat wymaga lekarza, nie należy tworzyć planu duchowego. Jeżeli temat wymaga zgody instytucji, nie należy udawać prywatnego gestu.

Drugi próg decyzji dotyczy ryzyka i zasobów. Ryzyko w psychoperformansie nie jest jedną kategorią. Może być somatyczne, sensoryczne, psychiczne, relacyjne, społeczne, symboliczne, duchowe, prawne, dokumentacyjne, instytucjonalne, cyfrowe albo środowiskowe. Ryzyko

somatyczne dotyczy przeciążenia ciała: bólu, zmęczenia, zawrotów głowy, duszności, olśnienia, hałasu, zimna, ciepła, pozycji, wysiłku, dotyku, ruchu, pracy wzroku i snu. Ryzyko psychiczne dotyczy lęku, wstydu, ruminacji, utraty sprawczości, dysocjacji, przymusu interpretowania, kompulsywnego powtarzania, nocebo i fałszywej nadziei. Ryzyko relacyjne dotyczy presji świadka, zależności od prowadzącego, dominacji grupy, wstydu przed publicznością, ujawnienia prywatności i narzucania sensu. Ryzyko symboliczne dotyczy użycia znaków, które mogą znaczyć zbyt wiele, aktywować traumę kulturową, religijną, rodzinną albo osobistą, wytworzyć przymus lub zamienić metaforę w wyrok. Ryzyko dokumentacyjne dotyczy zdjęć, filmu, dźwięku, metadanych, archiwów, AI, nazw plików, opisów, tagów, lokalizacji, twarzy, głosu, informacji zdrowotnych i przyszłego użycia materiału poza pierwotnym kontekstem. Ryzyko instytucjonalne dotyczy regulaminów, odpowiedzialności organizatora, dostępności, BHP, ubezpieczeń, ról, przestrzeni publicznej, osób postronnych i oczekiwań promocyjnych. Przewodnik decyzji każe zadać pytanie: które ryzyko jest największe, które jest najmniej widoczne, które może pojawić się dopiero po akcie i które wymaga cudzej kompetencji? Następnie trzeba zapytać o zasoby: czy jest czas na dochodzenie, czy osoba jest wypoczęta, czy istnieje możliwość przerwania, czy jest bezpieczne miejsce, czy obiekt jest właściwy, czy światło i dźwięk można regulować, czy świadek rozumie rolę, czy zgoda jest konkretna i odwracalna, czy dokumentacja jest potrzebna, czy istnieje plan domknięcia, czy decyzja „po” jest mała. Jeżeli ryzyko jest wysokie, a zasoby niskie, działanie należy ograniczyć, odroczyć albo zastąpić czymś prostszym. Jeżeli ryzyko jest umiarkowane, a zasoby dobre, można pracować, ale z progami korekty. Jeżeli ryzyko jest niskie, nadal nie wolno rezygnować z domknięcia, bo nawet mały akt może uruchomić znaczenia większe niż planowano.

Trzeci próg decyzji dotyczy doboru formatu. Mikroakt jest właściwy wtedy, gdy temat jest ograniczony, a potrzebna jest szybka korekta uwagi, ciała albo decyzji: zamknięcie komputera, odłożenie telefonu, zasłonięcie światła, wypowiedzenie krótkiej formuły, ustawienie obiektu, zmiana miejsca, oddech, gest przerwania, zapis jednego zdania. Mikroakt powinien być krótki, jednoznaczny i łatwy do domknięcia. Sesja indywidualna jest właściwa wtedy, gdy temat wymaga więcej czasu, ale nadal dotyczy przede wszystkim relacji osoby z własnym ciałem, obiektem, sensem, rytmem dnia albo decyzją. Wymaga już wyraźniejszego wejścia, warunków brzegowych, zgody samego siebie lub kontraktu ze świadkiem, procedury przerwania i decyzji „po”. Działanie ze świadkiem jest właściwe wtedy, gdy potrzebna jest obecność regulacyjna, poświadczenie, stabilizacja, zewnętrzna pamięć procesu albo ochrona przed autoiluzją, ale rola świadka musi być jasno ograniczona: świadek nie interpretuje, nie ocenia, nie wymusza kontynuacji, nie przejmuje władzy nad znaczeniem. Działanie grupowe jest właściwe tylko wtedy, gdy sama wspólna obecność jest częścią celu: praca z widzialnością, wspólnotą, językiem, relacją, miejscem, konfliktem, pamięcią, edukacją albo instytucją. Nie należy wprowadzać grupy tam, gdzie temat jest zbyt intymny, niestabilny albo klinicznie wrażliwy. Działanie instytucjonalne jest właściwe wtedy, gdy psychoperformans ma zmieniać warunki, procedury, dostępność, widzialność, kulturę organizacyjną, dokumentację albo sposób

działania miejsca; wtedy jednak nie wystarcza dobra intencja artystyczna, ponieważ trzeba uwzględnić odpowiedzialność formalną, BHP, dane, wizerunek, komunikację, osoby postronne i trwałość śladu. IndywiduAkcja jest właściwa wtedy, gdy potrzebny jest długi proces składający się z powtarzalnych aktów, korekt, wdrożeń i redukcji, ale jej uruchomienie wymaga szczególnej ostrożności: długie trwanie łatwo zamienia się w kompulsywną samonaprawę. John Dewey, rozumiejąc doświadczenie jako proces, który ma konsekwencje w działaniu i uczeniu, pomaga tu odróżnić zdarzenie od praktyki: psychoperformans nie jest tym, co „się przeżyło", lecz tym, co zmieniło sposób uczestniczenia w świecie, choćby w małej, konkretnej skali. Jeśli nie da się wskazać takiego możliwego następstwa, format trzeba uprościć.

Czwarty próg decyzji dotyczy języka. W psychoperformansie język nie jest opisem po fakcie, lecz jednym z głównych kanałów sprawczych. Może stabilizować albo destabilizować, otwierać albo zamykać, zwiększać sprawczość albo produkować zależność, zmniejszać nocebo albo je wzmacniać. Dlatego przed działaniem trzeba sprawdzić, czy używany język nie obiecuje zbyt wiele. Zakazane powinny być formuły sugerujące leczenie, uzdrowienie, usunięcie traumy, regenerację tkanek, odblokowanie energii jako fakt, zdjęcie klątwy, przewidzenie przyszłości, rozwiązanie choroby przez symbol, gwarancję przemiany, „prawdziwe ja", oczyszczenie, konieczną konfrontację albo obowiązek przekroczenia. Zamiast tego potrzebny jest język statusu i granicy: „to działanie symboliczne"; „pracujemy z doświadczeniem, nie z diagnozą"; „ten obiekt pełni funkcję figury, nie dowodu"; „możesz przerwać w każdej chwili"; „nie musisz mówić"; „nie będziemy interpretować poza zgodą"; „decyzja po ma być mała"; „jeśli pojawi się objaw medyczny, pierwszeństwo ma lekarz"; „jeśli pojawi się silne rozregulowanie, działanie przerywamy". W wariancie spekulatywno-intuicyjnym język wymaga jeszcze większej dyscypliny: „traktujemy to jako intuicję, nie wiedzę"; „pracujemy z tym jako obrazem sensu"; „nie podejmujemy na tej podstawie dużych decyzji"; „nie rozstrzygamy ontologii tego doświadczenia"; „po akcie ograniczamy interpretację". J. L. Austin, opisując akty mowy, pokazał, że wypowiedź może coś robić, a nie tylko coś opisywać. W psychoperformansie ta sprawczość języka jest faktem technicznym: słowo może ustanowić próg, zgodę, zakaz, ramę, domknięcie, ale może też ustanowić lęk, zależność i fałszywą konieczność. Przewodnik decyzji musi więc pytać nie tylko, co zostanie zrobione, lecz także, jakie zdania wolno wypowiedzieć, jakich zdań nie wolno wypowiedzieć, a które zdania powinny paść jako zabezpieczenie przed nadinterpretacją.

Piąty próg decyzji dotyczy rozpoczęcia, korekty, przerwania i odroczenia. Rozpoczęcie jest dopuszczalne wtedy, gdy cel jest jasny, status działania nazwany, zgoda realna, ryzyka rozpoznane, zasoby wystarczające, format adekwatny, kanały skalibrowane, dokumentacja ograniczona, przerwanie możliwe, a domknięcie zaplanowane. Korekta jest konieczna wtedy, gdy pojawiają się pierwsze sygnały przekroczenia: napięcie rośnie szybciej niż orientacja, osoba zaczyna wykonywać działanie z przymusu, grupa wzmacnia presję, światło lub dźwięk przeciążają, słowo prowadzącego zaczyna sugerować zbyt wiele, obiekt staje się zbyt naładowany, dokumentacja przejmuje uwagę, pojawia się potrzeba natychmiastowego

wyjaśnienia, uczestnik milknie w sposób wskazujący na odcięcie, ciało sygnalizuje ból, zawroty głowy, nudności, duszność, panikę albo zamrożenie. Przerwanie jest obowiązkowe wtedy, gdy osoba używa sygnału stop, wycofuje zgodę, pojawia się ostry objaw somatyczny, silna dezorientacja, dysocjacja, panika, przymus kontynuacji, presja grupy, naruszenie granicy, niekontrolowana eskalacja symboli, konflikt bezpieczeństwa, ryzyko prawne albo brak możliwości domknięcia. Odroczenie jest właściwe wtedy, gdy temat jest ważny, ale warunki są złe: zbyt mało czasu, zbyt duże zmęczenie, brak bezpiecznego miejsca, brak zgody na dokumentację, brak właściwego świadka, nieuregulowane kwestie instytucjonalne, świeży kryzys, zbyt wysoki lęk albo niejasny status działania. Przerwanie i odroczenie nie są porażką psychoperformansu. Są jego pełnoprawnymi aktami. Czasem najbardziej odpowiedzialnym psychoperformansem jest niewykonanie działania, ponieważ sama decyzja o niewykonaniu przestawia relację osoby z presją, oczekiwaniem, produktywnością, publicznością albo własnym przymusem domknięcia. W tym sensie przewodnik decyzji uczy, że sprawczość nie polega na tym, aby zawsze coś zrobić. Polega na tym, aby rozpoznać, kiedy działanie, ograniczenie, przerwanie, odroczenie, odesłanie albo milczenie jest najtrafniejszą odpowiedzią.

Szósty próg decyzji dotyczy tego, co dzieje się po przerwaniu albo po zakończeniu działania, ponieważ psychoperformans nie kończy się w momencie, w którym ustaje gest, dźwięk, obraz, światło, obecność świadka albo praca z obiektem–kluczem. Kończy się dopiero wtedy, gdy pole podwyższonej znaczeniowości zostaje technicznie i etycznie domknięte. Przewodnik decyzji musi więc zawierać nie tylko pytanie „czy zaczynać?", lecz także pytanie „jak wyjść?". Wyjście powinno być zaprojektowane proporcjonalnie do wagi torów. Jeśli działanie było głównie somatyczne, wyjście obejmuje obniżenie pobudzenia, przerwę sensoryczną, powrót do stabilnej pozycji ciała, zmianę światła, ciszę, nawodnienie, rozluźnienie, orientację w przestrzeni i sprawdzenie, czy ciało nie sygnalizuje przekroczenia progu. Jeśli działanie było głównie psychiczne, wyjście obejmuje rozdzielenie faktu od interpretacji, zatrzymanie ruminacji, nazwanie jednej małej decyzji „po" i zakaz natychmiastowego tworzenia wielkiej narracji o sobie. Jeśli działanie było duchowo-egzystencjalne lub spekulatywno-intuicyjne, wyjście musi zawierać domknięcie antyinflacyjne: symbol zostaje zamknięty, znak nie rozrasta się na całe życie, intuicja nie staje się nakazem, sen nie staje się diagnozą, rytuał nie staje się zależnością, a poczucie sensu nie zostaje użyte jako dowód biologiczny, medyczny lub prawny. W tym miejscu szczególnie przydatna jest myśl Arnolda van Gennepa o rytach przejścia, ale przepisana na język metody: każde przejście wymaga separacji, fazy progowej i reintegracji, przy czym w psychoperformansie reintegracja jest ważniejsza niż sama intensywność progu. Bez reintegracji człowiek może zostać w stanie rozszczelnienia, czyli w poczuciu, że „coś się otworzyło", ale nie wiadomo, jak wrócić do codzienności, pracy, snu, relacji i obowiązków. Dlatego po zakończeniu aktu należy pytać nie o to, czy było głęboko, mocno lub przełomowo, lecz czy osoba wie, gdzie jest, co się skończyło, czego nie musi już kontynuować, co zostaje prywatne, co zostaje niezinterpretowane, co zostaje niewykorzystane w dokumentacji i jaka jedna mała czynność będzie wykonana po działaniu. Decyzja „po" musi być konkretna,

czasowa i nienadmierna: „dziś nie wracam do nagrania”, „przez dwie godziny nie interpretuję snu”, „po sesji idę na krótki spacer bez telefonu”, „jutro zapisuję tylko trzy zdania, nie całą opowieść”, „po pojawieniu się objawu kontaktuję się z lekarzem zamiast wykonywać kolejny akt symboliczny”. Takie decyzje chronią przed tym, by psychoperformans nie stał się nową formą kontroli, autoanalizy albo duchowego przymusu.

Siódmy próg decyzji dotyczy eskalacji do innych kompetencji. Przewodnik decyzji powinien zawierać zasadę: im bardziej sytuacja dotyczy zdrowia, bezpieczeństwa, zależności, prawa, danych, przemocy, kryzysu psychicznego, osób małoletnich, niepełnosprawności, instytucji albo przestrzeni publicznej, tym mniej psychoperformans może opierać się na intuicji prowadzącego i tym bardziej musi korzystać z cudzych kompetencji. W przypadku sygnałów medycznych pierwszeństwo ma lekarz lub odpowiedni specjalista. W przypadku pogorszenia widzenia, światłowstrętu, bólu oka, nagłych zniekształceń obrazu, objawów neurologicznych albo niepokojących zmian funkcjonalnych psychoperformans może jedynie uporządkować zachowanie wspierające: przerwać ekspozycję, zmniejszyć bodźce, zanotować fakt bez interpretacji i ułatwić kontakt z opieką medyczną. W przypadku silnego rozregulowania psychicznego, myśli samobójczych, samouszkodzeń, psychozy, manii, doświadczeń nakazowych, paranoidalności, nasilonej dysocjacji, uzależnienia od rytuałów, wróżb albo znaków, psychoperformans musi zostać odroczony albo radykalnie ograniczony, a pierwszeństwo ma pomoc psychiatryczna, psychoterapeutyczna lub kryzysowa. W przypadku przemocy, nadużycia, gróźb, szantażu, naruszeń granic, wykorzystywania osoby zależnej, konfliktu prawnego albo ryzyka dla osoby małoletniej pierwszeństwo mają procedury ochronne, prawo i właściwe instytucje. W przypadku działania w galerii, szkole, organizacji, festiwalu, miejscu pracy albo przestrzeni publicznej pierwszeństwo mają zgody, dostępność, BHP, ochrona danych, regulaminy i odpowiedzialność organizatora. Beauchamp i Childress, formułując cztery zasady bioetyki – autonomię, nieszkodzenie, dobroczynność i sprawiedliwość – dostarczają prostego testu: czy osoba naprawdę może wybrać, czy działanie nie szkodzi, czy potencjalna korzyść jest adekwatna do ryzyka, czy koszty nie są przerzucane na osoby słabsze, mniej widoczne albo mniej zdolne do odmowy. Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań jest niejasna, psychoperformans powinien zostać zmniejszony, przełożony, zabezpieczony albo zastąpiony inną formą działania. Aspiracja psychoperformera nie jest kompetencją. Dobra intencja nie jest procedurą. Silny symbol nie jest zgodą. Zaufanie grupy nie jest upoważnieniem do przekraczania granic. Przewodnik decyzji ma stale przypominać, że odpowiedzialność metody mierzy się nie tym, jak wiele potrafi objąć, lecz tym, jak szybko rozpoznaje, czego obejmować nie powinna.

Ósmy próg decyzji dotyczy dokumentacji, ponieważ decyzja o zapisie często bywa ważniejsza niż decyzja o samym akcie. W psychoperformansie trzeba zawsze odróżnić zgodę na udział od zgody na dokumentację, zgodę na dokumentację od zgody na publikację, zgodę na publikację od zgody na archiwum, a zgodę na archiwum od zgody na przyszłe użycie materiału w innym kontekście. Przewodnik decyzji powinien zaczynać od pytania: czy dokumentacja jest w ogóle

potrzebna? Jeśli tak – do czego dokładnie? Do bezpieczeństwa, wersjonowania, korekty planu, badań, komunikacji instytucjonalnej, filmu, archiwum, ewaluacji czy promocji? Każda z tych funkcji ma inny ciężar etyczny. Dokumentacja bezpieczeństwa może być krótka, techniczna i pozbawiona intymnych szczegółów. Dokumentacja artystyczna może być bardziej złożona, ale musi mieć oddzielną zgodę i prawo do niewykorzystania materiału. Dokumentacja badawcza wymaga jasnego zakresu danych, sposobu przechowywania, anonimizacji lub pseudonimizacji, okresu retencji, ograniczenia dostępu i możliwości wycofania. Dokumentacja promocyjna jest najbardziej podejrzana etycznie, jeśli dotyczy czyjegoś przeżycia, choroby, kryzysu, ciała, łez, głosu, wizerunku albo reakcji grupowej, ponieważ łatwo zmienia osobę w dowód „mocy" działania. Helen Nissenbaum, rozwijając pojęcie prywatności kontekstualnej, pokazuje, że informacja nie jest prywatna albo publiczna sama z siebie – jej etyczny status zależy od kontekstu przepływu. Zdjęcie obiektu–klucza na stole może być neutralne w notatce roboczej, ale w połączeniu z datą, miejscem, twarzą, podpisem, chorobą, opisem emocji i nazwą instytucji może stać się materiałem identyfikującym oraz obciążającym. Dlatego przewodnik decyzji powinien preferować archiwum planu, nie archiwum osoby: zapisuje się cele, parametry, korekty, progi, wersje, warunki, decyzje i domknięcia, a ogranicza twarze, głosy, objawy, prywatne wyznania, dane zdrowotne, symbole rodzinne i materiały, które mogłyby później działać przeciwko uczestnikowi. W kinie performatywnym kamera może być pełnoprawnym elementem działania, ale nie może stać się przymusem kompletności. Jeśli oko, ciało, psychika albo prywatność mówią „dość", kamera musi ustąpić. Nieobraz, niepublikowanie, usunięcie pliku, rezygnacja z montażu albo pozostawienie materiału wyłącznie jako śladu prywatnego mogą być decyzjami bardziej psychoperformatywnymi niż efektowny zapis.

Dziewiąty próg decyzji dotyczy języków granicznych, czyli duchowości, intuicji, symboli, przesądów, zaklęć, wróżb, synchroniczności, snów, archetypów, Human Design, numerologii, totalnej biologii, energetyki i innych modeli, które mogą być dla uczestników realnymi językami sensu, ale nie mają prawa przejmować statusu nauki, medycyny, prawa ani diagnozy. Psychoperformans nie powinien udawać, że te języki nie istnieją, ponieważ wtedy działają niejawnie, poza kontrolą. Powinien jednak wprowadzać je wyłącznie przez protokół status–funkcja–granica. Status: czym dana forma jest w tym planie – metaforą, figurą doświadczenia, materiałem kulturowym, osobistym obrazem, intuicją, formą modlitwy, rytualizacją, narzędziem odczarowania, elementem pracy spekulatywno-intuicyjnej. Funkcja: po co zostaje użyta – do nazwania lęku, domknięcia żałoby, rozbrojenia przesądu, organizacji uwagi, pracy z wartością, zatrzymania ruminacji, ustanowienia granicy, przejścia przez próg albo stworzenia bezpiecznej ramy wyobraźni. Granica: czego nie wolno z niej wnioskować – nie diagnozuje, nie leczy, nie przewiduje przyszłości, nie rozstrzyga ontologii, nie zastępuje specjalisty, nie upoważnia do dużych decyzji, nie ustanawia winy, nie dowodzi karmy, klątwy, opętania, skażenia, blokady ani przeznaczenia. Ten próg jest szczególnie ważny, bo języki graniczne potrafią działać bardzo silnie na afekt i uwagę. Mogą dawać sens, ale mogą też produkować nocebo graniczne: lęk przed złym znakiem, poczucie winy, przymus oczyszczenia, zależność od

rytuału, interpretowanie każdego zdarzenia jako komunikatu, utratę zwykłej orientacji i niezdolność do podejmowania spokojnych decyzji. Karl Popper jest tu użyteczny jako punkt ostrożności epistemicznej: twierdzenie, którego nie da się sfalsyfikować ani ograniczyć warunkami, łatwo staje się zamkniętym systemem interpretacji. Psychoperformans nie powinien tworzyć takich systemów. Może pracować z nierozpoznanym, ale tylko jako z doświadczeniem, obrazem, hipotezą, metaforą albo przestrzenią sensu. Po akcie należy zmniejszać liczbę interpretacji, nie zwiększać. Należy wrócić do ciała, miejsca, czasu, posiłku, snu, rozmowy, dokumentu, specjalisty, zwykłej pracy albo prostej decyzji. Duchowość, która nie potrafi wrócić do zwyczajności, staje się ryzykiem; duchowość, która umie domknąć symbol i ochronić osobę przed przymusem znaczenia, może być ważnym zasobem psychoperformansu.

Dziesiąty próg decyzji dotyczy kryterium wystarczalności. W psychoperformansie trzeba stale pytać: kiedy wystarczy? Kiedy wystarczy jeden gest, jedno zdanie, jeden obiekt, jedna przerwa, jedno odroczenie, jedno niewykonanie, jedna korekta światła, jedna rozmowa ze specjalistą, jedna zmiana procedury, jeden dzień bez dokumentowania? W świecie, który premiuje intensywność, widzialność, produktywność, efektywność, publikowalność i ciągłe samodoskonalenie, psychoperformans musi bronić prawa do minimalnej wystarczającej zmiany. Hannah Arendt, rozróżniając działanie, pracę i wytwarzanie, pomaga uchwycić, że sprawczość nie musi oznaczać produkowania kolejnego obiektu, dowodu, obrazu albo wyniku; może oznaczać rozpoczęcie innego porządku relacji. W psychoperformansie ten inny porządek często zaczyna się od małej odmowy: nie będę dziś intensyfikować, nie będę z tego robić filmu, nie będę interpretować objawu jako znaku, nie będę zmuszać ciała do jeszcze jednej próby, nie będę używać grupy do potwierdzenia własnej narracji, nie będę zbierać danych, których nie potrzebuję, nie będę obiecywać komuś przemiany. Kryterium wystarczalności działa również pozytywnie: wystarczy tyle działania, ile pozwala rozpoznać granicę, uporządkować uwagę, zmniejszyć koszt, nazwać sens, wykonać decyzję i wrócić do codzienności. Jeżeli po akcie człowiek ma więcej sprawczości, ale nie więcej przymusu; więcej orientacji, ale nie więcej kontroli; więcej sensu, ale nie więcej zależności od znaków; więcej kontaktu z ciałem, ale nie więcej monitorowania; więcej prawa do przerwy, ale nie więcej winy – wtedy przewodnik decyzji spełnił funkcję. Nie udowodnił „skuteczności” w sensie klinicznym i nie musiał tego robić. Pomógł zaprojektować odpowiedzialne działanie, które nie pomyliło skali z głębią, intensywności z prawdą, dokumentacji z dowodem, duchowości z ontologią, a aktu symbolicznego z leczeniem.

Przewodnik decyzji można więc sprowadzić do krótkiej matrycy operacyjnej: rozpoznaj status problemu; sprawdź, czy psychoperformans jest właściwym narzędziem; wybierz najmniejszy adekwatny format; określ tory i ich wagi; nazwij ryzyka oraz zasoby; ustal język bez obietnic i nocebo; zabezpiecz zgodę, przerwanie i odroczenie; ogranicz dokumentację; zaplanuj domknięcie; określ małą decyzję „po”; sprawdź, czy potrzebna jest inna kompetencja. Ta matryca nie ma odbierać psychoperformansowi żywiołu artystycznego ani egzystencjalnej

głębi. Ma sprawić, że żywioł nie stanie się przemocą, a głębia nie stanie się roszczeniem. Najlepszy przewodnik decyzji to taki, który działa także wtedy, gdy prowadzący jest zmęczony, gdy grupa oczekuje mocnego efektu, gdy instytucja chce widowiskowej dokumentacji, gdy uczestnik chce szybkiego przełomu, gdy symbol wydaje się „sam prowadzić", gdy lęk domaga się natychmiastowej odpowiedzi, gdy duchowość kusi pewnością, gdy kamera prosi o jeszcze jedno ujęcie, a ciało mówi, że wystarczy. Właśnie wtedy metoda pokazuje swoją dojrzałość. Nie w chwili największej intensywności, lecz w chwili, gdy potrafi powiedzieć: teraz kończymy, teraz zmniejszamy, teraz odraczamy, teraz odsyłamy, teraz niczego nie publikujemy, teraz wracamy do zwykłego działania. Psychoperformans, który zna własne progi decyzji, nie jest słabszy. Jest bardziej wiarygodny, bardziej użyteczny i bardziej odporny na nadużycia.

10.5. Minimalny standard jakości

Minimalny standard jakości w psychoperformansie nie jest systemem certyfikacji, hierarchią profesjonalnego prestiżu ani próbą zamiany działania symbolicznego w formularz administracyjny. Jest najniższym progiem odpowiedzialności, poniżej którego psychoperformans traci swoją metodologiczną wiarygodność i zaczyna osuwać się w improwizowaną ekspresję, sugestię, presję, pseudoterapię, mistyfikację albo nadużycie. Minimalny standard nie mówi: „tak wygląda doskonały psychoperformans". Mówi raczej: „bez tych elementów działanie nie powinno być nazywane odpowiedzialnie zaprojektowanym psychoperformansem". Ten próg musi być skalowalny, bo inne wymagania ma dwuminutowy mikroakt wykonywany samotnie, inne działanie 1:1, inne praca grupowa, inne działanie instytucjonalne, inne psychoperformans dokumentowany filmowo, a jeszcze inne długotrwała IndywiduAkcja. Skalowalność nie oznacza jednak dowolności. Nawet najmniejszy akt powinien mieć rozpoznany cel, status, warunek przerwania, domknięcie i małą decyzję „po". Działanie większe powinno mieć dodatkowo jasną zgodę, role, warianty udziału, ograniczoną dokumentację, zasady poufności, dostępność, progi bezpieczeństwa, warunki brzegowe, wersjonowanie i procedurę odsyłania do innych kompetencji. W tym sensie minimalny standard jakości działa podobnie jak zasady etyki badań z udziałem ludzi, ale nie po to, by psychoperformans udawał badanie kliniczne. Chodzi o przejęcie rdzenia odpowiedzialności: szacunku dla osoby, ograniczania szkody, uczciwego informowania, proporcjonalności i prawa do wycofania. Belmont Report oraz bioetyczna rama Beauchampa i Childressa są tu użyteczne nie jako dekoracyjny autorytet, lecz jako przypomnienie, że żadna intensywność doświadczenia, żaden artystyczny cel, żaden symbol, żadna duchowa narracja i żaden potencjał przemiany nie zwalnia z obowiązku nieszkodzenia, szanowania autonomii i niewykorzystywania przewagi prowadzącego, instytucji, grupy albo kamery.

Pierwszym elementem minimalnego standardu jest dochodzenie, czyli rozpoznanie, zanim cokolwiek zostanie wykonane. Dochodzenie nie jest długim wywiadem psychologicznym ani tajemniczą diagnozą. Jest etapem ustalenia, z czym właściwie mamy do czynienia: jaki jest

temat działania, jaki cel jest realistyczny, jakie są ograniczenia, jakie ryzyka, jaki kontekst miejsca, czasu, relacji, zdrowia, danych, kultury, instytucji i symboli, jakie środki są dopuszczalne, a jakie powinny zostać wykluczone. W mikroakcie dochodzenie może trwać kilkadziesiąt sekund: „czy jestem zmęczony, czy to dobry moment, co chcę przerwać, jak zakończę, co zrobię potem?". W działaniu z drugą osobą dochodzenie musi już objąć zgodę, aktualny stan, granice, przeciwwskazania, język, obiekt, prawo do milczenia i możliwość wycofania. W działaniu grupowym dochodzenie obejmuje także role, presję grupy, neuroatypowość, dostępność, poufność, dokumentację i warianty udziału. W działaniu instytucjonalnym dochodzenie musi uwzględnić regulamin miejsca, BHP, odpowiedzialność organizatora, dane, wizerunek, osoby postronne, komunikację publiczną, harmonogram i procedury incydentów. Bez dochodzenia psychoperformans staje się gestem wykonywanym w ciemno, a to jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ metoda operuje na polu zwiększonej podatności na znaczenie. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak łatwo umysł dopowiada sensy, rozpoznaje wzorce w szumie i przecenia własną pewność. Psychoperformer musi więc założyć, że jego intuicja może być błędna, że poruszenie uczestnika nie zawsze oznacza właściwy kierunek, że piękny symbol może być wyzwalaczem, że grupa może wzmacniać uległość, że dokumentacja może zmienić przebieg aktu, a „oczywista" interpretacja może być przemocą. Dochodzenie jest pierwszą ochroną przed tymi błędami. Nie ma służyć komplikowaniu działania, lecz dobraniu najmniejszej adekwatnej formy: czasem będzie to akt symboliczny, czasem korekta światła, czasem rozmowa z lekarzem, czasem odmowa publikacji, czasem odłożenie działania na później.

Drugim elementem minimalnego standardu jest jasny status działania. Każdy psychoperformans powinien być oznaczony: czym jest i czym nie jest. Czy jest mikroaktem autoregulacyjnym, działaniem artystycznym, sesją indywidualną, spotkaniem edukacyjnym, działaniem społecznym, praktyką instytucjonalną, elementem badań przez praktykę, komponentem kina performatywnego, działaniem odczarowującym, planem somatyczno-regulacyjnym, gestem żałobnym, czy wariantem spekulatywno-intuicyjnym. Status nie jest formalnością. Status decyduje o języku, zgodzie, ryzyku, dokumentacji, odpowiedzialności i granicach wnioskowania. Jeśli działanie ma status artystyczny, nie wolno go przedstawiać jako terapii. Jeśli ma status autoregulacyjny, nie wolno z niego czynić diagnozy. Jeśli ma status edukacyjny, nie wolno wydobywać intymnych treści bez potrzeby. Jeśli ma status badawczy, musi mieć jasną metodologię, zakres danych i sposób ochrony uczestników. Jeśli ma status duchowo-egzystencjalny, musi być wyraźnie oddzielone od roszczeń medycznych i ontologicznych. Jeśli ma status spekulatywno-intuicyjny, obowiązuje potrójne oznaczenie: status, funkcja, granica. Brak statusu jest jednym z głównych źródeł nadużyć, bo pozwala prowadzącemu przesuwać znaczenie w trakcie działania: raz mówić językiem sztuki, raz terapii, raz duchowości, raz nauki, raz osobistego autorytetu, zależnie od tego, co w danej chwili wzmacnia wpływ. Minimalny standard blokuje takie przesunięcia. Uczestnik, świadek, instytucja i sam psychoperformer muszą wiedzieć, w jakim porządku działają. Judith Butler, pisząc o performatywności, przypomina, że działania i wypowiedzi wytwarzają skutki w

porządku społecznym, ale ich skuteczność zależy od ramy, powtarzalności i uznania. W psychoperformansie rama musi być jawna, aby nikt nie był wciągany w skutki, których nie rozumie albo na które nie wyraził zgody. Jasny status chroni też samą metodę: pozwala zachować jej otwartość bez zamiany w system totalny.

Trzecim elementem minimalnego standardu jest zgoda rozumiana jako proces, nie jednorazowe „tak". Zgoda musi być świadoma, dobrowolna, konkretna, odwracalna, etapowa i adekwatna do ryzyka. Oznacza to, że osoba powinna wiedzieć, na co się zgadza, czego może odmówić, co może przerwać, czy będzie świadek, czy będzie dotyk, czy pojawi się dokumentacja, czy materiał może być później użyty, jak długo potrwa działanie, jakie są możliwe warianty, co się stanie w razie przerwania i jakie treści nie będą wymagane. Zgoda na udział nie oznacza zgody na mówienie, zgody na ujawnienie prywatności, zgody na dotyk, zgody na publikację, zgody na użycie wizerunku, zgody na zapis głosu, zgody na archiwum, zgody na interpretację ani zgody na przyszłe użycie materiału. W mikroakcie indywidualnym zgoda może mieć formę autokontraktu: „robię to przez trzy minuty, mogę przerwać, nie będę dziś interpretować więcej niż jedno zdanie". W działaniu z innymi zgoda musi być komunikacyjnie czytelna, a nie ukryta w atmosferze oczekiwania. W grupie szczególnie ważna jest zgoda negatywna, czyli realne prawo do nieuczestniczenia bez tłumaczenia się i bez utraty twarzy. W instytucji zgoda musi być oddzielona od presji organizacyjnej: uczestnik nie może czuć, że od udziału zależy ocena, relacja z prowadzącym, pozycja w grupie, możliwość pracy, widzialność albo dostęp do zasobów. Minimalny standard wymaga też sygnału stop albo innego równoważnego mechanizmu przerwania. Sygnał stop ma pierwszeństwo przed dramaturgią, planem, oczekiwaniem grupy, obecnością kamery, harmonogramem, interpretacją prowadzącego i ambicją artystyczną. Jeśli przerwanie jest społecznie karane, wyśmiewane, psychologizowane albo przedstawiane jako „opór przed przemianą", zgoda nie jest realna. W psychoperformansie przerwanie nie jest zakłóceniem aktu; jest jednym z najważniejszych dowodów, że akt zachowuje etyczną strukturę.

Czwartym elementem minimalnego standardu jest minimalizm danych i dokumentacji. Psychoperformans powinien dokumentować przede wszystkim plan, warunki, parametry, decyzje, korekty, wersje i domknięcia, a nie osobę, jej twarz, objawy, kryzys, intymność, głos, łzy, prywatne symbole czy wrażliwe szczegóły biograficzne. Dokumentacja ma służyć bezpieczeństwu, uczeniu się metody, wersjonowaniu, ewaluacji i odpowiedzialności – nie dowodzeniu mocy prowadzącego, promocji, kolekcjonowaniu świadectw ani tworzeniu archiwum cudzej podatności. Minimalizm danych oznacza, że nie zbiera się niczego, czego nie da się jasno uzasadnić celem działania, bezpieczeństwem, zgodą, korektą planu, ewaluacją albo obowiązkiem instytucjonalnym. Dotyczy to także danych pozornie niewinnych: daty, miejsca, nazwy pliku, lokalizacji, tagu, zdjęcia obiektu, fragmentu głosu, opisu stanu emocjonalnego, informacji zdrowotnej, metadanych filmu, transkrypcji rozmowy, automatycznego zapisu w chmurze albo materiału przekazanego do narzędzia AI. Shoshana Zuboff oraz Helen Nissenbaum są tu ważne jako autorki pozwalające myśleć o danych nie jako

o neutralnych śladach, lecz jako o elementach przepływu władzy, kontekstu i przyszłego użycia. W psychoperformansie dane mają szczególny ciężar, bo często powstają w stanie podwyższonego znaczenia, kiedy człowiek może chcieć utrwalić coś, czego później nie chciałby widzieć w obiegu. Dlatego minimalny standard powinien obejmować pytania: po co dokumentujemy, kto ma dostęp, jak długo przechowujemy, czy można wycofać zgodę, co usuwamy, czego nie nagrywamy, czy twarz jest konieczna, czy głos jest konieczny, czy wystarczy opis parametrów, czy dokumentacja nie zmienia aktu, czy kamera nie wymusza intensyfikacji. W działaniach związanych ze zdrowiem, chorobą oka, kryzysem psychicznym, żałobą, duchowością albo niepełnosprawnością rygor dokumentacyjny musi być jeszcze mocniejszy. Prawo do nieobrazu, niepublikowania, niewykorzystania materiału i usunięcia śladu jest częścią minimalnego standardu jakości, a nie ustępstwem wobec słabości uczestnika.

Piątym elementem minimalnego standardu jest domknięcie wraz z decyzją „po". Bez domknięcia psychoperformans pozostawia uczestnika w stanie zwiększonej znaczeniowości, a więc w stanie, w którym łatwiej o ruminację, nadinterpretację, kompulsję powtarzania, nocebo, zależność od symbolu, wzmożone sprawdzanie ciała albo poczucie niedokończenia. Domknięcie musi odpowiadać skali i torom działania. W mikroakcie może być jednym gestem: odłożeniem obiektu, wyłączeniem światła, zapisaniem zdania, wypiciem wody, zamknięciem notesu, ustawieniem timera na przerwę. W sesji indywidualnej może obejmować krótkie rozpoznanie stanu ciała, nazwanie końca działania, ograniczenie interpretacji, wybór jednej decyzji „po" i ustalenie, czego nie robić dalej. W działaniu grupowym domknięcie powinno przywrócić granice ról, zabezpieczyć poufność, dać prawo do milczenia, rozwiązać pole świadkowania i nie wymuszać rundy zwierzeń. W działaniu instytucjonalnym musi dodatkowo objąć dokumentację, odpowiedzialność organizatora, usunięcie zbędnych danych, komunikację po wydarzeniu i realne wdrożenie korekty proceduralnej, jeśli była celem. Decyzja „po" jest sprawdzianem, czy działanie nie zatrzymało się w przeżyciu. Powinna być mała, konkretna, czasowa i wykonalna: „po spotkaniu przez godzinę nie wracam do nagrania"; „jutro skracam ekspozycję ekranową o jeden blok"; „przez tydzień kończę pracę po pierwszym sygnale przeciążenia oka"; „nie publikuję zdjęcia obiektu bez ponownej zgody"; „po rozmowie zapisuję tylko decyzję, nie całą interpretację"; „jeśli objaw wróci, kontaktuję się z lekarzem". Domknięcie nie jest estetycznym wyciszeniem, lecz procedurą przywrócenia granic ciała, czasu, przestrzeni, sensu, relacji, danych i odpowiedzialności. Minimalny standard jakości można więc rozpoznać po tym, że psychoperformans potrafi zakończyć się bez wytwarzania długu: uczestnik nie musi czuć, że powinien być bardziej poruszony, bardziej odważny, bardziej duchowy, bardziej gotowy, bardziej konsekwentny albo bardziej „po przemianie". Wystarczy, że wychodzi z aktu z większą orientacją, jasno określoną granicą i jednym realnym krokiem, który nie przekracza jego zasobów.

Szóstym elementem minimalnego standardu jakości jest proporcjonalność procedur, czyli zasada, że zabezpieczenia muszą odpowiadać rzeczywistemu ryzyku, a nie ambicji

kontrolowania wszystkiego. Psychoperformans nie może zostać uduszony przez nadmiar formularzy, ale nie może też zasłaniać się „żywą formą”, gdy wchodzi w sytuacje wysokiego ryzyka. Proporcjonalność oznacza, że mikroakt indywidualny może wymagać prostego autokontraktu, jednego warunku przerwania, jednego obiektu–klucza, krótkiego domknięcia i decyzji „po”, natomiast działanie grupowe, publiczne, dokumentowane, instytucjonalne albo dotyczące zdrowia, duchowości, traumy, żałoby, neuroatypowości, choroby, niepełnosprawności lub relacji zależności wymaga znacznie pełniejszego aparatu. Wtedy minimalny standard obejmuje jasny opis działania, role, zgodę, warianty udziału, dostępność, procedurę wyjścia, osobę odpowiedzialną za bezpieczeństwo, zasady poufności, politykę dokumentacji, zgodę na użycie wizerunku, ograniczenie danych, sposób reagowania na incydenty, warunki przerwania i formę domknięcia. Norma jakości nie polega na tym, aby każdy psychoperformans wyglądał profesjonalnie w sensie biurokratycznym, lecz aby był audytowalny proporcjonalnie do ryzyka. Audytowalność oznacza, że da się po działaniu odtworzyć, dlaczego wybrano taką formę, jakie ryzyka rozpoznano, jakie granice ustalono, co przerwano albo zmieniono, co udokumentowano, co świadomie pozostawiono bez zapisu i jaka decyzja „po” została przyjęta. W tym sensie wersjonowanie planu sytuacyjnego jest częścią jakości, a nie oznaką niepewności. Donald Schön, opisując refleksyjną praktykę, pokazywał, że odpowiedzialny praktyk uczy się w działaniu i po działaniu, nie przez mechaniczne trzymanie się pierwotnego założenia, lecz przez świadome korygowanie tego, co ujawnia realna sytuacja. W psychoperformansie wersjonowanie ma jednak granice: nie wolno zmieniać działania w sposób, który omija zgodę, zwiększa ryzyko, rozszerza dokumentację, przesuwa status z artystycznego na terapeutyczny albo wprowadza nowy rejestr duchowy bez ponownego wyjaśnienia funkcji i granic. Zmiana planu może być twórcza, ale musi pozostać rozliczalna. Jeżeli działanie miało być krótkim aktem odczarowującym, a w trakcie zaczyna przechodzić w długą pracę z traumą rodzinną, nie jest to „pogłębienie”, lecz przekroczenie statusu. Jeżeli praktyka z obiektem miała domknąć dzień, a zaczyna uruchamiać potrzebę wielogodzinnego interpretowania znaków, nie jest to „proces”, lecz sygnał do przerwania i antyinflacyjnego zamknięcia. Jeżeli kamera miała rejestrować warunki planu, a zaczyna wymuszać powtarzanie gestu dla lepszego ujęcia, dokumentacja przejęła władzę nad działaniem. Minimalny standard jakości wymaga w takich momentach nie heroicznej kontynuacji, lecz korekty.

Siódmym elementem jest kompetencja graniczna, czyli zdolność rozpoznawania, kiedy psychoperformer nie powinien prowadzić działania samodzielnie albo w ogóle nie powinien go prowadzić. Ta kompetencja jest ważniejsza niż charyzma, doświadczenie artystyczne, intuicja, wyczucie symboli, wiedza o rytuałach czy umiejętność pracy z ciałem. Psychoperformer nie musi być lekarzem, psychoterapeutą, psychiatrą, prawnikiem, bioetykiem, specjalistą BHP, inspektorem ochrony danych, okulistą, neurologiem, antropologiem ani ekspertem każdej tradycji duchowej, ale musi wiedzieć, kiedy jego kompetencja się kończy. Minimalny standard jakości wymaga listy sytuacji bramkujących, czyli takich, które automatycznie przesuwają pierwszeństwo do innego porządku. Objawy

medyczne, pogorszenie stanu zdrowia, nagły ból, zaburzenia widzenia, ryzyko neurologiczne, omdlenia, duszność, uraz, reakcja alergiczna albo stan po zabiegu nie są materiałem symbolicznego pogłębiania, lecz sygnałem medycznym. Ostry kryzys psychiczny, ryzyko samouszkodzenia, doświadczenia nakazowe, mania, psychoza, silna paranoidalność, nasilona dysocjacja, stan po przemocy, uzależnienie od rytuałów lub wróżb, kompulsyjne sprawdzanie znaków albo silny lęk religijny nie są przestrzenią do intensyfikacji psychoperformansu spekulatywno-intuicyjnego, lecz sygnałem ograniczenia, odroczenia i odesłania do kompetencji klinicznej lub kryzysowej. Konflikt prawny, przemoc, naruszenie granic, praca z osobami małoletnimi lub zależnymi, publiczna dokumentacja, użycie wizerunku, dane zdrowotne albo działania w instytucji wymagają języka prawnego, organizacyjnego i proceduralnego, nie tylko dobrej atmosfery. Stephen Porges, opisując znaczenie bezpieczeństwa neurofizjologicznego dla regulacji społecznej, bywa w tym kontekście przydatny, ale trzeba używać jego koncepcji ostrożnie: nie jako uproszczonego hasła o „nerwie błędnym", lecz jako przypomnienia, że relacja, głos, twarz, oddech, dystans, przewidywalność i możliwość wycofania wpływają na to, czy układ nerwowy może pozostać w zakresie kontaktu, czy przechodzi w obronę. Z tej perspektywy kompetencja graniczna oznacza także umiejętność nieuruchamiania działań, które pięknie wyglądają, ale przekraczają stan uczestnika. Nie każdy symbol powinien zostać użyty, nie każdy obiekt dotknięty, nie każda pamięć przywołana, nie każda łza pokazana, nie każda intuicja rozwinięta, nie każdy film zmontowany, nie każda grupa zaproszona do świadkowania. Minimalny standard jakości chroni metodę przed jej własną atrakcyjnością.

Ósmym elementem jest jakość języka i interpretacji. Psychoperformans używa słów, nawet wtedy, gdy nie opiera się na literalnej wypowiedzi performatywnej, ponieważ język może pojawić się jako instrukcja, opis, rama, nazwanie, formuła wewnętrzna, legenda rzeczy–kluczy, dokumentacja, zgoda, komunikat instytucjonalny, rozmowa po działaniu albo decyzja „po". Jakość języka polega na tym, że słowa nie zawłaszczają doświadczenia, nie podbijają lęku, nie obiecują skutków, nie narzucają interpretacji i nie mieszają statusów. W minimalnym standardzie należy odróżnić język obserwacji, język hipotezy, język sensu i język decyzji. Język obserwacji mówi: „po tej części działania pojawiło się napięcie", „osoba skorzystała z przerwania", „światło okazało się zbyt intensywne", „obiekt uruchomił dużo skojarzeń", „dokumentacja rozpraszała uwagę". Język hipotezy mówi: „możliwe, że dawka bodźców była za wysoka", „prawdopodobnie potrzebne jest krótsze wejście", „warto ograniczyć liczbę symboli", „można sprawdzić wariant bez kamery". Język sensu mówi: „ten gest może zostać potraktowany jako domknięcie", „ten obiekt pełni funkcję figury ciężaru", „ta cisza oznacza przerwę, nie karę". Język decyzji mówi: „następnym razem skracamy działanie do dziesięciu minut", „nie dokumentujemy twarzy", „po sygnale stop kończymy bez rozmowy wyjaśniającej", „ten temat odsyłamy do specjalisty". Jeśli te języki się mieszają, powstaje ryzyko nadużycia: hipoteza zaczyna brzmieć jak diagnoza, metafora jak fakt, przeżycie jak dowód, symbol jak przyczyna, a decyzja prowadzącego jak konieczność. J. L. Austin jest tu ważny, ponieważ akty mowy pokazują, że wypowiedź może ustanawiać rzeczywistość

społeczną: „zaczynamy”, „kończymy”, „masz prawo przerwać”, „tego nie interpretujemy”, „to nie jest terapia”, „ten materiał nie będzie publikowany” – takie zdania nie są komentarzem, lecz częścią protokołu. Minimalny standard jakości wymaga też profilaktyki nocebo. Nie wolno wzmacniać katastroficznych przewidywań, mówić językiem klątwy, winy, skażenia, przeznaczenia, blokady, „ciemnej energii”, toksyczności, długu rodowego albo koniecznego cierpienia, jeśli może to zwiększyć lęk, wstyd lub przymus. Nie wolno też używać języka nadmiernej nadziei: „to cię odblokuje”, „to uzdrowi”, „to naprawi relację”, „po tym zobaczysz inaczej”, „to uruchomi regenerację”, „to zmieni twoje życie”. Odpowiedzialny język psychoperformansu jest mocny wtedy, gdy jest precyzyjny, a nie wtedy, gdy jest sugestywny.

Dziewiątym elementem minimalnego standardu jakości jest dostępność i ekologia pola działania. Dostępność nie oznacza wyłącznie dostosowania dla osób z niepełnosprawnościami, choć ten wymiar jest niezbędny; oznacza szerszą zdolność planu sytuacyjnego do niewykluczania osób przez bodźce, tempo, język, przestrzeń, role, dokumentację, normę ekspresji albo ukrytą presję. Psychoperformans powinien zakładać różnice w progu sensorycznym, sposobie komunikacji, potrzebie przewidywalności, tolerancji dotyku, relacji z ciszą, zmęczeniu, widzeniu, słyszeniu, mobilności, neuroatypowości, wstydzie społecznym, historii przemocy i stosunku do symboli. Osoba autystyczna może potrzebować jasnej struktury, prawa do niepatrzenia w twarz, ograniczenia dźwięku, prostego języka i możliwości wycofania bez społecznego komentarza. Osoba z chorobą oka może potrzebować niskiego kontrastu, mniejszej luminancji, krótszego czasu patrzenia, braku migotania, przerw i prawa do nieuczestniczenia w działaniach opartych na intensywnym obrazie. Osoba po doświadczeniu przemocy może potrzebować braku dotyku, braku zamkniętej przestrzeni, jasnego wyjścia i zakazu interpretowania jej reakcji. Osoba w żałobie może potrzebować ciszy, ale niekoniecznie grupowego dzielenia się. Ekologia pola działania obejmuje również przestrzeń, światło, dźwięk, temperaturę, zapach, zagęszczenie, czas, dostęp do wyjścia, toalety, wodę, miejsca siedzące, przerwy, możliwość jedzenia, brak przymusu bycia fotografowanym, czytelność instrukcji i przewidywalność zakończenia. James Gibson, wprowadzając pojęcie afordancji, pomaga zrozumieć, że środowisko samo sugeruje możliwe działania. Jeśli sala ma krzesła ustawione w kręgu bez widocznej drogi wyjścia, może sugerować przymus uczestnictwa. Jeśli obiekt leży centralnie i wszyscy patrzą, może sugerować obowiązek dotknięcia. Jeśli kamera stoi naprzeciw twarzy, może sugerować ekspozycję, nawet jeśli formalnie można odmówić. Minimalny standard jakości wymaga więc projektowania afordancji bezpieczeństwa: widocznego wyjścia, neutralnej strefy odpoczynku, wariantu obserwowania bez udziału, możliwości siedzenia poza kręgiem, obiektów alternatywnych, instrukcji zapisanej prostym językiem, wyraźnej informacji o braku obowiązku wypowiedzi, ograniczenia bodźców i czytelnego zakończenia. Dostępność nie jest dodatkiem po formie. Jest formą odpowiedzialności.

Dziesiątym elementem jest ewaluacja jakości, rozumiana nie jako mierzenie „czy psychoperformans zadziałał”, lecz jako sprawdzenie, czy działanie było bezpieczne, używalne,

adekwatne, domknięte i możliwe do skorygowania. Ewaluacja minimalna powinna rozdzielać trzy pytania: bezpieczeństwo, używalność i możliwe oddziaływanie. Bezpieczeństwo pyta: czy ktoś został przeciążony, zawstydzony, przymuszony, nadmiernie odsłonięty, błędnie zinterpretowany, zarejestrowany bez potrzeby, pozostawiony bez domknięcia albo pozbawiony prawa do wycofania. Używalność pyta: czy instrukcje były jasne, czas odpowiedni, obiekty dostępne, kanały dobrze dobrane, przerwanie realne, domknięcie wykonalne, decyzja „po" konkretna. Możliwe oddziaływanie pyta ostrożnie: czy pojawiła się lokalna zmiana w orientacji, uwadze, zachowaniu, relacji z obiektem, relacji z bodźcami, sposobie mówienia o sprawie, organizacji dnia albo gotowości do małej decyzji. Michael Quinn Patton jest tu użyteczny, ponieważ ewaluacja nastawiona na użyteczność nie produkuje danych dla samego prestiżu, lecz dla decyzji. Po psychoperformansie trzeba wiedzieć, co poprawić: skrócić, wyciszyć, rozjaśnić instrukcję, zmienić obiekt, dodać przerwę, usunąć kamerę, ograniczyć rozmowę po, zwiększyć dostępność, zrezygnować z symbolu, odesłać do specjalisty, zakończyć cykl. Ewaluacja nie może mieć większego autorytetu niż osoba. Nie wolno wymuszać ankiet, świadectw, ocen głębokości, opisów przeżyć ani dowodów przemiany. Nie wolno także mylić wzruszenia prowadzącego, efektownej dokumentacji, poruszenia świadków, intensywnej ciszy albo pięknego obrazu z jakością metody. Minimalna ewaluacja może być bardzo prosta: trzy pytania po czasie – „czy było bezpiecznie?", „czy było używalnie?", „czy jest jedna korekta lub decyzja po?". W większych działaniach powinna być bardziej szczegółowa, ale nadal oszczędna, celowa i zgodna z minimalizmem danych. Jakość psychoperformansu nie polega na tym, że każdy uczestnik deklaruje zmianę. Polega na tym, że metoda potrafi uczyć się bez wydobywania z ludzi materiału, którego nie potrzebuje.

Minimalny standard jakości można ostatecznie zapisać jako rdzeń dziesięciu warunków: dochodzenie; jasny status działania; zgoda jako proces; warunki brzegowe i prawo do przerwania; proporcjonalność procedur; kompetencja graniczna i odesłanie; minimalizm danych; dostępność i ekologia pola zmysłowego; domknięcie z decyzją „po"; ewaluacja służąca korekcie, a nie prestiżowi. Ten rdzeń nie ma unieruchamiać psychoperformansu. Ma pozwolić mu działać w różnych skalach bez utraty odpowiedzialności. W mikroakcie będzie skrócony do kilku pytań; w działaniu instytucjonalnym rozrośnie się do pełnego protokołu; w IndywiduAkcji stanie się systemem okresowych przeglądów; w kinie performatywnym będzie chronił oko, ciało, prywatność, materiał i prawo do nieobrazu; w wariancie spekulatywno-intuicyjnym będzie hamował inflację znaczeń; w działaniach społecznych będzie pilnował, aby wspólnota nie stała się presją; w działaniach z chorobą będzie przypominał, że psychoperformans jest adjuwantem, nie leczeniem. Minimalny standard jest więc formą etycznej skromności. Nie obiecuje doskonałej metody. Obiecuje, że metoda będzie wiedziała, kiedy milczeć, kiedy zmniejszyć intensywność, kiedy oddać pierwszeństwo specjaliście, kiedy nie dokumentować, kiedy nie interpretować, kiedy nie działać. To minimum jest zarazem maksimum odpowiedzialności: psychoperformans staje się wiarygodny nie dlatego, że deklaruje własną głębię, lecz dlatego, że potrafi ustanowić granice własnej sprawczości.

10.6. Ekologia percepcji i higiena pola zmysłowego

Ekologia percepcji i higiena pola zmysłowego wyrastają z prostego, ale metodologicznie kluczowego założenia: żaden zmysł nie jest niewyczerpywalnym zasobem do eksploatacji, a układ nerwowy nie jest neutralnym odbiornikiem bodźców, który można bez końca obciążać w imię sztuki, edukacji, rozwoju, dokumentacji, obecności społecznej albo „przełomu". W psychoperformansie percepcja nie jest tylko kanałem wejścia informacji, lecz środowiskiem życia i działania: człowiek funkcjonuje w polu światła, dźwięku, zapachu, dotyku, temperatury, ciężaru, ruchu, przestrzeni, ekranu, obrazu, języka, danych, spojrzeń innych osób i własnych przewidywań. James Gibson, rozwijając ekologiczną teorię percepcji, pokazywał, że postrzeganie nie polega wyłącznie na wewnętrznym przetwarzaniu bodźców, lecz na aktywnej relacji organizmu ze środowiskiem, które oferuje określone afordancje, czyli możliwości działania. Dla psychoperformansu oznacza to, że światło nie jest wyłącznie „atmosferą", dźwięk nie jest wyłącznie „nastrojem", obiekt nie jest wyłącznie „znakiem", a przestrzeń nie jest wyłącznie „miejscem realizacji". Każdy z tych elementów zaprasza ciało do określonego sposobu reagowania: patrzenia, cofnięcia się, skupienia, napięcia, wyciszenia, orientacji, unikania, zbliżenia, dotyku, ruchu albo wycofania. Ekologia percepcji pyta więc, jakie możliwości działania i jakie koszty układ bodźców wytwarza, zanim jeszcze pojawi się interpretacja. Higiena pola zmysłowego jest praktyczną odpowiedzią na to pytanie: oznacza projektowanie takiego środowiska aktu, sesji, spotkania, planu sytuacyjnego albo IndywiduAkcji, które pozwala używać percepcji bez jej przemocy. Nie chodzi o sterylną ciszę, pustkę, brak intensywności ani unikanie każdego mocnego bodźca. Chodzi o dawkę, rytm, kontrast, przerwę, odwracalność, zgodę, możliwość regulacji i domknięcie. Psychoperformans może używać silnego światła, głębokiego dźwięku, ciężkiego obiektu, wyrazistego obrazu, intensywnego słowa albo zagęszczonej przestrzeni, ale musi wiedzieć, po co to robi, komu to służy, kiedy staje się za dużo, kto może przerwać, jak zostanie obniżone pobudzenie i czego nie wolno dokumentować tylko dlatego, że intensywność dobrze wygląda.

Prawo oka, wyprowadzone z doświadczenia choroby widzenia, powinno zostać w tym miejscu rozszerzone na prawo percepcji. Oko ma prawo do dawki, przerwy, ochrony, odwracalności, odmowy i domknięcia, ale podobne prawo mają także słuch, dotyk, propriocepcja, interocepcja, układ przedsionkowy, węch, orientacja przestrzenna, uwaga i pamięć robocza. Wzrok może zostać przeciążony przez luminancję, kontrast, migotanie, odbicia, dynamiczne obrazy, ekrany, konieczność długiego patrzenia, presję obserwowania i wymóg dokumentowania. Słuch może zostać przeciążony przez hałas, pogłos, nagłe uderzenia dźwięku, niskie częstotliwości, zbyt długą ekspozycję, nadmiar głosów albo brak możliwości przewidzenia, kiedy dźwięk się skończy. Dotyk może zostać przeciążony przez niechciany kontakt, fakturę, temperaturę, nacisk, bliskość innych ciał albo symboliczny ciężar przedmiotu. Układ przedsionkowy może zostać przeciążony przez obrót, kołysanie, zmianę poziomów, brak

stabilnego punktu orientacji albo ruch w tłumie. Interocepcja może zostać przeciążona przez zbyt intensywne kierowanie uwagi do wnętrza ciała, zwłaszcza u osób z lękiem zdrowotnym, skłonnością do monitorowania objawów, historią paniki, doświadczeniem choroby albo trudnością w odróżnianiu sygnału od interpretacji. Uwaga może zostać przeciążona przez zbyt wiele instrukcji, symboli, obiektów, zadań, pytań, bodźców i możliwych interpretacji naraz. Pamięć robocza może zostać przeciążona przez konieczność jednoczesnego rozumienia celu, pilnowania roli, śledzenia gestów, reagowania na grupę, kontrolowania ciała i pamiętania o decyzji „po". Psychoperformans musi traktować te obciążenia jako realne parametry, a nie jako „opór", „brak otwartości", „niegotowość" albo „słabą koncentrację". Donald Norman, pisząc o projektowaniu zorientowanym na użytkownika, przypomina, że dobrze zaprojektowana sytuacja nie obciąża człowieka koniecznością zgadywania, co ma zrobić. W psychoperformansie oznacza to projektowanie czytelnych afordancji bezpieczeństwa: widocznego miejsca wycofania, możliwości zamknięcia oczu, regulacji światła, przewidywalnych dźwięków, krótkich instrukcji, neutralnej strefy odpoczynku, prostego sygnału stop, wyraźnego końca aktu, wariantu bez dotyku, wariantu bez mówienia, wariantu bez patrzenia i wariantu bez dokumentacji. Higiena pola zmysłowego zaczyna się właśnie tam, gdzie uczestnik nie musi walczyć o prawo do regulacji.

W praktyce planu sytuacyjnego ekologia percepcji wymaga myślenia parametrami, a nie atmosferą. Światło trzeba opisywać przez natężenie, kierunek, kontrast, migotanie, barwę, czas ekspozycji, możliwość osłonięcia, cień i wpływ na osoby wrażliwe wzrokowo. Dźwięk trzeba opisywać przez głośność, dynamikę, częstotliwość, nagłość, przewidywalność, czas trwania, pogłos, możliwość wyciszenia i relację z ciszą. Przestrzeń trzeba opisywać przez odległości, przejścia, widoczność wyjścia, zagęszczenie, temperaturę, zapachy, miejsca siedzące, możliwość zmiany pozycji, obecność osób postronnych, bariery architektoniczne i pola widzialności. Obiekty trzeba opisywać przez ciężar, fakturę, kruchość, ostrość, temperaturę, pochodzenie, status prywatny, ryzyko kulturowe, ryzyko dokumentacyjne i sposób domknięcia. Słowo trzeba opisywać przez długość instrukcji, poziom sugestywności, ryzyko nocebo, możliwość odmowy odpowiedzi, obecność metafor i granicę interpretacji. Gest trzeba opisywać przez zakres ruchu, tempo, symetrię, konieczność dotyku, ryzyko bólu, wymagania równowagi, ekspozycję ciała i możliwość wykonania w mikroskali. Te parametry nie muszą być zawsze zapisywane w rozbudowanym protokole; w mikroakcie wystarczy szybkie sprawdzenie. Ale w działaniach grupowych, instytucjonalnych, publicznych, dokumentowanych albo dotyczących osób o zróżnicowanych potrzebach percepcyjnych powinny zostać jawnie uwzględnione. Rudolf Arnheim, analizując percepcję wizualną jako aktywną organizację pola, pomaga zrozumieć, że obraz nigdy nie jest neutralny: kontrast, kierunek, ciężar kompozycyjny, rytm linii i relacja figura–tło wpływają na uwagę, napięcie i interpretację. Analogicznie każdy kanał psychoperformansu tworzy własną kompozycję obciążenia. Jeśli plan używa wielu kanałów jednocześnie – światła, dźwięku, ruchu, obrazu, słowa, obiektu i obecności świadków – trzeba obniżyć intensywność poszczególnych parametrów albo skrócić czas, ponieważ suma bodźców może przekroczyć możliwości

regulacji nawet wtedy, gdy każdy bodziec osobno wydaje się umiarkowany. Higiena pola zmysłowego opiera się na prostej zasadzie: im więcej kanałów, tym większa odpowiedzialność za dawkę; im większa niepewność uczestnika, tym większa potrzeba przewidywalności; im mocniejszy symbol, tym bardziej oszczędne powinno być środowisko; im bardziej wrażliwy temat, tym mniej wolno obciążać zmysły dodatkowymi efektami.

Ekologia percepcji ma także wymiar społeczny i polityczny, ponieważ pole zmysłowe nigdy nie jest wyłącznie prywatne. Współczesny człowiek żyje w ekonomii uwagi, w której wzrok, słuch, czas reakcji, emocje i dane są stale pozyskiwane przez ekrany, powiadomienia, reklamy, instytucje, media społecznościowe, algorytmy i systemy dokumentacji. Shoshana Zuboff jest tu ważna jako autorka pokazująca, że dane behawioralne mogą stać się zasobem ekonomicznym i narzędziem przewidywania zachowań; dla psychoperformansu wynika z tego obowiązek ochrony percepcji przed przekształceniem jej w surowiec. Jeśli działanie artystyczne, społeczne albo instytucjonalne wymaga obecności kamery, publikacji, raportu, widoczności, zdjęć „dla partnerów", świadectw uczestników, materiału promocyjnego albo narracji o wpływie, to pole zmysłowe zostaje włączone w obieg władzy i reprezentacji. Osoba nie tylko coś przeżywa, ale zaczyna przeżywać w warunkach potencjalnego zapisu, oglądu i późniejszego użycia. To zmienia uwagę, ciało, gest, słowo i zgodę. Higiena pola zmysłowego musi więc obejmować również higienę widzialności: prawo do niebycia fotografowanym, prawo do nieudzielania świadectwa, prawo do niepokazywania twarzy, prawo do niearchiwizowania reakcji, prawo do wyjścia z kadru, prawo do wycofania materiału i prawo do uczestnictwa bez stawania się dowodem skuteczności projektu. W tym sensie ekologia percepcji łączy się z minimalizmem danych. Nie chodzi tylko o to, żeby mniej świecić, mniej hałasować i robić przerwy. Chodzi również o to, żeby nie eksploatować cudzej uwagi, widzenia, głosu, twarzy, wzruszenia, ciała, cierpienia, choroby, żałoby albo neuroatypowości jako materiału dla instytucji, filmu, sztuki, mediów społecznościowych czy własnego autorytetu. Psychoperformans jako metoda musi umieć powiedzieć instytucji: nie każdy efekt trzeba pokazać; nie każdą zmianę trzeba udowodnić obrazem; nie każda obecność musi zostawić ślad; nie każda osoba ma obowiązek stać się reprezentacją wspólnego doświadczenia.

Najbardziej praktyczną zasadą higieny pola zmysłowego jest cykl: ekspozycja – orientacja – regulacja – przerwa – domknięcie. Ekspozycja oznacza wprowadzenie bodźca, działania, obiektu, słowa, światła, dźwięku, gestu albo obecności świadka. Orientacja oznacza moment sprawdzenia: co dzieje się w ciele, uwadze, afekcie, przestrzeni i grupie. Regulacja oznacza korektę dawki: ciszej, krócej, jaśniej albo ciemniej, dalej, wolniej, mniej symboli, mniej pytań, mniej osób, mniej kamery, więcej dystansu, więcej czasu. Przerwa oznacza aktywne zmniejszenie obciążenia, nie pusty przestój. Domknięcie oznacza zakończenie pętli bodźcowo-znaczeniowej tak, aby ciało i psychika nie musiały dalej pracować nad nierozwiązanym nadmiarem. Ten cykl powinien obowiązywać zarówno w akcie indywidualnym, jak i w pracy grupowej. W mikroakcie może mieć formę bardzo prostą: patrzę na obiekt przez dziesięć sekund – sprawdzam napięcie oczu i oddech – odwracam wzrok – zamykam oczy – odkładam

obiekt i kończę. W działaniu dźwiękowym: słyszę dźwięk – sprawdzam ciało – obniżam głośność lub skracam czas – wprowadzam ciszę – nazywam koniec. W pracy z obrazem: wprowadzam obraz – obserwuję reakcję – ograniczam kontrast – robię przerwę – zamykam ekran. W działaniu duchowo-symbolicznym: wprowadzam znak – sprawdzam lęk i sens – ograniczam interpretację – robię przerwę od znaczeń – domykam formułą granicy. Oliver Sacks, opisując niezwykłe konfiguracje percepcji i neurologii, przypominał, jak głęboko zmiana w zmysłach potrafi przeorganizować świat osoby. Psychoperformans powinien z tej lekcji wyciągnąć wniosek etyczny: percepcji nie wolno traktować lekko. To, co dla jednej osoby jest inspirującym światłem, dla innej może być bólem; to, co dla jednej osoby jest oczyszczającą ciszą, dla innej może być karą; to, co dla jednej osoby jest pięknym obrazem, dla innej może być przeciążeniem; to, co dla jednej osoby jest wspólnotowym kręgiem, dla innej może być pułapką społeczną. Ekologia percepcji nie polega na uśrednianiu doświadczeń. Polega na projektowaniu pola, w którym różne układy nerwowe mogą zachować godność, orientację i prawo do regulacji.

Ekologia percepcji musi zostać pogłębiona przez pojęcie progu saturacji, czyli momentu, w którym bodziec przestaje być nośnikiem orientacji, a zaczyna wypełniać pole doświadczenia tak mocno, że ogranicza zdolność do wyboru, refleksji i przerwania. Saturacja może być wzrokowa, gdy światło, kontrast, migotanie, ekran, ruch obrazu albo nadmiar szczegółów zaczynają dominować nad uwagą. Może być audialna, gdy dźwięk staje się zbyt głośny, zbyt długi, zbyt niski, zbyt nagły albo zbyt nieprzewidywalny. Może być dotykowa, gdy faktura, temperatura, nacisk, bliskość albo obecność innych ciał przekraczają zdolność regulacji. Może być semantyczna, gdy liczba symboli, metafor, pytań, skojarzeń, interpretacji i możliwych znaczeń przekracza zdolność domknięcia. Może być społeczna, gdy obecność świadków, grupy, kamery, instytucji lub autorytetu prowadzącego zaczyna sterować zachowaniem mocniej niż własne odczucie granicy. W psychoperformansie szczególnie zdradliwa jest saturacja złożona, czyli taka, w której kilka kanałów naraz pozostaje umiarkowanych, ale ich suma przeciąża układ nerwowy: trochę za jasne światło, trochę za dużo instrukcji, trochę za długi czas, trochę za mocny symbol, trochę za bliska obecność świadka, trochę za trudny obiekt i trochę za duża presja dokumentacji. Pojedynczo żaden element nie wygląda dramatycznie, ale razem tworzą pole, z którego trudno wyjść bez poczucia porażki. Dlatego higiena pola zmysłowego wymaga myślenia o całkowitym obciążeniu percepcyjnym, a nie o atrakcyjności poszczególnych środków. W neuronauce uwagi podobną ostrożność wspierają modele obciążenia poznawczego i selekcji uwagowej: Herbert Simon przypominał, że nadmiar informacji zużywa uwagę, a nie ją poszerza. W psychoperformansie oznacza to, że bogactwo formy musi być podporządkowane zdolności organizmu do wyboru i powrotu. Jeśli uczestnik nie może już odróżnić, czy reaguje na symbol, światło, grupę, zmęczenie, dźwięk, lęk, kamerę czy własną potrzebę dobrego wykonania, plan stracił czytelność. Wtedy właściwą korektą nie jest dalsze objaśnianie sensu, lecz redukcja: mniej bodźców, mniej słów, mniej świadków, mniej czasu, mniej dokumentacji, prostszy gest, wyraźniejsze wyjście, dłuższa przerwa i bardziej konkretne domknięcie.

Higiena pola zmysłowego musi także uwzględniać różne style przetwarzania sensorycznego, zwłaszcza neuroatypowość, nadwrażliwość, podwrażliwość, trudności integracji sensorycznej oraz odmienne potrzeby regulacyjne. Nie wolno projektować psychoperformansu dla abstrakcyjnego „przeciętnego uczestnika", bo taki uczestnik nie istnieje jako realne ciało w realnej sytuacji. Jedna osoba będzie potrzebować ciszy, druga rytmicznego dźwięku; jedna będzie potrzebować przygaszonego światła, druga lepszej widoczności; jedna będzie czuła się bezpieczniej, siedząc poza kręgiem, druga będzie potrzebowała jasnego punktu skupienia w centrum; jedna będzie chciała dotknąć obiektu, druga będzie potrzebowała wariantu bezdotykowego; jedna będzie w stanie słuchać metaforycznej instrukcji, druga będzie potrzebowała komunikatu literalnego, krótkiego i przewidywalnego. W tym miejscu psychoperformans może korzystać z dorobku integracji sensorycznej, terapii zajęciowej, projektowania uniwersalnego i praktyk dostępnościowych, ale bez przejmowania ich statusu klinicznego. Chodzi o zasadę projektową: jeśli plan sytuacyjny wymaga określonego kanału, powinien oferować sposób regulacji tego kanału; jeśli wymaga ekspozycji, powinien oferować przerwę; jeśli wymaga obecności w grupie, powinien oferować wariant peryferyjny; jeśli wymaga słowa, powinien dopuszczać milczenie lub zapis; jeśli wymaga obrazu, powinien dopuszczać patrzenie pośrednie, krótkie, z oddalenia albo wcale. W pracy z osobami neuroatypowymi szczególnie ważna jest przewidywalność: jasne rozpoczęcie, jasna kolejność, możliwość wcześniejszego poznania przestrzeni, brak nagłych bodźców, jednoznaczny sygnał końca, ograniczenie przenośni w instrukcji, rozdzielenie zgody na udział od zgody na kontakt społeczny i dokumentację. Temple Grandin, opisując własne doświadczenie sensoryczne i znaczenie konkretnych struktur regulacyjnych, może być tu przywołana jako przypomnienie, że intensywność percepcyjna nie jest kaprysem ani „nadwrażliwością" w potocznym sensie, lecz realnym sposobem organizacji świata przez układ nerwowy. Psychoperformans, który ignoruje te różnice, może niechcący zamienić działanie symboliczne w test wytrzymałości. Psychoperformans odpowiedzialny projektuje pole tak, aby osoba nie musiała udowadniać swojej sprawczości przez znoszenie bodźców, których nie potrzebuje.

Ważnym wymiarem ekologii percepcji jest higiena czasowa, ponieważ zmysły męczą się nie tylko od intensywności, ale także od trwania, powtarzalności, braku rytmu i braku końca. Czas w psychoperformansie nie jest pustym pojemnikiem na działanie, lecz parametrem obciążenia. Ten sam dźwięk po dziesięciu sekundach może być orientujący, po trzech minutach regulacyjny, po dwudziestu minutach przeciążający, a po godzinie przemocowy, jeśli osoba nie ma wpływu na zakończenie. Ten sam obraz może być punktem skupienia, jeśli pojawia się krótko, ale może stać się narzędziem zmęczenia wzrokowego, jeśli wymaga długiego patrzenia. Ten sam gest może być domykający, jeśli jest jednorazowy, ale może stać się kompulsywny, jeśli zostanie powtórzony zbyt wiele razy bez jasnego kryterium końca. Higiena czasowa wymaga więc trzech rodzajów limitów: limitu ekspozycji, limitu interpretacji i limitu dokumentacji. Limit ekspozycji określa, jak długo ciało i zmysły pozostają w kontakcie z bodźcem. Limit interpretacji określa, jak długo wolno rozwijać znaczenia po akcie, zanim rozmowa zacznie wzmacniać ruminację, zależność od prowadzącego albo inflację symbolu.

Limit dokumentacji określa, ile zapisu naprawdę potrzeba, aby zachować bezpieczeństwo i możliwość korekty, bez zamieniania procesu w archiwum osoby. W praktyce dobre działanie często wymaga zegara, ale nie po to, aby usztywnić formę; zegar może być narzędziem troski. Pięć minut może chronić bardziej niż „tyle, ile będzie trzeba", bo nieokreślony czas bywa dla układu nerwowego źródłem napięcia. Pauza również powinna być traktowana jako aktywny perfonem: nie jest pustką między zdarzeniami, lecz zdarzeniem regulacyjnym. John Cage pozwala myśleć o ciszy nie jako o braku, lecz o organizacji uwagi; w psychoperformansie trzeba jednak dodać, że cisza także ma dawkę i kontekst. Cisza może być przestrzenią powrotu, ale może być też społecznie obciążająca, jeśli grupa czeka, aż ktoś coś powie. Dlatego higiena czasowa wymaga zapowiedzianych pauz, przewidywalnych końców, krótkich bloków działania, możliwości wcześniejszego wyjścia i domknięć, które nie przeciągają procesu w nieskończone omawianie.

Ekologia percepcji obejmuje również pracę z ekranem, kamerą i obrazem cyfrowym, ponieważ współczesne pole zmysłowe jest w ogromnym stopniu polem technologicznym. Ekran nie jest zwykłą powierzchnią obrazu; jest urządzeniem światła, powiadomień, pracy, społecznego porównania, danych, kontroli, archiwum i autoekspozycji. W psychoperformansie ekran może być obiektem–kluczem, medium dokumentacji, narzędziem montażu, miejscem świadkowania albo źródłem przeciążenia. Trzeba więc pytać, czy ekran w danym planie rzeczywiście jest potrzebny, czy tylko automatycznie obecny. W działaniach związanych z widzeniem, chorobą oczu, zmęczeniem wzrokowym, pracą twórczą, filmem performatywnym albo autoobrazem szczególnie ważne jest prawo do nieobrazu. Prawo do nieobrazu oznacza, że doświadczenie nie musi stać się widzialne, aby było realne; że proces nie musi zostać zarejestrowany, aby miał znaczenie; że ciało nie musi dostarczać twarzy, łez, drżenia, zmęczenia albo objawu jako materiału; że artysta nie musi poświęcać oka, układu nerwowego ani prywatności na rzecz kompletności dokumentu. Laura Mulvey, analizując spojrzenie i władzę widzenia, pomaga tu rozszerzyć problem poza kino: kamera organizuje relację, w której ktoś patrzy, ktoś jest widziany, a ktoś może zostać uprzedmiotowiony przez sam fakt kadrowania. W psychoperformansie kamera musi więc mieć własny status, funkcję i granicę. Status: czy jest świadkiem, narzędziem pracy, dokumentem, częścią filmu, czy tylko urządzeniem technicznym. Funkcja: czy służy wersjonowaniu, pamięci planu, refleksji, komunikacji, czy publikacji. Granica: kiedy zostaje wyłączona, czego nie rejestruje, kto decyduje o materiale, czy możliwe jest usunięcie, czy można zrezygnować z montażu, czy publikacja wymaga ponownej zgody. W higienie pola cyfrowego ważne są także metadane, nazwy plików, chmury, automatyczne kopie, komunikatory, transkrypcje i narzędzia AI. Pole zmysłowe nie kończy się na sali działania. Może wrócić jako powiadomienie, miniatura filmu, komentarz, udostępnienie, plik w folderze, wspomnienie algorytmu. Dlatego domknięcie cyfrowe jest częścią higieny percepcji: wyłączenie kamery, zabezpieczenie materiału, usunięcie zbędnych plików, ograniczenie dostępu, opis bez danych wrażliwych, odroczenie montażu, a czasem decyzja o niewykorzystaniu materiału.

Na poziomie codziennym ekologia percepcji powinna stać się jedną z podstawowych praktyk IndywiduAkcji, ale nie jako kolejny obowiązek samodoskonalenia, tylko jako prawo do warunków, w których ciało i psychika nie są stale kolonizowane przez nadmiar bodźców. Codzienna higiena pola zmysłowego może obejmować mikropauzy wzrokowe, ograniczenie kontrastu, świadome gaszenie zbędnego światła, regulację powiadomień, przerwy bez ekranu, krótkie okresy ciszy, pracę z jednym obiektem zamiast wieloma, upraszczanie przestrzeni pracy, wyznaczenie miejsca bez dokumentacji, spacer bez rejestrowania, odmowę oglądania materiału po określonej godzinie, nienagrywanie niektórych działań, a także małe rytuały domknięcia dnia. W instytucji ekologia percepcji oznacza już politykę środowiska: jak projektuje się światło w galerii, dźwięk na wydarzeniu, komunikację w szkole, spotkania w organizacji, dostępność w sali, liczbę bodźców na wystawie, długość wystąpień, widoczność kamer, strefy odpoczynku, zasady fotografowania, tempo programu, przestrzeń dla osób neuroatypowych i prawo do wycofania. W działaniach społecznych oznacza troskę o to, by wspólnota nie była zbudowana na przymusie obecności, ekspresji i widzialności. Hartmut Rosa, pisząc o przyspieszeniu społecznym i rezonansie, może tu pomóc nazwać napięcie współczesności: człowiek coraz częściej nie tyle doświadcza świata, ile musi stale na niego reagować. Psychoperformans powinien być praktyką odzyskiwania rezonansu, ale rezonans nie oznacza większej liczby bodźców; oznacza relację, w której coś może odpowiedzieć bez wymuszania natychmiastowej reakcji. Ekologia percepcji jest więc także krytyką przymusu reagowania: nie każdy bodziec wymaga odpowiedzi, nie każdy obraz wymaga patrzenia, nie każdy dźwięk wymaga interpretacji, nie każda wiadomość wymaga natychmiastowego otwarcia, nie każde doświadczenie wymaga publikacji. W tym sensie higiena pola zmysłowego domyka rozumienie psychoperformansu jako metody, która działa nie tylko przez akt, ale także przez ochronę warunków, w których akt może być naprawdę wybrany.

10.7. Psychoperformans jako praktyka codzienna, instytucjonalna i społeczna

Psychoperformans jako praktyka codzienna zaczyna się tam, gdzie działanie symboliczne przestaje być wyjątkowym wydarzeniem, a staje się sposobem porządkowania małych przejść, napięć, decyzji i granic dnia. Nie oznacza to zamiany życia w nieustanny rytuał, warsztat samodoskonalenia albo permanentną IndywiduAkcję. Przeciwnie – codzienny psychoperformans powinien chronić zwyczajność przed kolonizacją przez nadmiar znaczeń, autoanalizę, produktywność i przymus przemiany. Jego podstawową jednostką jest mikroakt: krótka, świadoma, ograniczona czynność, która przestawia relację między ciałem, uwagą, sensem i następnym działaniem. Może to być odłożenie telefonu do szuflady po pracy, zasłonięcie lampy po pierwszym sygnale przeciążenia wzrokowego, wypowiedzenie wewnętrznej formuły kończącej dzień, zamknięcie notesu po zapisaniu jednego zdania, odwrócenie obiektu–klucza na znak przerwy, przejście przez próg pokoju jako znak zmiany

trybu, pozostawienie wiadomości bez natychmiastowej odpowiedzi albo niewłączenie kamery, kiedy ciało i oko sygnalizują zmęczenie. Takie mikroakty są małe, ale nie są banalne, ponieważ działają w pętli percepcja–działanie–znaczenie: ciało wykonuje konkretny gest, środowisko zmienia układ bodźców, uwaga przestaje zasilać dotychczasowy nawyk, a decyzja „po" zostaje zakotwiczona w materialnej sytuacji. William James, pisząc o nawyku jako mechanizmie organizującym życie psychiczne i praktyczne, pomaga zrozumieć, że codzienna zmiana nie wymaga wielkich deklaracji, jeśli zostanie wprowadzona w powtarzalnej architekturze małych czynności. Psychoperformans przejmuje tę intuicję, ale dodaje do niej wymiar symboliczny, świadkowania i domknięcia: nie chodzi tylko o zmianę zachowania, lecz o zmianę znaczenia danego zachowania. Odłożenie telefonu nie jest więc wyłącznie techniką higieny cyfrowej; może stać się aktem ochrony percepcji, odmową autoeksploatacji, gestem odzyskania czasu wewnętrznego, a w przypadku osoby pracującej obrazem także częścią prawa oka. Warunkiem jakości jest jednak skromność: mikroakt nie ma udawać rozwiązania całego problemu. Ma przestawić jeden uchwytny element świata. Im bardziej codzienny psychoperformans jest konkretny, tym mniej grozi mu mistyfikacja; im bardziej jest powtarzalny i prosty, tym większa szansa, że stanie się realnym zasobem samoregulacji, a nie kolejnym projektem wymagającym perfekcyjnego wykonania.

Codzienność psychoperformansu opiera się na trzech rodzajach małych struktur: rytmach, obiektach i progach. Rytm to powtarzalny układ czasu, w którym ciało i psychika mogą przewidywać, kiedy nastąpi praca, przerwa, kontakt, cisza, ekran, sen, posiłek, wyjście, powrót, dokumentacja albo niedokumentowanie. Rytm nie jest sztywnym harmonogramem, lecz ochroną przed chaosem decyzji. W praktyce może oznaczać stały gest kończenia pracy z obrazem, krótką przerwę wzrokową po określonym czasie, jedną godzinę bez ekranu po intensywnej ekspozycji, wyciszenie dźwięków powiadomień w określonym oknie dnia albo ustalenie, że po działaniu psychoperformatywnym nie wraca się od razu do montażu, analizy lub publikacji. Obiekt jest materialnym punktem stabilizacji: kamień, tkanina, pudełko, notes, klucz, lampka, krzesło, szklanka wody, przesunięty przedmiot na biurku, zasłona, opaska na oczy, pusta karta, mały rysunek albo cyfrowy folder mogą działać jako rzeczy–klucze tylko wtedy, gdy mają określony status, funkcję i granicę. Obiekt nie ma „mocy sam z siebie"; ma zdolność organizowania uwagi, jeśli został wpisany w plan i domknięty po użyciu. Próg to moment przejścia: wejście do pracowni, wyjście z domu, rozpoczęcie rozmowy, zakończenie spotkania, włączenie ekranu, wyłączenie kamery, otwarcie dokumentu, zamknięcie pliku, przekroczenie drzwi galerii, powrót po konsultacji lekarskiej, moment pierwszego sygnału zmęczenia. Arnold van Gennep i Victor Turner pokazali, jak kultury organizują przejścia, separacje i reintegracje; w codziennym psychoperformansie ta wiedza nie musi przyjmować formy obrzędu, lecz może zostać przełożona na prostą technikę progową: „zanim wejdę w pracę, ustawiam światło"; „zanim odpowiem, robię jeden oddech i sprawdzam, czy odpowiedź nie jest reakcją obronną"; „po zakończeniu filmu nie oglądam materiału ponownie tego samego dnia"; „po trudnej rozmowie nie tworzę wielkiej interpretacji, tylko zapisuję jedną decyzję". Codzienna praktyka ma więc charakter antyheroiczny. Nie służy temu, by człowiek

był stale uważny, głęboki, sprawczy i gotowy. Służy temu, by miał dostęp do kilku prostych, powtarzalnych struktur, które zmniejszają koszt życia w nadmiarze bodźców, obrazów, oczekiwań i danych. Właśnie dlatego codzienny psychoperformans powinien szczególnie chronić prawo do przerwy, do niegotowości, do niepublikowania, do krótkiego działania i do niewyciągania natychmiastowych wniosków z każdego poruszenia.

Psychoperformans instytucjonalny przenosi tę logikę z poziomu osoby na poziom miejsca, procedury, zespołu i kultury organizacyjnej. Instytucją może być galeria, szkoła, teatr, festiwal, organizacja pozarządowa, uczelnia, miejsce pracy, grupa projektowa, pracownia, muzeum, centrum kultury, zespół terapeutyczno-edukacyjny albo platforma cyfrowa. W każdym z tych miejsc działają nie tylko ludzie, ale także regulaminy, układy pomieszczeń, hierarchie, budżety, harmonogramy, systemy raportowania, oczekiwania promocyjne, polityki danych, scenariusze wydarzeń, wzory komunikatów, ukryte normy zachowania i niewidzialne reżimy widzialności. Erving Goffman, analizując porządek interakcyjny, pomaga zrozumieć, że zachowanie jednostki jest zawsze organizowane przez ramy sytuacji: to, kto może mówić, kto ma milczeć, kto patrzy, kto jest oglądany, kto decyduje o początku i końcu, kto może wyjść, kto ma prawo odmówić. Psychoperformans instytucjonalny nie polega więc na wprowadzeniu „głębokiego doświadczenia" do instytucji, lecz na przeprojektowaniu warunków, w których instytucja działa na ciała, uwagę, głosy, obrazy, dane i relacje. W galerii może to oznaczać projektowanie wystawy z prawem do odpoczynku percepcyjnego, ograniczeniem agresywnego światła, możliwością obejrzenia pracy bez udziału w dokumentacji, strefą ciszy i jasnym opisem, co jest działaniem, a co ekspozycją. W szkole może oznaczać mikroakty przejścia między lekcjami, krótkie protokoły wyciszenia, piktogramy, przewidywalność, warianty udziału dla osób neuroatypowych, brak wymuszania wypowiedzi publicznej i świadome zarządzanie bodźcami. W organizacji może oznaczać zmianę rytmu spotkań, domykanie procesów projektowych, ochronę czasu bez powiadomień, decyzję o nieprodukowaniu zbędnych raportów obrazowych albo rezygnację z promocyjnej dokumentacji sytuacji wrażliwych. W instytucji kultury może oznaczać traktowanie dostępności nie jako dodatku, lecz jako części formy: jeśli wydarzenie ma światło, dźwięk, tłum, kamery i symbole, to ma też obowiązek zaplanować przerwę, wyjście, alternatywny udział, opis, zgodę, ograniczenie danych i domknięcie. Psychoperformans instytucjonalny jest więc praktyką mikrogovernance – małego zarządzania warunkami odpowiedzialności – a nie spektakularną interwencją wizerunkową. Jego sukcesem nie zawsze będzie mocny obraz. Czasem będzie nim krótszy formularz, mniej zdjęć, lepsze światło, wyraźniejszy sygnał końca, dostępna instrukcja, bezpieczniejszy układ krzeseł, decyzja o niewchodzeniu z kamerą albo procedura, która pozwala uczestnikowi odmówić bez poczucia winy.

W wymiarze społecznym psychoperformans dotyczy wspólnoty, świadkowania, widzialności, pamięci, konfliktu, mikropolityk troski i sposobów organizowania przestrzeni publicznej. Społeczny nie znaczy automatycznie grupowy ani masowy. Społecznym psychoperformansem może być mały akt w przestrzeni wspólnej, jeśli zmienia relację między osobą, świadkiem,

miejscem i normą; może nim być działanie w sąsiedztwie, w galerii, na ulicy, w szkole, podczas spotkania deliberacyjnego, w organizacji, przy pomniku, w miejscu pracy, w archiwum, w sieci albo w ramach procesu dokumentacyjnego. Henri Lefebvre, pisząc o produkcji przestrzeni, pozwala zobaczyć, że przestrzeń publiczna nie jest neutralnym tłem, lecz układem władzy, dostępów, tras, widzialności i zakazów. Psychoperformans społeczny musi więc pytać: kto ma prawo być widziany, kto jest zmuszany do widzialności, kto może mówić, kto jest tłumaczony przez innych, kto zostaje sfotografowany, kto ma dostęp do wyjścia, kto czuje się u siebie, czyje symbole są uznawane za wspólne, czyje ciało płaci koszt intensywności, czyja prywatność staje się materiałem. Społeczna praktyka psychoperformansu nie może opierać się na fałszywej wspólnotowości. Krąg nie jest automatycznie bezpieczny. Wspólne milczenie nie jest automatycznie zgodą. Publiczne świadectwo nie jest automatycznie upodmiotowieniem. Wspólny symbol nie jest automatycznie inkluzywny. Dlatego psychoperformans społeczny wymaga szczególnej uważności na asymetrie: między prowadzącym a uczestnikami, instytucją a odbiorcami, osobami widzialnymi a niewidzialnymi, większością a mniejszością, osobami neurotypowymi a neuroatypowymi, sprawnymi a osobami z ograniczeniami, tymi, którzy znają język symboli, i tymi, dla których ten język jest obcy albo obciążający. Jego zadaniem nie jest produkcja wzruszenia wspólnotowego, lecz projektowanie sytuacji, w których możliwa jest realna obecność bez przymusu ekspresji. Świadek w takim działaniu nie jest publicznością, sędzią ani konsumentem autentyczności. Jest funkcją odpowiedzialności: może poświadczać, że akt miał miejsce, ale nie zawłaszcza jego sensu; może stabilizować pole, ale nie wymusza kontynuacji; może być obecny, ale nie żąda dostępu do prywatności.

W praktyce codziennej, instytucjonalnej i społecznej najważniejsze jest to, że psychoperformans nie służy zwiększaniu intensywności życia, lecz przywracaniu warunków sprawczego działania. Codziennie może działać przez mikroakty ochrony uwagi, ciała i sensu. Instytucjonalnie może działać przez procedury, które zmniejszają przemoc widzialności, przeciążenie percepcyjne, chaos ról i nadmiar danych. Społecznie może działać przez sytuacje świadkowania, które nie zawłaszczają doświadczenia, lecz tworzą warunki rozpoznania, pamięci, odmowy, współodpowiedzialności i zmiany drobnych norm. Bruno Latour, opisując sprawczość aktorów ludzkich i nieludzkich w sieciach relacji, pomaga tu zobaczyć, że w psychoperformansie działają nie tylko intencje ludzi, ale także obiekty, formularze, kamery, światła, drzwi, ekrany, układ sali, harmonogramy, pliki, podpisy, instytucjonalne oczekiwania i języki komunikacji. To dlatego praktyka codzienna, instytucjonalna i społeczna nie powinna być rozdzielana zbyt ostro. Ten sam gest odłożenia telefonu może być prywatnym mikroaktem, elementem higieny pracy w organizacji i społeczną odmową ekonomii ciągłej dostępności. Ta sama decyzja o niepublikowaniu zdjęcia może być ochroną osoby, korektą instytucjonalnej komunikacji i aktem sprzeciwu wobec przymusu dowodzenia każdej wartości obrazem. Ta sama zmiana światła w galerii może być troską o oko, rozwiązaniem dostępnościowym i uznaniem, że percepcja widza nie jest zasobem do eksploatacji. Psychoperformans w tych trzech skalach pozostaje tą samą metodą, jeśli zachowuje rdzeń: dochodzenie, status, funkcję, granicę, zgodę, przerwanie, minimalizm danych, domknięcie i

małą decyzję „po”. Różni się tylko polem zastosowania. W codzienności polem jest rytm życia. W instytucji polem jest procedura i infrastruktura. W społeczeństwie polem jest widzialność, pamięć, język i wspólna przestrzeń. W każdym z tych pól najdojrzalszy akt może być bardzo skromny: mniej bodźców, mniej presji, mniej dokumentacji, mniej patosu, mniej wymuszonej ekspresji – a więcej warunków, w których osoba, grupa albo instytucja mogą odpowiedzialnie wykonać następny krok.

W drugiej warstwie trzeba pokazać, że praktyka codzienna, instytucjonalna i społeczna różnią się przede wszystkim punktem ciężkości odpowiedzialności. W codzienności odpowiedzialność skupia się na relacji osoby z własnym rytmem, percepcją, ciałem, obiektami, pracą, ekranem, snem, odpoczynkiem, językiem wewnętrznym i małymi decyzjami. W instytucji odpowiedzialność przesuwa się ku procedurom, rolom, dostępności, dokumentacji, przestrzeni, widzialności, ochronie danych, regulaminom, komunikacji i trwałości śladu. W skali społecznej odpowiedzialność obejmuje wspólnotę, świadkowanie, pamięć, konflikty wartości, publiczne symbole, władzę reprezentacji, lokalność znaczeń, wykluczenia i język, którym grupa opisuje samą siebie. Psychoperformans musi umieć poruszać się między tymi skalami bez utraty precyzji. Jeśli codzienny mikroakt zostanie zbyt łatwo podniesiony do rangi społecznego manifestu, może stracić funkcję regulacyjną i zamienić się w obciążenie tożsamościowe: osoba przestaje po prostu odkładać telefon, odpoczywać od ekranu albo domykać dzień, a zaczyna czuć, że każdy drobny gest musi coś wielkiego znaczyć. Jeśli działanie społeczne zostanie sprowadzone do prywatnej techniki samoregulacji, może utracić wymiar odpowiedzialności za warunki, w których żyją inni: za światło w sali, presję dokumentacji, język komunikacji, dostępność, nierówność głosów, przemoc widzialności albo mechanizmy wykluczania. Jeśli działanie instytucjonalne zostanie potraktowane wyłącznie jako format organizacyjny, bez uwzględnienia ciała i sensu, stanie się procedurą bez życia; jeśli zaś zostanie potraktowane wyłącznie jako głębokie doświadczenie, bez procedury, może stać się nadużyciem. Michel de Certeau, opisując codzienne praktyki jako taktyki użytkowników poruszających się w narzuconych strukturach, pozwala uchwycić ważny aspekt psychoperformansu codziennego: małe działania nie muszą obalać całego systemu, aby realnie zmieniały sposób zamieszkiwania dnia. Przesunięcie krzesła, odmowa natychmiastowej odpowiedzi, zasłonięcie ekranu, wybór ciszy, zmiana trasy, zatrzymanie ręki przed kliknięciem, nieudzielenie zgody na zdjęcie albo zapisanie jednego zdania mogą być mikrotaktykami odzyskiwania sprawczości. Ale w psychoperformansie taktyka musi zostać uzupełniona o metodę: cel, granicę, domknięcie i decyzję „po”, aby nie stała się przypadkową reakcją albo kolejnym nawykiem kontroli.

Codzienny psychoperformans wymaga szczególnej ochrony przed perfekcjonizmem, ponieważ najłatwiej zmienia się w subtelny system samonadzoru. Osoba, która zaczyna pracować z mikroaktami, może po pewnym czasie oceniać siebie przez pryzmat tego, czy wykonała praktykę „prawidłowo”, czy wystarczająco konsekwentnie chroniła wzrok, czy dobrze domknęła dzień, czy zbyt długo patrzyła w ekran, czy powinna była szybciej przerwać,

czy obiekt–klucz został użyty zgodnie z planem. Wtedy psychoperformans, zamiast obniżać koszt funkcjonowania, staje się kolejnym źródłem długu. Dlatego w praktyce codziennej jednym z najważniejszych standardów jest prawo do niedoskonałego wykonania. Mikroakt może się nie udać, może zostać pominięty, może zostać skrócony, może zostać zastąpiony zwykłym odpoczynkiem, może zostać porzucony, jeśli przestaje służyć. Nie jest to porażka metody, tylko element jej higieny. B. F. Skinner, badając warunkowanie i konsekwencje zachowania, przypomina pośrednio, że powtarzalność wzmacnia wzorce; psychoperformans musi więc uważać nie tylko na to, jakie wzorce buduje, ale też jakie wzorce przypadkowo wzmacnia. Jeśli po każdym przeciążeniu osoba wykonuje długi rytuał naprawczy, może wzmocnić przekonanie, że każde potknięcie wymaga symbolicznej kompensacji. Jeśli po każdym lęku szuka obiektu, znaku lub formuły, może wzmocnić zależność od procedury. Jeśli po każdej pomyłce wraca do planu, aby go „poprawić", może wzmocnić perfekcjonistyczną kontrolę. Z tego powodu codzienna IndywiduAkcja powinna zawierać nie tylko akty wykonania, ale także akty rezygnacji, pominięcia, skrócenia i odpuszczenia. W praktyce może to oznaczać zasadę: jeśli mikroakt nie został wykonany, nie nadrabiam go podwójnie; jeśli decyzja „po" była zbyt duża, zmniejszam ją; jeśli obiekt zaczyna mnie kontrolować, odkładam go na określony czas; jeśli dziennik staje się kompulsywny, zapisuję tylko fakt, nie interpretację; jeśli ciało jest zmęczone, priorytetem jest sen, jedzenie, woda, odpoczynek albo kontakt ze specjalistą, nie kolejna praktyka. Codzienność psychoperformansu dojrzewa wtedy, gdy człowiek nie potrzebuje już intensywnego aktu, aby uznać własną granicę. Wystarczy mu mała decyzja: dziś mniej, dziś ciszej, dziś bez kamery, dziś bez analizy, dziś kończę.

W instytucji psychoperformans staje się narzędziem przeprojektowania sytuacji, ale nie powinien być używany jako efektowna metoda „ożywiania" programu, wydarzenia, warsztatu albo komunikacji. Instytucje często pragną działania, które będzie widoczne, poruszające, dokumentowalne i dobrze opisywalne w raporcie. Psychoperformans powinien wprowadzać do tego pragnienia opór jakościowy: pytać, czy widzialność nie narusza prywatności, czy poruszenie nie jest produkowane przez presję, czy dokumentacja nie zmienia uczestników w materiał, czy raport nie wymaga uproszczonego świadectwa, czy dostępność nie została dopisana po fakcie, czy osoby wrażliwe sensorycznie mogą realnie uczestniczyć, czy grupa ma prawo do milczenia, czy ktoś odpowiada za przerwanie i incydenty, czy istnieje procedura po wydarzeniu. W tym sensie psychoperformans instytucjonalny może działać jako technologia antyprzemocy symbolicznej. Pierre Bourdieu używał pojęcia przemocy symbolicznej do opisu sytuacji, w których dominujące normy i języki są przyjmowane jako naturalne, choć utrwalają nierówność. W psychoperformansie instytucjonalnym ta przemoc może pojawić się bardzo subtelnie: przez narzucenie języka „otwartości", przez oczekiwanie publicznej ekspresji, przez estetykę wydarzenia niedostosowaną do zmysłów, przez presję wdzięczności wobec organizatora, przez fotografowanie uczestników jako dowodu inkluzywności, przez traktowanie emocjonalnych reakcji jako sukcesu programu albo przez używanie cudzego doświadczenia w komunikacji wizerunkowej. Praktyka odpowiedzialna powinna więc przesuwać instytucję od logiki ekspozycji ku logice warunków. Nie pyta najpierw: „co

pokażemy?", lecz: „jakie warunki muszą istnieć, aby osoby mogły uczestniczyć bez przymusu?". Nie pyta: „jak udowodnimy wpływ?", lecz: „jaką minimalną dokumentację wystarczy zebrać, aby poprawić działanie i nie naruszyć osób?". Nie pyta: „jak silne doświadczenie zaproponujemy?", lecz: „jaka dawka bodźców, znaczeń i relacji jest adekwatna?". Tak rozumiany psychoperformans może zmieniać instytucję nie przez wielkie deklaracje, lecz przez procedury: osobne zgody na dokumentację, strefy odpoczynku, cichsze komunikaty, krótsze bloki, mniej agresywne światło, warianty bez ekspozycji, prostsze instrukcje, realne prawo do wyjścia, możliwość uczestniczenia peryferyjnego, rezygnację z wymuszonej rundy wypowiedzi, opisy alternatywne, piktogramy, ograniczenie metadanych, politykę niepublikowania materiałów wrażliwych i domknięcie po wydarzeniu.

Społeczna praktyka psychoperformansu jest najbardziej ryzykowna wtedy, gdy myli wspólnotę z jednością, świadkowanie z oglądaniem, solidarność z przymusem uczestnictwa, a zmianę społeczną z mocnym obrazem. Wspólnota nie powstaje automatycznie przez to, że ludzie stoją razem, milczą razem, trzymają podobne obiekty, wykonują ten sam gest albo uczestniczą w jednym rytuale. Wspólnota może powstać wtedy, gdy różne osoby zachowują możliwość odmowy, różnicy, dystansu, własnego tempa i własnej interpretacji, a mimo to mogą uczestniczyć w sytuacji bez upokorzenia i wykluczenia. Joan Tronto, pisząc o etyce troski, pozwala opisać społeczną funkcję psychoperformansu nie jako abstrakcyjną empatię, lecz jako praktykę konkretnych obowiązków: zauważyć potrzebę, wziąć odpowiedzialność, kompetentnie odpowiedzieć i sprawdzić, czy odpowiedź rzeczywiście była dobra dla osób, których dotyczyła. W działaniu społecznym oznacza to, że nie wystarczy zaprojektować symbolicznego gestu „dla wspólnoty". Trzeba sprawdzić, kto został zaproszony, kto nie został zaproszony, kto może wejść, kto nie może, kto rozumie kod, kto jest nim obciążony, kto może odmówić, kto zostanie sfotografowany, kto zyska głos, kto stanie się tłem, kto poniesie koszt emocjonalny i kto po wszystkim zostanie z konsekwencjami. Psychoperformans społeczny powinien być szczególnie ostrożny wobec tematów cierpienia zbiorowego, pamięci historycznej, religii, żałoby, choroby, przemocy, mniejszości, neuroatypowości, niepełnosprawności i konfliktu politycznego. W tych obszarach symbol działa mocno, ale może też szybko zawłaszczać. Dlatego lepiej projektować sytuacje oparte na gościnności, możliwości dystansu i wielogłosie niż na jednym dominującym obrazie wspólnego przeżycia. Społeczny psychoperformans może mieć formę spotkania deliberacyjnego, wspólnej pracy z obiektem, mapowania przestrzeni, gestu upamiętnienia, działania dostępnościowego, korekty języka instytucji, cichego aktu sprzeciwu, publicznego domknięcia konfliktu albo stworzenia warunków, w których osoby dotąd niewidzialne mogą określić własny status bez bycia natychmiast reprezentowanymi przez innych. Jego jakość nie zależy od liczby uczestników ani siły obrazu, lecz od tego, czy po akcie wzrosła realna możliwość działania, odmowy, rozumienia, współodpowiedzialności i korekty warunków.

Codzienna, instytucjonalna i społeczna praktyka psychoperformansu spotykają się w jednej zasadzie: zmiana powinna zostać przeniesiona z przeżycia do warunków. Jeśli człowiek przeżył

moment jasności, ale jego dzień pozostaje tak samo przeciążony, psychoperformans nie został jeszcze wdrożony. Jeśli instytucja zorganizowała poruszające wydarzenie, ale nadal fotografuje osoby bez wystarczającej zgody, przeciąża światłem, wymusza wypowiedzi i nie ma procedury przerwania, psychoperformans pozostał estetyką bez standardu. Jeśli grupa doświadczyła wspólnotowego gestu, ale po nim nie zmieniła języka, dostępności, relacji władzy, zasad świadkowania ani sposobu obchodzenia się z danymi, społeczna energia została skonsumowana jako wydarzenie. Donald Schön i Kurt Lewin pomagają tu połączyć refleksję z działaniem: praktyka staje się wiedzą dopiero wtedy, gdy wraca do warunków i je koryguje. Psychoperformans nie powinien więc pytać wyłącznie, co uczestnik poczuł, co zrozumiał albo co symbolicznie domknął. Powinien pytać: co od jutra będzie ustawione inaczej; jaki bodziec zostanie ograniczony; jaka procedura zostanie uproszczona; jaki plik nie zostanie opublikowany; jaka zgoda zostanie rozdzielona; jakie światło zostanie zmienione; jaki rytm spotkania zostanie skrócony; jaki obiekt zostanie usunięty z pola presji; jaka osoba otrzyma wariant udziału; jaki specjalista zostanie zaproszony; jaki temat zostanie odroczony; jaka interpretacja zostanie zatrzymana. To przejście od przeżycia do warunków jest właściwym momentem społecznej dojrzałości metody. Psychoperformans nie ma zastępować polityki, terapii, prawa, medycyny, edukacji ani zarządzania instytucją. Może jednak wprowadzać w te obszary precyzyjne akty rozpoznania i korekty: małe, ale realne zmiany w sposobie używania ciała, słowa, obrazu, światła, dźwięku, przestrzeni, danych, świadków i wspólnego czasu. Właśnie dlatego jego praktyka codzienna, instytucjonalna i społeczna nie jest dodatkiem do metody, lecz jednym z jej najważniejszych sprawdzianów. Jeśli psychoperformans działa tylko w chwili aktu, jest zbyt kruchy. Jeśli potrafi zmienić warunki następnego dnia, następnego spotkania, następnej dokumentacji, następnej rozmowy i następnego użycia obrazu, staje się metodą życia, ale nie w sensie totalnego projektu samonaprawy. Staje się metodą odpowiedzialnego ustawiania fragmentów świata tak, aby ciało, psychika, sens i wspólnota nie musiały stale płacić kosztu źle zaprojektowanych warunków.

10.8. Manifest psychoperformansu

Psychoperformans nie jest gatunkiem sztuki, terapią, rytuałem, techniką samopomocową, praktyką duchowego przewodnictwa, medyczną interwencją ani systemem naprawiania człowieka. Jest metodą odpowiedzialnego działania symbolicznego, w której ciało, psychika, sens, obiekt, czas, przestrzeń, światło, dźwięk, gest, słowo, obraz, świadek, dane i decyzja zostają zestrojone w planie sytuacyjnym po to, aby umożliwić realne, ograniczone, domknięte i sprawdzalne przesunięcie relacji człowieka ze sobą, z innymi, z miejscem, z pamięcią, z bodźcami, z instytucją albo z codziennością. Ten manifest nie ma charakteru ideologicznego, ponieważ psychoperformans nie wymaga od nikogo przyjęcia jednego światopoglądu, jednej duchowości, jednej teorii psychiki, jednej estetyki ani jednej wizji zdrowia. Nie ustanawia też hierarchii głębi, w której mocniejsze przeżycie miałoby znaczyć więcej niż spokojna korekta, a

spektakularny gest więcej niż cicha odmowa. Manifest psychoperformansu jest manifestem metody, która zna własne granice. Jego pierwsze zdanie brzmi więc: nie każde doświadczenie trzeba intensyfikować. Drugie: nie każdy sens trzeba rozwijać. Trzecie: nie każde działanie trzeba dokumentować. Czwarte: nie każda przemiana musi być widzialna. Piąte: nie każdy ból jest materiałem. Szóste: nie każde ciało powinno wejść w akt, nawet jeśli akt wydaje się artystycznie, duchowo albo metodologicznie ważny. Psychoperformans zaczyna się od uznania, że człowiek nie jest zasobem do eksploatacji – ani przez sztukę, ani przez instytucję, ani przez duchowość, ani przez rynek rozwoju, ani przez własny perfekcjonizm, ani przez kamerę, ani przez narrację o „przełomie". W tym sensie jest bliski tradycji performance art, ale nie powtarza jej bezkrytycznie; korzysta z historii działań granicznych, sztuki procesu, live art, rytuałów przejścia i praktyk ucieleśnionych, ale odrzuca mit, że przekroczenie samo w sobie jest wartością. Allan Kaprow, przesuwając sztukę ku zdarzeniu i codziennemu działaniu, pomaga zrozumieć, że forma może wyjść poza obiekt artystyczny; psychoperformans dopowiada jednak, że wyjście poza obiekt nie zwalnia z odpowiedzialności za ciało, zgodę, dane, przerwanie i domknięcie. Nie wystarczy stworzyć sytuację. Trzeba wiedzieć, komu ona służy, kogo obciąża, co uruchamia, jak można ją zatrzymać, co po niej zostaje i czego nie wolno z niej wnioskować.

Psychoperformans ustanawia prawo do adekwatnego aktu. Adekwatny akt nie jest aktem największym, najpiękniejszym, najgłębszym, najbardziej poruszającym ani najbardziej efektownym. Jest aktem właściwym dla danego ciała, danego czasu, danego ryzyka, danej relacji, danego celu i danego poziomu odpowiedzialności. Czasem adekwatny akt jest ruchem ręki, która odkłada telefon. Czasem jest zasłonięciem oka przed światłem. Czasem jest przerwaniem rozmowy, zanim stanie się przemocą. Czasem jest niewypowiedzianiem formuły, która mogłaby zabrzmieć zbyt sugestywnie. Czasem jest wyłączeniem kamery. Czasem jest niepublikowaniem filmu. Czasem jest usunięciem pliku. Czasem jest odmową użycia cudzego symbolu. Czasem jest skierowaniem osoby do lekarza, psychoterapeuty, prawnika, specjalisty BHP albo osoby odpowiedzialnej za dostępność. Czasem jest odejściem od własnego pomysłu, ponieważ sytuacja realna okazała się ważniejsza niż koncepcja. W tym punkcie psychoperformans przeciwstawia się kulturze intensyfikacji, w której wartość działania mierzy się siłą obrazu, głębokością deklaracji, liczbą uczestników, widzialnością dokumentacji, radykalnością gestu albo obietnicą transformacji. Psychoperformans mierzy wartość inaczej: czy działanie miało jasny status; czy zgoda była realna; czy ciało mogło przerwać; czy zmysły nie zostały przeciążone; czy symbol nie stał się wyrokiem; czy język nie produkował nocebo; czy dokumentacja nie zawłaszczyła osoby; czy duchowość nie udawała dowodu; czy nauka nie została użyta jako ozdobne zaklęcie; czy po akcie istnieje mała, wykonalna decyzja. J. L. Austin przypomina, że słowa mogą działać – mogą ustanawiać, zobowiązywać, otwierać i zamykać. Manifest psychoperformansu dodaje: skoro słowo może działać, słowo musi być odpowiedzialne. Nie wolno mówić „to cię uzdrowi", jeśli nie ma leczenia. Nie wolno mówić „to cię oczyści", jeśli oczyszczenie staje się presją. Nie wolno mówić „to znak", jeśli znak zaczyna zastępować decyzję. Nie wolno mówić „ciało wie", jeśli ciało właśnie prosi o przerwę. Nie

wolno mówić „zaufaj procesowi”, jeśli proces nie ma warunków brzegowych. Język psychoperformansu ma być mocny przez precyzję, a nie przez sugestię.

Psychoperformans uznaje ciało za pierwsze miejsce odpowiedzialności. Ciało nie jest przeszkodą dla sensu, nie jest narzędziem do przekraczania, nie jest ekranem dla projekcji duchowych i nie jest dowodem prawdziwości aktu. Ciało jest żywą infrastrukturą percepcji, działania, pamięci, napięcia, odpoczynku i decyzji. Ma swoje rytmy, zmęczenie, ból, ograniczenia, choroby, neuroatypowości, wrażliwości, lęki, przyjemności, odruchy, granice i potrzeby. Antonio Damasio pomaga zrozumieć, że decyzja nie jest oderwana od sygnałów cielesnych; emocje i markery somatyczne współorganizują wybór, orientację i ocenę sytuacji. Dlatego psychoperformans nie może traktować ciała jako dekoracji gestu ani jako surowca intensywności. Jeśli działanie dotyczy oczu, pierwszeństwo ma prawo oka: dawka światła, przerwa, ochrona, odwracalność, odmowa, brak przymusu patrzenia i brak przymusu dokumentacji. Jeśli dotyczy słuchu, pierwszeństwo ma prawo słuchu: głośność, czas, przewidywalność, możliwość wyciszenia i cisza jako aktywna ochrona. Jeśli dotyczy dotyku, pierwszeństwo ma zgoda na kontakt, wariant bezdotykowy i prawo do dystansu. Jeśli dotyczy ruchu, pierwszeństwo ma zakres, bezpieczeństwo, równowaga, ból jako sygnał i możliwość wykonania w mikroskali. Jeśli dotyczy interocepcji, pierwszeństwo ma ostrożność wobec osób z lękiem zdrowotnym, paniką, historią choroby albo kompulsywnym monitorowaniem ciała. Manifest psychoperformansu głosi więc: ciało nie musi udowadniać gotowości. Ciało nie musi być dostępne dla sztuki. Ciało nie musi zostać pokazane, utrwalone, zinterpretowane ani przekroczone. Ciało może odmówić. Ciało może powiedzieć: mniej światła, mniej dźwięku, mniej znaczeń, mniej ludzi, mniej kamery, mniej czasu, mniej pytań. W tej odmowie nie ma porażki. Jest dane. Jest granica. Jest początek odpowiedzialnej kompozycji. Psychoperformans, który nie słucha ciała, staje się przemocą formy, nawet jeśli mówi językiem troski.

Psychoperformans uznaje sens za potrzebny, ale nie absolutny. Człowiek potrzebuje symboli, obrazów, rytuałów, słów, gestów i opowieści, ponieważ nie żyje wyłącznie w świecie bodźców i funkcji. Żałoba, choroba, wstyd, lęk, miłość, utrata, zmiana roli, starzenie się, neuroatypowość, kryzys twórczy, konflikt wspólnotowy, doświadczenie graniczne albo pytanie o własną drogę domagają się języka, który nie jest tylko techniczny. Psychoperformans daje taki język, ale nie pozwala mu przejąć całej rzeczywistości. Carl Gustav Jung może być tu użyteczny jako autor, który pokazał wagę obrazów psychicznych, symbolizacji i procesów integracyjnych, ale manifest psychoperformansu musi wyraźnie powiedzieć: archetyp nie jest diagnozą, sen nie jest dowodem, synchronia nie jest instrukcją, intuicja nie jest prawem, rytuał nie jest leczeniem, modlitwa nie jest procedurą medyczną, a symboliczne domknięcie nie jest rozwiązaniem wszystkich konsekwencji. Sens ma funkcję orientującą, regulującą, domykającą, wspierającą i egzystencjalną. Może pomóc człowiekowi przejść przez próg, nazwać stratę, zatrzymać lęk, zmniejszyć wstyd, zobaczyć własną decyzję, odczarować przesąd, oddać ciężar, ograniczyć przymus kontroli albo wrócić do wartości. Ale sens może też zaszkodzić, jeśli

rozrasta się bez granic. Może zamienić chorobę w winę, przypadek w przeznaczenie, napięcie w znak, sen w nakaz, ból w inicjację, cudzą tradycję w rekwizyt, symbol w fetysz, a działanie w zależność. Dlatego manifest psychoperformansu ustanawia zasadę skromnej symbolizacji: symbol ma być tak mocny, jak trzeba, i tak ograniczony, jak to możliwe. Wariant spekulatywno-intuicyjny ma prawo istnieć, ponieważ ludzie pracują z przeczuciami, snami, obrazami, energiami, duchowością i nieznanym; ale ma obowiązek mówić językiem warunkowej ontologii: pracujemy z tym jako przeżyciem, figurą, hipotezą, metaforą albo językiem sensu; nie rozstrzygamy, czym to jest ostatecznie; nie czynimy z tego dowodu; nie podejmujemy na tej podstawie dużych decyzji; nie zastępujemy tym leczenia, prawa ani odpowiedzialności. Duchowość w psychoperformansie ma być przestrzenią sensu, nie mechanizmem władzy.

Psychoperformans uznaje wspólnotę, ale nie idealizuje jej. Wspólnota może regulować, poświadczać, wspierać, domykać i nadawać znaczenie, ale może też zawstydzać, wymuszać, porównywać, narzucać interpretację, rozmywać odpowiedzialność i wzmacniać zależność od grupy. Manifest psychoperformansu nie głosi więc prostego wezwania do wspólnego przeżywania. Głosi prawo do obecności bez przymusu ekspresji. Prawo do świadkowania bez oceny. Prawo do uczestnictwa peryferyjnego. Prawo do milczenia. Prawo do opuszczenia kręgu. Prawo do odmowy dotyku. Prawo do niebycia fotografowanym. Prawo do tego, by własne łzy, głos, twarz, choroba, neuroatypowość, żałoba albo poruszenie nie stały się dowodem sukcesu wydarzenia. Erving Goffman uczy, że sytuacje społeczne mają ramy, role i oczekiwania, które organizują zachowanie, zanim człowiek zdąży świadomie wybrać. Psychoperformans musi więc projektować ramy tak, aby wybór był realny, a nie tylko deklarowany. W działaniu społecznym nie wystarczy powiedzieć: „udział jest dobrowolny”, jeśli krzesła są ustawione tak, że wyjście oznacza publiczną ekspozycję. Nie wystarczy powiedzieć: „można nie mówić”, jeśli po kolei każdy otrzymuje głos. Nie wystarczy powiedzieć: „zdjęcia są opcjonalne”, jeśli kamera stoi centralnie. Nie wystarczy powiedzieć: „to bezpieczna przestrzeń”, jeśli nie ma procedury przerwania, dostępności, poufności i domknięcia. Manifest psychoperformansu zobowiązuje do projektowania warunków, nie tylko intencji. Zobowiązuje instytucje, artystów, edukatorów, prowadzących, świadków i uczestników do uznania, że dobra forma to taka, która umie przyjąć odmowę bez obrazy, przerwanie bez dramaturgii, ciszę bez wydobywania, różnicę bez korekty i brak efektu bez poczucia porażki. Wspólnota psychoperformatywna nie powstaje z jednomyślności. Powstaje z uznania granic, które pozwalają być razem bez zawłaszczania siebie nawzajem.

Psychoperformans uznaje naukę, ale nie używa jej jako dekoracji autorytetu. Neuroplastyczność, interocepcja, allostaza, predykcja, rekonsolidacja pamięci, placebo, nocebo, funkcje wykonawcze, afordancje, trauma, rytmy dobowe, kortyzol, dopamina, nerw błędny, saliencja i obciążenie poznawcze nie są zaklęciami nowoczesności, które mają sprawić, że działanie symboliczne zabrzmi wiarygodniej. Są pojęciami technicznymi, których wolno używać tylko wtedy, gdy naprawdę wyjaśniają mechanizm, ograniczenie albo ryzyko. Manifest

psychoperformansu mówi: nauka nie służy do upiększania metafory, lecz do sprawdzania granic praktyki. Jeżeli działanie obniża pobudzenie, trzeba zapytać, przez jakie warunki: ciszę, rytm, oddech, przewidywalność, redukcję bodźców, obecność świadka, zmianę pozycji ciała, przerwanie pętli uwagi. Jeżeli działanie wywołuje ulgę, trzeba zapytać, czy jest to ulga chwilowa, ulga po domknięciu, efekt oczekiwań, efekt relacji, zmniejszenie przeciążenia, czy może tylko kontrast po intensywnym pobudzeniu. Jeżeli ktoś mówi o przemianie, trzeba zapytać, co zostało wykonane inaczej po działaniu: jaki gest, jaka decyzja, jaka przerwa, jaki kontakt, jaka odmowa, jaka korekta środowiska. Karl Popper przypomina, że systemy odporne na falsyfikację łatwo stają się zamkniętymi ideologiami; Nancy Cartwright z kolei pomaga myśleć ostrożnie o przyczynowości, ponieważ mechanizm, który działa w jednych warunkach, nie musi działać w innych. Psychoperformans nie powinien więc składać uniwersalnych obietnic. Może mówić o hipotezach, warunkach, prawdopodobnych mechanizmach, lokalnych efektach, ograniczeniach i konieczności korekty. Może być wykorzystywany w sztuce, nauce, psychologii, edukacji, pracy instytucjonalnej, działaniach społecznych, praktykach badawczych, projektowaniu dostępności, ekologii percepcji i wielu innych dziedzinach; może być projektowany jako narzędzie w ich ramach, ale tylko wtedy, gdy zachowuje ich kompetencje, nie przejmuje ich języków bez uprawnień i nie udaje, że artystyczny akt ma status eksperymentu klinicznego, diagnozy psychologicznej, procedury medycznej albo dowodu naukowego. Nauka w psychoperformansie jest hamulcem i kompasem, nie ornamentem.

Psychoperformans uznaje sztukę, ale nie zwalnia sztuki z odpowiedzialności. Sztuka może uruchamiać obrazy, których nie daje się łatwo powiedzieć; może dawać ciału formę przejścia; może tworzyć sytuacje świadkowania; może odsłaniać władzę spojrzenia, przemoc instytucji, kruchość percepcji, napięcie między prywatnym a publicznym, między dokumentem a obecnością. Performance art, live art, sztuka konceptualna, film eksperymentalny, kino performatywne, działania site specific i praktyki procesualne są naturalnymi polami, w których psychoperformans może się rozwijać, bo od dawna pracują czasem, ciałem, przestrzenią, obiektem, gestem, obrazem i świadkiem. Peggy Phelan i Philip Auslander, spierając się o relację między obecnością a dokumentacją, pomagają zrozumieć, dlaczego psychoperformans musi traktować zapis jako część etyki, a nie neutralny dodatek: dokument może poświadczać, ale może też zawłaszczać; może chronić pamięć planu, ale może też tworzyć przemoc widzialności; może umożliwiać kino performatywne, ale może też zmusić ciało do kolejnego powtórzenia dla kamery. Manifest psychoperformansu mówi więc: sztuka nie usprawiedliwia wszystkiego. Nie usprawiedliwia przeciążenia oka, ciała, słuchu ani układu nerwowego. Nie usprawiedliwia używania cudzych rytuałów bez etyki zapożyczeń. Nie usprawiedliwia wydobywania intymności dla mocniejszego obrazu. Nie usprawiedliwia presji grupy, nadużycia autorytetu, fałszywego świadectwa ani dokumentacji bez wyraźnego celu. Nie usprawiedliwia romantyzowania choroby, bólu, kryzysu, niepełnosprawności, traumy albo cierpienia jako źródła głębszej prawdy artystycznej. Psychoperformans może być sztuką działania, ale nie jest sztuką poświęcania osoby dla formy. Może korzystać z obrazu, ale nie musi produkować

obrazu. Może korzystać z filmu, ale ma prawo do nieobrazu. Może korzystać z obecności widzów, ale widz w psychoperformansie staje się świadkiem tylko wtedy, gdy jego rola jest etycznie określona. Może wejść w galerię, teatr, ulicę, pracownię, szkołę i ekran, ale wszędzie wnosi to samo pytanie: czy forma służy odpowiedzialnemu działaniu, czy działanie zostało podporządkowane formie.

Psychoperformans uznaje decyzję „po" za miarę swojej dojrzałości. Nie dlatego, że każda praktyka musi natychmiast dawać widzialny rezultat, lecz dlatego, że bez następstwa akt łatwo zamyka się w przeżyciu, a przeżycie łatwo zamienia się w narrację o przemianie bez zmiany warunków. Decyzja „po" nie jest wielkim ślubowaniem. Nie brzmi: „od dziś będę innym człowiekiem", „zawsze będę dbać o siebie", „już nigdy nie wrócę do starego wzorca". Takie zdania często są zbyt duże, zbyt kruche i zbyt podatne na wstyd, kiedy nie zostaną spełnione. Decyzja „po" jest mała, ograniczona i możliwa do wykonania: „dziś nie wracam do nagrania"; „jutro skracam ekspozycję ekranową o jeden blok"; „przez tydzień kończę pracę przy pierwszym sygnale przeciążenia"; „po tym spotkaniu nie publikuję zdjęć twarzy"; „po tym akcie zapisuję tylko fakt, nie interpretację"; „ten temat odsyłam do specjalisty"; „ten obiekt chowam na trzy dni, żeby nie wzmacniać przymusu"; „tej symboliki nie rozwijam dalej". Donald Schön i Kurt Lewin pomagają tu połączyć refleksję z działaniem: wiedza praktyczna powstaje wtedy, gdy doświadczenie wraca do warunków i je koryguje. Psychoperformans nie pyta więc wyłącznie, czy ktoś coś poczuł, zobaczył, nazwał lub przeżył. Pyta, co zostanie ustawione inaczej w ciele, w przestrzeni, w rytmie dnia, w języku, w dokumentacji, w relacji, w instytucji, w sposobie korzystania z obrazu, w sposobie reagowania na bodźce, w sposobie kończenia. Manifest psychoperformansu głosi: przemiana bez wdrożenia jest krucha; wdrożenie bez domknięcia jest ryzykowne; domknięcie bez decyzji może pozostać estetyczne; decyzja bez skali może stać się przemocą wobec siebie. Dlatego decyzja „po" musi być mała. Mała decyzja chroni przed patosem, perfekcjonizmem i fałszywą totalnością. Mała decyzja pozwala działać nieidealnie, ale realnie. Mała decyzja jest miejscem, w którym manifest przestaje być tekstem, a staje się praktyką.

Psychoperformans uznaje prawo do ograniczenia, odmowy i niewykonania. W świecie, który traktuje performance jako wydajność, widzialność, sprawność, obecność, efekt i rezultat, psychoperformans musi bronić nieproduktywnej strony ludzkiego doświadczenia: zmęczenia, słabości, błędu, niegotowości, niepewności, dziwności, neuroatypowości, zwyczajności, choroby, starzenia się, wahania, niepełnej wiedzy, nieidealnego ciała, nieidealnej pracy, nieidealnej decyzji. Hannah Arendt pomaga tu odróżnić działanie od produkcji: sprawczość nie zawsze polega na wytworzeniu rzeczy, obrazu, dowodu albo sukcesu; czasem polega na rozpoczęciu innej relacji z tym, co wspólne. Psychoperformans nie ma więc produkować człowieka doskonale sprawnego, samoregulującego się bezbłędnie, stale świadomego, duchowo rozwiniętego, artystycznie intensywnego i gotowego do nieustannej przemiany. Ma pomagać człowiekowi odzyskać orientację, granicę, prawo do działania i prawo do niedziałania. Manifest psychoperformansu mówi: nie musisz robić z siebie projektu. Nie

musisz stawać się najlepszą wersją siebie. Nie musisz zamieniać bólu w sztukę, choroby w symbol, odpoczynku w praktykę, przerwy w osiągnięcie, a każdego kryzysu w lekcję. Nie musisz dokumentować dowodu własnej przemiany. Nie musisz być wdzięczny za doświadczenie, które było trudne. Nie musisz dopisywać sensu tam, gdzie potrzebna jest cisza. Możesz działać mniej. Możesz działać później. Możesz działać inaczej. Możesz nie działać. To nie jest rezygnacja ze sprawczości. To jest jej najbardziej precyzyjna forma wtedy, gdy działanie byłoby przemocą wobec ciała, psychiki, sensu albo relacji. Psychoperformans dojrzewa nie przez ekspansję, lecz przez zdolność do samoograniczenia. Metoda, która nie umie powiedzieć „dość", nie jest metodą transformacji, lecz metodą eskalacji.

Psychoperformans zobowiązuje do praktyki bez mistyfikacji i bez cynizmu. Bez mistyfikacji – ponieważ nie wolno udawać, że symbol leczy, jeśli symbol porządkuje sens; że rytuał diagnozuje, jeśli rytuał domyka; że duchowość dowodzi, jeśli duchowość orientuje; że nauka potwierdza, jeśli nauka tylko sugeruje możliwy mechanizm; że dokumentacja jest dowodem, jeśli dokumentacja jest śladem; że intensywność jest przemianą, jeśli intensywność jest tylko pobudzeniem. Bez cynizmu – ponieważ nie wolno odbierać człowiekowi sensu tylko dlatego, że nie jest on pomiarem; nie wolno szydzić z modlitwy, symbolu, intuicji, archetypu, prywatnej mitologii, przesądu, snu czy potrzeby przejścia, jeśli można z nimi pracować ostrożnie, etycznie i bez roszczeń. Psychoperformans stoi między tymi dwoma zagrożeniami. Nie chce świata odczarowanego tak brutalnie, że człowiek zostaje sam z mechaniką bodźców. Nie chce też świata zaczarowanego tak mocno, że człowiek traci kontakt z ciałem, prawem, medycyną, danymi, zgodą i granicą. Jego manifest jest więc manifestem podwójnej uczciwości: wobec doświadczenia i wobec dowodu, wobec sensu i wobec ciała, wobec sztuki i wobec bezpieczeństwa, wobec duchowości i wobec odpowiedzialności. Psychoperformans mówi: można działać symbolicznie bez kłamstwa. Można pracować z rytuałem bez zawłaszczenia. Można korzystać z nauki bez nadużywania jej autorytetu. Można tworzyć sztukę bez poświęcania osoby. Można mieć głębokie doświadczenie bez robienia z niego systemu. Można zmieniać życie nie przez wielką deklarację, lecz przez mały, domknięty, odpowiedzialny akt. I można zakończyć wtedy, gdy wystarczy.

10.9. Perspektywy dalszego rozwoju

Perspektywy dalszego rozwoju psychoperformansu trzeba formułować ostrożnie, bez języka ekspansji, podboju dziedzin, cudownej skuteczności albo uniwersalnej metody od wszystkiego. Psychoperformans może rozwijać się w sztuce, nauce, psychologii, edukacji, działaniach społecznych, instytucjach kultury, praktykach codziennych, projektowaniu dostępności, badaniach przez praktykę, pracy z percepcją, dokumentacji procesu, ekologii zmysłów i w wielu innych obszarach, ale tylko wtedy, gdy nie zaciera granic między inspiracją a kompetencją. Rozwój metody nie powinien oznaczać coraz większego pola roszczeń, lecz coraz lepszą zdolność rozróżniania: gdzie psychoperformans może być narzędziem właściwym,

gdzie może być tylko adjuwantem, gdzie powinien współpracować z inną dziedziną, a gdzie powinien ustąpić. Najważniejszym kierunkiem dalszego rozwoju jest więc nie „poszerzenie zastosowań", lecz pogłębienie jakości: precyzyjniejsze plany sytuacyjne, lepsze dochodzenie, bardziej skalowalne standardy bezpieczeństwa, czytelniejsze rozdzielanie rejestrów, oszczędniejsza dokumentacja, silniejsza ochrona percepcji, trafniejsze decyzje „po" i bardziej odpowiedzialne używanie języków granicznych. W tym sensie psychoperformans powinien rozwijać się jak metoda refleksyjnej praktyki, a nie jak ruch obiecujący przemianę. Donald Schön, pisząc o refleksyjnym praktyku, daje tu szczególnie użyteczny model: praktyka dojrzewa wtedy, gdy potrafi myśleć w działaniu i po działaniu, korygować własne założenia, opisywać błędy, wersjonować procedury i wyciągać wnioski bez zamieniania doświadczenia w dogmat. Dalszy rozwój psychoperformansu powinien właśnie tak wyglądać: mniej pewności, więcej rygoru; mniej efektu, więcej odpowiedzialności; mniej deklaracji, więcej sprawdzalnych warunków; mniej opowieści o mocy metody, więcej uczciwego opisu, kiedy metoda jest zbyt słaba, zbyt ryzykowna albo nieadekwatna.

Pierwszą perspektywą jest rozwój badań przez praktykę i badań w działaniu, ale w formule świadomej ograniczeń. Psychoperformans, jako metoda oparta na planach sytuacyjnych, perfonemach, obiektach–kluczach, kanałach działania i decyzjach „po", naturalnie nadaje się do badań practice-based i practice-led, ponieważ wiedza powstaje tu przez projektowanie, wykonanie, obserwację, korektę i ponowne użycie planu. Christopher Frayling, Henk Borgdorff i Barbara Bolt pomagają opisać ten typ wiedzy jako wiedzę wytwarzaną w praktyce artystycznej, a nie tylko komentującą ją z zewnątrz. Psychoperformans może w tym obszarze rozwijać własne protokoły opisu: arkusze planu sytuacyjnego, matryce wag torów, dzienniki decyzji, rejestry korekt, mapy bodźców, opisy domknięcia, minimalne skale używalności i bezpieczeństwa, a także modele dokumentacji, które nie archiwizują osoby, lecz archiwizują warunki działania. Jednocześnie nie wolno mylić badań przez praktykę z dowodem klinicznym. Badanie przez praktykę może pokazać, jak dana konfiguracja działa w określonym przypadku, jakie ryzyka się ujawniają, jakie warunki trzeba zmienić, jak osoba lub grupa opisuje doświadczenie, jakie decyzje „po" są wykonalne, które parametry wymagają redukcji i jakie błędy projektowe powracają. Nie może jednak automatycznie dowieść skuteczności psychoperformansu jako metody terapeutycznej, medycznej albo uniwersalnie transformacyjnej. W przyszłości wartościowe byłyby szczególnie badania jednoprzypadkowe i mikro-longitudinalne, prowadzone z rygorem ostrożności: krótkie serie działań, stabilne fazy bazowe, modyfikacja jednego parametru naraz, jasne kryteria przerwania, ograniczona dokumentacja i rozdzielenie danych subiektywnych, środowiskowych, obserwowalnych oraz – tam, gdzie to naprawdę uzasadnione – biofizjologicznych. Alan Kazdin i tradycje single-case experimental design mogą tu dostarczyć narzędzi metodologicznych, ale psychoperformans musi zachować własną specyfikę: replikowalna ma być procedura, struktura warunków, logika bezpieczeństwa i domknięcie, nie identyczny efekt ani identyczne przeżycie. Taka perspektywa pozwala rozwijać wiedzę bez zdrady idiograficzności, czyli bez udawania, że jednostkowe doświadczenie można łatwo przenieść na wszystkich.

Drugą perspektywą jest rozwój standardów jakości, protokołów i narzędzi dydaktycznych. Jeżeli psychoperformans ma być używany przez różnych praktyków, artystów, edukatorów, badaczy, osoby pracujące w instytucjach lub w działaniach społecznych, musi posiadać narzędzia przekazywalne, ale nie sztywne. Potrzebne są wzory planów sytuacyjnych, ale takie, które nie działają jak gotowe scenariusze. Potrzebne są checklisty bezpieczeństwa, ale takie, które nie zamieniają metody w administrację. Potrzebne są skale ryzyka, ale takie, które nie pozorują obiektywności tam, gdzie potrzebna jest rozmowa, obserwacja i decyzja. Potrzebne są formularze zgody, ale takie, które realnie wyjaśniają status działania, prawo do odmowy, dokumentację, publikację, archiwum i możliwość wycofania. Potrzebne są narzędzia pracy z obiektem–kluczem, światłem, dźwiękiem, słowem, gestem, ciałem i przestrzenią, ale każde z nich powinno od razu zawierać status, funkcję, granicę, przeciwwskazania, warianty łagodniejsze i domknięcie. W przyszłości szczególnie ważne może być stworzenie kilku poziomów protokołowania: poziomu mikroaktu, poziomu sesji indywidualnej, poziomu działania ze świadkiem, poziomu grupowego, poziomu instytucjonalnego, poziomu publicznego, poziomu dokumentowanego, poziomu badawczego i poziomu IndywiduAkcji. Każdy poziom powinien mieć własne minimum jakości, zamiast jednego ciężkiego standardu narzucanego wszystkim sytuacjom. Michael Quinn Patton i jego myślenie o ewaluacji nastawionej na użyteczność są tu dobrym punktem odniesienia: narzędzie jakości ma służyć decyzjom, a nie prestiżowi narzędzia. Jeśli formularz nie pomaga podjąć lepszej decyzji, trzeba go skrócić. Jeśli checklista nie zmniejsza ryzyka, trzeba ją zmienić. Jeśli dokumentacja zaczyna służyć autoprezentacji metody bardziej niż bezpieczeństwu uczestników, trzeba ją ograniczyć. Rozwój standardów psychoperformansu powinien iść w stronę prostych, skalowalnych, praktycznych narzędzi, które można stosować w pracowni, domu, galerii, szkole, organizacji, projekcie badawczym, filmie performatywnym i działaniu społecznym, bez tracenia z oczu osoby, która ma prawo nie stać się materiałem metody.

Trzecią perspektywą jest rozwój psychoperformansu w obszarze edukacji i kompetencji praktyków. Jeżeli metoda ma być przekazywana, trzeba bardzo uważnie określić, czego właściwie można uczyć. Nie powinno się uczyć „prowadzenia przemiany” jako charyzmatycznej umiejętności wpływania na innych. Nie powinno się uczyć języka sugestii, duchowego autorytetu, intensyfikacji emocji ani tworzenia efektownych sytuacji bez równoczesnego uczenia ograniczeń. Podstawą edukacji psychoperformera powinny być: rozpoznawanie statusu działania, dochodzenie, analiza ryzyka, praca z wagami torów, ekologia percepcji, projektowanie domknięcia, minimalizm danych, zgoda, przerwanie, dostępność, język bez nocebo, etyka zapożyczeń kulturowych, kompetencja graniczna i umiejętność odsyłania do specjalistów. Dopiero potem powinny pojawiać się narzędzia bardziej ekspresyjne: praca z obiektem, gestem, głosem, obrazem, światłem, dźwiękiem, ruchem, przestrzenią, filmem, świadkiem, rytualizacją, symbolem i wariantem spekulatywno-intuicyjnym. Taka kolejność jest ważna, bo środki psychoperformansu są atrakcyjne i łatwo przyciągają osoby szukające szybkiego wpływu, niezwykłej formy albo narzędzia pracy z cudzym doświadczeniem. Edukacja powinna więc zaczynać się od hamulców, nie od efektów.

Paulo Freire, pisząc o pedagogice dialogu i podmiotowości, może tu być użyteczny jako przypomnienie, że edukacja nie powinna produkować zależności od nauczyciela ani gotowych recept, lecz zdolność krytycznego działania w konkretnym świecie. W psychoperformansie oznacza to uczenie praktyków, aby nie kopiowali planów bez dochodzenia, nie przejmowali cudzych symboli bez kontekstu, nie używali ciała uczestnika jako pola eksperymentu, nie zamieniali prywatnego przeżycia w publiczny materiał i nie budowali autorytetu na cudzej podatności. Dobrze wykształcony psychoperformer to nie ten, kto potrafi stworzyć najbardziej intensywny akt, lecz ten, kto potrafi rozpoznać, kiedy wystarczy mały gest, kiedy trzeba przerwać, kiedy trzeba milczeć, kiedy trzeba nie dokumentować i kiedy trzeba oddać pierwszeństwo komuś innemu.

Czwartą perspektywą jest rozwój zastosowań instytucjonalnych i społecznych, ale pod warunkiem, że psychoperformans nie stanie się narzędziem wizerunkowej „partycypacji" ani miękkiego zarządzania emocjami grupy. Instytucje kultury, szkoły, organizacje, festiwale, galerie, muzea, miejsca pracy, projekty społeczne i zespoły mogą korzystać z psychoperformansu jako narzędzia projektowania sytuacji: bardziej uważnych spotkań, czytelniejszych przejść, bezpieczniejszej dokumentacji, lepszej dostępności, domykania procesów, ochrony percepcji, pracy z konfliktami, symbolicznego porządkowania zmian albo tworzenia przestrzeni świadkowania bez przymusu ekspresji. Ale instytucjonalny rozwój metody powinien być szczególnie odporny na zawłaszczenie przez logikę raportów, promocji i efektownych rezultatów. Psychoperformans nie powinien być używany do wydobywania świadectw, fotografowania inkluzywności, wzmacniania marki przez cudze wzruszenie ani produkowania poczucia wspólnoty tam, gdzie nie zmieniają się warunki. Joan Tronto, rozwijając etykę troski jako praktykę konkretnych odpowiedzialności, daje tu bardzo trafny filtr: troska wymaga zauważenia potrzeby, podjęcia odpowiedzialności, kompetentnej odpowiedzi i sprawdzenia, czy odpowiedź była właściwa. Instytucjonalny psychoperformans powinien więc pytać: czy po działaniu zmieniła się procedura, dostępność, komunikacja, oświetlenie, rytm spotkań, zgody, dokumentacja, sposób zapraszania, sposób używania wizerunku, sposób reagowania na przerwanie, sposób traktowania ciszy, sposób pracy z osobami neuroatypowymi, sposób mówienia o chorobie, żałobie, konflikcie albo różnicy. Jeżeli nic się nie zmienia poza tym, że instytucja zyskuje mocny obraz lub poruszający opis, metoda została użyta powierzchownie. Społeczny rozwój psychoperformansu powinien iść raczej w stronę mikropolityk troski: małych, konkretnych, lokalnych korekt warunków wspólnego życia, niż w stronę wielkich manifestacyjnych gestów. Najsilniejszy społecznie psychoperformans może polegać na tym, że grupa uczy się nie fotografować wszystkiego, że szkoła daje uczniowi prawo do peryferyjnego udziału, że galeria wprowadza strefę odpoczynku, że zespół skraca spotkania, że organizator oddziela zgodę na udział od zgody na wizerunek, że wspólnota nie wymusza świadectwa, że wydarzenie zostawia po sobie mniej danych, ale więcej realnej sprawczości.

Piątą perspektywą jest rozwój ekologii percepcji jako osobnego pola badań, projektowania i praktyki. Współczesne środowisko życia coraz mocniej działa na zmysły: ekrany, powiadomienia, oświetlenie LED, dźwięki miast, komunikatory, praca w wielu oknach, nagłe bodźce, presja widzialności, dokumentowanie codzienności, algorytmiczne wzmacnianie uwagi i ciągły wymóg reakcji. Psychoperformans może w tym obszarze stać się metodą szczególnie potrzebną, ale tylko wtedy, gdy nie będzie dokładał kolejnej warstwy bodźców do już przeciążonego świata. Rozwój ekologii percepcji powinien obejmować mapy obciążeń zmysłowych, protokoły przerw, zasady pracy ze światłem i dźwiękiem, higienę dokumentacji, projektowanie stref nieobrazu, praktyki redukcji kontrastu, pracę z ciszą, regulację ekranów, dostępność dla osób neuroatypowych, a także społeczną krytykę ekonomii uwagi. Hartmut Rosa, opisując przyspieszenie społeczne i potrzebę rezonansu, pomaga nazwać jeden z głównych problemów przyszłości: człowiek coraz częściej pozostaje w relacji z bodźcami, które wymagają natychmiastowej reakcji, ale nie tworzą pogłębionego kontaktu. Psychoperformans może projektować warunki rezonansu, ale rezonans nie powinien być rozumiany jako „więcej doświadczenia". Często będzie oznaczał mniej: mniej światła, mniej dźwięku, mniej obrazów, mniej powiadomień, mniej wymuszonych reakcji, mniej dokumentacji, mniej interpretacji. W obszarze zdrowia oka, słuchu, przeciążenia poznawczego, neuroatypowości, pracy ekranowej, edukacji i instytucji kultury perspektywa ta może być szczególnie ważna. Trzeba jednak stale pilnować, aby ekologia percepcji nie stała się nowym stylem kontroli nad sobą. Nie chodzi o perfekcyjną higienę bodźców, lecz o prawo do regulacji i do wystarczająco dobrych warunków. Przyszły rozwój metody powinien więc łączyć poziom indywidualny z infrastrukturalnym: nie tylko „jak osoba ma sobie radzić z bodźcami", ale „dlaczego środowisko produkuje tyle bodźców i kto ponosi koszt ich regulowania".

Szóstą perspektywą jest rozwój psychoperformansu w obszarze dokumentacji, kina performatywnego i archiwów procesu. To pole jest szczególnie ważne, ponieważ współczesna praktyka artystyczna, instytucjonalna i społeczna coraz częściej istnieje przez ślad: zdjęcie, film, opis, raport, post, nagranie, streaming, archiwum, katalog, bazę danych, transkrypcję, materiał promocyjny albo plik roboczy. Psychoperformans nie może traktować dokumentacji jako neutralnego dodatku, ponieważ kamera, mikrofon, formularz, nazwa pliku, metadane i późniejszy montaż zmieniają samo działanie. Osoba inaczej oddycha, mówi, milczy, patrzy, wykonuje gest i przeżywa obecność świadka, jeśli wie, że materiał zostanie zapisany, oceniony, zmontowany albo pokazany innym. Dlatego przyszły rozwój metody powinien szczególnie dopracować etykę dokumentacji psychoperformatywnej: kiedy zapis jest częścią aktu, kiedy jest tylko narzędziem wersjonowania, kiedy jest zbędny, kiedy szkodzi, kiedy wymaga ponownej zgody, kiedy powinien zostać usunięty, kiedy nie wolno go publikować mimo formalnej zgody, bo zmienił się kontekst albo wzrosło ryzyko dla osoby. W kinie performatywnym, rozumianym jako film, który nie tylko rejestruje działanie, lecz sam współorganizuje pole obecności, kamera może być świadkiem, obiektem–kluczem, narzędziem montażu doświadczenia i elementem decyzji „po". Ale wtedy musi mieć jasno określony status, funkcję i granicę. Jonas Mekas, Agnès Varda, Chantal Akerman i Maya Deren

pokazują różne sposoby myślenia o filmie osobistym, obecności, czasie, geście i montażu jako formach poznawania doświadczenia; psychoperformans może z tej tradycji korzystać, ale musi dodać własny rygor: film nie może wymagać od osoby, choroby, oka, żałoby, kryzysu albo prywatności dostarczania materiału. Przyszłość dokumentacji psychoperformansu powinna iść w stronę archiwów oszczędnych: bogatych w opisy planów, parametrów, wersji, warunków, decyzji, przerwań, domknięć i korekt, a ubogich w dane identyfikujące, twarze, objawy, intymne wyznania i materiały podatne na wtórne użycie. Rozwój metody powinien więc obejmować protokoły nieobrazu, prawo do niewykorzystania materiału, procedury usuwania plików, zasady opóźnionej zgody na publikację, etykę montażu oraz sposoby pracy z materiałem tak, aby dokumentacja nie stawała się nową formą autoeksploatacji.

Siódmą perspektywą jest rozwój psychoperformansu w pracy z neuroatypowością, dostępnością i różnorodnością sposobów odbierania świata. Ten kierunek nie powinien być traktowany jako specjalistyczny dodatek, lecz jako jeden z testów jakości całej metody. Jeżeli psychoperformans ma pracować z percepcją, ciałem, komunikacją, symbolami, grupą i instytucją, musi od początku zakładać, że ludzie różnią się progami sensorycznymi, sposobami komunikacji, potrzebą przewidywalności, relacją z dotykiem, ruchem, ciszą, światłem, hałasem, metaforą, twarzą, spojrzeniem i presją społeczną. Przyszły rozwój powinien więc obejmować plany sytuacyjne projektowane nie dla abstrakcyjnego „uczestnika”, lecz dla realnych profili potrzeb: osób autystycznych, osób z ADHD, osób z nadwrażliwością sensoryczną, osób z niepełnosprawnością wzroku lub słuchu, osób z ograniczeniami ruchowymi, osób z lękiem społecznym, osób po doświadczeniu przemocy, osób w żałobie, osób starszych, dzieci, osób zależnych i osób pracujących w warunkach przeciążenia. Nie chodzi o to, aby psychoperformer przejmował kompetencje terapeuty, pedagoga specjalnego, specjalisty integracji sensorycznej, psychologa albo lekarza. Chodzi o to, aby plan sytuacyjny był projektowany z elementarnym szacunkiem dla odmiennych układów nerwowych i dla prawa do regulacji. Temple Grandin, opisując konkretność myślenia i znaczenie środowiska sensorycznego, może tu działać jako ważne przypomnienie, że dostępność nie jest uprzejmością wobec mniejszości, lecz zmianą jakości całej sytuacji. Jeżeli instrukcja jest prostsza, światło mniej agresywne, wyjście bardziej widoczne, wariant bezdotykowy dostępny, dokumentacja dobrowolna, czas przewidywalny, a obiekt opisany przez funkcję i granicę, korzystają z tego nie tylko osoby neuroatypowe. Korzysta całe pole. Przyszłość psychoperformansu powinna więc rozwijać katalog wariantów: wariant cichy, wariant bez obrazu, wariant bez dotyku, wariant bez wypowiedzi publicznej, wariant peryferyjnego uczestnictwa, wariant z piktogramem, wariant z tekstem powiększonym, wariant z opisem alternatywnym, wariant z krótką sekwencją i wariant z możliwością wcześniejszego poznania planu. Dostępność nie osłabia formy. Dostępność czyni formę bardziej inteligentną.

Ósmą perspektywą jest rozwój psychoperformansu jako praktyki współpracy międzydziedzinowej, ale opartej na interoperacyjności, nie na zawłaszczaniu. Psychoperformans może być używany w sztuce, edukacji, psychologii, naukach społecznych,

projektowaniu, działaniach instytucjonalnych, praktykach badawczych, animacji kultury, pracy z przestrzenią, refleksji nad technologią i w wielu innych dziedzinach, ale powinien zawsze zachowywać jasność, czy występuje jako metoda artystyczno-sytuacyjna, narzędzie pomocnicze, rama badania przez praktykę, format edukacyjny, protokół organizacji doświadczenia, czy element szerszego procesu prowadzonego przez specjalistów innego typu. Największym zagrożeniem dla rozwoju będzie język zbyt łatwej integracji: deklaracje, że psychoperformans „łączy naukę, sztukę, terapię i duchowość", jeśli nie towarzyszy im rozdzielenie kompetencji. Współpraca z psychologią może być cenna, gdy dotyczy uwagi, regulacji, wstydu, granic, nawyków, oczekiwań i nocebo, ale nie uprawnia psychoperformera do prowadzenia psychoterapii. Współpraca z medycyną może być cenna, gdy dotyczy higieny bodźców, zgodności z zaleceniami, organizacji życia z chorobą i ograniczania stresu, ale nie uprawnia do diagnozowania ani leczenia. Współpraca z antropologią może być cenna, gdy dotyczy rytuałów, przejść, symboli, wspólnot i etyki zapożyczeń, ale nie uprawnia do swobodnego przejmowania cudzych form kulturowych. Współpraca z prawem i ochroną danych może być cenna, gdy dotyczy zgód, wizerunku, prywatności i archiwów, ale nie powinna być redukowana do podpisania formularza po fakcie. Bruno Latour pomaga tu myśleć o praktyce jako sieci aktorów ludzkich i nieludzkich: w psychoperformansie działają osoby, obiekty, pliki, lampy, kamery, regulaminy, stoły, drzwi, rytmy pracy, instytucje, języki i procedury. Przyszłość metody powinna więc rozwijać zdolność pracy w sieciach odpowiedzialności: psychoperformer nie jako samotny autor przemiany, lecz jako projektant warunków, który wie, kiedy zaprosić lekarza, psychologa, pedagoga, producenta, prawnika, specjalistę dostępności, technika światła, opiekuna grupy, osobę od danych, badacza albo przedstawiciela wspólnoty. W takiej perspektywie psychoperformans nie traci autonomii. Przeciwnie – staje się bardziej wiarygodny, bo nie udaje samowystarczalności.

Dziewiątą perspektywą jest ostrożny rozwój psychoperformansu spekulatywno-intuicyjnego i duchowo-egzystencjalnego jako obszaru wysokiej odpowiedzialności metodologicznej. Ten kierunek nie powinien być wypierany, ponieważ ludzie rzeczywiście pracują z intuicjami, snami, znakami, przeczuciami, poczuciem energii, modlitwą, duchowością, archetypami, synchronicznościami, pamięcią rodzinną, symbolami religijnymi, językami ezoterycznymi i doświadczeniami granicznymi. Jeśli psychoperformans ma być uczciwą metodą, musi umieć rozmawiać także z tymi rejestrami, ale bez przyznawania im statusu dowodu biologicznego, fizycznego, medycznego albo prawnego. Dalszy rozwój powinien więc obejmować osobne protokoły pracy z nierozpoznanym: jak oznaczać status, funkcję i granicę; jak stosować język warunkowej ontologii; jak zamykać znaczenia po akcie; jak nie wzmacniać nocebo granicznego; jak rozpoznawać przeciwwskazania; jak chronić osoby z lękiem religijnym, podatnością na sekty, historią przemocy duchowej, doświadczeniami nakazowymi, psychozą, manią, nasilonymi kompulsjami albo uzależnieniem od wróżb i rytuałów. James Hillman, Arnold Mindell i Jung mogą być tu traktowani jako autorzy ważni dla rozumienia obrazów, snów, procesów psychicznych i symbolicznej głębi doświadczenia, ale przyszły rozwój psychoperformansu powinien korzystać z nich krytycznie, bez tworzenia nowej ortodoksji.

Najważniejsze będzie wypracowanie języka, który nie ośmiesza przeżyć duchowych, ale też nie oddaje im władzy nad decyzją. Taki język mówi: „pracujemy z tym jako obrazem”; „to może mieć znaczenie dla ciebie, ale nie jest dowodem”; „nie podejmujemy teraz dużej decyzji”; „nie interpretujemy wszystkiego jako znaku”; „jeśli pojawia się lęk, przymus albo poczucie nakazu, przerywamy”; „jeśli sprawa dotyczy zdrowia, prawa albo bezpieczeństwa, pierwszeństwo ma właściwy specjalista”. Ten obszar może być jednym z najbardziej twórczych kierunków rozwoju psychoperformansu, ale tylko pod warunkiem, że będzie rozwijany jako praktyka granicy, nie jako praktyka roszczenia. Duchowość odpowiedzialna to duchowość, która potrafi domknąć symbol i wrócić do zwyczajności.

Dziesiątą perspektywą jest możliwość przyszłego rozwoju form zbiorowych i metaindywiduAkcji, ale wyłącznie jako pola badań, a nie gotowej kategorii obiecywanej przez metodę. IndywiduAkcja została opisana jako długotrwała architektura działań, korekt, redukcji, mikrowdrożeń i decyzji „po”, dotycząca przede wszystkim osoby lub ograniczonego układu sytuacyjnego. W działaniach grupowych, instytucjonalnych i społecznych można wyobrazić sobie formy większej skali: cykle praktyk wspólnotowych, długie procesy zmiany instytucji, programy ochrony percepcji w organizacjach, społecznościowe działania odczarowujące, praktyki pamięci i żałoby, miejskie plany sytuacyjne, edukacyjne mikroprotokoły albo kolektywne decyzje „po”. Nie należy jednak zbyt szybko nazywać ich dojrzałą metaindywiduAkcją, ponieważ skala zbiorowa radykalnie zwiększa ryzyko: presji grupowej, fałszywej wspólnotowości, rozmycia odpowiedzialności, zawłaszczenia symboli, nierówności głosu, przemocy dokumentacyjnej, instrumentalizacji uczestników, politycznego uproszczenia i instytucjonalnej propagandy skuteczności. Victor Turner pomaga rozumieć wspólnotowe progi, ale psychoperformans musi pamiętać, że liminalność zbiorowa bez precyzyjnego domknięcia może produkować chaos, zależność albo wykluczenie. Przyszłe formy większej skali powinny więc zaczynać nie od widowiskowych aktów wspólnotowych, lecz od małych, testowalnych procedur: zgód, wariantów udziału, zasad dokumentacji, stref odpoczynku, języka bez przymusu, decyzji instytucjonalnych po działaniu, sposobów rozpoznawania szkód, procedur korekty i realnej możliwości odmowy. Jeżeli kiedykolwiek psychoperformans ma rozwijać metaindywiduAkcje, powinny być one rozumiane nie jako totalne projekty przemiany zbiorowości, lecz jako ostrożne, audytowalne i ograniczone architektury warunków, w których grupa, instytucja albo wspólnota może przestawić jeden fragment własnego działania: sposób pamiętania, sposób widzenia, sposób słuchania, sposób dokumentowania, sposób podejmowania decyzji, sposób reagowania na granicę. Przyszłość tej skali wymaga badań, nie haseł.

Perspektywy dalszego rozwoju psychoperformansu można więc streścić jako ruch w stronę większej precyzji, nie większych obietnic. Metoda powinna rozwijać badania przez praktykę, protokoły jakości, edukację praktyków, zastosowania instytucjonalne, ekologię percepcji, dostępność, dokumentację oszczędną, współpracę międzydziedzinową, duchowość bez roszczeń i ostrożne modele zbiorowe, ale każdy z tych kierunków musi zachować tę samą

zasadę: psychoperformans ma projektować warunki odpowiedzialnego działania, a nie produkować mit własnej skuteczności. Jego przyszłość zależy od tego, czy będzie potrafił uczyć się z błędów, zmniejszać intensywność, kiedy jest zbyt duża, ograniczać dokumentację, kiedy staje się przemocą, oddawać pierwszeństwo specjalistom, kiedy temat wykracza poza metodę, i chronić zwyczajność przed przymusem nieustannej transformacji. Najbardziej obiecujący psychoperformans przyszłości nie będzie więc największy, najbardziej widowiskowy ani najbardziej interdyscyplinarny. Będzie najbardziej rozróżniający. Będzie umiał powiedzieć: to jest ciało, to jest sens, to jest dane, to jest hipoteza, to jest symbol, to jest procedura, to jest granica, to jest cudza kompetencja, to jest przerwanie, to jest domknięcie, to jest decyzja „po". W tej zdolności do rozróżniania znajduje się jego rozwój. Nie w ekspansji na wszystkie dziedziny, lecz w coraz lepszym ustawianiu miejsca, w którym działanie symboliczne może być naprawdę pomocne, a jednocześnie nie przekraczać tego, co wolno mu twierdzić.

10.10. Psychoperformans jako metoda integracyjna i autorska wobec metod pokrewnych

Psychoperformans można najpełniej zrozumieć dopiero wtedy, gdy zestawi się go z metodami pokrewnymi i jednocześnie nie ulegnie pokusie rozmycia jego tożsamości. Metody somatyczne, psychoterapie doświadczeniowe, Life-Art Process, Authentic Movement, psychodrama, dramaterapia, psychomagia, performance art, arteterapia, praktyki rytualne, praca z głosem, techniki oddechowe, praktyki uważnościowe i badania praktyką odsłaniają wiele mechanizmów, które są dla psychoperformansu istotne: ciało jako źródło danych, kontakt jako warunek przemiany, rola świadka, ekspresja jako przejście od wnętrza do formy, obiekt jako uchwyt znaczenia, ruch jako nośnik decyzji, symbol jako operator zmiany, próg jako technologia przejścia, domknięcie jako warunek integracji oraz dokumentacja jako narzędzie odpowiedzialności. Każda z tych tradycji posiada własną historię, etykę, słownik, kompetencje i ograniczenia. Psychoperformans nie powinien ich zawłaszczać ani udawać, że potrafi zastąpić ich wyspecjalizowane formy. Nie jest terapią somatyczną, nie jest Gestaltem, nie jest psychodramą, nie jest dramaterapią, nie jest Tamalpą, nie jest Authentic Movement, nie jest psychomagią, nie jest performance art, nie jest arteterapią, nie jest praktyką duchową ani techniką medyczną. Jego integracyjność nie polega na tym, że wszystko wchłania i ogłasza własną wyższość. Polega na tym, że potrafi rozpoznać mechanizmy wspólne, oddzielić je od instytucjonalnego i klinicznego statusu konkretnych metod, a następnie przełożyć wybrane elementy na własną architekturę działania: plan sytuacyjny, perfonemy, obiekt–klucz, pole obecności, próg, świadka, prozodię domknięcia i decyzję „po". W tym sensie psychoperformans jest metodą integracyjną nie dlatego, że miesza języki, lecz dlatego, że umie nimi zarządzać bez utraty granic. Integracja nie jest tu synkretyzmem, lecz dyscypliną różnicowania.

Wobec metod somatycznych psychoperformans uznaje, że ciało nie jest dodatkiem do znaczenia, lecz infrastrukturą działania. Peter A. Levine, Somatic Experiencing, ISMETA,

Focusing Eugene'a Gendlina, metoda Feldenkraisa, technika Alexandra, Body-Mind Centering Bonnie Bainbridge Cohen i współczesne podejścia psychosomatyczne pokazują, że oddech, napięcie, orientacja, propriocepcja, interocepcja, mikroruch, rytm, podparcie i zdolność powrotu do regulacji są warunkami wszelkiej głębszej zmiany. Psychoperformans przyjmuje tę lekcję, ale nie redukuje się do somatyki. Ciało w psychoperformansie jest instrumentem i medium, lecz nie jest jedynym kanałem przemiany. Jeżeli problem lepiej daje się uchwycić przez obiekt, światło, słowo, przestrzeń, dźwięk, dokument, świadkowanie albo akt odczarowania, psychoperformans może przesunąć ciężar pracy z ciała bez porzucania jego sygnałów. To szczególnie ważne w sytuacjach, gdy bezpośrednia praca somatyczna byłaby zbyt intensywna, zbyt intymna, zbyt obciążająca albo wymagałaby specjalistycznych kompetencji. Psychoperformans może wtedy użyć obiektu–klucza jako pośrednika: ciało nadal reaguje, ale nie musi stać się jedynym miejscem ekspozycji. Może użyć światła jako regulatora pobudzenia, słowa jako granicy, gestu jako minimalnej korekty, przestrzeni jako progu, świadka jako stabilizatora, a decyzji „po" jako sposobu przełożenia zmiany na praktykę. W tym właśnie sensie psychoperformans jest bardziej pojemny niż pojedyncza metoda somatyczna: nie konkuruje z nią w jej specjalistycznym obszarze, lecz potrafi włączyć somatyczną logikę regulacji do szerszej kompozycji znaczenia, relacji i działania. Jego skuteczność nie polega na tym, że „lepiej pracuje z ciałem" niż metoda somatyczna, lecz na tym, że potrafi powiązać ciało z symbolem, symbolem z obiektem, obiekt ze świadkiem, świadka z domknięciem, a domknięcie z codziennym wzorcem postępowania.

Wobec psychoterapii doświadczeniowych psychoperformans uznaje wagę kontaktu, eksperymentu, sceny, roli, dialogu i ucieleśnionej odpowiedzi, ale konsekwentnie odmawia sobie statusu psychoterapii. Gestalt uczy, że sama narracja może zasłaniać doświadczenie, a figura wyłania się zawsze na tle konkretnego pola. Psychodrama Moreno pokazuje, że relacje można ustawić w przestrzeni i przepracowywać przez działanie, rolę, zmianę perspektywy i świadkowanie grupy. Dramaterapia przypomina, że fikcja, maska, postać i dystans estetyczny mogą chronić przed zbyt gwałtownym wejściem w materiał osobisty. Psychoperformans czerpie z tego języka doświadczeniowego, ale przekształca go w język działań symbolicznych. Nie musi odgrywać relacji, aby ją przekształcić. Może ustawić ją przez obiekty. Nie musi wchodzić w rolę, aby ją rozszczelnić. Może zmaterializować rolę przez gest, światło, tekst, próg albo rekwizyt, który przestaje być rekwizytem i staje się obiektem–kluczem. Nie musi prowadzić dialogu terapeutycznego, aby ustanowić performatywną wypowiedź graniczną. Może użyć jednego zdania, jednej pauzy, jednego kroku, jednego odłożenia rzeczy. Nie musi budować sceny psychodramatycznej, aby pracować topologią relacji. Może użyć stołu, drzwi, krzesła, ściany, kamienia, lustra, kartki, cienia albo pustego miejsca. Ta różnica jest zasadnicza: psychoperformans nie przejmuje roszczeń terapeutycznych, ale wydobywa z metod doświadczeniowych mechanizm uczenia przez wykonanie. To, co w terapii odbywa się w relacji klinicznej i wymaga kompetencji terapeutycznych, w psychoperformansie może zostać ostrożnie przełożone na działanie symboliczne o mniejszym, wyraźniej ograniczonym zakresie: akt granicy, akt oddania, akt domknięcia, akt przejścia, akt odczarowania, akt zmiany relacji z

obiektem. Dzięki temu metoda może być użyteczna w autopracy, edukacji, praktyce artystycznej i pracy z sensem, ale nie udaje leczenia.

Wobec Life-Art Process, Tamalpy, Anny Halprin, Darii Halprin i Authentic Movement psychoperformans rozpoznaje wartość twórczego połączenia życia, ciała, ruchu, obrazu, głosu, autobiografii i świadkowania. Te tradycje pokazują, że sztuka może być procesem życiowym, a życie może zostać przepracowane przez formę, ruch, rysunek, mapę, rytuał przejścia i obecność świadka. Psychoperformans jest z nimi blisko spokrewniony, ponieważ również odrzuca podział na sztukę jako dekorację i życie jako „materiał prywatny" pozostający poza formą. Różni się jednak tym, że nie każda twórcza praca z biografią jest psychoperformansem. Nie każdy ruch transformacyjny jest działaniem psychoperformatywnym. Nie każde świadkowanie tworzy pole obecności w sensie metodycznym. Psychoperformans wymaga dodatkowego rygoru: musi być wiadomo, jaki problem jest rozpoznawany, jaki kanał zostaje wybrany, co pełni funkcję obiektu–klucza, jakie perfonemy tworzą sekwencję, gdzie znajduje się próg, jaką rolę pełni świadek, jak chroniona jest prywatność, jak działanie zostanie domknięte i jaka decyzja ma zostać przeniesiona do codzienności. Z Tamalpy psychoperformans może czerpać organiczne przejście między ruchem, obrazem i życiem; z Authentic Movement – etykę niekolonizującego świadkowania; od Halprin – odwagę łączenia sztuki, ciała, wspólnoty i przemiany. Ale psychoperformans dodaje pytanie o funkcję. Ruch nie ma być tylko prawdziwy; ma coś zrobić. Obraz nie ma być tylko ekspresyjny; ma wejść w działanie. Świadek nie ma tylko widzieć; ma pełnić określoną funkcję w polu. Proces nie ma tylko poruszać; ma prowadzić do domknięcia i konsekwencji. To sprawia, że psychoperformans jest mniej zależny od jednej szkoły ruchowej lub life-artowej, a bardziej zdolny do adaptacji w różnych warunkach, od mikroaktu prywatnego po działanie społeczne.

Wobec psychomagii Alejandro Jodorowsky'ego psychoperformans odnajduje najbliższe i najbardziej ryzykowne pokrewieństwo: akt symboliczny jako działanie mające przekształcić relację człowieka do doświadczenia. Psychomagia przypomina, że symbol nie musi pozostać pojęciem, że można go wykonać, ucieleśnić, przejść, oddać, spalić, zakopać, rozwiązać, odwrócić, prześmiać, przełamać albo domknąć. To niezwykle ważna intuicja. Psychoperformans przyjmuje ją, ale poddaje surowej kontroli metodologicznej. Akt symboliczny nie może być receptą nadaną przez charyzmatycznego praktyka. Nie może zastępować diagnozy, terapii ani decyzji życiowej wymagającej namysłu. Nie może narzucać interpretacji ciała, choroby, rodziny, losu, winy ani traumy. Nie może działać przez zawstydzenie, szok albo autorytarny paradoks. W psychoperformansie akt symboliczny musi zostać wyprowadzony z dochodzenia, dobrany do celu, skalibrowany wobec pobudzenia i zasobów, osadzony w granicach, wykonany w odpowiednim kanale, poświadczony lub świadomie pozostawiony bez publicznego świadka, domknięty i przeniesiony w decyzję „po". Psychoperformans jest więc bardziej pojemny niż psychomagia, bo może używać tych samych typów materiału – ognia, wody, obiektu, progu, słowa, gestu, oddania, przecięcia, zakrycia, odsłonięcia – ale nie musi przejmować magicznego ani quasi-terapeutycznego roszczenia.

Potrafi powiedzieć: ten akt nie leczy, ale może zmienić relację do lęku; ten gest nie usuwa przeszłości, ale może domknąć sposób jej przywoływania; ten obiekt nie ma mocy sam z siebie, ale może stać się uchwytem dla nowej decyzji. Właśnie w tej uczciwości leży jego siła.

Wobec performance art psychoperformans uznaje własne źródło i zarazem własną różnicę. Performance art nauczył współczesną kulturę, że ciało, czas, obecność, ryzyko, publiczność, dokumentacja, miejsce, instytucja i gest mogą tworzyć dzieło bez tradycyjnego przedmiotu artystycznego. Cai Qing, Marina Abramović, Boris Nieslony, Zygmunt Piotrowski, Richard Schechner, Erika Fischer-Lichte, Victor Turner, Erving Goffman, Jerzy Grotowski, Tadeusz Kantor i wielu innych praktyków oraz badaczy pozwalają opisać performans jako zdarzenie relacyjne, sytuacyjne, cielesne, rytualne, społeczne i semantyczne. Psychoperformans korzysta z tego dziedzictwa, ale przesuwa punkt ciężkości. Performance art może pozostawić sens otwarty, wieloznaczny, nierozstrzygnięty, a nawet celowo niebezpiecznie ambiwalentny. Psychoperformans może korzystać z wieloznaczności tylko wtedy, gdy nie niszczy ona celu, bezpieczeństwa i domknięcia. Performance art może stawiać widza wobec ryzyka interpretacyjnego. Psychoperformans musi pytać, czy widz jest widzem, świadkiem, uczestnikiem, adresatem, współwykonawcą czy przypadkową osobą w przestrzeni. Performance art może eksponować ciało, ból, wytrzymałość, obecność, milczenie lub konflikt. Psychoperformans musi pytać, czy ekspozycja służy przemianie, czy tylko spektaklowi intensywności. Performance art może działać w polu sztuki i zostawić ślad w archiwum. Psychoperformans musi sprawdzić, czy ślad nie narusza poufności i czy dokumentacja nie przejmuje procesu. Dzięki temu psychoperformans jest bardziej praktyczny i bardziej etycznie domknięty: nie rezygnuje z mocy performansu, ale przekształca ją w metodę odpowiedzialnego projektowania zmiany.

Integracyjność psychoperformansu polega więc na tym, że potrafi z każdej z tych tradycji wydobyć mechanizm, a nie przejąć tożsamość. Z somatyki bierze regulację, mikroruch, okno tolerancji, interocepcję i szacunek dla ciała. Z Gestaltu bierze kontakt, figurę i tło, eksperyment oraz świadomość „tu i teraz". Z psychodramy bierze scenę, rolę, zmianę perspektywy i topologię relacji. Z dramaterapii bierze dystans estetyczny, maskę i ochronną funkcję fikcji. Z Tamalpy bierze przejście między życiem, ruchem, obrazem i głosem. Z Authentic Movement bierze relację poruszającego się i świadka. Z psychomagii bierze odwagę aktu symbolicznego. Z performance art bierze realność działania, obecność i relację z publicznością. Z action research, practice-based research i artistic research bierze przekonanie, że praktyka może wytwarzać wiedzę, jeśli jest dokumentowana, wersjonowana, analizowana i korygowana. Ale w każdym przypadku psychoperformans pyta: co z tego można przełożyć na plan sytuacyjny? Co można wykonać jako perfonem? Co może stać się obiektem–kluczem? Co wymaga świadka? Co wymaga przerwania? Co wolno uogólnić, a czego nie? Co jest doświadczeniem, co hipotezą, co metaforą, a co roszczeniem bez podstawy? To właśnie czyni metodę dojrzałą. Integracja nie oznacza większej swobody w obiecywaniu. Oznacza większą odpowiedzialność w rozróżnianiu.

W modelu integracyjnym psychoperformansu kluczowe jest pojęcie przepływu między rejestrami. Somatyczne nie może automatycznie stać się psychologicznym wyjaśnieniem. Psychologiczne nie może automatycznie stać się diagnozą. Symboliczne nie może automatycznie stać się dowodem. Duchowe nie może automatycznie stać się prawem do prowadzenia drugiego człowieka. Artystyczne nie może automatycznie usprawiedliwiać ryzyka. Naukowe nie może automatycznie spłaszczać doświadczenia. Każdy rejestr ma własny status i własne granice. Jeśli uczestnik płacze po akcie, można powiedzieć, że pojawił się silny afekt, ale nie wolno automatycznie twierdzić, że nastąpiło oczyszczenie albo przepracowanie traumy. Jeśli ciało się rozluźnia, można mówić o zmianie pobudzenia, ale nie wolno twierdzić, że rozwiązano konflikt. Jeśli symbol wydaje się trafny, można użyć go jako operatora działania, ale nie wolno uznać go za diagnozę. Jeśli działanie przynosi ulgę, można ją zapisać jako ważny efekt subiektywny, ale nie wolno z niej robić dowodu klinicznego. Ta antyhipnotyczna przejrzystość jest jedną z najważniejszych cech psychoperformansu jako metody integracyjnej. Metoda działa na styku wielu języków, ale nie ukrywa różnic między nimi. Uczestnik powinien wiedzieć, kiedy pracuje z metaforą, kiedy z ciałem, kiedy z decyzją, kiedy z pamięcią, kiedy z ryzykiem, kiedy z symbolem, a kiedy trzeba oddać sprawę lekarzowi, psychoterapeucie, prawnikowi, fizjoterapeucie lub innej osobie kompetentnej.

Mechanistycznie skuteczność psychoperformansu można opisać jako zestrojenie kilku procesów, które w metodach pokrewnych często występują osobno albo są akcentowane nierównomiernie. Pierwszy proces to selekcja uwagi: plan sytuacyjny wybiera, co ma stać się figurą, a co tłem. Drugi to modulacja saliencji: obiekt, światło, słowo, dźwięk, gest i świadek zmieniają wagę bodźców. Trzeci to ucieleśnienie decyzji: ciało wykonuje to, czego sama deklaracja nie potrafi utrwalić. Czwarty to regulacja autonomiczna: rytm, oddech, ciężar, pauza i domknięcie wpływają na pobudzenie. Piąty to rekontekstualizacja: doświadczenie zostaje umieszczone w nowej ramie znaczenia. Szósty to uczenie predykcyjne: organizm otrzymuje informację, że możliwa jest inna odpowiedź na stary bodziec. Siódmy to rekonsolidacja pamięci: stary ślad może zostać przywołany w obecności nowego działania i utrwalony inaczej. Ósmy to świadkowanie: obecność drugiej osoby, grupy, kamery lub zapisu zwiększa realność aktu i odpowiedzialność. Dziewiąty to domknięcie: układ otrzymuje sygnał końca, co zmniejsza ryzyko ruminacji i zawieszenia. Dziesiąty to transfer: decyzja „po” przenosi zmianę do codzienności. Psychoperformans jest skuteczny wtedy, gdy te procesy są ze sobą zgodne. Jeśli symbol mówi jedno, ciało drugie, świadek trzecie, a decyzja „po” nie istnieje, działanie może być intensywne, ale niespójne. Jeśli wszystkie elementy pracują w tym samym kierunku, nawet skromny akt może być głęboki.

Największym błędem, jaki mógłby zniszczyć integracyjny charakter psychoperformansu, byłoby potraktowanie go jako metody „większej” w sensie hierarchicznej wyższości nad metodami pokrewnymi. Psychoperformans nie jest lepszą somatyką, lepszą psychodramą, lepszym Gestaltem, lepszą Tamalpą, lepszą psychomagią ani bardziej naukowym performance artem. Jego siła leży gdzie indziej: jest metodą kompozycyjną, zdolną do projektowania

sytuacji, w której różne mechanizmy – somatyczne, poznawcze, afektywne, symboliczne, relacyjne, przestrzenne, materialne i egzystencjalne – zostają ułożone w funkcjonalny układ. To oznacza, że psychoperformans nie konkuruje z metodami pokrewnymi na ich własnym terenie, lecz tworzy ramę przełożeniową. Od metod somatycznych nie bierze prawa do terapii ciała, lecz zasadę, że zmiana musi przejść przez organizm. Od psychoterapii doświadczeniowych nie bierze prawa do prowadzenia procesu terapeutycznego, lecz zasadę, że świadomość musi zostać wykonana w kontakcie. Od Life-Art Process nie bierze całego systemu pedagogicznego, lecz zasadę, że życie i sztuka mogą wzajemnie się organizować. Od Authentic Movement nie bierze formatu praktyki, lecz zasadę świadkowania bez kolonizacji. Od psychomagii nie bierze autorytatywnej recepty symbolicznej, lecz świadomość, że akt może być sprawczy. Od performance art nie bierze dowolności ryzyka, lecz realność działania, obecność i materialność zdarzenia. Ta rama przełożeniowa jest podstawą pojemności psychoperformansu. Metoda nie pyta: „do której szkoły należy ten gest?", lecz: „co ten gest robi z uwagą, ciałem, znaczeniem, relacją, pamięcią i późniejszą decyzją?". Nie pyta: „czy to jest terapia, sztuka, rytuał, ćwiczenie, performans czy autoregulacja?", lecz: „jaki jest status tego działania, jakie są jego granice i co można uczciwie uznać za jego skutek?". Dzięki temu psychoperformans może działać w wielu polach bez utraty własnego rdzenia, o ile zachowuje precyzję pojęć i odpowiedzialność za konsekwencje.

Integracyjność psychoperformansu wymaga jednak stałego rozpoznawania różnicy między narzędziem a kompetencją. To, że psychoperformans może użyć ruchu, nie czyni psychoperformera terapeutą ruchu. To, że może pracować z napięciem i oddechem, nie czyni go somatic experiencing practitioner. To, że może użyć roli, nie czyni go psychodramatystą. To, że może pracować z obrazem, nie czyni go arteterapeutą. To, że może wprowadzić akt symboliczny, nie uprawnia do psychomagicznego przepisywania ludziom działań mających „uzdrowić" ich biografię. To, że może działać publicznie, nie zwalnia go z etyki zgody, prywatności i bezpieczeństwa. Zasada jest prosta: psychoperformans może czerpać z mechanizmów, ale nie może przejmować cudzych statusów zawodowych ani klinicznych. Jeżeli w planie sytuacyjnym pojawia się ćwiczenie oddechowe, jego funkcja musi być nazwana skromnie: regulacja pobudzenia, orientacja, przygotowanie do działania, wyciszenie prozodii domknięcia. Nie wolno udawać procedury terapeutycznej, jeśli nie ma do tego podstaw. Jeżeli pojawia się praca z rolą, trzeba określić, czy jest to symboliczne przesunięcie pozycji, czy wchodzenie w materiał wymagający psychoterapii. Jeżeli pojawia się ciało, trzeba odróżnić doświadczenie somatyczne od diagnozy. Jeżeli pojawia się choroba, trzeba odróżnić pracę z przeżywaniem choroby od leczenia choroby. Właśnie tu psychoperformans może być metodą szczególnie dojrzałą: nie przez to, że mówi więcej, lecz przez to, że wie, kiedy milczeć, kiedy odesłać, kiedy zminimalizować działanie, kiedy zrezygnować z intensywności i kiedy uznać, że właściwą interwencją nie jest akt, lecz przerwanie aktu.

W praktyce psychoperformans jako metoda integracyjna powinien działać przez zasadę minimalnej skutecznej konfiguracji. Nie chodzi o to, aby w jednym działaniu użyć jak najwięcej

kanałów: ruchu, głosu, obiektu, światła, dźwięku, rysunku, świadków, tekstu, kamery, rytuału i dokumentacji. Nadmiar kanałów może wytwarzać przeciążenie, chaos interpretacyjny i teatralizację problemu. Minimalna skuteczna konfiguracja oznacza taki dobór środków, który jest wystarczający do uruchomienia przemiany, ale nie przekracza zdolności organizmu, relacji i sytuacji do integracji. Jeśli wystarczy jeden obiekt i jedno zdanie, nie trzeba budować rozbudowanego rytuału. Jeśli wystarczy zmiana światła i decyzja „po", nie trzeba wprowadzać publiczności. Jeśli wystarczy zapis prywatny, nie trzeba świadka. Jeśli potrzebny jest świadek, nie musi nim być grupa. Jeśli potrzebny jest ruch, nie musi być pełną improwizacją; może być mikroruchem. Ta zasada odróżnia psychoperformans od praktyk, które mylą głębię z intensywnością albo skuteczność z bogactwem środków. W metodzie integracyjnej dojrzałość polega na redukcji do tego, co działa. Każdy dodatkowy element musi mieć funkcję: światło reguluje albo wyznacza próg; dźwięk rytmizuje albo domyka; obiekt materializuje albo stabilizuje; słowo ustanawia albo odczarowuje; gest ucieleśnia albo rozdziela; świadek poświadcza albo zabezpiecza; dokumentacja wspiera pamięć albo korektę. Element bez funkcji jest dekoracją, a dekoracja w psychoperformansie może szybko stać się szumem.

Psychoperformans jest również integracyjny dlatego, że nie rozdziela sztucznie poziomu jednostkowego, relacyjnego i kulturowego. Metody somatyczne często koncentrują się na organizmie, psychoterapie doświadczeniowe na relacji i przeżyciu, performance art na zdarzeniu i widzialności, praktyki rytualne na przejściu i wspólnocie, a badania praktyką na wiedzy wytwarzanej przez działanie. Psychoperformans może połączyć te poziomy w jednej strukturze, ale tylko wtedy, gdy nie miesza ich statusów. Ten sam akt może mieć wymiar somatyczny, bo zmienia oddech i napięcie; psychiczny, bo przestawia uwagę i znaczenie; relacyjny, bo jest wykonywany wobec świadka; społeczny, bo dotyczy normy, wstydu lub widzialności; kulturowy, bo używa symbolu, obiektu albo gestu z określonego pola znaczeń; duchowo-egzystencjalny, bo dotyka sensu, granicy, śmierci, winy, zobowiązania albo nadziei. Błąd pojawia się wtedy, gdy jeden poziom uzurpuje sobie prawo do wyjaśnienia wszystkich pozostałych. Nie wolno mówić, że zmiana oddechu „dowodzi" rozwiązania konfliktu. Nie wolno mówić, że silny symbol „dowodzi" zmiany biologicznej. Nie wolno mówić, że obecność świadka „leczy" wstyd. Można natomiast opisać, że zmiana oddechu może wspierać regulację, symbol może pomóc w rekontekstualizacji, a świadek może stabilizować poczucie realności aktu. Psychoperformans działa właśnie w takich warunkowych, wielopoziomowych relacjach. Jego język musi być wystarczająco mocny, aby opisywać sprawczość działania, i wystarczająco ostrożny, aby nie zamienić sprawczości w obietnicę.

W modelu integracyjnym szczególne znaczenie ma decyzja „po", ponieważ to ona odróżnia psychoperformans od wielu praktyk ekspresyjnych i transformacyjnych. Wiele metod potrafi wytworzyć intensywne doświadczenie: ruch może wzruszyć, obraz może odsłonić, rola może poruszyć, akt symboliczny może przynieść ulgę, publiczność może wzmocnić poczucie realności, świadek może dać uznanie, a przestrzeń może wywołać przejście. Psychoperformans pyta jednak, co dzieje się następnie. Decyzja „po" jest punktem, w którym

przeżycie zostaje przetłumaczone na funkcje wykonawcze: planowanie, wybór, hamowanie impulsu, zmianę nawyku, monitorowanie i korektę. Bez decyzji „po" działanie może pozostać epizodem. Z decyzją „po" staje się początkiem nowego wzorca. To może być bardzo mała rzecz: inny sposób rozpoczynania dnia, przesunięcie jednego obiektu w przestrzeni pracy, ustalenie progu przerwania ekspozycji bodźcowej, zmiana odpowiedzi na określony komunikat, jedno zdanie graniczne, jeden gest regulacyjny powtarzany w sytuacji przeciążenia, jedna forma świadomego zakończenia rozmowy, jedna decyzja dotycząca snu, światła, rytmu pracy albo kontaktu z drugim człowiekiem. W psychoperformansie nie chodzi o deklarację „od teraz jestem inny". Chodzi o rozstrzygalny akt: co zrobię inaczej, kiedy, wobec czego, jak rozpoznam, że to zrobiłem, i jak wrócę, jeśli dawny wzorzec się odezwie. Decyzja „po" nadaje metodzie wymiar sprawdzalny. Dzięki niej psychoperformans nie musi opierać się na samej sile przeżycia. Może pytać o konsekwencje.

Z perspektywy badań praktyką, action research i artistic research psychoperformans można rozumieć jako metodę wytwarzania wiedzy przez działanie, ale tylko wtedy, gdy działanie jest dokumentowane i poddawane korekcie. Praktyka sama w sobie nie jest jeszcze wiedzą. Staje się nią dopiero wtedy, gdy można opisać warunki, przebieg, zmienne, decyzje, ryzyka, skutki i ograniczenia. Plan sytuacyjny pełni tu funkcję protokołu, ale nie protokołu sztywnego. Jest raczej partyturą odpowiedzialności: wskazuje, co jest celem, jakie kanały zostaną użyte, jakie są warunki brzegowe, jak można przerwać, jak wygląda domknięcie i co będzie obserwowane po działaniu. Dokumentacja nie musi być rozbudowana. Może obejmować kilka pytań: co zostało wykonane, w jakim stanie, z jakim obiektem, w czyjej obecności, co uległo zmianie, co było za mocne, co wymaga korekty, jaka decyzja została podjęta. Dzięki temu psychoperformans może unikać dwóch skrajności: z jednej strony mistyfikacji, w której każde poruszenie uznaje się za głęboką przemianę; z drugiej – suchego pomiaru, który niszczy idiograficzny i symboliczny charakter aktu. Właściwa dokumentacja jest skromna, ale konkretna. Ma wspierać uczenie się metody, nie produkować propagandy skuteczności. To szczególnie ważne, gdy psychoperformans działa w instytucjach, edukacji, kulturze, pracy społecznej albo w pobliżu obszarów zdrowia. Tam każda deklaracja skutku wymaga szczególnej ostrożności.

Psychoperformans jako metoda integracyjna musi również chronić się przed komercyjną logiką natychmiastowej przemiany. Współczesny rynek praktyk rozwojowych często sprzedaje przełom, uzdrowienie, transformację, oczyszczenie, uwolnienie, pełnię, autentyczność i powrót do siebie jako produkty doświadczeniowe. Psychoperformans nie powinien powielać tej retoryki. Jego siła polega na tym, że przemianę rozumie jako pracę parametryczną, ucieleśnioną i konsekwentną, a nie jako konsumpcję intensywnego przeżycia. Dlatego język metody powinien unikać obietnic „głębokiej transformacji" tam, gdzie można uczciwie mówić o zmianie ramy, wzmocnieniu sprawczości, domknięciu aktu, redukcji przeciążenia, nowej decyzji, lepszej organizacji bodźców albo większej zdolności do przerwania automatyzmu. To nie jest osłabienie metody, lecz jej profesjonalizacja. Im bardziej precyzyjny jest opis skutku,

tym bardziej wiarygodna staje się metoda. Psychoperformans nie potrzebuje patosu. Potrzebuje trafnego działania. Jeśli po akcie człowiek umie wcześniej rozpoznać przeciążenie, skuteczniej przerwać spiralę ruminacji, odłożyć obiekt związany z dawnym wzorcem, inaczej wejść w rozmowę, lepiej zorganizować światło w przestrzeni pracy albo wypowiedzieć granicę bez eskalacji – to jest konkretna zmiana. Nie trzeba nazywać jej cudem.

W tym miejscu widać także, dlaczego psychoperformans jest metodą szczególnie przydatną dla praktyk artystycznych, edukacyjnych, autopracy i projektów społecznych. W sztuce daje język, który pozwala odróżnić intensywność estetyczną od sprawczości transformacyjnej. W edukacji pozwala budować działania, które uczą przez ciało, obiekt, przestrzeń i decyzję, a nie tylko przez informację. W autopracy daje strukturę, dzięki której człowiek może tworzyć własne mikroakty regulacyjne bez wchodzenia w iluzję samoleczenia. W projektach społecznych uczy, że interakcja wymaga zgody, a wspólnota nie może być surowcem dla performansu. W pracy instytucjonalnej pomaga projektować sytuacje, które mają jasne wejście, cel, granice, role i domknięcie. W każdym z tych pól psychoperformans wnosi tę samą logikę: doświadczenie musi zostać zorganizowane, wykonane i zakończone w sposób, który nie niszczy sprawczości uczestnika. To odróżnia go od animacji, od warsztatu ekspresyjnego, od performansu jako zdarzenia artystycznego i od praktyk rozwojowych opartych na charyzmie prowadzącego. Psychoperformans może być bardzo prosty, ale nie może być nieodpowiedzialny.

Wobec metod pokrewnych psychoperformans powinien więc przyjąć postawę trzech gestów: uznania, rozróżnienia i translacji. Uznanie oznacza szacunek dla tego, co zostało wypracowane przez inne tradycje: somatyka zna ciało, Gestalt zna kontakt, psychodrama zna scenę, dramaterapia zna dystans, Tamalpa zna ruch życia i sztuki, Authentic Movement zna świadkowanie, psychomagia zna siłę aktu, performance art zna realność obecności, badania praktyką znają wiedzę powstającą w działaniu. Rozróżnienie oznacza odmowę podszywania się pod te tradycje i odmowę przejmowania ich kompetencji bez przygotowania. Translacja oznacza przełożenie wybranych mechanizmów na własny język psychoperformansu. Dopiero te trzy gesty razem tworzą integrację. Samo uznanie grozi zależnością od cudzych metod. Samo rozróżnienie grozi izolacją i jałową oryginalnością. Sama translacja bez uznania i rozróżnienia grozi zawłaszczeniem. Psychoperformans musi utrzymać wszystkie trzy.

W najściślejszym sensie psychoperformans jest zatem metodą integracyjną, ponieważ łączy pięć wymiarów, które w innych podejściach często bywają rozdzielone. Po pierwsze, wymiar somatyczny: ciało jako układ pobudzenia, orientacji, czucia, ruchu i regulacji. Po drugie, wymiar symboliczny: obraz, słowo, obiekt, gest i rytuał jako operatory znaczenia. Po trzecie, wymiar relacyjny: świadek, publiczność, grupa, instytucja i wspólnota jako czynniki współtworzące pole działania. Po czwarte, wymiar proceduralny: plan sytuacyjny, progi, warianty, przerwanie, domknięcie i dokumentacja. Po piąte, wymiar wdrożeniowy: decyzja „po", mikrozmiana, powtórzenie, korekta i IndywiduAkcja. Każdy z tych wymiarów może istnieć w innych metodach, ale psychoperformans czyni z ich połączenia własny rdzeń. Właśnie

dlatego jest metodą pojemną. Nie dlatego, że obejmuje wszystko deklaratywnie, lecz dlatego, że ma narzędzia do łączenia różnych poziomów bez ich pomieszania.

Ostatecznie psychoperformans wobec metod pokrewnych powinien być rozumiany jako technologia odpowiedzialnego działania symbolicznego. „Technologia" nie oznacza tutaj mechanicznego przepisu, lecz powtarzalną wiedzę o warunkach, w których akt może działać. „Odpowiedzialne" oznacza, że metoda zna swoje granice, odróżnia metaforę od dowodu, przeżycie od terapii, symbol od diagnozy, inspirację od kompetencji. „Działanie" oznacza, że zmiana musi zostać wykonana, a nie tylko opisana. „Symboliczne" oznacza, że akt działa nie tylko fizycznie, lecz także przez znaczenie, pamięć, relację i wyobraźnię. W tym ujęciu psychoperformans jest jednocześnie bliski wielu metodom i od każdej z nich odrębny. Może użyć ruchu, ale nie jest metodą ruchową. Może użyć roli, ale nie jest psychodramą. Może użyć obrazu, ale nie jest arteterapią. Może użyć aktu symbolicznego, ale nie jest psychomagią. Może użyć publiczności, ale nie jest po prostu performance artem. Może wspierać zmianę psychiczną, ale nie jest psychoterapią. Może wspierać dobrostan, ale nie jest medycyną. Jego miejsce znajduje się pomiędzy tymi polami, ale nie w sensie niejasnego pogranicza. To miejsce jest określone przez metodę: plan sytuacyjny, perfonem, obiekt–klucz, pole obecności, świadek, próg, domknięcie i decyzję „po".

Dlatego ostatnim słowem tego porównania powinna być nie „wyższość", lecz „sprawcza pojemność". Psychoperformans jest pojemny, ponieważ może pracować wieloma kanałami. Jest sprawczy, ponieważ kanały te zostają zorganizowane w akt. Jest bezpieczniejszy, gdy zachowuje rygor granic. Jest skuteczny, gdy nie myli intensywności z przemianą. Jest naukowo uczciwy, gdy opisuje mechanizmy bez przekraczania dowodów. Jest artystycznie żywy, gdy nie redukuje symbolu do techniki. Jest etyczny, gdy uczestnik zachowuje prawo do przerwania, odmowy, milczenia, korekty i własnej interpretacji. Jest praktyczny, gdy po działaniu zostaje coś możliwego do wykonania w życiu. Tak rozumiany psychoperformans nie jest zlepkiem metod, lecz ich świadomym rozmówcą: bierze z nich to, co może zostać przełożone na działanie symboliczne, pozostawia im to, co należy do ich kompetencji, a własną wartość buduje na tym, że potrafi zamieniać doświadczenie w odpowiedzialnie domknięty akt przemiany osadzony na autorkiej strukturze.

Autorskość psychoperformansu ujawnia się najostrzej właśnie tam, gdzie porównanie z metodami pokrewnymi mogłoby prowadzić do błędnego wniosku, że jest to tylko nowa nazwa dla istniejących praktyk somatycznych, ekspresyjnych, terapeutycznych, rytualnych albo performansowych. Nie jest. Psychoperformans zawiera elementy znane z różnych tradycji – ciało, ruch, symbol, gest, obiekt, świadkowanie, próg, działanie, ekspresję, kontakt, domknięcie – ale ich autorska organizacja tworzy układ, który nie występuje w tej postaci nigdzie indziej. Oryginalność metody nie polega na wynalezieniu każdego składnika od zera, ponieważ żadna dojrzała metoda kulturowa nie powstaje w próżni. Polega na stworzeniu własnej architektury działania symbolicznego, w której elementy znane z performance art, psychologii, somatyki, rytuału, sztuki obiektu, praktyk doświadczeniowych i autopracy zostają

podporządkowane jednej strukturze: planowi sytuacyjnemu prowadzącemu do rozpoznawalnej przemiany, domkniętej decyzją „po". W takim układzie nie chodzi już o ekspresję, terapię, improwizację, performans, medytację, rytuał ani ćwiczenie somatyczne jako osobne formaty. Chodzi o autorską technologię projektowania sytuacji, w której obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie zostają skomponowane jako operatory zmiany. To właśnie ta kompozycja – a nie pojedynczy składnik – stanowi rdzeń oryginalności psychoperformansu.

Najbardziej autorskie są pojęcia i funkcje, które tworzą własny aparat metody. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem, partyturą artystyczną, protokołem terapeutycznym ani zestawem ćwiczeń, lecz elastyczną matrycą warunków brzegowych, punktów znaczących, możliwych działań, progów bezpieczeństwa, roli świadka, parametrów bodźców, domknięcia i konsekwencji po akcie. Perfonem nie jest zwykłym gestem ani elementem performansu, lecz minimalną jednostką znaczącego działania, która może mieć postać słowa, ruchu, zmiany światła, dźwięku, manipulacji obiektem, pauzy, spojrzenia, zapisu albo mikroruchu i która zostaje rozpoznana przez funkcję w całym układzie. Obiekt–klucz nie jest rekwizytem, symbolem ani obiektem przejściowym w sensie Winnicotta, choć może z tymi pojęciami rezonować; jest materialnym operatorem sensu, sprawczości, granicy i manipulowalnej przemiany. Decyzja „po" nie jest refleksją po ćwiczeniu ani terapeutycznym zadaniem domowym, lecz technicznym punktem transferu: momentem, w którym akt symboliczny przestaje być wydarzeniem i zostaje przepisany na konkretną zmianę w życiu. IndywiduAkcja nie jest klasyczną indywiduacją Junga, praktyką rozwojową ani cyklem warsztatowym, lecz autorskim przesunięciem akcentu z dojrzewania wewnętrznego na serię realnie wykonywanych aktów, decyzji, mikrowdrożeń i planów sytuacyjnych, w których przemiana musi zostać ucieleśniona, powtórzona i utrzymana w codzienności. Te pojęcia razem tworzą system, którego nie da się sprowadzić do żadnej z metod pokrewnych bez utraty jego specyfiki.

Oryginalna jest także relacja między symbolem a sprawczością. W psychomagii akt symboliczny może przyjmować postać radykalnego gestu przepisanego przez praktyka; w rytuale symbol bywa osadzony w tradycji religijnej lub wspólnotowej; w arteterapii symbol może być materiałem ekspresji i interpretacji; w performance art symbol może pozostać wieloznacznym elementem dzieła. W psychoperformansie symbol zostaje potraktowany inaczej: jako operator projektowany, testowany i domykany. Symbol nie ma działać przez tajemnicę, autorytet tradycji, charyzmę prowadzącego ani samą intensywność obrazu. Ma działać przez określony mechanizm: zmianę saliencji, przełączenie uwagi, ucieleśnienie intencji, korektę predykcji, rekontekstualizację pamięci, regulację pobudzenia, materializację granicy, poświadczenie przez świadka i wdrożenie w decyzji „po". To bardzo ważne przesunięcie. Psychoperformans zachowuje siłę symbolu, ale odbiera mu niekontrolowaną „magiczność". Zachowuje działanie, ale nie pozwala mu udawać terapii. Zachowuje intensywność, ale podporządkowuje ją bezpieczeństwu i funkcji. W tym sensie jest oryginalną metodą racjonalizacji aktu symbolicznego bez pozbawiania go mocy doświadczeniowej.

Autorskie jest również złączenie performance art z pracą psychologiczną w sposób, który nie prowadzi ani do teatralizacji terapii, ani do terapeutyzacji sztuki. Performance art historycznie operował ciałem, obecnością, ryzykiem, publicznością, czasem, przestrzenią i dokumentacją; psychoterapia doświadczeniowa operowała kontaktem, relacją, rolą, dialogiem i zmianą w bezpiecznej ramie; praktyki somatyczne operowały ciałem, oddechem, ruchem i regulacją. Psychoperformans nie wybiera jednej z tych linii, lecz tworzy między nimi własny reżim projektowy. Jego odrębność polega na tym, że sytuacja artystyczna zostaje użyta nie po to, by powstało dzieło, lecz by powstała przemiana; praca z psychiką zostaje użyta nie po to, by udawać terapię, lecz by precyzyjniej projektować warunki sprawczości; praca z ciałem zostaje użyta nie po to, by prowadzić terapię somatyczną, lecz by nadać symbolowi fizjologiczną, sensoryczną i wykonawczą realność. Takie zestrojenie nie występuje ani w klasycznym performance art, ani w psychodramie, ani w arteterapii, ani w Tamalpie, ani w Somatic Experiencing. Psychoperformans jest osobnym porządkiem, ponieważ jego centrum nie stanowi ani dzieło, ani pacjent, ani grupa, ani ciało, ani improwizacja, ani rytuał, lecz zaprojektowane działanie symboliczne o rozpoznawalnym skutku w sposobie przeżywania, rozumienia i działania.

Oryginalny jest wreszcie sam etos metody: psychoperformans nie szuka człowieka „naprawionego", idealnego, wydajnego ani oczyszczonego z niepewności. Nie obiecuje pełni, uzdrowienia, autentyczności absolutnej ani ostatecznej przemiany. Jego autorska siła polega na tym, że pracuje z realną, nieidealną sprawczością: z małym gestem, niepełną gotowością, błędem, oporem, wahaniem, słabością, ciałem zmęczonym, widzeniem niepewnym, emocją nie do końca nazwaną, obiektem zwyczajnym, przestrzenią domową, świadkiem nieheroicznym i decyzją możliwą do wykonania. W przeciwieństwie do wielu praktyk rozwojowych nie dąży do efektownego przełomu, lecz do odpowiedzialnie zaprojektowanego przesunięcia. W przeciwieństwie do części działań performansowych nie fetyszyzuje ryzyka. W przeciwieństwie do psychomagii nie absolutyzuje symbolu. W przeciwieństwie do terapii nie przejmuje kompetencji leczenia. W przeciwieństwie do technik somatycznych nie redukuje przemiany do ciała. Właśnie dlatego jego oryginalność polega na pojemności ujętej w granice: może pracować wieloma kanałami, ale każdy kanał musi mieć funkcję; może dotykać głębokich znaczeń, ale nie może ich narzucać; może wywoływać zmianę, ale musi ją domknąć; może korzystać z różnych tradycji, ale nie może ich zawłaszczać. To sprawia, że psychoperformans jest nie tyle kolejną metodą „pomiędzy" sztuką i terapią, ile autorską metodą działania symbolicznego, która ustanawia własne pojęcia, własną etykę, własną strukturę i własne kryteria skuteczności.

Można więc powiedzieć, że tym, co nie występuje nigdzie indziej poza psychoperformansem w tej konkretnej konfiguracji, jest połączenie następujących elementów: planu sytuacyjnego jako matrycy działania, perfonemu jako minimalnej jednostki sprawczej, obiektu–klucza jako materialnego operatora sensu, pola obecności jako dynamicznego układu relacji, świadka jako funkcji poświadczenia, prozodii domknięcia jako techniki zakończenia, decyzji „po" jako

mechanizmu transferu oraz IndywiduAkcji jako długofalowej serii aktów przemiany. Każdy z tych elementów ma swoje analogie w innych tradycjach, ale ich wspólna organizacja jest autorska. To ona tworzy psychoperformans jako metodę osobną. Nie pojedynczy gest, nie sam symbol, nie samo ciało, nie sama publiczność, nie sama ekspresja i nie sam rytuał, lecz całościowa architektura działania, która zamienia doświadczenie w odpowiedzialnie wykonany, poświadczony i wdrożony akt przemiany.

Na tle metod pokrewnych psychoperformans wyróżnia się nie tylko pojemnością, lecz także stopniem naukowego umocowania własnej architektury. Nie oznacza to, że psychoperformans ma już status terapii o potwierdzonej skuteczności klinicznej, bo takie twierdzenie byłoby nieuprawnione. Oznacza natomiast, że jego konstrukcja została zaprojektowana w ścisłej zgodności z wieloma dobrze opisanymi mechanizmami psychologicznymi, poznawczymi, neuronaukowymi, somatycznymi, społecznymi i performatywnymi. Wiele metod pokrewnych posiada mocne zakorzenienie w jednym dominującym obszarze: metody somatyczne w regulacji ciała i układu nerwowego, Gestalt w fenomenologii kontaktu i psychoterapii doświadczeniowej, psychodrama w roli i scenie, dramaterapia w dystansie estetycznym, Tamalpa w splocie życia, sztuki i ruchu, performance art w obecności, czasie i relacji z widzem, psychomagia w sile aktu symbolicznego. Psychoperformans jest inaczej zbudowany: jego architektura łączy te poziomy, ale zarazem rozdziela ich statusy dowodowe. Nie mówi, że symbol jest dowodem biologicznym. Nie mówi, że przeżycie jest terapią. Nie mówi, że somatyczna reakcja jest diagnozą. Nie mówi, że intensywny performans jest automatycznie przemianą. Zamiast tego tworzy matrycę, w której każde działanie może zostać opisane przez kanał, mechanizm, ryzyko, funkcję, domknięcie i konsekwencję. To właśnie czyni psychoperformans metodą naukowo ostrożniejszą od wielu praktyk transformacyjnych, które opierają się głównie na sile doświadczenia, tradycji, charyzmie prowadzącego albo deklaracji uczestnika.

Najmocniejsze naukowe umocowanie psychoperformansu dotyczy jego mechaniki działania. Uwaga, intencja i afekt nie są w nim poetyckimi hasłami, lecz trzema podstawowymi regulatorami zachowania. Uwaga decyduje, które bodźce zostają wybrane z pola; intencja stabilizuje kierunek działania; afekt nadaje znaczeniu wagę i mobilizuje organizm do reakcji. Psychoperformans projektuje sytuację właśnie po to, aby inaczej rozłożyć uwagę, inaczej ustawić intencję i inaczej przetworzyć afekt. Obiekt–klucz działa, ponieważ przenosi znaczenie na materialny uchwyt, który angażuje percepcję, dotyk, propriocepcję, pamięć i działanie. Próg działa, ponieważ organizm potrzebuje różnicy, aby rozpoznać zmianę stanu. Świadek działa, ponieważ obecność drugiej osoby, grupy, kamery lub zapisu modyfikuje poczucie realności, odpowiedzialności i społecznego poświadczenia aktu. Domknięcie działa, ponieważ układ nerwowy i poznawczy potrzebuje sygnału zakończenia, aby nie pozostawać w stanie otwartej aktywacji. Decyzja „po” działa, ponieważ przenosi przeżycie do funkcji wykonawczych: planowania, hamowania impulsu, wyboru, monitorowania i korekty. Każdy z tych elementów ma swoje uzasadnienie w wiedzy o uczeniu się, regulacji autonomicznej, predykcyjnym

działaniu mózgu, rekonsolidacji pamięci, poznawczej ocenie sytuacji, zachowaniach społecznych i materialnym zakotwiczaniu znaczenia. Psychoperformans nie dodaje więc do sztuki luźnej psychologicznej metafory, lecz buduje działanie tak, aby jego składniki odpowiadały realnym mechanizmom zmiany.

Na tle innych metod szczególnie ważne jest to, że psychoperformans umie naukowo uzasadniać nie tylko to, co działa, ale także to, dlaczego coś może nie działać albo zaszkodzić. Intensywność bez domknięcia może zwiększać pobudzenie i ruminację. Symbol bez dochodzenia może stać się nadinterpretacją. Publiczność bez kontraktu może przekształcić świadkowanie w presję społeczną. Ruch bez uwzględnienia okna tolerancji może przeciążyć organizm. Praca z biografią bez granic może uruchomić materiał, którego nie da się zintegrować w danej ramie. Obietnica uzdrowienia może wytwarzać nocebo, rozczarowanie i poczucie winy. Nadmiar kanałów może zwiększyć obciążenie poznawcze zamiast pogłębić przemianę. Brak decyzji „po" może sprawić, że akt pozostanie pięknym, ale izolowanym epizodem. Taki sposób myślenia odróżnia psychoperformans od praktyk, które widzą głównie potencjał transformacyjny, a słabiej opisują ryzyka. Psychoperformans od początku zawiera w swojej strukturze hamulce: minimalną skuteczną dawkę, warunki brzegowe, możliwość przerwania, wersjonowanie planu, ochronę prywatności, prozodię domknięcia i zakaz przejmowania kompetencji klinicznych. To nie jest dodatek etyczny do metody. To część jej naukowo-metodologicznej konstrukcji.

Dlatego psychoperformans można opisać jako metodę o wysokiej interoperacyjności naukowej, czyli zdolności do bycia opisywaną jednocześnie w kilku językach bez utraty własnej struktury. Ten sam akt można analizować psychologicznie jako zmianę oceny poznawczej i poczucia sprawczości; kognitywnie jako przeorganizowanie uwagi i predykcji; neuronaukowo jako tworzenie nowych skojarzeń sensomotorycznych i warunków rekonsolidacji; somatycznie jako regulację oddechu, napięcia, orientacji i pobudzenia; fenomenologicznie jako zmianę sposobu przeżywania świata; semiotycznie jako przekształcenie relacji między znakiem, obiektem i znaczeniem; społecznie jako akt poświadczony w relacji; performatywnie jako zdarzenie, które coś ustanawia; etycznie jako działanie wymagające zgody, granic i domknięcia. W wielu metodach pokrewnych jeden z tych języków dominuje. W psychoperformansie żaden nie powinien dominować absolutnie. Ich funkcją jest wzajemna kontrola. Jeśli język symboliczny staje się zbyt mocny, koryguje go język bezpieczeństwa. Jeśli język somatyczny zaczyna udawać diagnozę, koryguje go język medycznej ostrożności. Jeśli język artystyczny chce usprawiedliwić ryzyko, koryguje go etyka. Jeśli język naukowy grozi redukcją doświadczenia do wskaźnika, koryguje go fenomenologia i praktyka sztuki. Taki system wzajemnych korekt jest jednym z najbardziej oryginalnych i naukowo dojrzałych elementów architektury psychoperformansu.

Ostatecznie psychoperformans jest naukowo umocowany nie dlatego, że posiada jeden zamknięty model wyjaśniający wszystko, lecz dlatego, że jego architektura jest wielowarstwowa, sprawdzalna, ostrożna i odporna na redukcję. Może zostać opisana przez

mechanizmy psychologiczne, ale nie redukuje się do psychologii. Może korzystać z neuronauki, ale nie popada w neuroredukcjonizm. Może pracować z ciałem, ale nie zamienia ciała w jedyne źródło prawdy. Może używać symbolu, ale nie mistyfikuje go. Może korzystać ze sztuki, ale nie usprawiedliwia sztuką wszystkiego. Może wspierać dobrostan, ale nie udaje terapii. Właśnie dlatego na tle metod pokrewnych psychoperformans jawi się jako metoda szczególnie dobrze przygotowana do współczesnego, interdyscyplinarnego pola praktyk transformacyjnych: jest zdolny do głębokiego działania, ale ma wbudowaną kontrolę własnych roszczeń; jest otwarty na różne tradycje, ale nie traci własnego rdzenia; jest artystyczny, ale operacyjny; symboliczny, ale trzeźwy; intensywny, ale domykalny; pojemny, ale graniczny. Jego naukowa siła nie polega na udawaniu laboratoryjnej neutralności, lecz na tym, że każde działanie można rozłożyć na funkcje, mechanizmy, ryzyka i konsekwencje. Dzięki temu psychoperformans nie jest tylko autorską praktyką pracy symbolicznej, lecz spójną architekturą metodologiczną zdolną do dalszego badania, rozwijania, krytykowania i odpowiedzialnego stosowania.

Zakończenie

Psychoperformans domyka się nie jako system zamknięty, lecz jako metoda, która uczy odpowiedzialnie otwierać i odpowiedzialnie zamykać pole działania. Jego rdzeniem nie jest efektowność aktu, wyjątkowość przeżycia, siła symbolu, intensywność obrazu ani deklaracja przemiany, lecz zdolność do zaprojektowania takich warunków, w których ciało, psychika, sens, obiekt, przestrzeń, czas, świadek, dane i decyzja mogą zostać zestrojone bez pomieszania porządków. W całym podręczniku psychoperformans był prowadzony przez zasadę rozdzielania i łączenia zarazem: rozdzielania statusów, kompetencji, języków, ryzyk i dowodów oraz łączenia ich dopiero w planie sytuacyjnym, czyli w konkretnej matrycy warunków, a nie w ogólnej opowieści o „całościowym" człowieku. To rozróżnienie jest najważniejszym zabezpieczeniem metody. Ciało może być źródłem sygnałów, granic, rytmu i regulacji, ale nie wolno robić z niego dowodu duchowego ani materiału do heroicznego przekraczania. Psychika może reorganizować uwagę, intencję, afekt, pamięć i decyzję, ale nie wolno jej psychologizować każdego objawu, choroby, przypadku i konfliktu. Duchowość może dawać język sensu, przejścia, żałoby, wartości i nadziei, ale nie wolno jej zastępować medycyny, prawa, psychoterapii, nauki ani odpowiedzialności instytucjonalnej. Sztuka może intensyfikować obecność, obraz, gest, czas i świadkowanie, ale nie wolno jej używać osoby jako surowca. Nauka może porządkować mechanizmy, ryzyka i ograniczenia, ale nie wolno jej zamieniać w dekorację autorytetu. W tym sensie psychoperformans jest metodą granicy: nie dlatego, że stale szuka przekroczeń, lecz dlatego, że potrafi wyznaczać próg, dawkę, przerwę, status, funkcję, granicę i powrót.

Najważniejszą jednostką psychoperformansu pozostaje plan sytuacyjny – nie scenariusz do odtworzenia, nie partytura posłuszeństwa, nie przepis na przeżycie, lecz elastyczna i audytowalna matryca odpowiedzialności. To w nim dochodzenie przechodzi w decyzję

projektową, obiekt–klucz otrzymuje status, kanały działania zostają dawkowane, tory somatyczny, psychiczny i duchowo-egzystencjalny zyskują swoje wagi, zgoda staje się procesem, przerwanie staje się prawem, dokumentacja zostaje ograniczona, a domknięcie przestaje być estetycznym zakończeniem i staje się etyczną koniecznością. Richard Schechner, pisząc o zachowaniach odtworzonych i performansie jako szerokim polu działań kulturowych, pozwala zobaczyć, że człowiek zawsze działa wśród form już istniejących: rytuałów, gestów, ról, scen, obrazów i powtórzeń. Psychoperformans przyjmuje tę wiedzę, ale dodaje własny rygor: powtórzenie musi mieć warunki brzegowe, symbol musi mieć granicę, świadek musi mieć rolę, a akt musi mieć drogę wyjścia. Dzięki temu metoda może korzystać z tradycji performance art, rytuału, praktyk ucieleśnionych, badań przez praktykę, fenomenologii, psychologii, neuronauki, antropologii, bioetyki i ekologii percepcji, ale nie musi stopić ich w jeden synkretyczny język. Każde zapożyczenie powinno zostać przełożone na pytania praktyczne: po co ten środek, jaki ma koszt, jakie ma ryzyko, jaki ma status, czego nie wolno z niego wnioskować, kto może odmówić, jak kończymy, co zostaje po akcie, a co nie powinno zostać zapisane. Tylko wtedy psychoperformans pozostaje metodą, a nie zbiorem atrakcyjnych technik.

Cały podręcznik prowadzi do prostej, choć wymagającej zasady: psychoperformans ma zmieniać warunki działania, nie produkować mit przemiany. Jeśli akt symboliczny nie przekłada się na żadną korektę uwagi, ciała, rytmu, relacji, środowiska, procedury, dokumentacji, decyzji albo języka, łatwo pozostaje pięknym doświadczeniem bez następstwa. Jeśli natomiast następstwo jest zbyt wielkie, patetyczne albo nierealne, szybko zamienia się w wstyd i kolejną formę kontroli. Dlatego decyzja „po” musi być mała, konkretna, czasowa i wykonalna. W tym miejscu psychoperformans spotyka się z funkcjami wykonawczymi, czyli zdolnością przejścia od sensu do działania: hamowania impulsu, wyboru kolejnego kroku, monitorowania błędu, zmiany strategii i utrzymania kierunku bez przemocy wobec siebie. Spotyka się też z ciałem, bo żadna decyzja nie utrzyma się długo, jeśli ignoruje zmęczenie, sen, ból, oko, słuch, oddech, układ nerwowy i realne warunki dnia. Spotyka się z duchowością, jeśli decyzja wyrasta z wartości, ale nie zmienia wartości w nakaz. Spotyka się ze społeczeństwem, jeśli decyzja nie zostaje zamknięta w prywatnej samoregulacji, lecz koryguje także warunki wspólne: mniej przemocy widzialności, mniej niepotrzebnych danych, mniej przymusu ekspresji, więcej dostępności, więcej prawa do przerwy, więcej odpowiedzialności za światło, dźwięk, przestrzeń, język i dokumentację. W tym sensie psychoperformans jest praktyką bardzo skromną i bardzo radykalną jednocześnie. Skromną, bo nie obiecuje uzdrowienia, oświecenia, pełnej przemiany ani uniwersalnej skuteczności. Radykalną, bo odbiera intensywności, produktywności, widzialności, dokumentacji i perfekcjonizmowi prawo do zarządzania całym ludzkim doświadczeniem.

Ostatecznie psychoperformans powinien być oceniany nie po tym, jak głęboko brzmi jego język, jak mocny jest obraz, jak niezwykły jest gest, jak długa jest IndywiduAkcja, jak poruszona jest grupa albo jak efektowna jest dokumentacja, lecz po tym, czy metoda zachowała

odpowiedzialność wobec osoby i świata. Czy nie pomyliła zdrowia z symbolem. Czy nie pomyliła ulgi z dowodem. Czy nie pomyliła wspólnoty z presją. Czy nie pomyliła duchowości z ontologiczną pewnością. Czy nie pomyliła nauki z retoryką. Czy nie pomyliła sztuki z prawem do ryzyka. Czy nie pomyliła dokumentacji z prawdą. Czy nie pomyliła intensywności z jakością. Czy umiała przerwać. Czy umiała nie nagrywać. Czy umiała odesłać do specjalisty. Czy umiała ograniczyć symbol. Czy umiała ochronić oko, słuch, ciało, prywatność, ciszę i zwyczajność. Czy zostawiła po sobie realny, mały krok, a nie dług wobec wielkiej przemiany. Psychoperformans jako metoda dojrzewa właśnie tam, gdzie rozpoznaje własną moc i natychmiast buduje dla niej hamulce. Nie jest przez to mniej artystyczny, mniej duchowy, mniej poznawczy ani mniej sprawczy. Jest bardziej prawdziwy, ponieważ nie potrzebuje przekraczać granic odpowiedzialności, aby działać. Jego najwyższa forma może być niemal niewidoczna: zgaszone światło, odłożony obiekt, zamknięty notes, przerwany film, nieopublikowany obraz, wypowiedziane „nie teraz”, wybrana cisza, odesłanie do lekarza, korekta procedury, skrócona ekspozycja, decyzja o odpoczynku. Właśnie w takich aktach metoda najpełniej pokazuje, że sprawczość nie zawsze polega na dodawaniu działania. Czasem polega na zdjęciu z człowieka nadmiaru, który uniemożliwia mu działać.

Jeżeli psychoperformans ma dalej się rozwijać, powinien pozostać wierny temu minimum: dochodzeniu, planowi sytuacyjnemu, wagom torów, zgodzie, przerwaniu, ekologii percepcji, minimalizmowi danych, domknięciu i decyzji „po”. Wszystko inne – manifesty, modele, katalogi planów, badania, filmy, działania społeczne, zastosowania instytucjonalne, praktyki codzienne, warianty spekulatywno-intuicyjne i przyszłe metaindywiduAkcje – powinno być sprawdzane wobec tego rdzenia. Psychoperformans może pracować w sztuce, nauce, edukacji, psychologii, kulturze, instytucjach, codzienności i przestrzeni społecznej, ale nie powinien nigdy stać się językiem totalnym. Ma być narzędziem adekwatnego aktu. Aktem może być gest, słowo, obraz, dźwięk, światło, cisza, odmowa, obiekt, procedura, decyzja, korekta, przerwa, film, nie-film, wspólne świadkowanie albo samotne domknięcie dnia. Warunkiem jest zawsze to samo: działanie musi być osadzone w ciele, czytelne w statusie, ostrożne w znaczeniu, odpowiedzialne wobec danych, wrażliwe na zmysły, uczciwe wobec kompetencji i domknięte tak, aby życie po nim mogło stać się choć odrobinę bardziej możliwe. Nie bardziej spektakularne. Nie bardziej idealne. Nie bardziej podporządkowane projektowi siebie. Po prostu bardziej możliwe – dla ciała, które ma granice; dla psychiki, która potrzebuje orientacji; dla sensu, który nie chce być przemocą; dla wspólnoty, która musi nauczyć się świadkować bez zawłaszczania; i dla świata, w którym nawet najmniejszy odpowiedzialny akt może przestawić relację między tym, co przeżyte, a tym, co da się dalej wykonać.

Najważniejsze zasady praktyki psychoperformansowej

Psychoperformans należy zawsze rozpoczynać od właściwego rozpoznania jego statusu: jest metodą odpowiedzialnego działania symbolicznego, a nie terapią, diagnozą, leczeniem,

coachingiem, rytuałem religijnym, praktyką okultystyczną, duchowym przewodnictwem ani programem samodoskonalenia. Ta zasada jest pierwsza, ponieważ od niej zależy bezpieczeństwo wszystkich kolejnych decyzji. Jeżeli psychoperformans zostaje użyty w sztuce, edukacji, pracy instytucjonalnej, praktyce codziennej, badaniu przez praktykę albo w kontekście zdrowia, musi zachować swój właściwy status: projektuje warunki doświadczenia, uwagi, znaczenia, ciała, relacji, świadkowania i wdrożenia, ale nie przejmuje kompetencji medycyny, psychoterapii, psychiatrii, prawa ani religii. W praktyce oznacza to, że każde działanie powinno mieć jasno nazwany cel, zakres, funkcję i granicę. Cel odpowiada na pytanie, po co działanie jest projektowane. Zakres określa, czego działanie dotyczy, a czego nie dotyczy. Funkcja wskazuje, co dana czynność, obiekt, słowo, gest, światło, dźwięk, przestrzeń lub obraz ma robić w planie sytuacyjnym. Granica wyznacza to, czego nie wolno z działania wnioskować. Jeśli działanie z wodą ma służyć symbolicznemu domknięciu napięcia, nie wolno mówić, że „oczyszcza organizm". Jeśli praca z obiektem–kluczem ma pomóc w reorganizacji uwagi i decyzji, nie wolno mówić, że „usuwa przyczynę choroby". Jeśli akt ma znaczenie duchowo-egzystencjalne, nie wolno przedstawiać go jako faktu biologicznego. W tym punkcie psychoperformans wymaga dyscypliny podobnej do tej, którą J. L. Austin wniósł do rozumienia aktu mowy: wypowiedzenie może coś robić w świecie społecznym i psychicznym, ale jego sprawczość zależy od warunków fortunności, czyli od tego, czy sytuacja, rola, język i kontekst pozwalają mu działać zgodnie z sensem. W psychoperformansie analogicznie działa każdy akt symboliczny: może porządkować doświadczenie, uruchamiać uwagę, stabilizować decyzję, wzmacniać sprawczość lub domykać proces, ale tylko w jasno określonej ramie. Poza tą ramą łatwo staje się sugestią, presją, mistyfikacją albo nadużyciem.

Drugą zasadą jest obowiązkowość dochodzenia. Nie wolno projektować psychoperformansu wyłącznie na podstawie intuicji, nastroju, efektownego symbolu, silnego obrazu albo potrzeby „zrobienia czegoś mocnego". Dochodzenie oznacza rozpoznanie problemu, kontekstu, zasobów, ryzyk, przeciwwskazań, możliwych kanałów działania, ograniczeń uczestników, charakteru miejsca, statusu dokumentacji, relacji władzy, warunków zmysłowych, dostępności, czasu, roli świadków i sposobu domknięcia. W najprostszej autopraktyce dochodzenie może trwać kilka minut i mieć postać krótkiego sprawdzenia: co się dzieje, czego potrzebuję, czego nie wolno teraz intensyfikować, jaki najmniejszy akt może wystarczyć, jak go zakończę. W działaniu grupowym, instytucjonalnym albo publicznym dochodzenie musi być znacznie szersze: obejmuje role, zgody, bezpieczeństwo, BHP, komunikację, dane, wizerunek, przeciążenie sensoryczne, ryzyko presji grupowej, możliwość wycofania się i odpowiedzialność organizatora. Dochodzenie nie jest biurokracją, lecz filtrem trafności. Chroni przed podstawowym błędem praktyk symbolicznych: przekonaniem, że silny znak sam znajdzie sens. Znak nigdy nie działa w próżni. Obiekt–klucz, działanie–klucz, słowo, cisza, światło, gest, ekran, kamera, przestrzeń, dźwięk i ciało zawsze działają w konkretnym układzie znaczeń, pamięci, napięć, historii i oczekiwań. Dlatego psychoperformer powinien pytać nie tylko „co chcę zrobić?", lecz przede wszystkim: „co ten akt może uruchomić?", „u kogo?", „w jakich warunkach?", „jakie ma koszty?", „jak można go przerwać?", „co zostanie po nim w ciele, w

relacji, w obrazie, w danych, w instytucji?". W tym sensie dochodzenie jest odpowiednikiem rozpoznania warunków brzegowych w teorii systemów: określa parametry, w których działanie może pozostać stabilne, a także progi, po których przekroczeniu trzeba je zmniejszyć, zmienić, odroczyć albo całkowicie zatrzymać. Psychoperformans bez dochodzenia staje się improwizacją obciążoną niejasną odpowiedzialnością; psychoperformans po dochodzeniu może pozostać żywy, nieprzewidywalny i twórczy, ale jego nieprzewidywalność ma granice.

Trzecią zasadą jest projektowanie przez plan sytuacyjny, rozumiany nie jako scenariusz do odegrania, lecz jako elastyczna matryca warunków, parametrów, granic i możliwych przełączeń. Plan sytuacyjny powinien występować w każdym psychoperformansie, także bardzo krótkim. W mikroakcie może być zapisany w pamięci jako kilka decyzji: gdzie, kiedy, po co, czym, jak długo, kiedy przerwać, jak domknąć. W działaniu rozbudowanym powinien zostać zapisany w formie, którą da się sprawdzić, poprawić i w razie potrzeby udostępnić osobom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo lub organizację. Plan sytuacyjny nie służy temu, by kontrolować każdy gest. Służy temu, by działanie nie straciło odpowiedzialności w momencie, gdy pojawi się afekt, napięcie, opór, wzruszenie, dezorientacja, zmęczenie, pobudzenie albo presja widzialności. Jego rdzeniem powinny być: cel działania, status działania, najważniejsze kanały, rzeczy–klucze i działania–klucze, minimalna skuteczna dawka, przeciwwskazania, progi przerwania, sposób komunikowania zgody, reguły dokumentacji, zasady ochrony danych, dostępność, domknięcie i decyzja „po". Minimalna skuteczna dawka oznacza najmniejszą intensywność formy, która ma szansę uruchomić potrzebny proces bez niepotrzebnego przeciążenia. To jedna z najważniejszych zasad praktyki: nie należy wzmacniać bodźca tylko dlatego, że słabszy wydaje się mniej widowiskowy. W psychoperformansie moc często polega na redukcji: krótszym czasie, cichszym dźwięku, prostszym obiekcie, mniejszej liczbie świadków, rezygnacji z kamery, opóźnieniu interpretacji, niewykonaniu gestu, wyjściu z pola zanim ciało zostanie przeciążone. W tym punkcie ważne jest rozróżnienie między intensywnością a skutecznością. Intensywność oznacza siłę przeżycia, bodźca lub obrazu. Skuteczność oznacza adekwatne przesunięcie w uwadze, decyzji, regulacji, relacji, znaczeniu lub wdrożeniu. Silne doświadczenie może być nieskuteczne, jeśli zostawia ciało w przeciążeniu, umysł w ruminacji, relację w niejasności albo uczestnika w poczuciu winy. Ciche działanie może być bardzo skuteczne, jeśli prowadzi do małej, realnej decyzji „po" i daje się utrzymać w codzienności.

Czwartą zasadą jest zgoda rozumiana jako proces, a nie jednorazowe „tak". Zgoda w psychoperformansie musi być odwracalna, stopniowalna i konkretna. Osoba uczestnicząca może zgodzić się na obecność w przestrzeni, ale nie na dotyk; na wykonanie gestu, ale nie na wypowiedź; na udział w działaniu, ale nie na dokumentację; na zapis notatkowy, ale nie na obraz; na bycie świadkiem, ale nie na publiczne omawianie reakcji. Zgoda powinna obejmować także prawo do niewiedzy o części interpretacji, jeśli nadmiar objaśnień zwiększałby sugestię, oraz prawo do braku natychmiastowego sensu, jeśli działanie wymaga czasu na osadzenie. Szczególnie ważne są sytuacje zależności: edukacyjne, instytucjonalne, warsztatowe,

terapeutyzujące, rodzinne, duchowe, artystyczne i grantowe. Tam zgoda łatwo miesza się z chęcią spełnienia oczekiwań prowadzącego, lękiem przed wykluczeniem, pragnieniem uznania albo presją grupy. Dlatego psychoperformer musi tworzyć realne warunki odmowy, a nie tylko deklarować, że odmowa jest możliwa. Realne warunki odmowy oznaczają, że uczestnik wie, jak przerwać, gdzie wyjść, komu zgłosić dyskomfort, co stanie się z jego danymi, czy odmowa będzie publiczna, czy prywatna, oraz czy po odmowie zachowa pełne prawo do szacunku. W podejściu trauma-informed, rozwijanym w kontekstach pracy z osobami po doświadczeniach przeciążenia i przemocy, szczególne znaczenie mają bezpieczeństwo, przewidywalność, wybór, współregulacja i sprawczość. Psychoperformans powinien przejmować z tego podejścia nie język klinicznej interwencji, lecz standard ostrożności: człowiek nie może być wciągany w intensyfikację tylko dlatego, że forma tego wymaga. Jeśli akt narusza okno tolerancji, czyli zakres pobudzenia pozwalający jednocześnie czuć, myśleć i działać, należy go zmniejszyć, przerwać albo przeprojektować. Prawo do przerwania jest zatem nie dodatkiem, lecz warunkiem etycznej fortunności działania.

Piątą zasadą jest obowiązkowe domknięcie. Domknięcie nie oznacza ładnego zakończenia, efektownej puenty ani komentarza wyjaśniającego. Jest techniczną operacją przywrócenia granic po wejściu w pole podwyższonej znaczeniowości. Psychoperformans otwiera uwagę, ciało, sens, pamięć, relację, przestrzeń, obiekt, czas i niekiedy dokumentację. Każdy z tych rejestrów trzeba domknąć zgodnie z jego statusem. Domknięcie somatyczne może oznaczać zmianę oddechu, kontakt stóp z podłożem, rozluźnienie dłoni, obniżenie natężenia światła, wyciszenie dźwięku, wypicie wody, zmianę pozycji, odpoczynek wzroku lub krótki powrót do prostych bodźców. Domknięcie uwagowe polega na zawężeniu pola interpretacji: nie wszystko, co pojawiło się w działaniu, musi zostać natychmiast zrozumiane. Domknięcie afektywne stabilizuje pobudzenie i zapobiega pozostawieniu uczestnika w nadmiernym lęku, euforii, wstydzie, smutku lub napięciu. Domknięcie poznawcze oddziela obserwację od interpretacji i hipotezę od faktu. Domknięcie obiektowe określa, co dzieje się z rzeczą–kluczem: zostaje zachowana, zniszczona, odłożona, opisana, ukryta, zwrócona, sfotografowana albo pozostawiona bez zapisu. Domknięcie społeczne porządkuje relacje świadków, uczestników i prowadzących. Domknięcie dokumentacyjne określa, co zapisano, po co, gdzie, na jak długo, kto ma dostęp i co może zostać usunięte. Domknięcie wdrożeniowe prowadzi do decyzji „po”, czyli małego, konkretnego, możliwego do wykonania aktu przeniesienia działania w życie. Nie chodzi o wielką deklarację przemiany, lecz o sprawdzalny krok: krótszą ekspozycję na ekran, jedno zdanie odmawiające nadmiarowej pracy, zmianę ustawienia światła, uporządkowanie obiektu, rezygnację z publikacji materiału, kontakt ze specjalistą, tydzień obserwacji bez interpretacyjnej eskalacji. Bez decyzji „po” psychoperformans może pozostać intensywnym zdarzeniem bez przełożenia. Bez domknięcia może stać się otwartą pętlą sensu, która zamiast wzmacniać sprawczość, zwiększa napięcie. Dlatego nie wolno otwierać działania, którego nie da się domknąć. To najprostsza i jedna z najbardziej wymagających zasad całej praktyki.

Szóstą zasadą jest dobór skali działania do realnego ciężaru problemu, a nie do ambicji formy. Psychoperformans może przyjąć postać mikroaktu, krótkiej sesji, spotkania, działania kameralnego, cyklu, planu sytuacyjnego, IndywiduAkcji albo formatu społecznego, ale większa skala nie oznacza większej skuteczności. Skala powinna wynikać z relacji między celem, ryzykiem, zasobami, dostępnością, statusem uczestników, ciężarem symbolicznym, stopniem ekspozycji i możliwością domknięcia. W praktyce należy zaczynać od najmniejszego formatu, który może uruchomić potrzebną zmianę: jeśli wystarczy gest odłożenia obiektu–klucza, nie trzeba organizować wydarzenia; jeśli wystarczy praca z jednym zdaniem, nie trzeba włączać światła, dźwięku i świadków; jeśli problem dotyczy przeciążenia zmysłowego, nie wolno odpowiadać na niego kolejną intensyfikacją bodźców; jeśli trudność ma charakter instytucjonalny, nie należy przerzucać jej na indywidualną autopraktykę uczestników. Dobór skali wymaga myślenia w duchu ergonomii poznawczej, czyli projektowania działań zgodnie z realnymi możliwościami uwagi, pamięci roboczej, ciała i środowiska. Donald Norman, pisząc o projektowaniu zorientowanym na użytkownika, pokazywał, że dobre narzędzie nie zmusza człowieka do ciągłego przezwyciężania własnych ograniczeń, lecz tak organizuje warunki, aby właściwe działanie stawało się bardziej dostępne. W psychoperformansie ta zasada oznacza, że forma powinna pracować z człowiekiem, a nie przeciwko niemu. Działanie ma być afordancyjne, czyli samo przez swój układ powinno sugerować możliwe użycie: obiekt powinien zapraszać do określonego gestu, przestrzeń do określonego dystansu, światło do określonego zakresu patrzenia, cisza do określonego tempa, a słowo do określonego rodzaju decyzji. Nadmierna instrukcja bywa sygnałem, że plan jest źle zaprojektowany. Jeżeli uczestnik musi pamiętać zbyt wiele reguł, pilnować wielu symboli, rozumieć złożoną interpretację i jednocześnie regulować ciało, działanie może przekroczyć jego możliwości wykonawcze. Dlatego zasada skali brzmi: im większa stawka somatyczna, psychiczna, społeczna lub duchowo-egzystencjalna, tym prostsza powinna być forma podstawowa, mocniejsze prawo do przerwania, krótsze odcinki ekspozycji i wyraźniejsze domknięcie.

Siódmą zasadą jest precyzyjna praca z rzeczami–kluczami i działaniami–kluczami. Rzecz–klucz nie jest rekwizytem, ozdobą ani „magicznym przedmiotem", lecz materialnym operatorem uwagi, pamięci, znaczenia i decyzji. Może to być przedmiot znaleziony, wykonany, odziedziczony, zapisany, narysowany, usypany z piasku, wyświetlony, sfotografowany, cyfrowy, instytucjonalny albo tymczasowy, ale jego status musi być jasny: czym jest, do czego służy, czego nie oznacza i co stanie się z nim po działaniu. Działanie–klucz analogicznie nie jest dowolnym gestem, lecz czynnością o szczególnej funkcji w planie: może inicjować, zatrzymywać, odwracać, redukować, oddzielać, łączyć, odczarowywać, wyprowadzać, świadczyć, chronić albo domykać. Rzeczy–klucze i działania–klucze powinny być dobierane przez funkcję, nie przez atrakcyjność. Kamień może działać lepiej niż rzeźba, jeśli jego ciężar stabilizuje uwagę i ucieleśnia granicę. Kartka z jednym zdaniem może być skuteczniejsza niż rozbudowana instalacja, jeśli jej zadaniem jest przerwanie ruminacji. Pusta rama może być właściwsza niż film, jeśli celem jest prawo do nieobrazu. Z perspektywy kognitywistyki obiekt–klucz działa między innymi przez eksternalizację poznania, czyli przeniesienie części procesu

myślenia do środowiska. Edwin Hutchins opisywał poznanie rozproszone jako proces zachodzący nie tylko w głowie jednostki, ale także w relacjach między ludźmi, narzędziami, znakami i przestrzenią. Psychoperformans korzysta z podobnej logiki: rzecz–klucz stabilizuje pamięć roboczą, zmniejsza przeciążenie abstrakcyjnym sensem i pozwala wykonać decyzję w świecie materialnym. Trzeba jednak uważać na inflację obiektu. Jeżeli rzecz zaczyna „znaczyć wszystko", staje się źródłem zależności albo przesądu. Jeżeli uczestnik zaczyna wierzyć, że bez niej nie może działać, obiekt przestaje być narzędziem sprawczości, a staje się protezą kontroli. Dlatego każda rzecz–klucz wymaga domknięcia obiektowego: po działaniu trzeba zdecydować, czy zostaje w użyciu, czy zostaje odłożona, czy traci status, czy przechodzi do archiwum, czy zostaje usunięta. W działaniach ze świadkami można spisać rzeczy–klucze i działania–klucze na tablicy, planszy albo w prostej legendzie obecnej w polu psychoperformansu, aby ukierunkować interpretację i ograniczyć nieporozumienia. Taka legenda nie zastępuje działania i nie jest sama obiektem–kluczem; pełni funkcję orientacyjną, porządkującą i ochronną.

Ósmą zasadą jest ochrona percepcji, danych i dokumentacji. Psychoperformans nie powinien produkować nadmiaru śladów tylko dlatego, że współczesna kultura uznaje widzialność za dowód istnienia. Dokumentacja jest narzędziem, nie obowiązkiem. Może służyć ewaluacji, wersjonowaniu planu, refleksji, badaniu przez praktykę, komunikacji instytucjonalnej albo archiwizacji procesu, ale może również wytwarzać presję widzialności, autoeksploatację, lęk, zawstydzenie, kompulsywne sprawdzanie, wtórną wiktymizację i fałszywe poczucie dowodu. Dlatego podstawowa reguła brzmi: dokumentować należy najmniej, jak się da, i dokładnie tyle, ile trzeba dla celu działania. Najlepsza dokumentacja psychoperformansu nie musi obejmować twarzy, objawów, płaczu, intymnych wypowiedzi, ciała w kryzysie ani prywatnych szczegółów biograficznych. Często wystarczy opis planu, warunków, wersji, decyzji, korekt, progów przerwania, użytych kanałów i decyzji „po". Minimalizm danych jest szczególnie ważny w działaniach dotyczących zdrowia, psychiki, duchowości, niepełnosprawności, relacji rodzinnych, traumy, pracy z osobami neuroatypowymi, dziećmi, osobami zależnymi i grupami wrażliwymi. Zasada minimalizacji znana z ochrony danych osobowych ma w psychoperformansie wymiar szerszy niż prawny: jest formą szacunku dla osoby, która nie powinna być redukowana do materiału procesu. Kamera wymaga osobnego statusu. Jeśli pojawia się w polu działania, musi być wiadomo, czy jest narzędziem dokumentacji, świadkiem, elementem kina performatywnego, obiektem–kluczem, urządzeniem kontrolnym czy częścią scenografii. Każda z tych funkcji zmienia zachowanie uczestników. Philip Auslander, analizując relację między performansem a mediatyzacją, pokazywał, że dokumentacja nie jest neutralnym dodatkiem do wydarzenia, lecz współtworzy jego status i odbiór. W psychoperformansie trzeba pójść jeszcze dalej: kamera nie tylko rejestruje, ale modyfikuje pobudzenie, wstyd, autoprezentację, poczucie dowodu i późniejszą pamięć działania. Dlatego każde nagranie wymaga prawa do niewykorzystania materiału, prawa do cofnięcia zgody w ustalonym zakresie, prawa do nieobrazu i prawa do domknięcia cyfrowego. Domknięcie

cyfrowe oznacza decyzję, co dzieje się z plikami, kopiami, hasłami, opisami, metadanymi, publikacją, archiwum i dostępem. Jeśli tego nie da się ustalić, lepiej nie dokumentować.

Dziewiątą zasadą jest ostrożne używanie języków spekulatywno-intuicyjnych. Psychoperformans może pracować z intuicją, snem, przesądem, archetypem, synchronicznością, znakiem, modlitwą, symbolem ochronnym, figurą duchową, kosmologią, numerologią, Human Design, totalną biologią albo innym językiem sensu, ale wyłącznie wtedy, gdy jasno określi się ich status, funkcję i granicę. Status mówi, czym dana forma jest w działaniu: metaforą, hipotezą, językiem uczestnika, elementem tradycji, figurą wyobraźni, materiałem kulturowym albo narzędziem symbolizacji. Funkcja mówi, po co zostaje użyta: do porządkowania doświadczenia, oswajania lęku, pracy z narracją, odczarowania przesądu, domknięcia afektu, nadania sensu, wzmocnienia decyzji albo rozpoznania konfliktu wartości. Granica mówi, czego nie wolno z niej wywodzić: diagnozy, leczenia, prognozy, faktu biologicznego, wyniku medycznego, konieczności życiowej, nakazu moralnego, winy, kary, klątwy, długu rodowego, przeznaczenia albo dowodu na działanie sił nadprzyrodzonych. Ten protokół potrójnego oznaczenia chroni przed nocebo granicznym, czyli wzrostem lęku i cierpienia pod wpływem języka, który sugeruje skażenie, zły znak, atak energetyczny, karmę, fatum, grzech, toksyczność, blokadę albo ciemną siłę. Carl Gustav Jung może być tu przydatny nie jako dostawca uniwersalnych wyjaśnień, lecz jako autor pojęć pozwalających mówić o symbolach, cieniu, kompleksach i procesie indywiduacji bez redukowania ich do prostych instrukcji. Trzeba jednak pamiętać, że język Jungowski także może ulec inflacji: archetyp nie jest dowodem, sen nie jest diagnozą, symbol nie jest wyrokiem, a synchroniczność nie jest podstawą radykalnej decyzji życiowej. Wariant spekulatywno-intuicyjny powinien mieć mocniejsze domknięcie antyinflacyjne niż warianty standardowe. Po takim działaniu należy ograniczyć interpretowanie wszystkiego jako znaku, odroczyć duże decyzje, wrócić do prostych danych, sprawdzić ciało, sen, jedzenie, rytm dnia, relacje i obowiązki. Tego wariantu nie należy stosować albo należy go radykalnie ograniczyć przy ostrym kryzysie psychicznym, manii, psychozie, nasilonej paranoidalności, silnej dysocjacji, doświadczeniach nakazowych, kompulsywnych rytuałach, uzależnieniu od wróżb, silnym lęku religijnym, historii przemocy duchowej, podatności na sekty, ryzyku samouszkodzenia albo oczekiwaniu, że praktyka zastąpi leczenie. Psychoperformans może używać języków duchowych i spekulatywnych jako rejestrów sensu, ale nie może pozwolić, by stały się rejestrami przymusu.

Dziesiątą zasadą jest praktyczna zdolność do przerwania, odesłania i nierobienia. Dojrzałość psychoperformansu nie polega na tym, że każde napięcie zostaje przekształcone w akt. Czasem najbardziej odpowiedzialnym działaniem jest redukcja, odroczenie, odmowa, konsultacja, milczenie, odpoczynek, oddanie sprawy innej kompetencji albo niepublikowanie. Trzeba przerwać, gdy pojawia się przeciążenie sensoryczne, dezorientacja, narastający lęk, poczucie przymusu, dysocjacja, ból przekraczający funkcję informacyjną, utrata kontaktu z granicami ciała, presja grupy, konflikt ról, niejasna zgoda, niekontrolowana eskalacja znaczeń, naruszenie prywatności, ryzyko zdrowotne, ryzyko prawne albo niezdolność do domknięcia.

Trzeba odesłać do innej kompetencji, gdy problem ma charakter medyczny, psychiatryczny, psychoterapeutyczny, prawny, interwencyjny, opiekuńczy, socjalny albo kryzysowy. W kontekście choroby, w tym chorób oczu takich jak CSR, psychoperformans może działać wyłącznie adjuwantowo: może wspierać organizację życia, higienę bodźców, komunikację, stres, zgodność z zaleceniami, odpoczynek, decyzje środowiskowe i dokumentację funkcjonalną, ale nie diagnozuje, nie leczy, nie prognozuje i nie obiecuje regeneracji tkanek. W działaniach codziennych ta zasada oznacza ochronę przed perfekcjonistycznym samonadzorem: mikroakty mają pomagać wrócić do sprawczości, a nie tworzyć system nieustannego sprawdzania siebie. W działaniach instytucjonalnych oznacza ochronę przed pozorną partycypacją, wydobywaniem świadectw, zarządzaniem emocjami grupy i dokumentacją wizerunkową bez realnej zmiany procedur. W działaniach społecznych oznacza ochronę przed myleniem wspólnoty z presją uczestnictwa, świadkowania z oglądaniem i zmiany społecznej z mocnym obrazem. W każdym przypadku psychoperformans powinien kończyć się nie triumfem formy, lecz jasną odpowiedzią na pytania: co zostało zrobione, co zostało ograniczone, co zostało przerwane, czego nie wolno wnioskować, co wymaga dalszej obserwacji, co zostaje wprowadzone jako decyzja „po”, a co należy przekazać dalej. To właśnie ta zdolność do samoograniczenia odróżnia psychoperformans jako metodę odpowiedzialnego działania od praktyk, które żyją z obietnicy przełomu.

Najczęstsze błędy i nadużycia

Pierwszym i najpoważniejszym błędem jest pomylenie psychoperformansu z terapią, medycyną, diagnozą, duchowym przewodnictwem albo systemem obietnic. Ten błąd zwykle zaczyna się niewinnie: od języka „uzdrawiania”, „oczyszczania”, „uwalniania”, „leczenia traum”, „regeneracji”, „przeprogramowania” albo „transformacji głębokiej”, który brzmi atrakcyjnie, ale nie rozróżnia statusów. Psychoperformans może wspierać samoregulację, porządkować uwagę, pracować z afektem, uruchamiać decyzję, wzmacniać sprawczość, reorganizować relację z obiektem, obrazem, gestem, ciałem, przestrzenią i znaczeniem, ale nie jest procedurą kliniczną. Nadużycie pojawia się wtedy, gdy prowadzący, autor planu albo instytucja zaczynają sugerować, że akt symboliczny może zastąpić lekarza, psychoterapeutę, psychiatrę, okulistę, prawnika, interwencję kryzysową albo realną zmianę organizacyjną. W kontekście zdrowia szczególnie ryzykowne jest przypisywanie działaniu psychoperformatywnemu wpływu na tkanki, narządy, choroby, wyniki badań, procesy zapalne, parametry obrazowania, układ hormonalny albo przebieg zaburzenia bez rzetelnych danych i bez kompetencji medycznej. Tego typu obietnica może działać jak fałszywe placebo i jak realne nocebo jednocześnie: daje chwilową nadzieję, ale w razie braku efektu może wytworzyć winę, lęk i przekonanie, że uczestnik „źle wykonał” działanie. Fabrizio Benedetti, opisując mechanizmy placebo i nocebo, pokazywał, że oczekiwania, relacja, język i kontekst mogą realnie modulować odczuwanie bólu, napięcia i objawów, ale nie wynika z tego, że każdy

akt znaczeniowy leczy przyczynę choroby. Psychoperformans musi więc korzystać z efektów oczekiwań ostrożnie, jawnie i etycznie: jako z mechanizmów regulacji i sensu, nie jako z dowodu medycznej skuteczności. W praktyce bezpieczna formuła brzmi: „to działanie może pomóc uporządkować uwagę, decyzję, relację z bodźcem i sposób reagowania", a nie: „to działanie uzdrowi, oczyści, odblokuje albo naprawi". Jeśli problem wymaga diagnozy, leczenia, zabezpieczenia prawnego lub interwencji specjalistycznej, psychoperformans może co najwyżej pomóc w przygotowaniu decyzji, zadbaniu o warunki, obniżeniu chaosu i podtrzymaniu sprawczości, ale nie może przejąć funkcji właściwej kompetencji.

Drugim błędem jest fetyszyzacja intensywności, czyli przekonanie, że im silniejsze doświadczenie, tym większa przemiana. W praktykach artystycznych, warsztatowych, duchowych i rozwojowych łatwo pomylić poruszenie z działaniem, łzy z efektem, kryzys z przejściem, wyczerpanie z głębią, a widzialną reakcję z dowodem transformacji. Psychoperformans nie powinien produkować intensywności dla samej intensywności. Jeśli obraz jest zbyt mocny, dźwięk zbyt głośny, światło zbyt ostre, symbol zbyt obciążający, obecność świadków zbyt liczna, kamera zbyt bliska, a język zbyt sugestywny, uczestnik może nie wejść w proces przemiany, lecz w stan przeciążenia. Przeciążenie nie jest sukcesem formy. Może oznaczać wyjście poza okno tolerancji, czyli poza taki zakres pobudzenia, w którym człowiek może jednocześnie czuć, myśleć, obserwować i podejmować decyzje. Wtedy organizm przechodzi w reakcje obronne: zamrożenie, odcięcie, panikę, uległość, impulsywne działanie, kompulsywne domykanie albo późniejszą ruminację. Błąd intensywności ma też wersję subtelniejszą: prowadzący może uznać, że uczestnik „unika", jeśli prosi o przerwę, ciszę, mniejszy bodziec, mniej świadków, bez kamery albo krótszy czas. Tymczasem w psychoperformansie prośba o redukcję jest często najważniejszą informacją diagnostyczną w sensie operacyjnym: pokazuje granicę aktualnej tolerancji i kierunek bezpiecznego projektowania. Peter Levine, opisując pracę z pobudzeniem i traumą w podejściach somatycznych, zwracał uwagę na znaczenie stopniowania i titracji, czyli dawkowania doświadczenia małymi porcjami. Psychoperformans nie musi przejmować klinicznego protokołu, ale powinien przejąć logikę: mniej może działać precyzyjniej, bo organizm potrzebuje dawki, którą da się przetworzyć. Najczęstszym nadużyciem intensywności jest brak drogi powrotu: prowadzący otwiera znaczenie, afekt, ciało, symbol, pamięć lub relację, lecz nie ma procedury domknięcia. Wtedy uczestnik zostaje z „rozszczelnionym" sensem, a nie z decyzją „po". Dojrzały psychoperformans powinien mierzyć jakość nie po tym, jak bardzo kogoś poruszył, lecz po tym, czy pozwolił wrócić do ciała, czasu, relacji, granicy i wykonalnego działania.

Trzecim błędem jest inflacja znaczeń, czyli nadmierne interpretowanie wszystkiego, co pojawia się w działaniu. Psychoperformans pracuje z obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem, ciałem i znaczeniem, więc naturalnie wytwarza pole zwiększonej symboliczności. To pole jest potrzebne, ponieważ pozwala zobaczyć związki, których codzienna uwaga nie wychwytuje. Problem zaczyna się wtedy, gdy każdy przypadek,

opóźnienie, pęknięcie obiektu, dźwięk z zewnątrz, spojrzenie świadka, sen po działaniu, ból głowy, zmęczenie albo zbieg okoliczności zostają potraktowane jako znak wymagający natychmiastowej interpretacji. Inflacja znaczeń jest jednym z najczęstszych mechanizmów nadużyć w wariantach spekulatywno-intuicyjnych, ale może pojawić się również w praktykach całkowicie świeckich i artystycznych. Wystarczy, że prowadzący zacznie mówić językiem nadmiernej pewności: „to nie przypadek", „to znaczy, że…", „twoje ciało pokazuje…", „obiekt wybrał…", „ta reakcja mówi prawdę". Takie zdania łatwo zamieniają proces w system sugestii. Carl Gustav Jung może być tu użyteczny jako autor pojęć cienia, kompleksu, symbolu i indywiduacji, ale jego język bywa nadużywany, gdy archetyp, synchroniczność albo sen zaczynają pełnić funkcję dowodu, diagnozy lub nakazu. W psychoperformansie symbol może być materiałem pracy, nie wyrokiem. Znak może być zaproszeniem do ostrożnego rozpoznania, nie instrukcją życiową. Sen może być treścią fenomenologiczną, nie proroctwem. Przesąd może być przedmiotem odczarowania, nie prawem działania świata. Najbardziej niebezpieczna wersja inflacji znaczeń pojawia się przy chorobie, traumie, żałobie, relacjach zależności i doświadczeniach duchowych. Jeśli cierpienie zostaje opisane jako „wezwanie", „lekcja", „kara", „dług", „znak losu" albo „próba", psychoperformans traci etykę i zaczyna produkować przemoc interpretacyjną. Dobra praktyka powinna wprowadzać hamulec: po działaniu należy oddzielić obserwację od interpretacji, interpretację od hipotezy, hipotezę od decyzji, a decyzję od dużej zmiany życiowej. Czasem najlepszym domknięciem jest zdanie: „to mogło coś znaczyć, ale nie musimy jeszcze wiedzieć co".

Czwartym błędem jest nadużywanie dokumentacji, kamery, archiwum i widzialności. Współczesna kultura łatwo utożsamia zapis z wartością, obraz z dowodem, publikację z realnością, a świadectwo z obowiązkiem ujawnienia. Psychoperformans musi działać odwrotnie: dokumentacja jest dopuszczalna tylko wtedy, gdy ma jasno określoną funkcję, minimalny zakres i bezpieczne domknięcie. Nadużycie dokumentacyjne pojawia się, gdy film, fotografia, nagranie głosu, dziennik, skan, opis objawów, ślad biograficzny albo zapis reakcji uczestnika zostają potraktowane jako naturalny element działania bez osobnej zgody i bez pytania, czy są naprawdę potrzebne. Kamera szczególnie łatwo zmienia naturę sytuacji. Osoba filmowana nie tylko wykonuje akt, ale jednocześnie widzi siebie oczami przyszłego odbiorcy. Może zacząć kontrolować mimikę, głos, gest, płacz, milczenie, słabość, zmęczenie i sens. Może też po działaniu kompulsywnie wracać do materiału, oceniać siebie, porównywać reakcje, szukać dowodów przemiany albo dowodów porażki. W psychoperformansie dokumentacja może więc przekształcić się w przemoc widzialności. Peggy Phelan, pisząc o ontologii performansu, podkreślała znaczenie tego, co znika i nie zostaje całkowicie przechwycone przez reprezentację. Nie trzeba przyjmować jej stanowiska dosłownie, aby uznać praktyczną zasadę: nie każde działanie powinno zostać obrazem. W kontekście psychoperformansu szczególnie ważne jest prawo do nieobrazu, prawo do niewykorzystania materiału, prawo do usunięcia zapisu w ustalonym zakresie oraz prawo do archiwum oszczędnego. Archiwum procesu nie powinno być archiwum osoby. Zamiast twarzy, łez, objawów i intymnych zwierzeń często wystarczy zapisać: datę, wersję planu, cel, warunki, kanały, progi przerwania, decyzję „po",

korekty i wnioski dla bezpieczeństwa. Nadużyciem jest także wykorzystywanie dokumentacji do legitymizacji metody: silny film nie dowodzi skuteczności, wzruszające świadectwo nie jest walidacją, a widzialny kryzys nie jest miarą przemiany. Jeśli dokumentacja służy bardziej prestiżowi autora, instytucji albo projektu niż dobru uczestnika i jakości praktyki, należy ją ograniczyć albo z niej zrezygnować.

Piątym błędem jest rozmycie zgody, granic i odpowiedzialności. To nadużycie często ukrywa się pod językiem wspólnoty, zaufania, procesu, sztuki, intuicji albo „trzymania pola". Prowadzący może twierdzić, że wszyscy są wolni, ale nie dawać realnej możliwości odmowy. Może mówić, że działanie jest dobrowolne, ale projektować sytuację tak, że wyjście byłoby publicznie zawstydzające. Może zapewniać, że nie ma przymusu, ale używać języka, który sugeruje, że przerwanie oznacza opór, słabość, brak gotowości albo sabotowanie procesu. Może też przerzucać odpowiedzialność na uczestnika, mówiąc: „sam wybrałeś", mimo że to prowadzący zaprojektował ramę, presję, światło, czas, obecność świadków, instrukcję, dokumentację i ciężar symboliczny. W psychoperformansie odpowiedzialność nie znika dlatego, że działanie jest artystyczne, symboliczne albo dobrowolne. Im bardziej sytuacja pracuje z afektem, ciałem, wstydem, chorobą, duchowością, widzialnością, grupą albo zależnością instytucjonalną, tym większy obowiązek jasnych granic. Erving Goffman, analizując porządek interakcyjny, pokazywał, że zachowanie człowieka jest silnie regulowane przez ramy sytuacji i oczekiwania społeczne. W psychoperformansie ma to znaczenie fundamentalne: uczestnik nie reaguje w abstrakcyjnej wolności, lecz w konkretnej scenie, wobec prowadzącego, świadków, kamery, instytucji, języka i własnej potrzeby uznania. Dlatego zgoda musi być procesem, a nie podpisem lub słownym „tak" na początku. Powinna być sprawdzana przy zmianie intensywności, kanału, bliskości, ekspozycji, interpretacji i dokumentacji. Nadużyciem jest także brak wyznaczonej osoby lub procedury odpowiedzialnej za przerwanie działania. W każdej praktyce bardziej złożonej niż mikroakt powinno być wiadomo, kto może zatrzymać proces, na jakiej podstawie, jakim sygnałem i co dzieje się później. Jeżeli nie wiadomo, kto odpowiada za bezpieczeństwo, w praktyce odpowiedzialność spada na najsłabszą osobę w polu – najczęściej na uczestnika, który ma najmniej władzy.

Szóstym błędem jest zastępowanie dochodzenia gotową formą. Dzieje się tak wtedy, gdy psychoperformer najpierw wybiera efektowny gest, obiekt, symbol, światło, dźwięk, przestrzeń, kamerę albo tradycję, a dopiero później dopasowuje do nich sens. Taki porządek jest metodologicznie odwrócony. W psychoperformansie nie zaczyna się od pytania: „jaki akt będzie mocny?", lecz od pytań: „jaki problem wymaga działania?", „jaki jest jego status?", „czy w ogóle psychoperformans jest właściwym narzędziem?", „jaka najmniejsza forma może wystarczyć?", „jakie są przeciwwskazania?", „jakie rejestry zostają uruchomione?", „jakie dane trzeba chronić?", „jak działanie zostanie domknięte?". Nadużycie gotowej formy jest szczególnie częste tam, gdzie praktyka korzysta z atrakcyjnych wizualnie lub kulturowo rozpoznawalnych środków: maski, ognia, wody, lustra, soli, nici, noża, krwi, mandali, modlitwy, amuletu, projekcji, gongu, kamertonu, nagrania głosu, publicznego wyznania, aktu

spalenia, aktu zakopania, aktu rozbicia albo aktu oczyszczenia. Sam środek nie jest jeszcze problemem. Problem pojawia się wtedy, gdy jego ciężar symboliczny przekracza rzeczywisty cel działania albo gdy prowadzący nie potrafi wyjaśnić, co ten środek robi w polu uwagi, ciała, afektu, relacji i decyzji. Victor Turner, opisując liminalność, pokazywał, że przejście przez próg wymaga struktury wejścia, zawieszenia i powrotu. Psychoperformans może korzystać z podobnej logiki, ale nie może fetyszyzować samego progu. Jeżeli forma wytwarza „przejście", a nie ma reintegracji, zostawia uczestnika w stanie zawieszenia. Jeżeli używa symbolu granicznego, a nie rozpoznaje jego lokalnego, kulturowego, religijnego, rodzinnego albo traumatycznego ciężaru, może uruchomić nie przemianę, lecz chaos interpretacyjny. Dlatego każda forma powinna przejść test funkcji: co robi z uwagą, co robi z ciałem, co robi z afektem, co robi z relacją, co robi z dokumentacją, co robi z decyzją „po", czego nie wolno z niej wnioskować. Jeżeli odpowiedź brzmi: „bo jest mocna", „bo działa archetypicznie", „bo ludzie to poczują", „bo zawsze tak się robi", „bo wygląda dobrze na filmie" – forma nie jest jeszcze gotowa do użycia.

Siódmym błędem jest mistyfikacja języka naukowego, czyli używanie terminów z psychologii, neuronauki, biologii, psychiatrii, somatyki i kognitywistyki jako dekoracji autorytetu. Psychoperformans potrzebuje nauki, ale właśnie dlatego nie może jej używać jak zaklęcia. Pojęcia takie jak neuroplastyczność, oś HPA, kortyzol, dopamina, nerw błędny, interocepcja, propriocepcja, trauma, pamięć proceduralna, rekonsolidacja, saliencja, predykcja, epigenetyka, allostaza, HRV, integracja sensoryczna, funkcje wykonawcze, defuzja poznawcza, okno tolerancji czy afordancja mają sens tylko wtedy, gdy są stosowane precyzyjnie, w ograniczonym zakresie i w związku z konkretnym parametrem działania. Nadużyciem jest mówienie, że gest „przeprogramowuje mózg", symbol „uruchamia neuroplastyczność", rytm „reguluje nerw błędny", obraz „leczy traumę", a wypowiedź „zmienia DNA", jeśli nie wiadomo dokładnie, o jaki mechanizm chodzi, jaki jest poziom dowodu, co da się zaobserwować, czego nie da się wnioskować i gdzie zaczyna się spekulacja. Bruce McEwen, opisując allostazę i obciążenie allostatyczne, dostarcza użytecznego języka do myślenia o koszcie adaptacji organizmu, ale nie oznacza to, że każde działanie redukujące subiektywne napięcie automatycznie obniża obciążenie allostatyczne w sensie mierzalnym biologicznie. Podobnie Stephen Porges i teoria poliwagalna bywają popularnie używani do opisywania bezpieczeństwa, pobudzenia i relacji, ale psychoperformer nie powinien przekształcać tej terminologii w prosty schemat „ten gest aktywuje nerw błędny", jeśli nie ma do tego podstaw. Nauka w psychoperformansie ma pełnić funkcję korekcyjną i ograniczającą: pomaga odróżniać hipotezę od faktu, mechanizm od metafory, regulację od leczenia, efekt subiektywny od dowodu biologicznego. Najbezpieczniejsza praktyka językowa polega na stopniowaniu pewności: „może wspierać", „może sprzyjać", „może obniżać koszt regulacyjny", „może pomagać w organizacji uwagi", „może tworzyć warunki dla lepszej decyzji", ale nie: „powoduje", „naprawia", „leczy", „resetuje", „usuwa" albo „regeneruje". Nadużycie nauki jest groźne, ponieważ brzmi wiarygodnie. Uczestnik może uznać, że skoro prowadzący mówi o układzie nerwowym, receptorach, hormonach i mózgu, to posiada kompetencję kliniczną lub

badawczą. Dlatego psychoperformans powinien stale ujawniać własny zakres: korzysta z wiedzy naukowej do projektowania bezpieczniejszych działań symbolicznych, ale sam nie staje się przez to medycyną, psychoterapią ani eksperymentem klinicznym.

Ósmym błędem jest zawłaszczenie tradycji, symboli i cudzych języków sensu. Psychoperformans może badać rytuały, obrzędy, praktyki ochronne, modlitwy, pieśni, tańce, maski, mandale, amulety, znaki, figury archetypowe, praktyki ludowe, religijne, ezoteryczne, terapeutyczne, artystyczne i wspólnotowe, ale nie powinien wyrywać ich z kontekstu jako efektownych narzędzi. Zapożyczenie symbolu nie jest neutralne. Może naruszać pamięć kulturową, spłaszczać praktykę religijną, komercjalizować cudze doświadczenie, wzmacniać stereotypy albo produkować fałszywe wrażenie autentyczności. W praktyce najbezpieczniejsza zasada brzmi: rozpoznaj mechanizm, nie kradnij formy. Jeśli w danej tradycji ważna jest powtarzalność, próg, wspólne świadkowanie, rytm, izolacja, oczyszczenie, ofiarowanie, milczenie, intencja, symbol ochronny albo gest pożegnania, psychoperformans może zapytać, jaka funkcja kryje się za tym elementem i jak zaprojektować własny, lokalny, świecki, etyczny odpowiednik bez podszywania się pod źródłową praktykę. Richard Schechner, analizując zachowania odtworzone, zwracał uwagę, że performans często korzysta z działań istniejących wcześniej w kulturze, ale ich powtórzenie zmienia status, kontekst i odpowiedzialność. W psychoperformansie ta zmiana statusu musi być nazwana. Jeżeli psychoperformer używa motywu modlitwy, nie powinien udawać kapłana. Jeżeli używa figury amuletu, nie powinien obiecywać ochrony metafizycznej. Jeżeli używa elementów praktyk szamańskich, nie powinien sugerować przynależności do tradycji, której nie reprezentuje. Jeżeli używa symboliki religijnej, musi uwzględnić, że dla uczestników może ona być źródłem nadziei, lęku, winy, traumy, przynależności albo konfliktu. Jeżeli używa języków popkultury, powinien wiedzieć, że również one organizują wyobraźnię, wstyd, aspiracje i modele ciała. Nadużyciem jest także tworzenie pozoru „uniwersalnej duchowości", w której wszystkie tradycje zostają sprowadzone do jednego magazynu znaków. Psychoperformans może być transdyscyplinarny, ale nie powinien być kolonialny, estetyzujący ani ahistoryczny. Szacunek dla tradycji nie oznacza zakazu inspiracji; oznacza obowiązek rozeznania, nazwania statusu, ograniczenia roszczeń i rezygnacji z formy, jeśli jej użycie byłoby nieuczciwe, powierzchowne albo krzywdzące.

Dziewiątym błędem jest przekształcenie psychoperformansu w system totalny, czyli w nieustanną autopraktykę, samonadzór, optymalizację, kontrolę bodźców, analizę znaków i produkowanie decyzji „po" bez prawa do zwyczajności. Ten błąd jest szczególnie podstępny, ponieważ może wyglądać jak konsekwencja, dyscyplina i dojrzałość. Uczestnik zaczyna monitorować każdy gest, każde napięcie, każdy sen, każdy objaw, każdy przypadek, każdy obiekt i każdą zmianę nastroju jako potencjalny materiał procesu. W krótkim czasie metoda, która miała przywracać sprawczość, zaczyna kolonizować życie. Psychoperformans przestaje być narzędziem, a staje się filtrem totalnym: wszystko trzeba interpretować, domykać, zapisywać, przekładać na akt, wersjonować, kontrolować i sprawdzać. W kontekście choroby,

lęku, perfekcjonizmu, neuroatypowości, pracy twórczej albo wysokiej odpowiedzialności zawodowej taki system może łatwo zwiększać obciążenie zamiast je zmniejszać. Michel Foucault, analizując techniki siebie, pokazywał, że praktyki samokształtowania zawsze mają podwójny potencjał: mogą wzmacniać autonomię, ale mogą też stać się dyscypliną, przez którą człowiek sam siebie podporządkowuje normie. Psychoperformans musi być świadomy tego ryzyka. Nie każde doświadczenie wymaga aktu. Nie każdy akt wymaga dokumentacji. Nie każda decyzja wymaga miernika. Nie każdy dzień wymaga praktyki. Nie każde napięcie wymaga pracy. Prawo do niegotowości, prawo do przerwy, prawo do błędu, prawo do niewiedzy i prawo do braku sensu są częścią metody, a nie jej zawieszeniem. W praktyce należy wprowadzać limity: maksymalną częstotliwość autopraktyk, dni bez analizy, minimalne dzienniki zamiast rozbudowanych zapisów, krótkie decyzje „po" zamiast wielkich programów zmiany, okresowe przeglądy bez natychmiastowych korekt. Jeżeli psychoperformans zaczyna zwiększać lęk przed „zmarnowaniem procesu", trzeba go uprościć. Jeżeli uczestnik czuje, że musi wszystko robić „właściwie", trzeba przywrócić prawo do niedoskonałości. Jeżeli obiekt–klucz staje się niezbędny do poczucia bezpieczeństwa, trzeba domknąć jego status. Jeżeli dziennik staje się narzędziem osądu, trzeba ograniczyć zapis. Najlepsza praktyka psychoperformansowa nie produkuje człowieka stale pracującego nad sobą, lecz człowieka zdolnego do adekwatnego działania i adekwatnego nierobienia.

Dziesiątym błędem jest fałszywa uniwersalizacja, czyli przenoszenie jednego planu, jednego przypadku, jednej reakcji, jednej tradycji, jednej estetyki albo jednej IndywiduAkcji na wszystkich. Psychoperformans jest metodą, ale nie jest gotowym przepisem na człowieka. To, co działa w autopraktyce artysty, może być nieadekwatne w grupie. To, co działa w pracowni, może być ryzykowne w instytucji. To, co działa z dorosłą osobą świadomą celu, może być niedopuszczalne z dziećmi, osobami zależnymi, osobami w kryzysie, osobami z silną wrażliwością sensoryczną albo uczestnikami, którzy przyszli z innego powodu niż prowadzący zakłada. To, co w jednym kontekście jest odczarowaniem, w innym może być ośmieszeniem czyjejś wiary. To, co w jednym ciele jest regulujące, w innym może być przeciążające. To, co w jednej historii choroby wspiera higienę bodźców, w innej może odciągać od pilnej konsultacji. Fałszywa uniwersalizacja bywa wzmacniana przez atrakcyjne studia przypadku, mocne świadectwa i dokumentację filmową. Jeden przekonujący proces może stworzyć iluzję modelu ogólnego. Tymczasem psychoperformans powinien operować zasadą ostrożnej generalizacji: z pojedynczego przypadku można wydobywać pytania, hipotezy, parametry, kryteria bezpieczeństwa i możliwe warianty planu, ale nie wolno tworzyć obietnicy, że inni przejdą podobną drogę. W metodologii badań jednoprzypadkowych Alan Kazdin podkreślał znaczenie rygoru projektu, powtarzalności obserwacji i ostrożności wnioskowania. Dla psychoperformansu praktyczna lekcja jest jasna: idiograficzność, czyli koncentracja na pojedynczym przypadku, może być bardzo cenna, ale wymaga powściągliwości. Nie należy pytać: „jak powtórzyć czyjąś przemianę?", lecz: „jakie parametry tego procesu można bezpiecznie przełożyć na inne warunki?". Nadużyciem jest także instytucjonalne skalowanie bez adaptacji: jeśli plan zadziałał w małej grupie, nie znaczy, że można go zastosować w

przestrzeni publicznej; jeśli mikroakt jest bezpieczny samodzielnie, nie znaczy, że można z niego zrobić warsztat; jeśli działanie było skuteczne bez kamery, nie znaczy, że będzie takie samo po włączeniu dokumentacji. Skalowanie wymaga ponownego dochodzenia. Każda zmiana skali zmienia ryzyko.

Jedenastym błędem jest używanie psychoperformansu do przykrywania problemów instytucjonalnych, społecznych albo relacyjnych. W instytucji łatwo zaprosić uczestników do symbolicznego aktu troski, widzialności, wspólnoty, przepracowania konfliktu albo „odzyskania głosu", a jednocześnie nie zmienić procedur, warunków pracy, dostępności, komunikacji, podziału odpowiedzialności, bezpieczeństwa danych ani realnych asymetrii władzy. Wtedy psychoperformans staje się estetycznym ekranem dla braku decyzji. Zamiast zmiany warunków pojawia się doświadczenie uczestnictwa; zamiast korekty procedury – warsztat; zamiast ochrony osób przeciążonych – rytuał integracyjny; zamiast dostępności – symboliczne zaproszenie do wspólnoty; zamiast odpowiedzialności organizatora – emocjonalna narracja o procesie. To nadużycie jest szczególnie groźne, bo może wyglądać społecznie szlachetnie. Grant Kester, pisząc o sztuce dialogicznej, podkreślał znaczenie relacji, słuchania i długotrwałej odpowiedzialności, ale właśnie dlatego praktyka dialogiczna nie może zostać zredukowana do obrazu partycypacji. Psychoperformans instytucjonalny powinien zawsze kończyć się pytaniem: jaka procedura, warunek, przestrzeń, komunikat, regulamin, harmonogram, materiał, dostępność, forma zgody albo sposób dokumentacji zmienia się po działaniu? Jeżeli odpowiedź brzmi: „uczestnicy poczuli", „powstała dokumentacja", „było mocne spotkanie", ale nic nie zmienia się w warunkach, należy uznać, że psychoperformans został użyty zbyt słabo albo niewłaściwie. W działaniach społecznych analogiczny błąd polega na myleniu widzialności z solidarnością. Pokazanie czyjegoś cierpienia nie jest jeszcze świadkowaniem. Zaproszenie do publicznej wypowiedzi nie jest jeszcze upodmiotowieniem. Wspólne przeżycie nie jest jeszcze zmianą społeczną. Psychoperformans społeczny wymaga decyzji „po" na poziomie zbiorowym: zmiany języka, procedury, dostępu, ochrony, zasobu, sposobu reagowania, sposobu przechowywania pamięci albo sposobu dystrybucji odpowiedzialności.

Dwunastym błędem jest brak domknięcia redakcyjnego, etycznego i praktycznego po zakończeniu działania. Wiele nadużyć nie wydarza się w czasie samego aktu, lecz po nim: w interpretacjach, rozmowach, publikacjach, montażu, opisie projektu, sprawozdaniu, mediach społecznościowych, archiwum, plotkach, wnioskach grantowych, recenzjach, autoprezentacji autora i pamięci uczestników. Psychoperformans, który został wykonany odpowiedzialnie, może zostać wtórnie naruszony przez sposób opowiedzenia. Jeśli prowadzący po działaniu używa cudzych reakcji jako dowodu swojej skuteczności, jeśli montuje materiał tak, aby zwiększyć dramatyzm, jeśli opisuje prywatne treści bez konieczności, jeśli zmienia ostrożne hipotezy w mocne twierdzenia, jeśli usuwa z narracji przerwania, odmowy, korekty i ograniczenia, jeśli przedstawia przypadkową poprawę jako wynik metody, jeśli pomija osoby, które poczuły przeciążenie, jeśli buduje mit własnej sprawczości – narusza metodę już po jej

wykonaniu. Domknięcie redakcyjne oznacza uczciwe opisanie statusu działania, jego zakresu, ograniczeń, warunków, niepewności i niewnioskowalności. Domknięcie etyczne oznacza sprawdzenie, czy uczestnicy zachowują kontrolę nad swoim udziałem, obrazem, głosem, danymi i interpretacją. Domknięcie praktyczne oznacza, że decyzja „po" jest realna, mała, sprawdzalna i możliwa do utrzymania. W tym miejscu psychoperformans powinien być szczególnie odporny na pokusę autopromocji. Najbardziej dojrzały opis działania nie brzmi: „to zmieniło życie uczestników", lecz raczej: „w tych warunkach udało się uruchomić określony proces, przy tych ograniczeniach, z tymi korektami, bez podstaw do szerszych wniosków". Taki język może wydawać się mniej efektowny, ale jest bardziej wiarygodny. Psychoperformans rozwija się przez precyzję, nie przez mit własnej skuteczności. Dlatego końcową zasadą rozpoznawania błędów jest pytanie: czy ta praktyka zwiększa sprawczość, orientację, granice, bezpieczeństwo i możliwość działania, czy raczej zwiększa zależność, intensywność, widzialność, interpretacyjną presję i prestiż prowadzącego? Jeśli odpowiedź przechyla się ku drugiej stronie, należy wrócić do dochodzenia, zmniejszyć skalę, usunąć nadmiar, przerwać dokumentację albo zrezygnować z działania.

Minimalny zestaw wdrożeniowy

Minimalny zestaw wdrożeniowy psychoperformansu nie jest kompletem „akcesoriów", certyfikatem gotowości ani uproszczoną instrukcją do powtarzania działań. Jest najniższym odpowiedzialnym progiem, od którego można zacząć praktykę bez przekształcania jej w improwizację obciążoną ryzykiem, mistyfikację albo niejasną interwencję w cudze doświadczenie. Minimalny zestaw powinien być skalowalny: inny w mikroakcie wykonywanym samodzielnie, inny w kameralnym działaniu ze świadkiem, inny w pracy grupowej, a jeszcze inny w instytucji, projekcie społecznym, badaniu przez praktykę albo działaniu z dokumentacją filmową. Jego rdzeń pozostaje jednak stały i obejmuje dziesięć elementów: rozpoznanie statusu działania, krótkie dochodzenie, plan sytuacyjny, zgodę i prawo do przerwania, progi bezpieczeństwa, dobór kanałów, rzeczy–kluczy i działań–kluczy, minimalizm dokumentacji, domknięcie, decyzję „po" oraz prostą ewaluację korekcyjną. W najkrótszej wersji można zapisać go jako pytania: po co to robię; czym to jest, a czym nie jest; jaki jest najmniejszy adekwatny akt; co może pójść za daleko; jak przerwę; jak domknę; co zostanie po działaniu; czego nie wolno mi wnioskować. Tak rozumiany zestaw wdrożeniowy jest bliski logice Donalda Schöna, który opisywał refleksyjnego praktyka jako osobę zdolną do działania w sytuacjach niepewnych, ale nie dowolnych: praktyk nie wykonuje sztywnego algorytmu, tylko prowadzi rozmowę z sytuacją, stale korygując decyzje na podstawie tego, co rzeczywiście się wydarza. Psychoperformer działa podobnie, ale z dodatkowym obowiązkiem etycznym: ponieważ pracuje z ciałem, znaczeniem, uwagą, afektem, widzialnością, obiektem i relacją, musi mieć przygotowane nie tylko wejście w proces, lecz także wyjście, redukcję, odmowę, odroczenie i przekazanie sprawy innej kompetencji. Minimalny zestaw wdrożeniowy nie ma więc

produkować „profesjonalizacji przez formularze”; ma sprawić, że nawet bardzo proste działanie będzie miało określony status, granice i sposób zakończenia.

Pierwszym elementem zestawu jest karta rozpoznania, możliwa do zapisania na jednej stronie albo w kilku punktach dziennika. Powinna zawierać: nazwę działania, datę, miejsce, osobę prowadzącą lub wykonującą, liczbę uczestników albo informację, że jest to autopraktyka, status działania oraz krótkie rozróżnienie: „to jest” i „to nie jest”. Przykładowo: „To jest mikroakt psychoperformatywny porządkujący pracę z napięciem przed ekranem. To nie jest leczenie, diagnoza, terapia ani dowód wpływu na chorobę”. W działaniach instytucjonalnych analogiczna formuła może brzmieć: „To jest działanie symboliczno-edukacyjne służące rozpoznaniu przeciążenia sensorycznego w przestrzeni pracy. To nie jest konsultacja psychologiczna, interwencja kryzysowa ani procedura HR zastępująca zmianę warunków organizacyjnych”. Taka karta powinna następnie określać problem roboczy, cel minimalny, spodziewany zakres zmiany i kryterium przerwania. Problem roboczy nie może być zbyt wielki. Zamiast „odzyskać siebie” lepiej zapisać „odróżnić zmęczenie od poczucia winy po pracy”. Zamiast „przepracować chorobę” – „ustalić bezpieczniejszy rytm ekspozycji na ekran w tym tygodniu”. Zamiast „zintegrować grupę” – „sprawdzić, które bodźce i procedury utrudniają udział osobom o różnej wrażliwości sensorycznej”. Cel minimalny powinien być wykonalny i sprawdzalny: jedna decyzja, jedna korekta, jedno ograniczenie, jedna obserwacja, jedna zmiana warunku. Kryterium przerwania należy zapisać przed działaniem, a nie dopiero wtedy, gdy sytuacja zacznie się pogarszać. Może nim być wzrost pobudzenia powyżej ustalonego poziomu, ból, zawroty głowy, dezorientacja, przeciążenie wzroku, płacz bez możliwości powrotu do kontaktu, presja grupy, utrata zgody, pojawienie się treści wymagających specjalistycznej pomocy, konflikt z regulaminem miejsca, problem techniczny z dokumentacją albo brak możliwości domknięcia. W wersji minimalnej karta rozpoznania może mieć taki układ: 1. Co jest przedmiotem działania? 2. Jaki jest jego status? 3. Co jest poza zakresem? 4. Jaka jest najmniejsza adekwatna forma? 5. Jakie są trzy główne ryzyka? 6. Jakie są sygnały stop? 7. Jak zostanie domknięte? 8. Jaka decyzja „po” może być realna? Ta prosta karta jest ważniejsza niż atrakcyjny opis działania, ponieważ wymusza rozdzielenie pragnienia efektu od warunków odpowiedzialności.

Drugim elementem jest minimalny plan sytuacyjny, który powinien mieścić się w praktycznej matrycy, a nie w literackim opisie. Plan sytuacyjny w wersji wdrożeniowej można rozpisać w następujących polach: nazwa planu; status; cel minimalny; uczestnicy i role; warunki miejsca; czas trwania; kanały działania; rzeczy–klucze; działania–klucze; progi bezpieczeństwa; zgoda i przerwanie; dokumentacja; domknięcie; decyzja „po”; wersja planu i korekty. Kanały działania należy potraktować parametrycznie: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie nie muszą występować wszystkie z równą intensywnością. Przeciwnie – minimalny zestaw wdrożeniowy wymaga wyboru kanałów dominujących i kanałów ograniczonych. Jeśli działanie dotyczy przeciążenia wzroku, kanał obrazu i światła powinien zostać oszczędzony, a większy ciężar można przenieść na słowo, gest, obiekt dotykowy,

przestrzeń i czas. Jeśli działanie dotyczy nadmiaru słów i interpretacji, kanał słowa trzeba ograniczyć, a większą rolę mogą przejąć gest, obiekt, cisza i decyzja materialna. Jeśli działanie dotyczy grupy, trzeba ustalić, czy świadkowanie ma być aktywne, milczące, rotacyjne, pisemne, anonimowe, czy całkowicie wyłączone. Rzecz–klucz powinna być jedna albo bardzo nieliczna. Jej funkcję należy zapisać prosto: stabilizuje uwagę, oznacza granicę, inicjuje akt, domyka akt, przechowuje decyzję, pozwala odłożyć problem, umożliwia odczarowanie przesądu, zastępuje nadmiar słów, porządkuje relację z obrazem, wyznacza czas przerwy. Działanie–klucz powinno być równie jednoznaczne: odłożenie, zakrycie, odsunięcie, złożenie, rozłożenie, zapisanie, wymazanie, przeniesienie, zatrzymanie, wyłączenie, wycofanie, przekazanie, niewykonanie. W planie sytuacyjnym trzeba unikać działań zbyt wieloznacznych, jeśli uczestnik nie ma wystarczającego oparcia w kontekście. Przykładowy zapis minimalny może wyglądać tak: „Rzecz–klucz: kartka z jednym zdaniem »nie muszę dokończyć kosztem ciała«. Funkcja: obniżenie presji perfekcjonistycznej i zakotwiczenie decyzji o przerwie. Granica: kartka nie jest talizmanem, diagnozą ani dowodem zmiany. Działanie–klucz: odłożenie kartki pod monitor po pierwszym sygnale przeciążenia. Funkcja: przełączenie z automatycznego kontynuowania na decyzję o 10 minutach przerwy”. Taki zapis jest mały, ale wystarczająco precyzyjny, aby akt nie rozpłynął się w ogólnym nastroju.

Trzecim elementem jest podstawowy protokół bezpieczeństwa i zgody. W autopraktyce może on mieć formę osobistego kontraktu: „mogę przerwać bez tłumaczenia; nie wykonuję działania przy ostrym bólu, silnym lęku, bezsenności, chorobie, przeciążeniu sensorycznym lub po sygnale, że potrzebna jest pomoc specjalisty; nie podejmuję dużych decyzji bez odroczenia; nie interpretuję objawów jako znaków; nie publikuję materiału w dniu działania”. W pracy z innymi osobami protokół musi być jawny. Powinien zawierać informację, co będzie się działo, czego nie będzie, czego wolno odmówić, jak wycofać zgodę, gdzie można odpocząć, kto odpowiada za przerwanie, czy będzie dokumentacja, co stanie się z materiałem, kto ma dostęp do danych i jaki jest sposób domknięcia. Minimalna formuła zgody może brzmieć: „Udział jest dobrowolny. Można odmówić każdego elementu bez podawania powodu. Można przerwać w dowolnym momencie. Odmowa nie wymaga uzasadnienia i nie będzie interpretowana jako problem. Dokumentacja wymaga osobnej zgody. Brak zgody na dokumentację nie wyklucza udziału, jeśli charakter działania na to pozwala”. W działaniach bardziej ryzykownych trzeba wprowadzić sygnały stop: słowo, gest, kartę, podniesienie ręki, wyjście do wyznaczonej strefy, kontakt z osobą wspierającą. Protokół bezpieczeństwa powinien korzystać z języka prostego, nie terapeutycznego i nie dramatyzującego. Nie należy pisać: „jeżeli uruchomią się twoje traumy, prowadzący pomoże ci je przejść”, ponieważ to sugeruje kompetencję kliniczną i może wytwarzać oczekiwanie głębokiej interwencji. Lepiej: „jeżeli pojawi się silny dyskomfort, działanie zostanie przerwane lub ograniczone; w razie potrzeby zostanie wskazana właściwa forma pomocy poza psychoperformansem”. W tym punkcie użyteczny jest standard bioetyczny znany z raportu Belmont, oparty na szacunku dla osoby, minimalizacji szkody i sprawiedliwości. W psychoperformansie nie trzeba zamieniać działania w badanie kliniczne, ale trzeba zachować zasadę: osoba uczestnicząca nie jest materiałem, a jej autonomia,

granice, prywatność i prawo do wycofania są ważniejsze niż jakość formy, dokumentacji albo efekt końcowy.

Czwartym elementem jest minimalny zestaw materialny i środowiskowy. Wbrew pozorom nie powinien być bogaty. Dla większości działań wystarczy: neutralna przestrzeń lub wyznaczony fragment przestrzeni; możliwość siedzenia i wyjścia; dostęp do wody; zegar lub timer; jedna rzecz–klucz; materiał do zapisu; źródło światła możliwe do regulacji; możliwość wyciszenia dźwięków lub ich kontroli; miejsce na odpoczynek; prosty sposób oznaczenia początku i końca. W działaniach z dokumentacją dodatkowo potrzebne są: osobna zgoda na zapis, informacja o przechowywaniu materiału, ograniczenie kadru, hasło lub zabezpieczenie plików, decyzja o czasie przechowywania oraz procedura usunięcia. W działaniach instytucjonalnych dochodzą: osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo, osoba odpowiedzialna za dostępność, osoba odpowiedzialna za dokumentację, plan ewakuacyjny lub organizacyjny, informacja o barierach, opis bodźców dla uczestników oraz wariant niskobodźcowy. Minimalny zestaw środowiskowy powinien respektować ekologię percepcji: dawkę światła, kontrastu, dźwięku, zapachu, dotyku, temperatury, liczby osób, tempa, instrukcji, obrazów i ekranów. Dobra praktyka polega na tym, by przed działaniem wykonać krótki audyt pola zmysłowego: czy światło nie razi; czy dźwięk nie maskuje sygnałów przerwania; czy zapach nie jest dominujący; czy uczestnik może usiąść; czy można wyjść bez przechodzenia przez centrum uwagi; czy instrukcja nie jest zbyt długa; czy obiekt nie jest niebezpieczny; czy dokumentacja nie wymusza ekspozycji; czy osoby neuroatypowe lub sensorycznie wrażliwe mają realny wybór. W przypadku działań dotyczących widzenia, zmęczenia wzrokowego, ekranów lub chorób oczu trzeba szczególnie pilnować prawa percepcji: oko i uwaga mają prawo do przerwy, odwracalności, dawki, odmowy, niskiego kontrastu, osłony, nieobrazu i domknięcia. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli obraz jest estetycznie ważny, nie może stać się przymusem patrzenia. Jeśli światło jest znaczące, musi być regulowalne. Jeśli kamera jest częścią działania, uczestnik musi mieć prawo nie stać się obrazem.

Piątym elementem jest minimalna dokumentacja i ewaluacja, czyli zapis służący korekcie, nie prestiżowi. Najprostszy dziennik po działaniu powinien zawierać sześć pól: 1. Co zostało wykonane? 2. Co zostało przerwane, ograniczone albo zmienione? 3. Jakie sygnały ciała, uwagi, afektu lub relacji były najważniejsze? 4. Czy progi bezpieczeństwa były adekwatne? 5. Jaka decyzja „po” została podjęta? 6. Czego nie wolno wnioskować z tego działania? Ostatnie pytanie jest kluczowe, ponieważ chroni przed inflacją skuteczności. Jeśli po mikroakcie uczestnik czuje ulgę, wolno zapisać: „po działaniu pojawiła się subiektywna ulga i większa gotowość do przerwy”. Nie wolno zapisać: „działanie usunęło przyczynę napięcia”. Jeśli po cyklu poprawiła się organizacja dnia, wolno zapisać: „plan wspierał regularność przerw i ograniczenie ekspozycji na bodźce”. Nie wolno zapisać: „psychoperformans poprawił stan zdrowia”, o ile nie ma odrębnych, właściwych danych i kompetencji do takiego wnioskowania. W ewaluacji warto rozróżnić wskaźniki wykonania, wskaźniki doświadczenia i wskaźniki

wdrożenia. Wskaźniki wykonania mówią, czy działanie odbyło się zgodnie z minimalnym planem: czas, kanały, obiekt, przerwy, dokumentacja, domknięcie. Wskaźniki doświadczenia mówią, co uczestnik zauważył: napięcie, ulga, opór, zmęczenie, poczucie sprawczości, przeciążenie, jasność decyzji. Wskaźniki wdrożenia mówią, co realnie zmieniło się po działaniu: czy przerwa została wykonana, czy światło zostało zmienione, czy rozmowa została odroczona, czy materiał nie został opublikowany, czy zadanie zostało ograniczone, czy kontakt ze specjalistą został umówiony. Taka ewaluacja jest skromna, ale metodologicznie uczciwa. Kurt Lewin, twórca klasycznego modelu badań w działaniu, podkreślał związek między planowaniem, działaniem, obserwacją i korektą. Minimalny zestaw wdrożeniowy psychoperformansu działa właśnie w tej pętli: nie służy temu, by udowodnić wielkość metody, lecz by po każdym działaniu poprawić warunki następnego albo uznać, że następnego nie należy wykonywać. Ostatecznie minimalny zestaw można sprowadzić do praktycznej listy kontrolnej: status nazwany; cel ograniczony; forma najmniejsza adekwatna; plan sytuacyjny zapisany lub uświadomiony; zgoda odwracalna; progi przerwania znane; kanały dobrane; obiekt i działanie–klucz mają funkcję i granicę; dokumentacja ograniczona; domknięcie przygotowane; decyzja „po” konkretna; ewaluacja służy korekcie; brak obietnic leczenia, diagnozy, duchowego dowodu lub trwałej przemiany. Jeżeli którykolwiek z tych elementów nie jest spełniony, psychoperformans należy uprościć, odroczyć albo zrezygnować z niego do czasu ponownego dochodzenia.

Kierunki dalszej pracy i badań

Dalszy rozwój psychoperformansu powinien przebiegać przede wszystkim w stronę większej precyzji, a nie większych obietnic. Najważniejszym kierunkiem jest dopracowanie języka opisu tak, aby każdy akt psychoperformatywny, plan sytuacyjny, mikroakt, sesja, cykl i IndywiduAkcja mogły być przedstawiane w sposób jednocześnie praktyczny, zrozumiały i metodologicznie uczciwy. Oznacza to dalsze porządkowanie pojęć takich jak obiekt–klucz, działanie–klucz, perfonem, pole obecności, świadkowanie, decyzja „po”, domknięcie, ekologia percepcji, wagi torów somatycznego, psychicznego i duchowo-egzystencjalnego, wariant spekulatywno-intuicyjny oraz minimalny standard jakości. Badania i praktyka powinny sprawdzać, które z tych pojęć są najbardziej użyteczne w realnym projektowaniu działań, które wymagają uproszczenia, a które powinny zostać zawężone, aby nie produkować nadmiernego języka procedur. Psychoperformans musi rozwijać się jako metoda zdolna do opisu własnych warunków, a nie jako system, który każdy efekt tłumaczy po fakcie. Dlatego szczególne znaczenie mają badania przez praktykę, rozumiane nie jako swobodne „sprawdzanie na sobie”, lecz jako iteracyjny cykl: planowanie, wykonanie, obserwacja, zapis, korekta i ponowne zastosowanie. Christopher Frayling, pisząc o badaniach przez sztukę i projektowanie, wskazywał na różnicę między badaniem o sztuce, badaniem dla sztuki i badaniem przez sztukę; psychoperformans powinien rozwijać przede wszystkim ten trzeci wariant, ale z dodatkowym

rygorem etycznym, ponieważ jego materiałem nie jest wyłącznie forma, lecz także ciało, uwaga, afekt, relacja, znaczenie, dane, wizerunek i środowisko. W praktyce oznacza to potrzebę tworzenia małych, dobrze opisanych protokołów: nie po to, aby zamienić psychoperformans w eksperyment laboratoryjny, lecz po to, aby wiadomo było, co było zmieniane, w jakiej dawce, w jakim kontekście, z jakimi ograniczeniami i z jakim efektem lokalnym. Najbardziej wartościowe będą nie efektowne opisy przełomów, ale dokładne zapisy korekt, przerwań, niepowodzeń, ograniczeń, zmniejszeń skali, odroczeń i decyzji o niewykonaniu działania, ponieważ właśnie one pozwalają odróżnić metodę odpowiedzialną od metody żyjącej z autopromocyjnych narracji.

Drugim kierunkiem jest budowanie ostrożnej, wielopoziomowej walidacji, czyli sprawdzania użyteczności metody bez mylenia subiektywnego doświadczenia z dowodem klinicznym albo biologicznym. Psychoperformans nie powinien dążyć do szybkiego ogłaszania skuteczności ogólnej. Powinien raczej rozwijać kilka rodzajów danych, jasno rozdzielonych i dopiero później ostrożnie zestawianych: dane wykonania, dane doświadczenia, dane środowiskowe, dane relacyjne, dane dokumentacyjne, dane wdrożeniowe i – tam, gdzie to właściwe oraz prowadzone przez odpowiednie osoby – dane specjalistyczne z medycyny, psychologii, edukacji lub badań społecznych. Dane wykonania odpowiadają na pytanie, czy plan został rzeczywiście zrealizowany zgodnie z warunkami. Dane doświadczenia mówią, co uczestnik przeżył, ale nie przesądzają, dlaczego tak się stało. Dane środowiskowe opisują światło, dźwięk, czas, przestrzeń, obciążenie ekranowe, rytm dnia, dostępność i warunki zmysłowe. Dane relacyjne pokazują role, presję, świadkowanie, zgodę i asymetrie. Dane dokumentacyjne wskazują, co zostało zapisane i z jakim ryzykiem. Dane wdrożeniowe są najważniejsze praktycznie: pokazują, czy po działaniu powstała mała, realna zmiana zachowania, procedury, warunku, rytmu, odmowy albo odpoczynku. W projektach jednostkowych szczególnie użyteczne mogą być modele typu single-case, czyli projekty jednoprzypadkowe opisujące zmianę w czasie przy zachowaniu ostrożności wobec przypadkowych fluktuacji, regresji do średniej, efektów oczekiwań i błędów pamięci. Alan Kazdin pokazywał, że badania jednoprzypadkowe mogą być metodologicznie wartościowe, jeśli mają jasny baseline, powtarzalne pomiary, kontrolę zmian i ostrożne wnioskowanie. Psychoperformans może korzystać z tej logiki, zwłaszcza w autopraktykach, IndywiduAkcjach i studiach idiograficznych, ale powinien unikać imitowania badań klinicznych, jeśli nie spełnia ich warunków. Dalsze badania powinny więc rozwijać narzędzia bardzo lekkie, wykonalne i nieprzeciążające: krótkie skale stanu przed i po działaniu, dzienniki decyzji „po”, rejestry przerwań, mapy bodźców, protokoły zmiany jednego parametru naraz, notatki o domknięciu, zapisy braku dokumentacji oraz formularze ochrony danych. Szczególnie ważne jest pytanie nie tylko „czy działanie pomogło?”, lecz także „czy nie zwiększyło presji?”, „czy nie wzmocniło samonadzoru?”, „czy nie zintensyfikowało interpretacji?”, „czy nie wytworzyło zależności od obiektu, prowadzącego, rytuału albo kamery?”, „czy nie zastąpiło decyzji, którą powinna podjąć instytucja lub specjalista?”.

Trzecim kierunkiem jest rozwój zastosowań instytucjonalnych, edukacyjnych, społecznych i dostępnościowych, ale pod warunkiem, że psychoperformans nie zostanie użyty jako estetyczna zasłona dla braku realnej zmiany. W instytucjach kultury, szkołach, organizacjach społecznych, galeriach, muzeach, uczelniach, grupach projektowych i zespołach twórczych psychoperformans może być szczególnie użyteczny jako narzędzie projektowania sytuacji: porządkowania ról, ekspozycji, świadkowania, przepływu bodźców, zgód, dokumentacji, dostępności, komunikacji i domknięcia. Może pomagać w tworzeniu działań niskobodźcowych, przestrzeni przerwy, protokołów udziału bez przymusu mówienia, praktyk nieobrazu, procedur ochrony wizerunku, mikrowdrożeń po warsztatach, działań z obiektami ułatwiającymi orientację, formatów dla osób neuroatypowych oraz narzędzi refleksji nad presją widzialności. W tym obszarze ważnym partnerem teoretycznym mogą być disability studies, czyli interdyscyplinarne studia nad niepełnosprawnością jako relacją między ciałem, środowiskiem, instytucją i normą, a nie wyłącznie jako indywidualnym deficytem. Rosemarie Garland-Thomson, pisząc o widzialności, normie i spojrzeniu, dostarcza użytecznego języka do badania tego, jak instytucje organizują obecność ciał uznanych za nietypowe. Psychoperformans powinien rozwijać ten wątek praktycznie: nie przez wzruszające działania o „inności", lecz przez projektowanie realnych warunków udziału, odmowy, odpoczynku, niewidzialności, alternatywnej komunikacji i kontroli nad własnym obrazem. W edukacji może wspierać uczenie przez ciało, obiekt, gest i sytuację, ale nie powinien zastępować pomocy psychologiczno-pedagogicznej ani pracy terapeutycznej. W działaniach społecznych może organizować świadkowanie, pamięć, wspólnotową decyzję i mikropolityki troski, ale nie powinien wydobywać świadectw w zamian za symboliczne poczucie wspólnoty. W instytucjach może ujawniać przeciążenia i bariery, ale jego wynikiem powinna być zmiana warunków: procedury, światła, komunikacji, czasu, dostępności, dokumentacji, języka, przestrzeni, rytmu wydarzenia, a nie tylko dokumentacja działania. Dalsza praca powinna więc objąć tworzenie wersji planów sytuacyjnych dla różnych skal: autopraktyki, pracy 1:1, małej grupy, klasy, pracowni, instytucji kultury, przestrzeni publicznej i projektu online, z osobnym opisem ryzyk i minimalnego standardu dla każdej skali.

Czwartym kierunkiem jest pogłębienie badań nad ekologią percepcji, higieną pola zmysłowego i prawem do nieobrazu. To jeden z najbardziej praktycznych i jednocześnie najbardziej aktualnych obszarów rozwoju psychoperformansu, ponieważ współczesne życie jest zorganizowane przez nadmiar bodźców, ekranów, powiadomień, ekspozycji, światła, dźwięku, danych i wymuszonej widzialności. Psychoperformans powinien badać, jak projektować działania, które nie dokładają kolejnej warstwy przeciążenia, lecz pomagają odzyskać orientację w środowisku. W tym obszarze konieczne są protokoły dotyczące światła, kontrastu, czasu patrzenia, ciszy, tempa, zapachu, dotyku, temperatury, liczby osób, gęstości instrukcji, dystansu, przerw, obecności kamery, bodźców cyfrowych i możliwości wycofania. Szczególnie ważne są działania związane z widzeniem, zmęczeniem wzrokowym, chorobami oczu, migrenowością, nadwrażliwością sensoryczną, neuroatypowością, pracą ekranową oraz sytuacjami, w których obraz staje się narzędziem presji. James J. Gibson, rozwijając teorię

afordancji, pokazywał, że percepcja jest relacją organizmu ze środowiskiem, a nie biernym odbiorem bodźców. Dla psychoperformansu oznacza to, że zmiana nie musi zawsze polegać na „pracy wewnętrznej”; często skuteczniejsza jest korekta środowiska: przygaszenie światła, usunięcie kontrastu, ustawienie krzesła, ograniczenie ekranu, wprowadzenie przerwy, zmiana drogi wejścia, wyłączenie dźwięku, pozostawienie pustej przestrzeni, prawo do niepatrzenia. Dalsze badania powinny więc rozwijać nie tylko spektakularne działania psychoperformatywne, ale także narzędzia niskiej intensywności: mapy bodźców, audyty pola percepcyjnego, protokoły ciszy, praktyki odpoczynku uwagi, architektury przerwy, działania bez dokumentacji, mikrosytuacje odmowy obrazu, domknięcia cyfrowe i procedury odzyskiwania granic po ekspozycji. W tym obszarze szczególnie ważne jest zachowanie relacji z medycyną i specjalistyczną wiedzą: psychoperformans może wspierać higienę bodźców i organizację zachowań, ale nie może diagnozować nadwrażliwości, chorób oka, zaburzeń przetwarzania sensorycznego ani zaburzeń neurologicznych. Jego zadaniem jest projektowanie warunków, w których percepcja nie jest eksploatowana ponad miarę.

Piątym kierunkiem jest rozwój etyki, edukacji praktyków i krytycznej kultury samoograniczenia. Psychoperformans będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy osoby go stosujące nauczą się rozpoznawać nie tylko możliwości metody, ale także momenty, w których nie należy jej używać. Dlatego potrzebne są szkolenia i materiały nie tyle z „technik psychoperformansowych”, ile z dochodzenia, granic kompetencji, zgody, dokumentacji, ekologii percepcji, rozdzielania rejestrów, języka ostrożności, protokołu spekulatywno-intuicyjnego, przeciwwskazań, pracy z grupą, przerwania, domknięcia i decyzji „po”. Szczególnie ważna jest edukacja w zakresie nocebo, presji interpretacyjnej, zawłaszczeń kulturowych, intensyfikacji, przymusu widzialności i dokumentacji totalnej. Dalsza praca powinna również objąć tworzenie prostych standardów recenzji i superwizji środowiskowej, ale bez budowania zamkniętego systemu autorytetu. Psychoperformans nie powinien szybko produkować hierarchii „certyfikowanych mistrzów”, ponieważ taka struktura mogłaby wzmocnić dokładnie te ryzyka, przed którymi metoda ma chronić: charyzmatyczną władzę, zależność, język wtajemniczenia, presję uczestnictwa i niekontrolowane obietnice. Lepszym kierunkiem są otwarte standardy jakości, formularze samooceny, procedury zgłaszania ryzyk, zasady opisu przypadków, katalog błędów, minimalne checklisty bezpieczeństwa i narzędzia wspólnej korekty. W wariancie spekulatywno-intuicyjnym potrzebne są dodatkowe zabezpieczenia: potrójne oznaczenie status–funkcja–granica, zakaz obietnic metafizycznych i medycznych, domknięcie antyinflacyjne, odroczenie dużych decyzji oraz jasne przeciwwskazania przy stanach kryzysowych, psychotycznych, maniakalnych, dysocjacyjnych, kompulsywnych i lękowo-religijnych. W obszarze badań naukowych potrzebne są projekty pilotażowe, ale ostrożne: najpierw nad wykonalnością, bezpieczeństwem, akceptowalnością, minimalną dokumentacją i wpływem na decyzje środowiskowe, dopiero później nad efektami. W obszarze sztuki potrzebne są realizacje, które pokażą, że redukcja, przerwanie, odmowa, niepublikowanie, brak obrazu i mała decyzja mogą być równie pełnoprawne jak widowiskowe działanie. W obszarze społecznym potrzebne są formaty, które nie zamieniają cierpienia w

materiał widzialności. W obszarze zdrowia potrzebna jest konsekwentna adjuwantowość. Ostatecznie przyszłość psychoperformansu zależy od tego, czy metoda zachowa zdolność do samokrytyki: czy będzie umiała powiedzieć „to działa tylko lokalnie", „tego nie wiemy", „tu trzeba przerwać", „tu trzeba odesłać", „tu nie wolno dokumentować", „tu symbol wystarczy", „tu symbol byłby nadużyciem". Tylko taka ostrożność pozwoli rozwijać psychoperformans jako praktykę wolną, precyzyjną i odpowiedzialną – metodę działania, która nie produkuje mitu własnej mocy, lecz projektuje warunki, w których człowiek może odzyskać orientację, granicę i możliwość wykonania następnego, adekwatnego kroku.

Słownik podstawowych pojęć

1. Psychoperformans – metoda odpowiedzialnego działania symbolicznego, która projektuje warunki przemiany uwagi, intencji, afektu, znaczenia, ciała, relacji i decyzji. Nie jest terapią, medycyną, diagnozą, coachingiem, rytuałem religijnym ani praktyką okultystyczną. Może korzystać z narzędzi sztuki, rytualizacji, pracy z obiektem, słowem, gestem, obrazem, światłem, dźwiękiem, przestrzenią, czasem i ciałem, ale tylko w jasno określonym statusie, zakresie i celu. Jego podstawowym zadaniem nie jest „naprawa człowieka", lecz projektowanie takich sytuacji, w których możliwe staje się odzyskanie orientacji, sprawczości, granicy, sensu i wykonalnej decyzji „po".
2. Akt psychoperformatywny – pojedyncze działanie symboliczne wykonane w określonej ramie, z określoną intencją, funkcją, granicą i domknięciem. Może być bardzo prosty: odłożenie przedmiotu, wypowiedzenie zdania, zakrycie obrazu, wykonanie gestu, przerwanie patrzenia, wyłączenie dźwięku, zapisanie decyzji. Nie musi być widowiskowy. Jego wartość zależy od tego, czy uruchamia adekwatną zmianę w polu uwagi, ciała, znaczenia lub decyzji, a nie od tego, czy wygląda efektownie.
3. Plan sytuacyjny – elastyczna matryca warunków, parametrów, granic, możliwych przełączeń i domknięć, według której projektuje się psychoperformans. Nie jest scenariuszem do literalnego odegrania ani partyturą zamykającą działanie w sztywnych krokach. Określa raczej: po co działanie jest wykonywane, jaki ma status, kto bierze udział, jakie są kanały, rzeczy–klucze, działania–klucze, progi przerwania, reguły dokumentacji, zasady zgody, bezpieczeństwo, dostępność, domknięcie i decyzja „po". Plan sytuacyjny może istnieć w formie krótkiego zapisu, formularza, matrycy albo wewnętrznej decyzji przy mikroakcie.
4. Dochodzenie – obowiązkowy etap rozpoznania przed psychoperformansem. Obejmuje ustalenie problemu, celu, kontekstu, ryzyk, zasobów, ograniczeń, przeciwwskazań, relacji władzy, warunków zmysłowych, statusu dokumentacji, możliwych kanałów działania i sposobu domknięcia. Dochodzenie chroni przed wyborem formy wyłącznie dlatego, że jest efektowna. W małej autopraktyce może

trwać kilka minut; w działaniu grupowym, instytucjonalnym, publicznym albo dokumentowanym musi być znacznie bardziej szczegółowe.

5. IndywiduAkcja – długotrwała seria aktów psychoperformatywnych, planów sytuacyjnych, decyzji, korekt, redukcji, odroczeń, wdrożeń i zmian stylu życia, w której przemiana nie pozostaje wyłącznie wewnętrznym wglądem, lecz zostaje wykonana i przeniesiona w codzienność. Pojęcie świadomie przesuwa akcent z indywiduacji rozumianej po Jungowsku jako proces różnicowania i integrowania psychiki na akcję, czyli realne działanie. IndywiduAkcja nie jest kompulsywną samonaprawą ani systemem nieustannej kontroli siebie; powinna zawierać prawo do przerwy, niegotowości, błędu, redukcji i nierobienia.
6. Perfonem – minimalna jednostka znaczącego działania w psychoperformansie. Może nim być pojedynczy gest, słowo, pauza, spojrzenie, odwrócenie wzroku, zmiana światła, dźwięk, dotknięcie obiektu, przesunięcie ciała, zapis, wymazanie, zakrycie, odsunięcie albo zatrzymanie. Perfonemy łączą się w większe sekwencje, ale każdy z nich powinien mieć funkcję w planie sytuacyjnym. Perfonem nie jest drobiazgiem dekoracyjnym; jest małym elementem sprawczym, który może zmieniać uwagę, napięcie, znaczenie, rytm i decyzję.
7. Pole obecności – dynamiczna konfiguracja relacji między osobą wykonującą działanie, świadkami, przestrzenią, obiektami, światłem, dźwiękiem, obrazem, słowem, ciałem, czasem, znaczeniem i dokumentacją. Pole obecności nie jest tylko miejscem fizycznym. Obejmuje także atmosferę, oczekiwania, role, napięcia, zgodę, granice, historię miejsca i sposób patrzenia. W psychoperformansie projektuje się nie tylko „co zostanie zrobione", lecz także jakie pole obecności zostanie wytworzone i jak zostanie domknięte.
8. Świadek – osoba, grupa, kamera, zapis albo instytucja pełniąca funkcję poświadczenia, obecności, regulacji albo odpowiedzialności wobec działania. Świadek nie jest biernym widzem. Jego obecność wpływa na zachowanie, afekt, wstyd, sprawczość i sposób zapamiętania aktu. Świadkowanie musi mieć jasny status: czy świadek obserwuje, wspiera, dokumentuje, reaguje na sygnał stop, poświadcza decyzję, czy uczestniczy w domknięciu. W psychoperformansie nie należy mylić świadkowania z oglądaniem ani obecności z prawem do interpretowania osoby.
9. Rzecz–klucz / obiekt–klucz – materialny, cyfrowy, zapisany, narysowany, znaleziony, wykonany, tymczasowy albo symboliczny obiekt, który pełni określoną funkcję w planie sytuacyjnym. Może stabilizować uwagę, oznaczać granicę, przechowywać decyzję, inicjować akt, domykać działanie, pomagać w odczarowaniu przesądu albo zastępować nadmiar słów. Obiekt–klucz nie jest rekwizytem ani talizmanem. Wymaga określenia statusu, funkcji, granicy i domknięcia. Po działaniu trzeba wiedzieć, czy zostaje zachowany, odłożony, zniszczony, zwrócony, zapisany, ukryty, zarchiwizowany albo pozbawiony statusu.
10. Działanie–klucz – czynność o szczególnej funkcji w psychoperformansie. Może to być odłożenie, zakrycie, odsunięcie, złożenie, rozłożenie, zapisanie, wymazanie,

przeniesienie, wyłączenie, zatrzymanie, niewykonanie, przekazanie albo odmowa. Działanie–klucz nie jest dowolnym gestem; ma uruchamiać konkretny proces: przerwanie, redukcję, decyzję, odczarowanie, granicę, domknięcie, oddzielenie, uznanie, powrót albo zmianę relacji z obiektem, obrazem, słowem, ciałem lub sytuacją.

11. Kanały działania – podstawowe drogi, przez które psychoperformans organizuje doświadczenie: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie. Kanały nie są ozdobami formy, lecz parametrami wpływającymi na uwagę, pobudzenie, interpretację, pamięć, relację i decyzję. W planie sytuacyjnym należy określić, które kanały są dominujące, które pomocnicze, które ograniczone, a które celowo wyłączone. Nie każde działanie wymaga użycia wszystkich kanałów.
12. Obraz – kanał działania obejmujący rysunek, fotografię, film, projekcję, ekran, układ przestrzenny, kompozycję pola widzenia, kolor, kontrast, figurę i tło. W psychoperformansie obraz może kierować uwagę, stabilizować sens, uruchamiać pamięć, wytwarzać dystans albo świadectwo. Może też przeciążać, zawstydzać, uzależniać od widzialności i tworzyć fałszywe poczucie dowodu. Dlatego obraz wymaga dawki, prawa do niepatrzenia, prawa do nieobrazu i domknięcia.
13. Słowo – kanał działania obejmujący mowę, tekst, zapis, formułę, pytanie, milczenie, pauzę, deklarację, nazwę, instrukcję i wypowiedź performatywną. Słowo może porządkować doświadczenie, inicjować decyzję, domykać akt, odczarowywać przesąd albo ograniczać interpretację. Może też działać nocebo, jeśli sugeruje katastrofę, winę, klątwę, chorobę, fatum, duchowe skażenie albo nieuchronność. Dlatego słowo w psychoperformansie musi być precyzyjne, ostrożne i proporcjonalne do statusu działania.
14. Gest – kanał działania obejmujący mikro- i makroruchy ciała: ruch ręki, oddech, obrót głowy, zamknięcie oczu, krok, zatrzymanie, dotknięcie, wskazanie, odsunięcie, podniesienie, opuszczenie, cofnięcie. Gest może być szybszy niż słowo i mniej obciążający niż interpretacja. Umożliwia wykonanie decyzji w ciele. Wymaga jednak uważności na granice, ból, zmęczenie, historię ciała, zgodę i możliwość przerwania.
15. Światło – kanał działania obejmujący natężenie, kierunek, barwę, migotanie, kontrast, cień, olśnienie, czas ekspozycji i możliwość regulacji. Światło może organizować uwagę, rytm i nastrój, ale jest też jednym z najważniejszych źródeł przeciążenia percepcyjnego, szczególnie przy wrażliwości wzrokowej, migrenowości, zmęczeniu, neuroatypowości albo chorobach oczu. W psychoperformansie światło musi mieć dawkę, próg przerwania, możliwość osłony i prawo do ciemności lub półmroku.
16. Dźwięk – kanał działania obejmujący głos, ciszę, szmer, muzykę, rytm, pogłos, hałas, wibrację, pauzę, nagranie i pejzaż dźwiękowy. Dźwięk może regulować tempo, oddech, uwagę, synchronizację grupową i poczucie obecności. Może też przeciążać, wywoływać napięcie, uniemożliwiać komunikację sygnału stop albo narzucać stan.

Dlatego wymaga kontroli głośności, czasu trwania, możliwości wycofania oraz ciszy jako pełnoprawnego elementu planu.

17. Przestrzeń – kanał i warunek działania obejmujący miejsce, dystans, wejścia, wyjścia, strefy odpoczynku, widzialność, akustykę, światło, układ obiektów, dostępność i bezpieczeństwo. Przestrzeń nie jest tłem. Może sprzyjać sprawczości albo ją ograniczać; może ułatwiać odmowę albo ją zawstydzać; może wspierać osoby neuroatypowe albo je przeciążać. W psychoperformansie przestrzeń powinna być zaprojektowana tak, aby umożliwiała udział, przerwanie, odpoczynek, orientację i domknięcie.
18. Czas – parametr działania obejmujący moment rozpoczęcia, czas trwania, tempo, rytm, przerwy, powtórzenia, odroczenia, cykle, czas domknięcia i czas decyzji „po". Psychoperformans nie dzieje się tylko „w chwili aktu". Jego skutki zależą od tego, kiedy zostaje wykonany, jak długo trwa, czy ma przerwy, jak szybko narasta, jak wolno wygasa i czy po nim istnieje czas na integrację. Zbyt szybkie działanie może przeciążyć; zbyt długie może rozmyć granice; zbyt natychmiastowa interpretacja może zamknąć sens przedwcześnie.
19. Ciało – medium i instrument psychoperformansu. Jest miejscem oddechu, napięcia, bólu, zmęczenia, ruchu, interocepcji (czucia sygnałów z wnętrza ciała), propriocepcji (czucia pozycji i ruchu ciała), równowagi, rytmu i reakcji autonomicznych. Ciało nie jest rekwizytem do wykonania symbolu. Jest warunkiem działania i granicą działania. Psychoperformans musi respektować jego sygnały, prawo do odpoczynku, dawkę bodźców, możliwość odmowy i konieczność domknięcia somatycznego.
20. Znaczenie – warstwa sensu, interpretacji, symbolu, narracji, wartości, pamięci, wyobraźni, kultury i decyzji. Psychoperformans pracuje na znaczeniach, ale nie może pozwolić na ich niekontrolowaną inflację. Znaczenie powinno pomagać w orientacji, a nie zamieniać się w przymus interpretacji. Dlatego po działaniu trzeba odróżniać obserwację od interpretacji, interpretację od hipotezy, hipotezę od decyzji, a decyzję od dużej zmiany życiowej.
21. Domknięcie – techniczna i etyczna operacja zakończenia psychoperformansu. Obejmuje przywrócenie granic ciała, czasu, przestrzeni, znaczenia, relacji, obiektu, dokumentacji i odpowiedzialności. Domknięcie może być somatyczne, uwagowe, afektywne, poznawcze, obiektowe, społeczne, dokumentacyjne, cyfrowe, wdrożeniowe, instytucjonalne albo badawcze. Nie jest komentarzem końcowym ani puentą. Jest warunkiem bezpieczeństwa. Nie wolno otwierać pola, którego nie wiadomo jak domknąć.
22. Decyzja „po" – mała, konkretna, czasowa i sprawdzalna decyzja wyniesiona z działania do codzienności. Nie powinna brzmieć ogólnie, np. „będę bardziej o siebie dbać", lecz operacyjnie: „przez najbliższy tydzień kończę pracę przy ekranie po pierwszym sygnale przeciążenia", „nie publikuję nagrania w dniu działania", „po spotkaniu robię 10 minut ciszy bez telefonu". Decyzja „po" jest mostem między

doświadczeniem a zmianą warunku. Bez niej psychoperformans może pozostać intensywnym zdarzeniem bez wdrożenia.

23. Minimalna skuteczna dawka – najmniejsza intensywność działania, bodźca, czasu, ekspozycji, symbolu, słowa, obrazu, dźwięku, obecności świadków lub dokumentacji, która może wystarczyć do uruchomienia potrzebnego procesu. Zasada ta chroni przed fetyszyzacją intensywności. Mocniejsze nie znaczy skuteczniejsze. Często dojrzalszy psychoperformans działa przez skrócenie, wyciszenie, redukcję, przerwanie, niewykonanie, niepublikowanie albo odroczenie.
24. Prawo do przerwania – podstawowe prawo osoby uczestniczącej i podstawowy warunek etycznej praktyki. Oznacza możliwość zatrzymania działania bez tłumaczenia się, bez utraty szacunku i bez interpretowania odmowy jako porażki, oporu albo braku gotowości. Prawo do przerwania musi mieć realną procedurę: słowo, gest, sygnał, wyjście, osobę odpowiedzialną, strefę odpoczynku albo inny sposób zatrzymania działania.
25. Warunki brzegowe – zestaw ograniczeń, parametrów i progów, które określają, kiedy psychoperformans może się odbyć, a kiedy powinien zostać zmniejszony, zmieniony, odroczony albo przerwany. Warunki brzegowe obejmują zdrowie, bezpieczeństwo, miejsce, czas, relacje, zgodę, przeciążenia sensoryczne, dokumentację, prawo, dostępność, możliwości uczestników, obecność świadków i sposób domknięcia. Są odpowiednikiem granic systemu: bez nich działanie może przejść w chaos, presję albo nadużycie.
26. Próg przerwania – konkretny sygnał lub warunek, po którego wystąpieniu działanie zostaje zatrzymane, ograniczone albo przeprojektowane. Może nim być ból, lęk, zawroty głowy, dezorientacja, przeciążenie wzroku, utrata zgody, wycofanie uczestnika, awaria dokumentacji, konflikt ról, przekroczenie czasu, naruszenie prywatności albo pojawienie się treści wymagających specjalistycznej pomocy. Próg przerwania musi być ustalony przed działaniem.
27. Zgoda jako proces – zgoda odwracalna, konkretna i stopniowalna, sprawdzana nie tylko na początku, ale także przy zmianie intensywności, kanału, dokumentacji, bliskości, interpretacji albo roli uczestnika. Zgoda na udział nie oznacza zgody na dotyk, obraz, nagranie, publiczną wypowiedź, interpretację, publikację ani późniejsze wykorzystanie materiału. W psychoperformansie zgoda jest częścią działania, nie formalnością.
28. Świadkowanie – praktyka obecności wobec działania, która może wspierać sprawczość, poświadczać decyzję, stabilizować pole albo umożliwiać społeczne uznanie procesu. Świadkowanie nie jest oglądaniem ani ocenianiem. Wymaga granic: świadek nie przejmuje interpretacji, nie naciska na ujawnienie, nie dokumentuje bez zgody i nie zamienia czyjegoś doświadczenia w materiał dla siebie.
29. Ekologia percepcji – zasada projektowania pola zmysłowego tak, aby nie eksploatować uwagi, wzroku, słuchu, dotyku, propriocepcji, interocepcji, układu przedsionkowego i pamięci roboczej ponad miarę. Obejmuje dawkę bodźców,

przerwy, kontrast, światło, dźwięk, ciszę, zapach, temperaturę, ruch, ekran, dane, liczbę osób, tempo, dostępność i możliwość wycofania. Ekologia percepcji zakłada, że percepcja jest zasobem ograniczonym i wymaga ochrony.

30. Prawo percepcji – rozszerzenie prawa oka na wszystkie systemy odbioru i organizacji doświadczenia. Oznacza prawo do dawki, przerwy, ochrony, odwracalności, odmowy, nieobrazu, ciszy, niewystawiania się na bodziec i domknięcia. Prawo percepcji jest szczególnie ważne przy pracy z osobami neuroatypowymi, sensorycznie wrażliwymi, zmęczonymi, chorymi, przeciążonymi albo uczestniczącymi w działaniach dokumentowanych.
31. Prawo oka – szczególny przypadek prawa percepcji, odnoszący się do widzenia, pola wzrokowego, światła, kontrastu, obrazu, ekranu, olśnienia, zmęczenia wzrokowego i chorób oczu. Oznacza, że oko nie jest niewyczerpywalnym narzędziem pracy, sztuki, dokumentacji ani świadkowania. Ma prawo do przerwy, osłony, regulacji światła, niepatrzenia, nieobrazu i ochrony przed przymusem widzialności.
32. Nieobraz – celowe niewytwarzanie, niepokazywanie, niepublikowanie albo ograniczanie obrazu. Nieobraz może być pełnoprawnym działaniem psychoperformatywnym, szczególnie wtedy, gdy obraz zwiększa wstyd, autoeksploatację, presję, kompulsję sprawdzania, przeciążenie wzroku albo fałszywe poczucie dowodu. Nieobraz nie jest brakiem dokumentacji z lenistwa; jest świadomą decyzją ochronną.
33. Dokumentacja oszczędna – zapis ograniczony do tego, co rzeczywiście potrzebne dla bezpieczeństwa, ewaluacji, wersjonowania, odpowiedzialności albo badań przez praktykę. Może obejmować plan, warunki, datę, wersję, decyzje, korekty, progi przerwania i wnioski, bez rejestrowania twarzy, głosu, objawów, intymnych treści albo nadmiarowych danych. Dokumentacja oszczędna chroni osobę przed staniem się archiwum własnego cierpienia.
34. Minimalizm danych – zasada zbierania wyłącznie takich danych, które są konieczne dla celu działania. Dotyczy danych osobowych, zdrowotnych, psychicznych, biograficznych, duchowych, wizualnych, dźwiękowych i cyfrowych. Minimalizm danych oznacza także pytanie: czego nie trzeba wiedzieć, czego nie trzeba zapisać, czego nie trzeba przechowywać i czego nie trzeba pokazywać.
35. Domknięcie cyfrowe – część domknięcia dotycząca plików, zdjęć, nagrań, metadanych, kopii, haseł, folderów, publikacji, archiwów i dostępu. Obejmuje decyzję, co zostaje zapisane, na jak długo, gdzie, kto ma dostęp, co można usunąć i kiedy materiał traci funkcję. Domknięcie cyfrowe jest konieczne, gdy w psychoperformansie pojawia się kamera, telefon, rejestrator, chmura, media społecznościowe albo archiwum.
36. Kamera – urządzenie rejestrujące obraz, ale w psychoperformansie także potencjalny świadek, obiekt–klucz, narzędzie dokumentacji, element pola obecności albo źródło presji widzialności. Kamera nigdy nie jest neutralna. Zmienia zachowanie, napięcie, wstyd, autoprezentację, pamięć działania i późniejszą interpretację. Jej

użycie wymaga osobnego statusu, zgody, funkcji, granicy, prawa do niewykorzystania materiału i domknięcia cyfrowego. W kinie performatywnym kamera może być częścią działania, ale nie może przejmować prawa osoby do nieobrazu.

37. Kino performatywne – autorska koncepcja, w której film nie jest wyłącznie zapisem działania, lecz może sam stać się elementem psychoperformansu: świadkiem, polem obecności, sytuacją, strukturą czasu, narzędziem montażu znaczeń i formą odpowiedzialnego poświadczenia procesu. Kino performatywne wymaga szczególnej etyki obrazu: prawa do niepublikowania, oszczędnej dokumentacji, rozdzielenia świadectwa od dowodu oraz ochrony osoby przed autoeksploatacją.
38. Autoeksploatacja – nadmierne wykorzystywanie własnego ciała, choroby, kryzysu, cierpienia, twarzy, głosu, objawów, biografii albo intymności jako materiału działania, dokumentacji lub autoprezentacji. Autoeksploatacja może wyglądać jak odwaga, szczerość albo konsekwencja artystyczna, ale w praktyce często zwiększa przeciążenie, wstyd, przymus widzialności i zależność od świadectwa. Psychoperformans powinien chronić przed autoeksploatacją przez minimalną dawkę, nieobraz, przerwanie, odroczenie publikacji i domknięcie cyfrowe.
39. Adjuwantowość – zasada wspierającego, pomocniczego statusu psychoperformansu wobec obszarów wymagających specjalistycznej kompetencji, zwłaszcza medycyny, psychiatrii, psychoterapii, rehabilitacji, prawa i interwencji kryzysowej. Psychoperformans może wspierać organizację życia, higienę bodźców, sprawczość, komunikację, stres, rytm dnia, decyzje i dokumentację funkcjonalną, ale nie zastępuje leczenia, diagnozy ani specjalistycznej procedury. W kontekście zdrowia jest dodatkiem do warunków funkcjonowania, nie terapią choroby.
40. CSR – centralna surowicza chorioretinopatia, realna choroba okulistyczna dotycząca siatkówki i naczyniówki, która musi pozostawać w porządku medycyny. W psychoperformansie CSR może być przedmiotem pracy adjuwantowej: nad higieną światła, ekranów, stresu, snu, dokumentacji, rytmu pracy i relacji z widzeniem. Nie wolno jednak twierdzić, że psychoperformans diagnozuje, leczy, prognozuje, poprawia OCT, regeneruje siatkówkę albo zastępuje okulistę.
41. Idiograficzność – koncentracja na pojedynczym przypadku, jego historii, warunkach, zmienności i lokalnej logice. W psychoperformansie idiograficzność oznacza, że plan sytuacyjny powinien być dopasowany do konkretnej osoby, miejsca, ciała, relacji, zasobów i ryzyk. Nie jest to dowolność. Wymaga precyzyjnego opisu, ostrożnej generalizacji i świadomości, że to, co działa w jednym przypadku, nie musi działać w innym.
42. Ostrożna generalizacja – przenoszenie wniosków z jednego działania, przypadku albo cyklu wyłącznie jako hipotez, parametrów, pytań lub kryteriów bezpieczeństwa, a nie jako uniwersalnych praw. Jeśli dany obiekt, gest albo plan zadziałał w jednej sytuacji, nie oznacza to, że można go automatycznie zastosować gdzie indziej. Każde przeniesienie wymaga ponownego dochodzenia, dostosowania skali, zgody, dostępności, dokumentacji i domknięcia.

43. Badania przez praktykę – sposób wytwarzania wiedzy poprzez projektowanie, wykonywanie, obserwowanie, dokumentowanie i korygowanie działań. W psychoperformansie badania przez praktykę oznaczają, że działanie jest jednocześnie praktyką i źródłem wiedzy o warunkach, mechanizmach, ograniczeniach i skutkach lokalnych. Christopher Frayling rozróżniał badanie o sztuce, dla sztuki i przez sztukę; psychoperformans najbliższy jest temu ostatniemu, ale wymaga mocniejszych zabezpieczeń etycznych, ponieważ pracuje z ciałem, afektem, relacją, dokumentacją i danymi.
44. Ewaluacja korekcyjna – ocena działania służąca poprawie bezpieczeństwa, adekwatności i użyteczności, a nie budowaniu prestiżu metody. Powinna pytać: co wykonano, co ograniczono, co przerwano, co zadziałało lokalnie, co przeciążyło, co wymaga korekty, czego nie wolno wnioskować i jaka decyzja „po" została wdrożona. Ewaluacja korekcyjna nie ma udowadniać skuteczności za wszelką cenę; ma pomagać w odpowiedzialnym następnym kroku albo w decyzji o rezygnacji.
45. Wskaźniki wykonania – dane mówiące, czy działanie zostało przeprowadzone zgodnie z planem sytuacyjnym: czas, miejsce, kanały, obiekty, działania–klucze, zgoda, przerwy, progi bezpieczeństwa, dokumentacja i domknięcie. Wskaźniki wykonania nie mówią jeszcze, czy psychoperformans „zadziałał". Pokazują, czy w ogóle wykonano to, co zaplanowano.
46. Wskaźniki doświadczenia – dane dotyczące subiektywnego przeżycia uczestnika: napięcia, ulgi, zmęczenia, oporu, przeciążenia, sprawczości, dezorientacji, jasności decyzji, poczucia granicy albo sensu. Są ważne, ale nie stanowią automatycznego dowodu przyczynowego. W psychoperformansie trzeba je zestawiać z warunkami działania, dokumentacją, decyzją „po" i możliwymi efektami oczekiwań.
47. Wskaźniki wdrożenia – dane pokazujące, czy po działaniu zaszła realna, mała i sprawdzalna zmiana warunku, zachowania, procedury, rytmu, odmowy, przerwy, komunikacji, dostępności albo dokumentacji. Są szczególnie ważne, ponieważ psychoperformans nie powinien kończyć się na przeżyciu. Jeśli po działaniu nie powstaje żadna decyzja „po", korekta albo świadome zaniechanie, warto sprawdzić, czy działanie nie było tylko intensywnym zdarzeniem.
48. Baseline – punkt lub okres odniesienia przed zmianą, używany do rozpoznania zwykłej zmienności stanu, zachowania, ekspozycji, rytmu albo objawów. W psychoperformansie baseline nie oznacza laboratoryjnej neutralności, lecz praktyczne sprawdzenie, jak wygląda sytuacja przed wprowadzeniem celowego planu. Jest ważny zwłaszcza w IndywiduAkcjach, autopraktykach i studiach jednoprzypadkowych, ponieważ chroni przed przypisywaniem działania każdej przypadkowej zmianie.
49. Studium jednoprzypadkowe – metoda opisu i analizy jednej osoby, jednego procesu, jednej instytucji albo jednego działania w czasie. W psychoperformansie może służyć do badania IndywiduAkcji, pracy z chorobą, zmianą nawyku, praktyką twórczą albo korektą środowiska. Alan Kazdin podkreślał, że wartość studium

jednoprzypadkowego zależy od powtarzalności obserwacji, jasnego opisu interwencji i ostrożnego wnioskowania. Nie wolno z jednego przypadku tworzyć uniwersalnej obietnicy.

50. Triangulacja – zestawianie kilku rodzajów danych lub perspektyw, aby uniknąć pochopnego wniosku. W psychoperformansie może obejmować dane wykonania, doświadczenia, środowiska, relacji, dokumentacji i wdrożenia. Triangulacja nie służy temu, by „udowodnić" z góry założony efekt, lecz aby sprawdzić, czy różne ślady procesu układają się spójnie, czy raczej pokazują rozbieżność wymagającą ostrożności.
51. Efekt oczekiwań – wpływ przewidywań, sugestii, języka, autorytetu prowadzącego, atmosfery i wcześniejszych przekonań na przeżycie oraz zachowanie uczestnika. W psychoperformansie efekt oczekiwań jest realnym mechanizmem pracy z sensem, ale wymaga uczciwości. Nie wolno używać go przez mistyfikację. Oczekiwanie może wspierać regulację i sprawczość, ale może też zwiększać lęk, zależność, nocebo i poczucie winy.
52. Placebo – korzystny efekt wynikający częściowo z oczekiwań, kontekstu, relacji, znaczenia i sposobu podania działania, a nie wyłącznie z jego specyficznego mechanizmu biologicznego. W psychoperformansie placebo jest ważne jako zjawisko regulacyjne i znaczeniowe, ale nie może być używane do oszustwa ani do obietnic medycznych. Fabrizio Benedetti pokazał, że placebo ma realne komponenty neurobiologiczne, ale to nie znaczy, że symboliczne działanie leczy chorobę.
53. Nocebo – negatywny efekt oczekiwań, języka, sugestii lub kontekstu, który zwiększa lęk, napięcie, ból, poczucie zagrożenia albo czujność wobec objawów. W psychoperformansie nocebo może pojawić się przez słowa o klątwie, blokadzie, skażeniu, winie, fatum, chorobie, nieuchronności, „ciemnej energii" albo katastrofie. Profilaktyka nocebo wymaga języka ostrożnego, konkretnego, niekatastrofizującego i nienarzucającego interpretacji.
54. Nocebo graniczne – szczególnie ryzykowa odmiana nocebo pojawiająca się przy pracy z duchowością, przesądami, symbolami ochronnymi, totalną biologią, snami, znakami, winą, karmą, „energią" albo dziedziczeniem cierpienia. Polega na tym, że język sensu zaczyna działać jak wyrok. Psychoperformans musi blokować takie efekty przez protokół status–funkcja–granica i domknięcie antyinflacyjne.
55. Domknięcie antyinflacyjne – procedura ograniczania nadmiernego rozrostu znaczeń po działaniu, zwłaszcza w wariancie spekulatywno-intuicyjnym. Obejmuje powrót do prostych danych, odroczenie dużych decyzji, zakaz interpretowania wszystkiego jako znaku, sprawdzenie ciała i warunków dnia, zapisanie ograniczeń oraz przypomnienie, że symbol nie jest diagnozą, nakazem ani dowodem. Chroni przed uzależnieniem od interpretacji i rytuału.
56. Wariant spekulatywno-intuicyjny – odmiana psychoperformansu korzystająca z intuicji, snów, znaków, synchroniczności, przesądów, duchowości, kosmologii, numerologii, Human Design, totalnej biologii, archetypów albo języków

niezweryfikowanych naukowo. Jest dopuszczalna wyłącznie jako praca z przeżyciem, metaforą, hipotezą, kulturą lub sensem, nigdy jako diagnoza, leczenie, dowód biologiczny, prognoza, nakaz ani fakt medyczny. Wymaga silniejszych zabezpieczeń niż wariant standardowy.

57. Protokół status–funkcja–granica – zasada opisu każdego elementu spekulatywnego, symbolicznego, duchowego albo intuicyjnego. Status określa, czym coś jest w działaniu. Funkcja określa, po co zostaje użyte. Granica określa, czego nie wolno z tego wnioskować. Przykład: „Sen ma status materiału wyobraźni, funkcję rozpoznania lęku, granicę: nie jest proroctwem ani diagnozą". To podstawowe narzędzie antymistyfikacyjne.
58. Odczarowywanie – psychoperformatywna praca polegająca na zmianie relacji z przesądem, lękiem, znakiem, tabu, obrazem, obiektem albo utrwalonym znaczeniem tak, aby przestały działać jak wyrok. Odczarowywanie nie polega na ośmieszaniu wiary ani na agresywnym racjonalizowaniu. Polega na przełożeniu znaku na warunki, decyzje, granice i możliwe działanie. Może korzystać z aktu symbolicznego, ale nie może tworzyć nowej zależności od rytuału.
59. Przesąd – utrwalone przekonanie lub skojarzenie, które wiąże znak, obiekt, zdarzenie albo gest z przewidywanym skutkiem bez wystarczającej podstawy. W psychoperformansie przesąd może być materiałem pracy, ponieważ realnie organizuje lęk, unikanie, kontrolę i decyzje. Nie należy go ani wzmacniać, ani wyśmiewać. Trzeba rozpoznać, jak działa w uwadze i zachowaniu, a następnie zaprojektować bezpieczny akt odczarowania.
60. Wypowiedź performatywna – wypowiedź, która nie tylko opisuje rzeczywistość, ale wykonuje czynność w określonych warunkach. J. L. Austin pokazał, że słowa takie jak „obiecuję", „ogłaszam", „przyjmuję" mogą działać, jeśli sytuacja spełnia właściwe warunki. W psychoperformansie wypowiedź performatywna może inicjować decyzję, domykać akt, ustanawiać granicę albo odczarowywać znaczenie. Nie musi być wypowiedziana na głos; może działać także jako intencja wewnętrzna, jeśli jest jasno uświadomiona i powiązana z czynnością.
61. Intencja – świadome ukierunkowanie działania na cel. W psychoperformansie intencja nie jest życzeniem ani magicznym zamówieniem skutku. Jest stabilizacją kierunku uwagi, decyzji i wykonania. Intencja powinna być konkretna, ograniczona i zgodna ze statusem działania. Im bardziej ogólna intencja, tym większe ryzyko rozmycia odpowiedzialności.
62. Uwaga – dynamiczna dystrybucja zasobów poznawczych: tego, co zostaje zauważone, pominięte, utrzymane, porzucone albo uznane za istotne. W psychoperformansie uwaga jest podstawowym materiałem pracy. Można ją kierować przez obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i znaczenie. Uwaga jest ograniczona, dlatego wymaga ochrony przed nadmiarem bodźców, dokumentacji i interpretacji.

63. Afekt – pierwotny ton pobudzenia i wartościowania doświadczenia, wcześniejszy lub szybszy niż pełne nazwanie emocji. Afekt mówi organizmowi, czy coś jest ważne, zagrażające, przyciągające, odpychające, niejasne albo obciążające. W psychoperformansie afekt jest jednym z głównych mechanizmów sprawczych, ale nie powinien być sztucznie eskalowany. Silny afekt bez domknięcia może zwiększyć chaos zamiast sprawczości.
64. Saliencja – subiektywna i neurokognitywna istotność bodźca, czyli to, co wybija się z tła i przyciąga uwagę. Psychoperformans może zmieniać saliencję przez światło, kontrast, głos, obiekt, gest, rytm, przerwę albo symbol. Trzeba jednak uważać, aby nie podbijać saliencji lęku, choroby, winy, wstydu albo katastrofy. Saliencja powinna służyć orientacji, nie przeciążeniu.
65. Predykcja – przewidywanie przez mózg i ciało tego, co za chwilę może się wydarzyć. W psychoperformansie działanie może zmieniać predykcje: uczyć, że po napięciu może nastąpić przerwa, po sygnale przeciążenia – wycofanie, po obiekcie–kluczu – decyzja, a po akcie – domknięcie. Bezpieczna zmiana predykcji wymaga powtarzalności, dawki i braku przemocy.
66. Rekonsolidacja pamięci – proces, w którym przywołane wspomnienie lub wzorzec reakcji może zostać częściowo zmieniony, jeśli pojawi się nowe doświadczenie w odpowiednich warunkach. W psychoperformansie nie wolno obiecywać „przepisywania pamięci" ani leczenia traumy. Można natomiast projektować sytuacje, które ostrożnie łączą znany wzorzec z nową reakcją, nową decyzją i domknięciem, jeśli nie przekracza to kompetencji prowadzącego.
67. Pamięć proceduralna – pamięć sposobów działania, nawyków, ruchów, rytmów i sekwencji, które często działają bez pełnego namysłu. Psychoperformans pracuje z pamięcią proceduralną przez powtarzalne gesty, przerwy, decyzje, rytmy i działania–klucze. Zmiana nie musi polegać na nowym wglądzie; czasem polega na tym, że ciało uczy się wykonać inną sekwencję.
68. Funkcje wykonawcze – zdolności pozwalające planować, hamować reakcje, przełączać strategie, utrzymywać cel, monitorować błędy i organizować działanie w czasie. W psychoperformansie funkcje wykonawcze są wzmacniane przez proste plany, małą liczbę decyzji, jasne progi przerwania, obiekty–klucze i decyzje „po". Nadmiernie złożony plan może je przeciążyć.
69. Metapoznanie – zdolność obserwowania własnego myślenia, interpretowania, wątpienia i sposobu wyciągania wniosków. W psychoperformansie metapoznanie chroni przed inflacją znaczeń i fałszywą przyczynowością. Pomaga powiedzieć: „to jest moja interpretacja", „to jest hipoteza", „tego nie wiem", „to wymaga odroczenia".
70. Metauwaga – uwaga skierowana na samą uwagę: rozpoznanie, gdzie patrzę, czego unikam, co mnie przyciąga, co przeciąża i co zawęża pole. W psychoperformansie metauwaga jest szczególnie ważna przy pracy z obrazem, chorobą oczu,

dokumentacją, lękiem, ekranem i wstydem. Pozwala zauważyć nie tylko treść doświadczenia, ale sposób, w jaki doświadczenie organizuje patrzenie.

71. Interocepcja – czucie sygnałów z wnętrza ciała: oddechu, tętna, napięcia, bólu, głodu, zmęczenia, pobudzenia, temperatury i dyskomfortu. W psychoperformansie interocepcja pomaga rozpoznać progi bezpieczeństwa i moment przerwania. Nie należy jednak traktować każdego sygnału ciała jako znaku symbolicznego. Najpierw jest to dana somatyczna, dopiero później możliwy materiał znaczenia.
72. Propriocepcja – czucie pozycji, ciężaru, ruchu i napięcia ciała. W psychoperformansie propriocepcja jest ważna przy gestach, pracy z obiektem, ruchem, postawą, przestrzenią i domknięciem somatycznym. Pomaga wrócić do ciała po intensywnej pracy znaczeniowej. Może być wzmacniana przez proste działania: kontakt stóp z podłożem, ciężar obiektu w dłoni, powolny ruch, oparcie pleców, zmianę pozycji.
73. Układ przedsionkowy – system równowagi i orientacji przestrzennej związany z uchem wewnętrznym, ruchem głowy, grawitacją i poczuciem stabilności. W psychoperformansie trzeba go uwzględniać przy ruchu, obrotach, kołysaniu, zmianie pozycji, światłach, dźwiękach i pracy z osobami sensorycznie wrażliwymi. Przeciążenie układu przedsionkowego może dawać zawroty głowy, nudności, lęk i dezorientację.
74. Integracja sensoryczna – zdolność organizmu do łączenia informacji z różnych zmysłów w spójne działanie. W psychoperformansie nie jest to diagnoza ani terapia SI, lecz ważna perspektywa projektowania pola bodźców. Należy pytać, czy obraz, dźwięk, światło, ruch, dotyk, zapach, przestrzeń i instrukcja nie nakładają się w sposób przeciążający, zwłaszcza u dzieci, osób neuroatypowych i osób z wysoką wrażliwością sensoryczną.
75. Okno tolerancji – zakres pobudzenia, w którym człowiek może jednocześnie czuć, myśleć, działać i pozostawać w kontakcie z sytuacją. Gdy pobudzenie wychodzi poza to okno, może pojawić się panika, zamrożenie, impulsywność, odcięcie albo uległość. W psychoperformansie plan powinien utrzymywać uczestnika w oknie tolerancji albo szybko umożliwiać powrót. Pojęcie to wiąże się z pracą Dana Siegela nad regulacją i integracją.
76. Trauma-informed – podejście projektujące działania z uwzględnieniem bezpieczeństwa, wyboru, przewidywalności, współregulacji, sprawczości i ryzyka retraumatyzacji. W psychoperformansie nie oznacza prowadzenia terapii traumy. Oznacza taki sposób organizacji sytuacji, aby nie wymuszać ujawnienia, nie eskalować bodźców, nie zawstydzać przerwania, nie interpretować odmowy jako oporu i nie używać intensywności jako dowodu głębi.
77. Allostaza – proces aktywnego dostosowywania organizmu do wymagań środowiska przez zmianę parametrów fizjologicznych. Bruce McEwen opisywał także obciążenie allostatyczne, czyli koszt długotrwałej adaptacji do stresu. W psychoperformansie pojęcie to pomaga myśleć o koszcie działania: nawet sensowny akt może być zbyt

obciążający, jeśli dokłada bodźców, napięcia i kontroli do już przeciążonego organizmu.

78. Pobudzenie – poziom aktywacji organizmu i układu nerwowego. Może być zbyt niskie, adekwatne albo zbyt wysokie. Psychoperformans pracuje z pobudzeniem przez rytm, oddech, światło, dźwięk, gest, dystans, przerwę, słowo i obiekt. Celem nie jest zawsze uspokojenie; celem jest adekwatna regulacja, czyli taki poziom pobudzenia, który pozwala działać bez przeciążenia.
79. Współregulacja – regulowanie stanu przez obecność drugiej osoby, grupy, głosu, rytmu, spojrzenia, gestu, dystansu lub przewidywalnej relacji. W psychoperformansie świadek może pełnić funkcję współregulacyjną, ale tylko wtedy, gdy jego rola jest jasna i bezpieczna. Świadek może też przeciążać, jeśli staje się oceniający, zbyt bliski, dominujący albo dokumentujący bez potrzeby.
80. Afordancja – możliwość działania sugerowana przez obiekt, przestrzeń albo sytuację. James J. Gibson wprowadził to pojęcie, aby opisać relację między organizmem a środowiskiem. W psychoperformansie afordancyjny plan sytuacyjny to taki, który sam podpowiada właściwe działanie: krzesło zaprasza do odpoczynku, obiekt do odłożenia, światło do zmniejszenia ekspozycji, przestrzeń do wyjścia. Dobra afordancja zmniejsza potrzebę długich instrukcji.
81. Psychoperformans codzienny – mikropraktyka wykonywana w zwykłym życiu: przerwa od ekranu, gest domknięcia dnia, praca z obiektem–kluczem, odmowa nadmiaru, zapis jednej decyzji, redukcja bodźców, zmiana rytmu, wyłączenie powiadomień. Nie może stać się systemem samonadzoru. Jego siłą jest mała skala, wykonalność i możliwość powtarzania bez presji doskonałości.
82. Psychoperformans instytucjonalny – zastosowanie metody w organizacji, instytucji kultury, edukacji, pracy, projekcie społecznym albo procedurze publicznej. Dotyczy ról, przestrzeni, zgód, dokumentacji, dostępności, komunikacji, BHP, danych, widzialności i odpowiedzialności organizatora. Nie powinien zastępować realnych zmian organizacyjnych. Jego wynikiem powinna być korekta warunków, a nie tylko „mocne doświadczenie”.
83. Psychoperformans społeczny – działanie pracujące z relacją, wspólnotą, pamięcią, widzialnością, świadkowaniem, przestrzenią publiczną, konfliktem, troską albo zmianą warunków zbiorowych. Nie może mylić wspólnoty z presją, świadkowania z oglądaniem, solidarności z obowiązkiem uczestnictwa ani zmiany społecznej z emocjonalnym obrazem. Wymaga szczególnej uważności na asymetrie władzy i ochronę osób wrażliwych.
84. Psychoperformans grupowy – działanie z udziałem wielu osób, w którym rośnie znaczenie rytmu, dostępności, jasnych ról, zgody, możliwości wycofania, przeciwdziałania presji grupowej i domknięcia społecznego. W grupie nie da się tak precyzyjnie profilować każdego uczestnika jak w pracy indywidualnej, dlatego plan musi być prostszy, bardziej afordancyjny i bezpieczniejszy sensorycznie.

85. Psychoperformans 1:1 – działanie indywidualne między psychoperformerem a jedną osobą albo autopraktyka z wyraźnie określoną ramą. Pozwala na dokładniejsze profilowanie ciała, afektu, obiektu, przestrzeni i decyzji, ale zwiększa ryzyko zależności, sugestii, nadinterpretacji i mylenia ról. Wymaga szczególnie jasnych granic kompetencji, zgody i procedury przerwania.
86. MetaindywiduAkcja – możliwy, jeszcze niezbadany poziom wielkoskalowych działań grupowych lub społecznych, w których seria planów sytuacyjnych obejmuje nie tylko jednostkę, lecz zbiorowość, instytucję lub szersze pole kulturowe. Pojęcie należy stosować ostrożnie, raczej jako hipotezę metodologiczną niż gotową kategorię. Wymagałoby osobnych badań, standardów etycznych i zabezpieczeń przed presją zbiorową.
87. Praca z tradycją – używanie elementów kulturowych, religijnych, rytualnych, ludowych, rodzinnych, narodowych, artystycznych albo popkulturowych z poszanowaniem ich kontekstu, historii i granic. Psychoperformans powinien raczej rozpoznawać mechanizmy tradycji niż przejmować cudze formy jako efektowne rekwizyty. Praca z tradycją wymaga pytania o zawłaszczenie, zgodę, kompetencję, lokalność i możliwe zranienia.
88. Rytualizacja – nadanie działaniu ramy powtarzalności, progu, symbolicznej intensywności, gestu wejścia, gestu wyjścia i domknięcia. Psychoperformans może korzystać z rytualizacji, ale nie jest rytuałem w sensie religijnym ani obrzędowym, chyba że działa w takim jasno określonym kontekście i z właściwą kompetencją. Rytualizacja służy porządkowaniu doświadczenia, nie mistyfikacji.
89. Granica kompetencji – punkt, w którym psychoperformer nie powinien działać samodzielnie, ponieważ problem należy do medycyny, psychoterapii, psychiatrii, prawa, opieki społecznej, interwencji kryzysowej, edukacji specjalistycznej albo innego obszaru wymagającego uprawnień. Rozpoznanie granicy kompetencji nie osłabia metody. Jest warunkiem jej odpowiedzialności.
90. Odesłanie – świadome przekazanie sprawy do właściwej kompetencji: lekarza, psychoterapeuty, psychiatry, prawnika, osoby odpowiedzialnej za BHP, pedagoga, interwenta kryzysowego, specjalisty dostępności albo innej osoby uprawnionej. Odesłanie nie jest porażką psychoperformansu. Jest decyzją ochronną, gdy metoda nie jest właściwym narzędziem albo gdy ryzyko przekracza zakres działania symbolicznego.
91. Przerwanie – zatrzymanie działania w trakcie ze względów bezpieczeństwa, zgody, przeciążenia, ryzyka, niejasności, awarii, utraty granic albo braku możliwości domknięcia. Przerwanie nie jest niepowodzeniem. W psychoperformansie może być najważniejszym działaniem–kluczem, jeśli chroni ciało, psychikę, relację, dane, obraz albo instytucję przed nadużyciem.
92. Odroczenie – decyzja o przesunięciu działania, interpretacji, publikacji, rozmowy albo wdrożenia na później. Odroczenie jest ważnym narzędziem antyimpulsywnym i antyinflacyjnym. Pozwala odróżnić silny afekt od trwałej decyzji. W

psychoperformansie szczególnie warto odraczać duże decyzje po działaniach intensywnych, duchowych, spekulatywnych, dokumentowanych albo dotyczących choroby i relacji.

93. Niewykonanie – świadoma decyzja, że danego aktu nie należy wykonać. W psychoperformansie niewykonanie może być pełnoprawnym działaniem, jeśli chroni przed przeciążeniem, nadużyciem, fałszywym sensem, przemocą widzialności albo przekroczeniem kompetencji. Niewykonanie różni się od zaniechania tym, że ma rozpoznany powód, status i domknięcie.
94. Niepublikowanie – decyzja o pozostawieniu dokumentacji poza obiegiem publicznym. Może być formą ochrony osoby, procesu, danych, choroby, intymności, prawa do nieobrazu albo niedojrzałego jeszcze sensu. Niepublikowanie nie oznacza, że działanie było mniej ważne. Czasem jest warunkiem jego etycznej integralności.
95. Błąd psychoperformatywny – sytuacja, w której działanie przekracza swój status, obiecuje zbyt wiele, intensyfikuje ponad potrzebę, miesza rejestry, narusza zgodę, przeciąża percepcję, używa dokumentacji bez konieczności, nie ma domknięcia albo zastępuje właściwą kompetencję. Błąd nie musi kończyć metody, jeśli zostanie rozpoznany, opisany i skorygowany. Ukryty błąd staje się nadużyciem.
96. Nadużycie psychoperformatywne – użycie metody w sposób, który narusza granice osoby, grupy, danych, ciała, psychiki, duchowości, kultury, prawa, instytucji albo wiedzy. Nadużycie może mieć formę obietnicy leczenia, presji uczestnictwa, nadinterpretacji, przymusu dokumentacji, zawłaszczenia tradycji, charyzmatycznej władzy, fałszywej naukowości albo użycia działania do przykrycia problemu instytucjonalnego.
97. Język ostrożności – sposób mówienia, który rozróżnia fakt, obserwację, interpretację, hipotezę, możliwość, ograniczenie i decyzję. W psychoperformansie język ostrożności chroni przed nocebo, fałszywą obietnicą, mistyfikacją i nadmierną generalizacją. Zamiast „to leczy” mówi: „może wspierać regulację”. Zamiast „to znaczy, że” mówi: „można to ostrożnie odczytać jako”. Zamiast „musisz” mówi: „możliwą decyzją jest”.
98. Matryca odpowiedzialności – rozpisanie, kto za co odpowiada w działaniu: prowadzący, uczestnik, świadek, dokumentalista, organizator, instytucja, osoba od bezpieczeństwa, osoba od dostępności, osoba od danych. Matryca odpowiedzialności zapobiega sytuacji, w której ryzyko spada na uczestnika albo na osobę o najmniejszej władzy. W działaniach instytucjonalnych jest jednym z podstawowych narzędzi etycznych.
99. Dostępność – projektowanie działania tak, aby osoby o różnych potrzebach, ograniczeniach, wrażliwościach, sposobach komunikacji i możliwościach percepcyjnych mogły uczestniczyć bez przymusu przeciążenia. Dostępność obejmuje przestrzeń, światło, dźwięk, język, tempo, przerwy, alternatywne formy udziału, brak obowiązku mówienia, brak obowiązku patrzenia, jasne instrukcje i możliwość wycofania. Nie jest dodatkiem; jest częścią jakości psychoperformansu.

100. Higiena pola zmysłowego – praktyczne dbanie o to, by pole działania nie przeciążało wzroku, słuchu, dotyku, równowagi, węchu, interocepcji, propriocepcji i uwagi. Obejmuje redukcję nadmiaru, kontrolę bodźców, przerwy, możliwość wycofania, strefę odpoczynku, oszczędność obrazu, ciszę i jasne tempo. Jest operacyjną stroną ekologii percepcji.

101. Decyzja środowiskowa – konkretna zmiana warunku zewnętrznego po działaniu: ustawienia światła, ograniczenia ekranu, zmiany biurka, wyciszenia powiadomień, skrócenia spotkania, wprowadzenia przerwy, zmiany trasy wejścia, usunięcia bodźca, ograniczenia dokumentacji albo korekty procedury. Psychoperformans nie powinien kończyć się wyłącznie zmianą wewnętrznego nastawienia, jeśli problem jest w środowisku.

102. Decyzja instytucjonalna – wdrożenie zmiany w organizacji po działaniu: korekta regulaminu, języka komunikacji, procedury zgody, archiwizacji, dostępności, oświetlenia, czasu wydarzenia, zasad dokumentacji, sposobu reagowania na przeciążenie albo podziału odpowiedzialności. Bez decyzji instytucjonalnej psychoperformans w organizacji może stać się symbolicznym ekranem dla braku realnej zmiany.

103. Przemoc widzialności – sytuacja, w której osoba, grupa, choroba, cierpienie, niepełnosprawność, kryzys albo intymność zostają wystawione na obraz, świadectwo, publikację lub ocenę w sposób przekraczający ich zgodę, dobrostan albo cel działania. Przemoc widzialności może być subtelna: pojawia się także wtedy, gdy ktoś „dobrowolnie” zgadza się na obraz, ale presja sytuacji utrudnia odmowę.

104. Fałszywy dowód – materiał, obraz, świadectwo, emocjonalna reakcja, film, wykres albo opis, który jest przedstawiany jako dowód skuteczności, choć w rzeczywistości pokazuje tylko fragment procesu, subiektywne doświadczenie albo efekt sytuacji. Psychoperformans powinien chronić przed fałszywym dowodem przez język ograniczeń, minimalną dokumentację i rozdzielanie przeżycia od wnioskowania.

105. Inflacja znaczeń – nadmierny rozrost interpretacji, w którym każde zdarzenie, przypadek, obiekt, sen, objaw, emocja albo zbieg okoliczności zaczynają być traktowane jako znak. Inflacja znaczeń może zwiększać lęk, zależność, kompulsję i poczucie przeznaczenia. W psychoperformansie wymaga domknięcia antyinflacyjnego, odroczenia interpretacji i powrotu do prostych danych.

106. Praca z bólem – ostrożne traktowanie bólu jako sygnału, granicy i informacji, nigdy jako wartości samej w sobie. Psychoperformans nie powinien gloryfikować cierpienia ani używać bólu jako dowodu głębi. Jeśli ból pojawia się w działaniu, trzeba sprawdzić jego status: czy jest sygnałem przerwania, ograniczenia, konsultacji medycznej, zmiany pozycji, redukcji bodźca albo zakończenia. Ból nie jest automatycznie materiałem symbolicznym.

107. Neuroatypowość – różnorodność sposobów przetwarzania bodźców, uwagi, komunikacji, ruchu, relacji, przewidywalności i regulacji, obecna m.in. u osób w spektrum autyzmu, ADHD i innych profilach neuroróżnorodności. W

psychoperformansie neuroatypowość wymaga szczególnej uważności na bodźce, jasność instrukcji, przewidywalność, przerwy, prawo do odmowy, alternatywne formy udziału i brak przymusu kontaktu wzrokowego, mówienia albo ekspozycji.

108. Performatywna komunikacja – komunikowanie przez działanie, gest, obiekt, obraz, przestrzeń, rytm, ciszę, światło, dźwięk, postawę i decyzję, a nie tylko przez informację słowną. W psychoperformansie komunikacja performatywna może umożliwiać wypowiedzenie tego, czego nie da się łatwo powiedzieć językiem opisowym. Wymaga jednak jasnych granic, aby nie stała się nieczytelną sugestią albo presją interpretacyjną.

109. Logoperformans – praca psychoperformatywna skoncentrowana na słowie, głosie, milczeniu, formule, pauzie, rytmie mowy, zapisie albo wypowiedzi wewnętrznej. Może być użyteczny tam, gdzie obraz, światło, ruch albo obiekt byłyby zbyt obciążające. Logoperformans wymaga szczególnej ostrożności nocebo, ponieważ słowo potrafi silnie kierować interpretacją, oczekiwaniem i lękiem.

110. Mikroakt – bardzo krótkie działanie psychoperformatywne, trwające od kilku sekund do kilku minut. Może polegać na oddechu, geście, zapisaniu zdania, odłożeniu obiektu, zamknięciu oczu, wyłączeniu światła, przerwaniu zadania albo wypowiedzeniu intencji. Mikroakt powinien mieć cel, granicę i domknięcie, nawet jeśli nie wymaga rozbudowanego formularza.

111. Sesja – wyodrębnione spotkanie lub czas praktyki psychoperformatywnej o określonym początku, przebiegu i końcu. Sesja może być indywidualna, kameralna, grupowa, instytucjonalna albo autopraktyczna. Wymaga planu sytuacyjnego, zgody, progów przerwania, domknięcia i decyzji „po". Nie jest terapią, chyba że prowadzi ją osoba z właściwymi kompetencjami w innym, jasno określonym trybie.

112. Cykl – seria powiązanych działań lub sesji, które mają wspólny cel, rytm, zakres i sposób korekty. Cykl może tworzyć część IndywiduAkcji. Wymaga wersjonowania planów, obserwacji skutków, przerw, ewaluacji korekcyjnej i prawa do zakończenia bez poczucia porażki.

113. Wersjonowanie – oznaczanie kolejnych zmian planu sytuacyjnego, protokołu, dokumentacji albo decyzji „po". Wersjonowanie pozwala sprawdzić, co zmieniono, dlaczego i z jakim skutkiem. Chroni przed chaosem i fałszywą przyczynowością. W praktyce wystarczy prosty zapis: wersja, data, zmieniony parametr, powód zmiany, efekt lokalny, decyzja dalsza.

114. Korekta – świadoma zmiana planu, dawki, kanału, obiektu, czasu, dokumentacji, progu przerwania albo domknięcia na podstawie obserwacji. Korekta nie jest porażką pierwotnego planu. Jest podstawową formą uczenia się metody. Psychoperformans bez korekty łatwo staje się rytuałem powtarzanym dla samego powtarzania.

115. Redukcja – zmniejszenie liczby bodźców, czasu, symboli, świadków, słów, obiektów, kamer, interpretacji albo działań. Redukcja jest często dojrzalsza niż

intensyfikacja. W psychoperformansie może pełnić funkcję ochronną, estetyczną, etyczną i wdrożeniową. Redukcja nie osłabia metody, jeśli zwiększa jej adekwatność.

116. Odpowiedzialna intensyfikacja – zwiększanie siły bodźca, symbolu, czasu, ekspozycji, liczby osób albo głębi znaczenia tylko wtedy, gdy istnieją ku temu jasne powody, zgoda, progi przerwania, zasoby i domknięcie. Intensyfikacja nie powinna być domyślnym kierunkiem rozwoju działania. Najpierw należy sprawdzić, czy nie wystarczy redukcja, przerwa albo prostszy gest.

117. Rejestr somatyczny – tor związany z ciałem, układem nerwowym, oddechem, bólem, napięciem, zmęczeniem, snem, hormonami, narządami, komórkami, zmysłami, ruchem i materialnymi warunkami działania. W psychoperformansie rejestr somatyczny wymaga szczególnej ostrożności, ponieważ ciało nie jest metaforą. Jego sygnały mogą wymagać przerwania, odpoczynku albo konsultacji medycznej.

118. Rejestr psychiczny – tor związany z uwagą, intencją, afektem, pamięcią, uczeniem, predykcją, emocjami, lękiem, wstydem, sprawczością, granicami, nawykami, relacjami i decyzjami. Psychoperformans pracuje w tym rejestrze przez strukturę działania, ale nie staje się automatycznie psychoterapią. Trzeba odróżniać pracę z doświadczeniem od leczenia zaburzeń.

119. Rejestr duchowo-egzystencjalny – tor związany z sensem, wartościami, doświadczeniem granicznym, modlitwą, rytualizacją, symbolem, wyobraźnią, nadzieją, sacrum, tajemnicą i przekonaniami. W psychoperformansie jest to rejestr sensu, nie dowodu. Może pomagać w orientacji i domknięciu, ale nie wolno z niego wyprowadzać twierdzeń medycznych, biologicznych, prawnych ani koniecznych decyzji życiowych.

120. Waga toru – udział danego rejestru: somatycznego, psychicznego lub duchowo-egzystencjalnego w kosztach, ryzykach, mechanizmach zmiany i domknięciu konkretnego działania. Wysoka waga toru nie oznacza, że trzeba go intensyfikować. Często oznacza przeciwnie: trzeba zmniejszyć dawkę, uprościć formę, skrócić czas albo wzmocnić domknięcie.

121. Model warunki–kanały–procesy–znaczenia–wdrożenie – integracyjna siatka projektowania psychoperformansu. Warunki określają bezpieczeństwo, zgodę, czas, miejsce, role, dostępność i granice. Kanały to obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, ciało i znaczenie. Procesy obejmują uwagę, intencję, afekt, predykcję, uczenie, regulację i sprawczość. Znaczenia obejmują symbole, narracje, wartości, rytualizację i kulturę. Wdrożenie oznacza decyzję „po”, korektę, przerwę, zmianę procedury albo odesłanie.

122. Przewodnik decyzji – narzędzie pomagające rozstrzygnąć, czy psychoperformans jest właściwym narzędziem, jaki ma mieć status, jaką skalę, jakie ryzyka, jakie kanały, jaki język, jaką dokumentację, kiedy go przerwać, jak domknąć i co zrobić po nim. Przewodnik decyzji chroni przed działaniem z rozpędu, z ambicji formy albo z presji intensywności.

123. Minimalny standard jakości – najniższy odpowiedzialny próg praktyki psychoperformansowej. Obejmuje dochodzenie, jasny status, zgodę jako proces, warunki brzegowe, prawo do przerwania, proporcjonalność formy, granice kompetencji, minimalizm danych, dostępność, ekologię percepcji, domknięcie, decyzję „po” i ewaluację korekcyjną. Nie jest certyfikatem doskonałości, lecz zabezpieczeniem przed podstawowymi nadużyciami.
124. Standard etyczny – zestaw zasad chroniących osobę, grupę, dane, ciało, psychikę, duchowość, kulturę, instytucję i środowisko przed nadużyciem. W psychoperformansie standard etyczny obejmuje zgodę, granice, brak obietnic leczenia, brak mistyfikacji, ochronę danych, dostępność, prawo do przerwania, prawo do nieobrazu, domknięcie i odesłanie do właściwej kompetencji.
125. Psychoperformer – osoba projektująca, wykonująca albo prowadząca psychoperformans zgodnie z zasadami metody, własnymi realnymi kompetencjami i granicami odpowiedzialności. Psychoperformer nie musi być lekarzem, terapeutą ani badaczem, ale musi wiedzieć, czego mu nie wolno: diagnozować, leczyć, obiecywać skutków, przekraczać zgody, zawłaszczać tradycji, nadużywać dokumentacji i działać bez domknięcia.
126. Uczestnik – osoba biorąca udział w psychoperformansie, wykonująca działanie, współtworząca pole obecności albo poddana oddziaływaniu sytuacji. Uczestnik nie jest materiałem. Ma prawo do zgody, odmowy, przerwania, niewiedzy, nieobrazu, ochrony danych, braku interpretacji, odpoczynku i domknięcia.
127. Prowadzący – osoba organizująca lub moderująca działanie. Jej zadaniem jest utrzymanie ramy, bezpieczeństwa, zgody, dostępności, progów przerwania, komunikacji i domknięcia. Prowadzący nie powinien budować charyzmatycznej zależności ani przedstawiać własnej interpretacji jako prawdy o uczestniku.
128. Organizator – osoba lub instytucja odpowiedzialna za warunki działania: miejsce, komunikację, bezpieczeństwo, dostępność, dokumentację, zgodę, dane, harmonogram, osoby wspierające i reakcję na incydenty. W psychoperformansie organizator nie może przerzucać całej odpowiedzialności na prowadzącego ani uczestników, jeśli sam wytwarza warunki ryzyka.
129. Incydent – zdarzenie zakłócające bezpieczeństwo, zgodę, granice, dostępność, dokumentację, zdrowie, komfort percepcyjny albo odpowiedzialność działania. Może to być przeciążenie, ból, lęk, konflikt, awaria, nieuprawnione nagranie, naruszenie prywatności, presja grupy, niejasność roli albo brak możliwości domknięcia. Incydent powinien być odnotowany w sposób oszczędny i służyć korekcie, nie obwinianiu.
130. Protokół incydentu – prosta procedura: zatrzymaj działanie, zabezpiecz osobę, zmniejsz bodźce, ustal status zgody, wezwij właściwą pomoc, ogranicz dokumentację, zapisz minimum faktów, domknij sytuację, wykonaj korektę planu. Protokół incydentu powinien istnieć szczególnie w działaniach grupowych, instytucjonalnych, publicznych, dokumentowanych i z udziałem osób wrażliwych.

131. Język sensu – sposób mówienia o wartościach, symbolach, doświadczeniach, wyobraźni, duchowości, tradycji, snach, intuicjach i przeżyciach granicznych. W psychoperformansie język sensu jest dopuszczalny i często potrzebny, ale nie może zastępować języka dowodu, diagnozy, prawa ani medycyny. Musi mieć określony status i granicę.
132. Język dowodu – sposób mówienia oparty na danych, procedurach, kryteriach, pomiarach, obserwacji, metodologii i ograniczeniach wnioskowania. W psychoperformansie język dowodu jest potrzebny do ewaluacji, badań przez praktykę, ochrony przed fałszywą skutecznością i opisu warunków. Nie powinien jednak udawać większej pewności, niż wynika z danych.
133. Język doświadczenia – opis tego, co osoba przeżyła, zauważyła, odczuła albo zapamiętała. Jest ważny, ponieważ psychoperformans pracuje z doświadczeniem, ale nie jest automatycznie dowodem przyczynowym. W praktyce trzeba oddzielać: „doświadczyłem ulgi" od „to działanie spowodowało trwałą zmianę".
134. Fałszywa przyczynowość – przypisanie skutku działaniu bez wystarczających podstaw. Może pojawić się, gdy po psychoperformansie następuje poprawa nastroju, spadek napięcia, przypadkowa zmiana objawów albo korzystne zdarzenie. Psychoperformans powinien mówić ostrożnie: działanie mogło współtworzyć warunki zmiany, ale nie musi być jej jedyną albo główną przyczyną.
135. Regresja do średniej – zjawisko statystyczne polegające na tym, że po skrajnie dobrym lub złym stanie często następuje naturalny powrót bliżej przeciętnego poziomu. W psychoperformansie jest ważna przy studiach jednoprzypadkowych, chorobie, zmęczeniu, nastroju i napięciu. Chroni przed błędem: „po działaniu się poprawiło, więc działanie to spowodowało".
136. Autopraktyka – psychoperformans wykonywany samodzielnie. Może być bardzo użyteczna, ale wymaga szczególnej ochrony przed samonadzorem, nadinterpretacją, kompulsją, autoeksploatacją i brakiem zewnętrznej korekty. W autopraktyce szczególnie ważne są: prosty plan, krótki czas, prawo do przerwania, mała decyzja „po" i oszczędny dziennik.
137. Dziennik praktyki – zapis procesu służący obserwacji, korekcie i domknięciu, nie osądowi osoby. Powinien zawierać minimum: datę, cel, działanie, przerwania, sygnały ciała, decyzję „po", korekty i ograniczenia wnioskowania. Dziennik nie powinien stać się narzędziem kontroli, perfekcjonizmu albo kompulsywnego szukania znaków.
138. Mapa bodźców – proste rozpoznanie światła, dźwięku, obrazu, zapachu, temperatury, dotyku, ruchu, ludzi, ekranów, czasu, informacji i dokumentacji w danym polu działania. Mapa bodźców pomaga projektować ekologię percepcji i wykrywać źródła przeciążenia. Nie jest diagnozą sensoryczną, lecz narzędziem organizacji środowiska.
139. Mapa relacji – rozpoznanie ról, zależności, asymetrii władzy, oczekiwań, świadków, osób odpowiedzialnych, możliwych presji i konfliktów. W

psychoperformansie mapa relacji chroni przed myleniem zgody z uległością i wspólnoty z przymusem. Jest szczególnie ważna w instytucjach, grupach, rodzinach i działaniach publicznych.

140. Mapa widzenia – narzędzie rozpoznawania warunków patrzenia: światła, kontrastu, ekranu, odległości, zmęczenia, czasu ekspozycji, olśnienia, pola widzenia, przerw i prawa do nieobrazu. Może być użyteczna w działaniach dotyczących wzroku, obrazu, pracy wizualnej i chorób oczu. Nie zastępuje badania okulistycznego.

141. Higiena bodźców – codzienne ograniczanie i porządkowanie bodźców tak, aby nie przeciążały organizmu i uwagi. Może obejmować przerwy od ekranu, ciszę, regulację światła, ograniczenie powiadomień, zmianę miejsca pracy, redukcję kontrastu, planowanie odpoczynku i domykanie ekspozycji. W psychoperformansie jest podstawową praktyką adjuwantową.

142. Architektura przerwy – zaprojektowany sposób zatrzymania działania, pracy, bodźców, rozmowy, ekspozycji albo interpretacji. Przerwa nie jest pustką. Jest elementem planu sytuacyjnego. Może mieć miejsce, czas, obiekt, gest, światło, ciszę i decyzję. Dobrze zaprojektowana przerwa zmniejsza ryzyko przeciążenia i umożliwia powrót.

143. Prawo do zwyczajności – zasada, że człowiek nie musi stale przekształcać życia w proces, symbol, projekt, dokumentację albo praktykę. Psychoperformans nie powinien odbierać prawa do zwykłego odpoczynku, błędu, niegotowości, neutralności i braku sensu. Prawo do zwyczajności chroni przed przekształceniem metody w system totalny.

144. Prawo do błędu – zasada, że działanie może być niedoskonałe, przerwane, skorygowane albo nietrafione bez zawstydzania uczestnika i bez utraty wartości procesu. Błąd jest informacją projektową. W psychoperformansie trzeba odróżniać błąd, który uczy, od nadużycia, które narusza granice i wymaga odpowiedzialności.

145. Prawo do niegotowości – prawo do odmowy działania, odroczenia, wycofania, braku wypowiedzi, braku obrazu albo braku decyzji. W psychoperformansie niegotowość nie jest przeszkodą do pokonania za wszelką cenę. Może być najważniejszą informacją o granicach, zasobach i właściwym czasie.

146. Prawo do niewiedzy – prawo do pozostawienia części doświadczenia bez natychmiastowej interpretacji. Psychoperformans nie musi wszystkiego wyjaśniać. Czasem odpowiedzialne domknięcie polega na uznaniu: „tego jeszcze nie wiemy”, „nie podejmujemy decyzji”, „wracamy do obserwacji”.

147. Prawo do odpoczynku – prawo ciała, uwagi i zmysłów do regeneracji po działaniu albo zamiast działania. W psychoperformansie odpoczynek nie jest nagrodą po intensywności. Jest warunkiem odpowiedzialnej praktyki. Jeśli odpoczynek zostaje pominięty, metoda może stać się kolejną formą eksploatacji.

148. Prawo do odmowy interpretacji – prawo uczestnika do niewyrażenia zgody na interpretowanie jego gestu, reakcji, milczenia, łez, śmiechu, ciała, snu, obiektu

albo decyzji przez prowadzącego, grupę, instytucję lub dokumentację. W psychoperformansie interpretacja musi być ostrożna, negocjowana i odwracalna.

149. Prawo do niewykorzystania materiału – prawo osoby uczestniczącej do tego, aby zapis, obraz, głos, cytat, fotografia, film, notatka albo opis nie zostały użyte publicznie lub zostały użyte tylko w ograniczonym zakresie. Jest szczególnie ważne przy kamerze, archiwum, działaniach instytucjonalnych, chorobie, dzieciach, osobach wrażliwych i treściach intymnych.

150. Prawo do wycofania zgody – możliwość cofnięcia zgody na udział, dokumentację, publikację, użycie danych albo dalsze przetwarzanie materiału w zakresie ustalonym przed działaniem. W psychoperformansie należy jasno określić, co można cofnąć, do kiedy i jak, ponieważ różne typy dokumentacji mają różne konsekwencje techniczne i prawne.

151. Pole podwyższonej znaczeniowości – sytuacja, w której gesty, obiekty, słowa, obrazy, światło, dźwięki i przypadki zaczynają być odczuwane jako bardziej znaczące niż zwykle. Psychoperformans często celowo takie pole wytwarza, ale musi je ograniczać i domykać. Bez domknięcia pole podwyższonej znaczeniowości może prowadzić do inflacji interpretacji, lęku i kompulsji.

152. Próg – moment przejścia między jednym stanem, miejscem, statusem, rytmem albo znaczeniem a drugim. Victor Turner opisywał liminalność jako fazę progową w rytuałach i dramatach społecznych. W psychoperformansie próg może być użyteczny, ale wymaga drogi powrotu. Próg bez domknięcia może stać się zawieszeniem, chaosem albo przemocą formy.

153. Liminalność – stan bycia „pomiędzy" wcześniejszym a nowym porządkiem. W psychoperformansie może pomagać w przeformułowaniu relacji z obiektem, ciałem, obrazem, chorobą, miejscem albo decyzją. Nie powinna być przedłużana bez potrzeby. Permanentna liminalność jest ryzykowna, ponieważ utrudnia powrót do codzienności i wdrożenia.

154. Wspólnota – grupa osób połączonych udziałem, świadkowaniem, doświadczeniem, miejscem, pamięcią albo decyzją. W psychoperformansie wspólnota nie może oznaczać przymusu. Nie każdy musi uczestniczyć, mówić, patrzeć, ujawniać się albo czuć podobnie. Wspólnota etyczna daje miejsce także odmowie, różnicy, ciszy i wycofaniu.

155. Ślad – pozostałość działania: materialna, cyfrowa, pamięciowa, relacyjna, środowiskowa, dokumentacyjna albo proceduralna. Ślad może pomagać w ewaluacji i domknięciu, ale może też naruszać prywatność albo przedłużać ekspozycję. W psychoperformansie trzeba decydować, które ślady zachować, które usunąć, a których w ogóle nie wytwarzać.

156. Archiwum procesu – uporządkowany zbiór planów, wersji, decyzji, korekt, warunków, ograniczeń, dokumentacji i wniosków z działań. Nie powinno być archiwum cierpienia, intymności ani objawów. Dobre archiwum procesu chroni osobę, a jednocześnie pozwala uczyć się z praktyki.

157. Archiwum osoby – ryzykowny zbiór obrazów, zwierzeń, symptomów, historii, twarzy, głosu i danych, który może redukować człowieka do materiału procesu. Psychoperformans powinien unikać tworzenia archiwum osoby, chyba że istnieje bardzo wyraźny, dobrowolny, ograniczony i etycznie zabezpieczony powód.
158. Korekta środowiska – zmiana otoczenia zamiast lub obok pracy wewnętrznej. Może oznaczać przygaszenie światła, zmniejszenie kontrastu, ograniczenie hałasu, zmianę ustawienia krzesła, usunięcie bodźca, skrócenie spotkania, zmianę komunikatu albo wprowadzenie strefy ciszy. Psychoperformans powinien często zaczynać od korekty środowiska, bo wiele problemów nie tkwi „w człowieku", lecz w warunkach.
159. Autonomia uczestnika – zdolność i prawo osoby uczestniczącej do współdecydowania o udziale, granicach, przerwaniu, dokumentacji, interpretacji i wdrożeniu. Autonomia nie jest tylko deklaracją. Musi być wspierana przez realne warunki odmowy, prosty język, brak presji, dostępność i jasną informację.
160. Charyzmatyczna presja – wpływ prowadzącego, artysty, terapeutyzującej figury, lidera grupy albo instytucji, który sprawia, że uczestnik zgadza się, mimo że nie czuje realnej wolności. W psychoperformansie trzeba szczególnie uważać na charyzmę, ponieważ może wzmacniać efekt oczekiwań, uległość i zależność. Jasne procedury są ochroną przed nadużyciem charyzmy.
161. Matryca ryzyka – narzędzie rozpoznania, jakie ryzyka pojawiają się w działaniu: somatyczne, psychiczne, sensoryczne, relacyjne, społeczne, duchowe, prawne, dokumentacyjne, kulturowe, instytucjonalne i środowiskowe. Matryca ryzyka nie musi być rozbudowana, ale powinna wskazywać prawdopodobieństwo, ciężar skutku, sposób redukcji i próg przerwania.
162. Sygnał stop – ustalony sposób zatrzymania działania. Może być słowem, gestem, kartą, ruchem, wyjściem, wiadomością albo kontaktem z osobą wspierającą. Sygnał stop musi być prosty i możliwy do użycia także wtedy, gdy uczestnik jest zestresowany, zawstydzony, przeciążony albo nie chce publicznie tłumaczyć powodu.
163. Strefa odpoczynku – fizyczne lub symboliczne miejsce wycofania z działania bez utraty szacunku i bez konieczności wyjaśniania. W działaniach grupowych i instytucjonalnych strefa odpoczynku powinna być realna: dostępna, oznaczona, możliwa do użycia i nieumieszczona w centrum uwagi.
164. Kontrakt sensu – uzgodnienie, jakiego rodzaju znaczenia wolno wprowadzać, a jakich nie wolno narzucać. W psychoperformansie kontrakt sensu chroni przed przemocą interpretacyjną. Może brzmieć: „pracujemy z metaforami, ale nie traktujemy ich jako diagnoz"; „możesz nie interpretować swojego doświadczenia"; „symbol nie jest nakazem".
165. Kontrakt dokumentacyjny – uzgodnienie, czy, jak, po co, gdzie, przez kogo i na jak długo działanie będzie dokumentowane. Powinien rozdzielać zgodę na udział od zgody na obraz, głos, cytat, publikację, archiwum i udostępnienie. Kontrakt

dokumentacyjny jest konieczny wszędzie tam, gdzie pojawia się kamera, telefon, notatnik, ankieta, nagranie lub sprawozdanie.

166. Kontrakt instytucjonalny – uzgodnienie między psychoperformerem, organizatorem i uczestnikami dotyczące celu, odpowiedzialności, bezpieczeństwa, dostępności, danych, dokumentacji, komunikacji i decyzji „po". Chroni przed użyciem psychoperformansu jako ozdobnej partycypacji bez realnych konsekwencji organizacyjnych.

167. Praktyka niskobodźcowa – działanie zaprojektowane z ograniczoną liczbą i intensywnością bodźców. Może obejmować miękkie światło, ciszę, małą grupę, krótki czas, proste obiekty, mało słów, brak kamery, wolne tempo i jasną strukturę. Jest szczególnie ważna przy neuroatypowości, zmęczeniu, chorobie, przeciążeniu, pracy z widzeniem i działaniach dostępnościowych.

168. Praktyka wysokiego ryzyka metodologicznego – działanie, w którym łatwo o nadinterpretację, fałszywą przyczynowość, mistyfikację, sugestię, zawłaszczenie tradycji, nocebo albo pomylenie rejestrów. Dotyczy zwłaszcza wariantów spekulatywno-intuicyjnych, duchowych, chorobowych, traumatycznych, dokumentowanych i grupowych. Wymaga wzmocnionych granic, języka ostrożności i domknięcia.

169. Obietnica niedozwolona – deklaracja, że psychoperformans wyleczy, zdiagnozuje, uzdrowi, zregeneruje, usunie traumę, naprawi relację, odblokuje ciało, zdejmie klątwę, przewidzi przyszłość, rozwiąże problem prawny albo zastąpi specjalistyczną pomoc. Takie obietnice są niezgodne ze statusem metody i powinny być wykluczone z komunikacji.

170. Obietnica dopuszczalna – ostrożne wskazanie, że psychoperformans może wspierać organizację uwagi, decyzji, znaczenia, rytmu dnia, higieny bodźców, domknięcia, komunikacji, sprawczości albo warunków uczestnictwa. Musi być lokalna, warunkowa i bez roszczeń terapeutycznych. Przykład: „to działanie może pomóc uporządkować decyzję o przerwie", nie: „to działanie usunie problem".

171. Ochrona przed samonadzorem – zestaw zasad ograniczających kompulsywne monitorowanie siebie. Obejmuje krótkie dzienniki, dni bez praktyki, brak obowiązku interpretacji, limity pomiaru, prawo do zwyczajności i rezygnację z nadmiarowych wskaźników. Jest ważna szczególnie w autopraktykach, chorobie, lęku, perfekcjonizmie i pracy z danymi.

172. Psychoperformans oszczędny – wariant działania oparty na redukcji środków, minimalizmie bodźców, ochronie danych, prostych gestach, krótkich decyzjach, niewielkiej dokumentacji i mocnym domknięciu. Oszczędny nie znaczy słaby. Często jest bardziej precyzyjny niż działanie spektakularne, ponieważ usuwa nadmiar i zostawia to, co funkcjonalnie konieczne.

173. Odpowiedzialne autorstwo – sposób projektowania i opisywania psychoperformansu, w którym autor nie zawłaszcza doświadczeń uczestników, nie mitologizuje własnej skuteczności, nie ukrywa ograniczeń, nie pomija przerwań i nie

wykorzystuje dokumentacji ponad potrzebę. Odpowiedzialne autorstwo oznacza także gotowość do korekty, przyznania niepewności i rezygnacji z efektownej narracji.

174. Sprawczość – zdolność osoby lub grupy do wykonania adekwatnego działania w określonych warunkach. W psychoperformansie sprawczość nie oznacza pełnej kontroli nad życiem, ciałem, chorobą albo emocjami. Oznacza możliwość małego, realnego kroku: przerwania, odmowy, zmiany bodźca, odłożenia obiektu, wypowiedzenia granicy, odpoczynku, poproszenia o pomoc albo wdrożenia korekty.

175. Orientacja – zdolność rozpoznania, gdzie jestem, co się dzieje, jaki jest status sytuacji, co należy do mnie, co do innych, co jest faktem, co interpretacją, co mogę zrobić, czego nie wiem i kiedy przerwać. Psychoperformans powinien zwiększać orientację, nie tylko intensywność przeżycia.

176. Granica – rozróżnienie między mną a innymi, działaniem a terapią, symbolem a faktem, doświadczeniem a dowodem, zgodą a presją, sztuką a medycyną, widzialnością a przemocą, sensem a nakazem. Granica nie jest przeszkodą dla psychoperformansu. Jest warunkiem jego odpowiedzialności.

177. Ugruntowanie – powrót do ciała, miejsca, czasu, prostych danych, oddechu, kontaktu z podłożem, zwykłych czynności i ograniczonego znaczenia po działaniu. Ugruntowanie jest częścią domknięcia. Pomaga zapobiegać nadinterpretacji, dysocjacji, przeciążeniu i utracie orientacji.

178. Integracja – stopniowe włączanie doświadczenia w codzienne decyzje, relacje, rytmy i procedury. Integracja nie oznacza natychmiastowego zrozumienia wszystkiego. Może polegać na jednej korekcie środowiska, jednym ograniczeniu, jednej rozmowie, jednej przerwie albo jednej odmowie. W psychoperformansie integracja musi być wykonalna.

179. Transformacja – zmiana jakościowa w sposobie uwagi, działania, znaczenia, relacji, decyzji albo warunków życia. W psychoperformansie termin ten trzeba stosować ostrożnie. Transformacja nie musi być spektakularna ani trwała. Może być lokalna, mała, czasowa i warunkowa. Nie wolno nazywać transformacją każdego silnego przeżycia.

180. Przemiana – pojęcie bliskie transformacji, ale bardziej egzystencjalne i procesualne. Obejmuje zmianę relacji z sobą, ciałem, obiektem, obrazem, wspólnotą, pamięcią, chorobą, przestrzenią albo decyzją. W psychoperformansie przemiana powinna być rozpoznawana po wdrożeniu i zmianie warunku, nie tylko po intensywności przeżycia.

181. Korekta znaczenia – zmiana sposobu rozumienia obiektu, objawu, wspomnienia, gestu, miejsca, relacji albo słowa. Korekta znaczenia może zmniejszać lęk, wstyd lub przymus, jeśli jest osadzona w działaniu i domknięciu. Nie powinna być narzucana przez prowadzącego ani przedstawiana jako jedyna prawda.

182. Korekta rytmu – zmiana tempa działania, pracy, odpoczynku, ekspozycji, przerw, snu, użycia ekranu, kontaktu społecznego albo dokumentacji. W

psychoperformansie często to właśnie rytm, a nie pojedynczy symbol, decyduje o możliwości wdrożenia. Korekta rytmu jest szczególnie ważna w IndywiduAkcji.

183. Korekta relacji – zmiana sposobu obecności wobec osoby, grupy, instytucji, świadka, kamery, obiektu albo siebie. Może polegać na odmowie, dystansie, prośbie, nowej roli, ograniczeniu kontaktu, zmianie języka albo przesunięciu odpowiedzialności. Psychoperformans społeczny i instytucjonalny powinien prowadzić do takich korekt, jeśli problem jest relacyjny.

184. Korekta obrazu – zmiana relacji z widzialnością, patrzeniem, ekranem, dokumentacją, autoobrazem, kadrem, lustrem albo publikacją. Może polegać na nieobrazie, ograniczeniu kadru, wyłączeniu kamery, zmianie światła, odroczeniu montażu albo odmowie publikacji. Korekta obrazu jest kluczowa w etyce kina performatywnego.

185. Korekta obiektu – zmiana statusu, miejsca, funkcji albo użycia rzeczy–klucza. Może oznaczać odłożenie, zniszczenie, zwrócenie, ukrycie, pozbawienie statusu, przeniesienie do archiwum albo zastąpienie obiektu prostszym. Korekta obiektu chroni przed fetyszyzacją i zależnością od rzeczy.

186. Korekta języka – zmiana słów używanych do opisu doświadczenia, choroby, praktyki, ryzyka, duchowości, ciała albo decyzji. Może polegać na usunięciu obietnic, katastrofizacji, winy, klątwy, „uzdrawiania", „regeneracji" albo fałszywej naukowości. Korekta języka jest jednym z najważniejszych narzędzi profilaktyki nocebo.

187. Korekta dokumentacji – ograniczenie, zmiana albo usunięcie sposobu zapisu działania. Może obejmować rezygnację z filmu, zamazanie twarzy, usunięcie danych, skrócenie notatki, zmianę celu archiwum, ograniczenie dostępu albo decyzję o niepublikowaniu. Korekta dokumentacji jest konieczna, gdy zapis zaczyna służyć bardziej prestiżowi niż bezpieczeństwu.

188. Pole wdrożenia – obszar życia, pracy, relacji, instytucji albo środowiska, w którym decyzja „po" ma zostać wykonana. Może to być biurko, ekran, łóżko, sala, harmonogram, procedura, rozmowa, archiwum, folder, regulamin albo sposób rozpoczynania dnia. Psychoperformans powinien jasno określać pole wdrożenia, aby przemiana nie pozostała abstrakcyjna.

189. Transfer – przeniesienie elementu psychoperformansu do innego kontekstu, osoby, grupy, miejsca albo skali. Transfer wymaga adaptacji i ponownego dochodzenia. Nie wolno przenosić planu tylko dlatego, że zadziałał gdzie indziej. Przenosić można raczej zasady, parametry i pytania niż gotowe gesty.

190. Skalowanie – zwiększanie lub zmniejszanie zakresu działania: od mikroaktu do sesji, od sesji do cyklu, od cyklu do IndywiduAkcji, od jednostki do grupy lub instytucji. Skalowanie zawsze zmienia ryzyko. Większa skala wymaga prostszej formy, mocniejszej dostępności, jaśniejszej zgody, mniejszej personalizacji i silniejszego domknięcia.

191. Mikroinstytucja – mała struktura ról, zasad, zgód, dokumentacji i odpowiedzialności powstająca nawet w niewielkim działaniu. Psychoperformans

tworzy mikroinstytucję zawsze wtedy, gdy pojawiają się prowadzący, uczestnik, świadek, zapis, zasady i decyzje. Trzeba ją projektować świadomie, aby nie powstała ukryta hierarchia.

192. Mikropolityka troski – drobne decyzje organizujące bezpieczeństwo, dostępność, uwagę i odpowiedzialność w relacji lub grupie. Może to być przerwa, krzesło, cisza, jasna instrukcja, prawo do wyjścia, brak kamery, prosty język, niskie światło albo niewymuszanie wypowiedzi. W psychoperformansie mikropolityka troski jest równie ważna jak symbol.

193. Praktyka emancypacyjna – działanie zwiększające realną sprawczość, granice, orientację i możliwość decyzji osoby lub grupy. Psychoperformans może mieć charakter emancypacyjny, jeśli nie tworzy nowej zależności od prowadzącego, rytuału, instytucji, dokumentacji albo języka eksperckiego. Emancypacja wymaga warunków, nie tylko wzruszenia.

194. Praktyka pozorna – działanie, które wygląda jak troska, partycypacja, wspólnota, dostępność albo przemiana, ale nie zmienia warunków i może służyć głównie wizerunkowi. W psychoperformansie praktyka pozorna jest nadużyciem instytucjonalnym, jeśli uczestnicy oddają emocje, czas, dane lub obraz, a organizacja nie podejmuje żadnej decyzji „po".

195. Etyka niepewności – postawa uznająca, że nie wszystko wiadomo, nie wszystko da się wyjaśnić, nie każda zmiana ma jasną przyczynę i nie każdy efekt można uogólnić. W psychoperformansie etyka niepewności chroni przed zbyt szybkimi wnioskami, obietnicami, fałszywą naukowością i mistyfikacją. Pozwala mówić: „tego nie wiemy" jako formę odpowiedzialności.

196. Antymistyfikacja – praktyka rozbrajania fałszywych roszczeń, ukrytych sugestii, pseudo-dowodów, języka cudowności, przymusu duchowego, fałszywej naukowości i nadinterpretacji. Antymistyfikacja nie oznacza pogardy dla symbolu ani duchowości. Oznacza jasne rozdzielanie metafory, przeżycia, hipotezy, faktu, dowodu i decyzji.

197. Granica rejestrów – zasada, że ciało, psychika, duchowość, sztuka, nauka, medycyna, prawo, kultura, dane, instytucja i społeczeństwo mogą współistnieć w jednym działaniu, ale nie mają tego samego statusu. Granica rejestrów chroni przed zdaniem typu: „skoro symbol poruszył uczestnika, to znaczy, że zadziałał biologicznie". Każdy rejestr wymaga własnego języka i własnych ograniczeń.

198. Przeciwwskazanie sytuacyjne – warunek, który sprawia, że psychoperformansu nie należy wykonywać w danej formie, czasie, miejscu, grupie lub skali. Może dotyczyć przeciążenia, ostrego kryzysu, braku zgody, braku domknięcia, ryzyka dokumentacyjnego, zbyt silnego symbolu, konfliktu instytucjonalnego albo braku kompetencji. Przeciwwskazanie sytuacyjne nie musi być medyczne, aby było wiążące.

199. Przeciwwskazanie kliniczne – stan lub okoliczność wymagająca szczególnej ostrożności, odroczenia albo odesłania do specjalisty, np. ostry kryzys psychiczny,

psychoza, mania, silna dysocjacja, ryzyko samouszkodzenia, zaburzenia wymagające leczenia, objawy okulistyczne, neurologiczne lub somatyczne wymagające konsultacji. Psychoperformans nie powinien samodzielnie pracować tam, gdzie potrzebna jest diagnostyka lub interwencja kliniczna.

200. Odpowiedzialne nierobienie – świadoma decyzja o niewprowadzaniu działania, gdy ryzyko, niejasność, brak zgody, brak domknięcia, brak kompetencji albo brak potrzeby przewyższają potencjalną wartość psychoperformansu. Odpowiedzialne nierobienie jest jedną z najważniejszych kompetencji psychoperformera. Metoda dojrzała nie działa zawsze; działa tylko wtedy, gdy istnieją warunki odpowiedzialnego działania.

Aneksy

Aneks 1. Wzór planu sytuacyjnego

Wzór planu sytuacyjnego służy do projektowania psychoperformansu jako działania odpowiedzialnego, a nie jako swobodnej improwizacji, scenariusza teatralnego, protokołu terapeutycznego ani formularza administracyjnego. Plan sytuacyjny jest matrycą warunków, parametrów, granic, możliwych przełączeń i domknięć. Powinien być na tyle konkretny, aby umożliwiał bezpieczne wykonanie działania, ale na tyle elastyczny, aby psychoperformer mógł reagować na rzeczywiste doświadczenie, ciało, przestrzeń, czas, afekt, obecność świadków i nieprzewidziane okoliczności. Wzór można stosować w wersji pełnej albo skróconej. W mikroakcie wystarczy kilka pól; w działaniu indywidualnym, grupowym, instytucjonalnym, publicznym, dokumentowanym lub spekulatywno-intuicyjnym należy wypełnić całość albo zachować równoważny zapis. Najważniejsze jest to, aby plan nie stał się biurokratycznym ciężarem. Jego funkcją jest ochrona orientacji, sprawczości, zgody, danych, percepcji, ciała, relacji i domknięcia. Można powiedzieć, odwołując się do Donalda Schöna i jego pojęcia refleksyjnego praktyka, że plan sytuacyjny nie ma zastąpić myślenia w działaniu; ma umożliwić takie myślenie, które nie traci odpowiedzialności pod wpływem intensywności chwili.

WZÓR PLANU SYTUACYJNEGO PSYCHOPERFORMANSU

1. Nazwa działania

Nazwa robocza:

Krótki opis:

Wersja planu:

Data przygotowania:

Data wykonania lub planowany okres wykonania:

Osoba projektująca:

Osoba wykonująca/prowadząca:

Osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo, jeśli dotyczy:

Osoba odpowiedzialna za dokumentację, jeśli dotyczy:

Osoba odpowiedzialna za dostępność, jeśli dotyczy:

Uwagi organizacyjne:

Instrukcja wypełniania: nazwa nie powinna sugerować obietnicy, której działanie nie może spełnić. Lepiej użyć tytułu opisowego albo symbolicznego, ale bez języka „uzdrawiania", „naprawy", „oczyszczania", „leczenia", „zdejmowania blokad" albo „regeneracji", jeśli nie chodzi wyłącznie o metaforę jasno oznaczoną jako metafora. Jeśli nazwa jest poetycka, opis roboczy powinien od razu sprowadzić ją do funkcji działania.

2. Status działania

To działanie jest:

To działanie nie jest:

Zakres odpowiedzialności psychoperformera:

Zakres odpowiedzialności uczestnika/uczestników:

Zakres odpowiedzialności organizatora, jeśli dotyczy:

Zakres odpowiedzialności świadka/świadków, jeśli dotyczy:

Obszary wyłączone z działania:

Instrukcja wypełniania: to jedno z najważniejszych pól. Należy wprost zapisać, czy działanie ma charakter autopraktyki, działania artystycznego, działania edukacyjnego, działania instytucjonalnego, działania badawczego przez praktykę, działania społecznego, działania adjuwantowego, działania spekulatywno-intuicyjnego albo mieszanego. Trzeba też zapisać, czym nie jest. Przykład: „To jest psychoperformatywna autopraktyka wspierająca organizację uwagi i przerwy od ekranu. To nie jest leczenie choroby oczu, diagnoza, terapia, procedura okulistyczna ani dowód wpływu na siatkówkę".

3. Cel minimalny

Jaki jest najmniejszy konkretny cel działania?

Jaka zmiana jest możliwa do sprawdzenia po działaniu?

Jaka zmiana byłaby zbyt duża, zbyt ogólna albo nieuprawniona?

Co ma zostać zmniejszone, zatrzymane, uporządkowane albo odroczone?

Co ma zostać wprowadzone jako decyzja „po”?

Instrukcja wypełniania: cel minimalny powinien być mały, konkretny i wykonalny. Nie należy wpisywać: „przepracować lęk”, „uzdrowić relację”, „odzyskać siebie”, „zamknąć traumę”, „przemienić życie”. Lepszy zapis to: „rozpoznać pierwszy sygnał przeciążenia i wykonać przerwę”, „odłożyć obiekt symbolizujący nadmiar pracy”, „ustalić jedno zdanie odmowy”, „zdecydować, że materiał filmowy nie będzie publikowany przez siedem dni”, „zmienić ustawienie światła w miejscu pracy”. Cel minimalny jest zabezpieczeniem przed inflacją znaczenia.

4. Kontekst działania

Kontekst osobisty:

Kontekst relacyjny:

Kontekst instytucjonalny:

Kontekst społeczny lub publiczny:

Kontekst zdrowotny, jeśli dotyczy:

Kontekst kulturowy, religijny lub duchowy, jeśli dotyczy:

Kontekst dokumentacyjny i cyfrowy:

Najważniejsze ograniczenia:

Najważniejsze zasoby:

Instrukcja wypełniania: kontekst należy opisywać tylko w takim zakresie, jaki jest potrzebny. Nie wolno zbierać nadmiarowych danych. Jeżeli kontekst zdrowotny jest istotny, trzeba zapisać wyłącznie informacje konieczne dla bezpieczeństwa działania, a nie tworzyć prywatnej historii choroby. Jeżeli pojawiają się elementy duchowe, rodzinne, religijne, ludowe albo

kulturowe, trzeba wskazać ich status i ryzyko. Kontekst nie jest miejscem na interpretacyjną narrację; jest miejscem na rozpoznanie warunków.

5. Dochodzenie

Co rozpoznano przed działaniem?

Jakie pytania pozostają otwarte?

Jakie ryzyka są już znane?

Jakie ryzyka wymagają obserwacji w trakcie?

Czy psychoperformans jest właściwym narzędziem?

Czy potrzebna jest konsultacja lub odesłanie do innej kompetencji?

Czy działanie można wykonać teraz, czy należy je odroczyć?

Najważniejsze ustalenia dochodzenia:

Instrukcja wypełniania: dochodzenie powinno prowadzić do decyzji, czy działanie w ogóle jest zasadne. Jeżeli w trakcie wypełniania tego pola pojawia się informacja o ostrym kryzysie, objawach medycznych, ryzyku samouszkodzenia, silnej dysocjacji, przemocy, naruszeniu prawa, uzależnieniu od rytuałów albo oczekiwaniu leczenia przez psychoperformans, należy odroczyć działanie i wskazać właściwą pomoc lub kompetencję. Dochodzenie nie służy produkowaniu pewności, lecz rozpoznaniu warunków odpowiedzialnego działania.

6. Uczestnicy i role

Liczba uczestników:

Charakter udziału:

Rola psychoperformera:

Rola uczestnika/uczestników:

Rola świadka/świadków:

Rola dokumentalisty, jeśli dotyczy:

Rola organizatora, jeśli dotyczy:

Rola osoby wspierającej bezpieczeństwo:

Rola osoby odpowiedzialnej za dostępność:

Czy istnieją asymetrie władzy, zależności lub presja uczestnictwa?

Jak zostaną ograniczone?

Instrukcja wypełniania: w psychoperformansie role muszą być jasne, ponieważ niejasna rola łatwo staje się źródłem presji. Świadek nie jest publicznością, jeśli jego funkcją jest regulacja lub poświadczenie. Dokumentalista nie jest neutralny, jeśli kamera wpływa na zachowanie. Organizator nie jest tłem, jeśli odpowiada za warunki. W pracy grupowej trzeba szczególnie uważać na sytuacje, w których odmowa byłaby publicznie zawstydzająca.

7. Skala działania

Rodzaj działania:

mikroakt / autopraktyka / sesja 1:1 / działanie kameralne / działanie grupowe / działanie instytucjonalne / działanie społeczne / działanie publiczne / działanie dokumentowane / IndywiduAkcja / inny format

Czas trwania:

Liczba osób:

Stopień ekspozycji:

Stopień dokumentacji:

Stopień intensywności sensorycznej:

Stopień intensywności symbolicznej:

Czy skala jest najmniejszą adekwatną skalą?

Co można zmniejszyć?

Instrukcja wypełniania: skala powinna wynikać z celu, nie z ambicji formy. Jeśli cel da się osiągnąć przez mikroakt, nie należy projektować działania grupowego. Jeśli wystarczy zapis jednej decyzji, nie trzeba włączać kamery. Jeśli problem dotyczy przeciążenia bodźcowego, skala powinna raczej maleć niż rosnąć. Zasada minimalnej adekwatnej skali jest jednym z głównych zabezpieczeń jakości.

8. Tory działania i ich wagi

Tor somatyczny – funkcja:

Tor somatyczny – ryzyka:

Tor somatyczny – ograniczenia:

Tor psychiczny – funkcja:

Tor psychiczny – ryzyka:

Tor psychiczny – ograniczenia:

Tor duchowo-egzystencjalny – funkcja:

Tor duchowo-egzystencjalny – ryzyka:

Tor duchowo-egzystencjalny – ograniczenia:

Który tor ma największą wagę?

Czy wysoka waga toru wymaga redukcji, a nie intensyfikacji?

Instrukcja wypełniania: waga toru oznacza udział danego rejestru w kosztach, ryzykach, mechanizmach zmiany i domknięciu. Nie oznacza zaproszenia do wzmacniania. Jeśli tor somatyczny ma wysoką wagę, trzeba pilnować ciała, bodźców, przerw i zdrowia. Jeśli tor psychiczny ma wysoką wagę, trzeba pilnować sugestii, wstydu, lęku, interpretacji i granic. Jeśli tor duchowo-egzystencjalny ma wysoką wagę, trzeba pilnować, aby sens nie stał się przymusem, dowodem ani wyrokiem.

9. Kanały działania

Obraz – funkcja, dawka, ograniczenia:

Słowo – funkcja, dawka, ograniczenia:

Gest – funkcja, dawka, ograniczenia:

Światło – funkcja, dawka, ograniczenia:

Dźwięk – funkcja, dawka, ograniczenia:

Obiekt – funkcja, dawka, ograniczenia:

Przestrzeń – funkcja, dawka, ograniczenia:

Czas – funkcja, dawka, ograniczenia:

Ciało – funkcja, dawka, ograniczenia:

Znaczenie – funkcja, dawka, ograniczenia:

Kanały dominujące:

Kanały pomocnicze:

Kanały celowo ograniczone:

Kanały wyłączone:

Instrukcja wypełniania: nie należy uruchamiać wszystkich kanałów tylko dlatego, że są dostępne. W psychoperformansie kanał jest parametrem obciążenia i znaczenia. Obraz może być zbyt mocny, słowo zbyt sugestywne, gest zbyt odsłaniający, światło zbyt męczące, dźwięk zbyt dominujący, obiekt zbyt symbolicznie ciężki, przestrzeń zbyt publiczna, czas zbyt długi, ciało zbyt przeciążone, znaczenie zbyt inflacyjne. Plan powinien jasno pokazywać, które kanały są użyte i dlaczego.

10. Rzeczy–klucze

Rzecz–klucz 1:

Opis:

Status:

Funkcja:

Granica:

Sposób użycia:

Ryzyka:

Domknięcie obiektowe:

Rzecz–klucz 2, jeśli konieczna:

Opis:

Status:

Funkcja:

Granica:

Sposób użycia:

Ryzyka:

Domknięcie obiektowe:

Czy liczba rzeczy–kluczy jest minimalna?

Czy rzecz–klucz może zostać pomylona z talizmanem, fetyszem, dowodem albo źródłem zależności?

Instrukcja wypełniania: rzecz–klucz powinna mieć jedną główną funkcję. Jeśli zaczyna znaczyć zbyt wiele, należy ją uprościć albo zastąpić. Przykład prawidłowego zapisu: „Kamień. Status: obiekt–klucz granicy. Funkcja: stabilizacja uwagi i przypomnienie o przerwaniu pracy po sygnale przeciążenia. Granica: nie jest talizmanem ochronnym ani dowodem zmiany. Domknięcie: po siedmiu dniach zostaje odłożony do pudełka i traci status obiektu–klucza”.

11. Działania–klucze

Działanie–klucz 1:

Opis czynności:

Funkcja:

Kiedy zostaje wykonane:

Co inicjuje:

Co zatrzymuje:

Jakie ma ryzyko:

Jak zostaje domknięte:

Działanie–klucz 2, jeśli konieczne:

Opis czynności:

Funkcja:

Kiedy zostaje wykonane:

Co inicjuje:

Co zatrzymuje:

Jakie ma ryzyko:

Jak zostaje domknięte:

Czy działanie–klucz jest zbyt intensywne?

Czy można je uprościć?

Instrukcja wypełniania: działanie–klucz powinno być konkretne i możliwe do wykonania. Przykłady: odłożenie telefonu do szuflady, przykrycie lustra tkaniną, zgaszenie jednego światła, zapisanie jednego zdania, odsunięcie krzesła od ekranu, zamknięcie pliku bez publikacji, wypowiedzenie granicy, przeniesienie obiektu z centrum przestrzeni na bok. Działanie–klucz nie musi być widowiskowe. Jego wartość polega na funkcji.

12. Przebieg działania

Wejście w działanie:

Pierwszy etap:

Drugi etap:

Trzeci etap, jeśli konieczny:

Punkt możliwej korekty:

Punkt możliwego przerwania:

Punkt domknięcia:

Wyjście z działania:

Czego nie należy robić w trakcie:

Instrukcja wypełniania: przebieg nie powinien być zapisem teatralnym ani instrukcją literalnego odgrywania. Należy raczej określić fazy i parametry. Przykład: „Wejście: ustawienie

obiektu i 3 minuty ciszy. Etap pierwszy: zapis jednego zdania. Etap drugi: odłożenie obiektu. Korekta: jeśli napięcie wzrośnie, skrócić etap drugi. Przerwanie: jeśli pojawi się ból oka lub silne pobudzenie. Domknięcie: zgaszenie lampy, zapis decyzji »po«, 10 minut bez ekranu”.

13. Warunki brzegowe

Warunki konieczne do rozpoczęcia:

Warunki, które wymagają zmniejszenia skali:

Warunki, które wymagają odroczenia:

Warunki, które wymagają przerwania:

Warunki, które wymagają odesłania do innej kompetencji:

Warunki, które uniemożliwiają dokumentację:

Warunki, które uniemożliwiają publikację:

Instrukcja wypełniania: warunki brzegowe muszą być zapisane przed działaniem. Nie wolno ustalać ich dopiero pod wpływem eskalacji. Przykłady warunków przerwania: ból, przeciążenie sensoryczne, utrata zgody, dezorientacja, treści kryzysowe, silna dysocjacja, naruszenie prywatności, awaria bezpieczeństwa, brak możliwości domknięcia. Warunki brzegowe powinny chronić przed przemocą formy.

14. Zgoda

Jak uczestnik otrzymuje informację o działaniu?

Na co wyraża zgodę?

Na co zgoda nie jest domyślna?

Jak można odmówić?

Jak można przerwać?

Jak można wycofać zgodę na dokumentację?

Czy odmowa jest możliwa bez publicznego tłumaczenia?

Czy brak zgody na dokumentację wyklucza udział?

Czy uczestnik może nie interpretować swojego doświadczenia?

Czy uczestnik może nie mówić po działaniu?

Formuła zgody:

Instrukcja wypełniania: zgoda powinna być konkretna. Zgoda na udział nie oznacza zgody na dotyk, nagranie, zdjęcie, publikację, cytowanie, interpretację, analizę, archiwizację ani wykorzystanie w materiałach promocyjnych. Dobra formuła minimalna: „Udział jest dobrowolny. Można odmówić każdego elementu i przerwać bez podawania powodu. Dokumentacja wymaga osobnej zgody. Odmowa udziału w dokumentacji nie będzie interpretowana jako problem".

15. Bezpieczeństwo somatyczne i sensoryczne

Możliwe obciążenia ciała:

Możliwe obciążenia wzroku:

Możliwe obciążenia słuchu:

Możliwe obciążenia dotyku:

Możliwe obciążenia układu przedsionkowego:

Możliwe obciążenia interoceptywne:

Możliwe obciążenia emocjonalne:

Możliwe obciążenia poznawcze:

Jak zostaną zmniejszone?

Jakie są przerwy?

Jaka jest strefa odpoczynku?

Jak wygląda powrót do zwykłego stanu?

Instrukcja wypełniania: bezpieczeństwo sensoryczne nie jest dodatkiem. Trzeba uwzględnić światło, kontrast, dźwięk, zapach, temperaturę, ruch, dotyk, liczbę osób, długość instrukcji, obecność kamery i możliwość wycofania. Szczególnie ważne jest to w działaniach z osobami neuroatypowymi, sensorycznie wrażliwymi, chorymi, zmęczonymi albo pracującymi z

obrazem. Jeżeli działanie dotyczy widzenia, należy wprost zapisać prawo oka do przerwy, niepatrzenia i nieobrazu.

16. Bezpieczeństwo psychiczne i relacyjne

Możliwe źródła lęku:

Możliwe źródła wstydu:

Możliwe źródła presji:

Możliwe źródła nadinterpretacji:

Możliwe źródła konfliktu:

Czy istnieje ryzyko retraumatyzacji?

Czy istnieje ryzyko zależności od prowadzącego, obiektu, rytuału lub grupy?

Jak plan ogranicza te ryzyka?

Jakie zdania są zakazane ze względu na nocebo?

Jakie zdania wspierają ostrożność i sprawczość?

Instrukcja wypełniania: nie należy używać języka, który sugeruje winę, klątwę, blokadę, przeznaczenie, fatum, duchowe skażenie, konieczność przejścia przez cierpienie albo obowiązek ujawnienia. W podejściu trauma-informed ważne są przewidywalność, wybór, bezpieczeństwo i możliwość przerwania. Psychoperformans nie musi być terapią, aby korzystać z tej ostrożności.

17. Wariant spekulatywno-intuicyjny, jeśli dotyczy

Czy działanie korzysta z intuicji, snów, znaków, przesądów, duchowości, archetypów, synchroniczności, numerologii, Human Design, totalnej biologii albo innych języków niezweryfikowanych naukowo?

Element spekulatywny:

Status:

Funkcja:

Granica:

Czego nie wolno z niego wnioskować:

Jak zostanie ograniczone nocebo graniczne?

Jak zostanie wykonane domknięcie antyinflacyjne?

Czy istnieją przeciwwskazania do tego wariantu?

Instrukcja wypełniania: jeśli pojawia się wariant spekulatywno-intuicyjny, plan musi być ostrzejszy, nie luźniejszy. Trzeba wprost zapisać, że symbol, sen, znak, przeczucie, kosmologia albo model duchowy nie są diagnozą, leczeniem, dowodem, nakazem ani prognozą. W tym wariancie trzeba odroczyć duże decyzje, ograniczyć interpretacje i wrócić po działaniu do prostych danych: ciało, sen, jedzenie, relacja, praca, obowiązki, realne warunki.

18. Dokumentacja

Czy działanie będzie dokumentowane?

Po co?

Jaki jest minimalny zakres dokumentacji?

Czego nie dokumentować?

Czy będą zdjęcia?

Czy będzie film?

Czy będzie dźwięk?

Czy będą cytaty?

Czy będą dane zdrowotne, psychiczne, duchowe, biograficzne lub wizerunkowe?

Gdzie materiał będzie przechowywany?

Kto ma dostęp?

Jak długo będzie przechowywany?

Czy można usunąć materiał?

Czy można nie publikować?

Czy dokumentacja jest potrzebna, czy tylko atrakcyjna?

Instrukcja wypełniania: dokumentacja powinna służyć korekcie, bezpieczeństwu, badaniom przez praktykę albo odpowiedzialnemu archiwum, nie prestiżowi. Należy dokumentować najmniej, jak się da. Często zamiast filmu wystarczy opis planu, decyzji, korekt i domknięcia. Kamera wymaga osobnego uzasadnienia, bo zmienia pole obecności. Jeśli nie można zapewnić domknięcia cyfrowego, nie należy dokumentować.

19. Dostępność

Czy instrukcja jest prosta?

Czy można uczestniczyć bez mówienia?

Czy można uczestniczyć bez patrzenia?

Czy można uczestniczyć bez dotyku?

Czy można uczestniczyć bez dokumentacji?

Czy można wyjść bez zwracania na siebie uwagi?

Czy są przerwy?

Czy jest alternatywna forma udziału?

Czy światło, dźwięk, przestrzeń i czas są regulowalne?

Czy uwzględniono osoby neuroatypowe lub sensorycznie wrażliwe?

Czy uwzględniono ograniczenia ruchowe, wzrokowe, słuchowe lub poznawcze?

Najważniejsze korekty dostępności:

Instrukcja wypełniania: dostępność nie jest grzecznościowym dodatkiem. Jest częścią jakości metody. Jeśli działanie wymaga patrzenia, mówienia, publicznego ujawnienia, bliskości ciała albo ekspozycji na bodźce, trzeba zapewnić alternatywę albo jasno powiedzieć, że działanie nie jest dla wszystkich. Dobre działanie nie zawstydza osoby, która potrzebuje prostszej wersji.

20. Domknięcie

Domknięcie somatyczne:

Domknięcie uwagowe:

Domknięcie afektywne:

Domknięcie poznawcze:

Domknięcie obiektowe:

Domknięcie społeczne:

Domknięcie dokumentacyjne:

Domknięcie cyfrowe:

Domknięcie instytucjonalne, jeśli dotyczy:

Domknięcie badawcze, jeśli dotyczy:

Co ma zostać zakończone?

Co ma zostać odłożone?

Co ma zostać niewyjaśnione?

Co ma zostać przekazane dalej?

Instrukcja wypełniania: domknięcie trzeba zaplanować przed rozpoczęciem. Nie wystarczy zakończyć działania słowem „dziękuję”. Domknięcie ma przywrócić granice ciała, czasu, przestrzeni, znaczenia, relacji, obiektu i dokumentacji. Jeżeli działanie było intensywne symbolicznie, potrzebne jest domknięcie antyinflacyjne. Jeżeli było dokumentowane, potrzebne jest domknięcie cyfrowe. Jeżeli odbywało się w instytucji, potrzebna jest decyzja instytucjonalna albo informacja, że jej nie będzie.

21. Decyzja „po”

Jedna mała decyzja:

Czas obowiązywania decyzji:

Gdzie zostanie wykonana?

Kiedy zostanie sprawdzona?

Po czym będzie wiadomo, że została wykonana?

Co może ją utrudnić?

Jak można ją uprościć?

Czy decyzja jest zbyt wielka?

Czy decyzja jest realna bez autoeksploatacji?

Instrukcja wypełniania: decyzja „po” musi być mała i konkretna. Przykłady dobre: „przez trzy dni nie oglądam nagrania z działania”, „jutro ustawiam lampę niżej”, „po pierwszym sygnale bólu oczu zamykam laptop na 10 minut”, „nie odpowiadam dziś na wiadomość, która uruchamia presję”, „przenoszę obiekt do szuflady i kończę jego funkcję”. Przykłady złe: „zmienię życie”, „będę spokojny”, „uwolnię przeszłość”, „nigdy więcej nie przekroczę granic”. Decyzja „po” powinna wspierać sprawczość, nie perfekcjonizm.

22. Ewaluacja korekcyjna

Co zostało wykonane zgodnie z planem?

Co zostało zmienione?

Co zostało przerwane?

Czy progi przerwania były adekwatne?

Czy domknięcie było wystarczające?

Czy dokumentacja była konieczna?

Czy pojawiło się przeciążenie?

Czy pojawiła się presja interpretacyjna?

Czy pojawiła się inflacja znaczeń?

Czy decyzja „po” została wykonana?

Czego nie wolno wnioskować z tego działania?

Jaką jedną korektę wprowadzić do kolejnej wersji?

Instrukcja wypełniania: ewaluacja korekcyjna nie służy udowodnieniu, że psychoperformans „zadziałał”. Służy sprawdzeniu, czy działanie było adekwatne, bezpieczne, proporcjonalne i możliwe do poprawy. Najważniejsze pole to „czego nie wolno wnioskować”. Chroni ono przed fałszywą przyczynowością i autopromocyjnym opisem skuteczności.

23. Wersjonowanie

Numer wersji:

Data zmiany:

Co zmieniono?

Dlaczego zmieniono?

Jaki parametr został ograniczony?

Jaki parametr został zwiększony?

Czy zmiana wymaga ponownej zgody?

Czy zmiana wymaga nowego domknięcia?

Czy zmiana zwiększa ryzyko?

Czy zmiana zmniejsza ryzyko?

Uwagi do kolejnej wersji:

Instrukcja wypełniania: wersjonowanie jest szczególnie ważne w cyklach, IndywiduAkcjach, autopraktykach, badaniach przez praktykę i działaniach instytucjonalnych. Nie trzeba tworzyć rozbudowanych raportów. Wystarczy wiedzieć, co zmieniono i dlaczego. Jeżeli zmiana dotyczy dokumentacji, intensywności, skali, grupy, czasu albo elementów spekulatywnych, może wymagać ponownej zgody.

24. Decyzja końcowa przed wykonaniem

Czy działanie ma jasny status?

Czy cel jest minimalny?

Czy forma jest najmniejsza adekwatna?

Czy znane są progi przerwania?

Czy zgoda jest odwracalna?

Czy dokumentacja jest ograniczona?

Czy domknięcie jest przygotowane?

Czy decyzja „po” jest realna?

Czy nie ma obietnic leczenia, diagnozy, uzdrowienia, regeneracji albo duchowego dowodu?

Czy nie trzeba odesłać sprawy do innej kompetencji?

Decyzja:

wykonać / uprościć / odroczyć / przerwać przygotowania / odesłać / zrezygnować

Uzasadnienie decyzji:

WZÓR SKRÓCONY DO MIKROAKTU

1. Co się dzieje?
2. Po co wykonuję mikroakt?
3. Czym to jest?
4. Czym to nie jest?
5. Jaki najmniejszy gest wystarczy?
6. Co może być za dużo?
7. Kiedy przerwę?
8. Jak domknę?
9. Jaka jest jedna decyzja „po”?
10. Czego nie wolno mi wnioskować?

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA WERSJI SKRÓCONEJ

1. Co się dzieje?

Czuję przeciążenie po pracy przy ekranie i mam impuls, żeby kontynuować mimo zmęczenia oczu.

2. Po co wykonuję mikroakt?

Żeby przerwać automatyczne kontynuowanie pracy i wykonać realną przerwę.

3. Czym to jest?

Mikroakt psychoperformatywny organizujący uwagę i decyzję o przerwie.

4. Czym to nie jest?

Nie jest leczeniem, diagnozą, terapią, procedurą okulistyczną ani dowodem wpływu na wzrok.

5. Jaki najmniejszy gest wystarczy?

Zamknięcie laptopa, położenie dłoni na zamkniętej pokrywie, wypowiedzenie wewnętrznie zdania: „kończę przed przeciążeniem”.

6. Co może być za dużo?

Dalsze analizowanie objawów, nagrywanie siebie, robienie zdjęć oczu, szukanie znaczeń w zmęczeniu.

7. Kiedy przerwę?

Jeśli pojawi się ból, lęk albo impuls kompulsywnego sprawdzania objawów.

8. Jak domknę?

Dziesięć minut bez ekranu, miękkie światło, bez interpretacji.

9. Jaka jest jedna decyzja „po”?

Dziś nie wracam do pracy przy ekranie przez co najmniej 30 minut.

10. Czego nie wolno mi wnioskować?

Nie wolno wnioskować, że mikroakt poprawia stan oka. Wolno wnioskować tylko, że pomógł przerwać ekspozycję i uporządkować decyzję.

Ten wzór należy traktować jako narzędzie robocze. Można go skracać, jeśli działanie jest proste, i rozszerzać, jeśli działanie dotyczy grupy, instytucji, dokumentacji, zdrowia, duchowości, osób wrażliwych, przestrzeni publicznej albo badań przez praktykę. Nie należy jednak usuwać pól dotyczących statusu, zgody, progów przerwania, domknięcia, decyzji „po” i ograniczeń wnioskowania, ponieważ to one chronią psychoperformans przed najczęstszymi nadużyciami. Dobrze przygotowany plan sytuacyjny nie zabiera działaniu żywotności. Przeciwnie – pozwala, aby działanie było żywe bez utraty granic.

Aneks 2. Wzór protokołu bezpieczeństwa

Protokół bezpieczeństwa jest narzędziem ochrony osoby, grupy, przestrzeni, danych, percepcji i odpowiedzialności. Nie służy usztywnieniu psychoperformansu ani zamianie

działania symbolicznego w procedurę administracyjną. Jego funkcją jest wyznaczenie warunków, w których można działać bez niejasności, przymusu, nadmiarowej ekspozycji, przeciążenia sensorycznego, nadużycia interpretacji albo pomylenia psychoperformansu z terapią, leczeniem, diagnozą, duchowym przewodnictwem czy interwencją kryzysową. Dobry protokół bezpieczeństwa powinien być proporcjonalny do skali działania. Mikroakt wykonywany samodzielnie wymaga krótkiego osobistego kontraktu: kiedy przerwać, czego nie interpretować, czego nie dokumentować, jak domknąć. Działanie grupowe, publiczne, instytucjonalne, dokumentowane, spekulatywno-intuicyjne albo dotyczące zdrowia wymaga zapisu pełniejszego. Najważniejsze jest jednak to, aby protokół był żywy i wykonalny: uczestnik, świadek, prowadzący i organizator muszą wiedzieć, co wolno, czego nie wolno, jak powiedzieć „stop", kto reaguje, gdzie można odpocząć, co dzieje się z dokumentacją i kiedy psychoperformans trzeba odroczyć albo przekazać sprawę innej kompetencji. W tym sensie protokół bezpieczeństwa jest bliski logice praktyk trauma-informed, w których podstawą jest przewidywalność, wybór, sprawczość, współregulacja i brak przymusu. Nie oznacza to, że psychoperformans staje się terapią traumy. Oznacza tylko, że metoda pracująca z ciałem, uwagą, afektem, symbolem, świadkowaniem i dokumentacją musi być projektowana tak, aby nie zwiększać ryzyka rozszczelnienia, wstydu, uległości, nadinterpretacji i przeciążenia.

WZÓR PROTOKOŁU BEZPIECZEŃSTWA PSYCHOPERFORMANSU

1. Dane podstawowe działania

Nazwa działania:

Data:

Miejsce:

Czas rozpoczęcia:

Planowany czas zakończenia:

Osoba prowadząca:

Osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo:

Osoba odpowiedzialna za dostępność:

Osoba odpowiedzialna za dokumentację:

Organizator, jeśli dotyczy:

Liczba uczestników:

Charakter działania:

autopraktyka / działanie 1:1 / działanie kameralne / działanie grupowe / działanie instytucjonalne / działanie publiczne / działanie dokumentowane / działanie spekulatywno-intuicyjne / działanie adjuwantowe / inne

Krótki opis:

Instrukcja wypełniania: opis powinien być prosty i bez obietnic. Nie należy pisać, że działanie „uzdrawia", „odblokowuje", „leczy traumę", „regeneruje", „oczyszcza", „usuwa lęk" albo „prowadzi do głębokiej przemiany", jeśli nie jest to wyraźnie oznaczona metafora i jeśli nie ma do tego właściwych kompetencji oraz danych. Bezpieczny opis wskazuje funkcję, np. „działanie służy uporządkowaniu decyzji o przerwaniu przeciążającej ekspozycji na obraz" albo „działanie służy rozpoznaniu, które bodźce w przestrzeni instytucji utrudniają udział osobom o różnej wrażliwości sensorycznej".

2. Status i granice działania

To działanie jest:

To działanie nie jest:

Nie zastępuje:

Zakres odpowiedzialności prowadzącego:

Zakres odpowiedzialności organizatora:

Zakres odpowiedzialności uczestnika:

Zakres odpowiedzialności świadka:

Obszary wyłączone:

Formuła graniczna dla uczestników:

Instrukcja wypełniania: to pole powinno wprost chronić przed pomyleniem psychoperformansu z inną kompetencją. Przykładowa formuła: „To działanie ma charakter psychoperformatywny, edukacyjno-symboliczny i służy pracy z uwagą, znaczeniem, ciałem, przestrzenią i decyzją. Nie jest psychoterapią, diagnozą, leczeniem, interwencją kryzysową, procedurą medyczną, poradą prawną ani praktyką religijną. Jeśli w trakcie pojawi się potrzeba specjalistycznej pomocy, działanie zostanie przerwane lub ograniczone, a sprawa zostanie

skierowana do właściwej kompetencji”. Taka formuła powinna być przekazana przed działaniem, a nie dopiero po incydencie.

3. Warunki rozpoczęcia

Działanie można rozpocząć tylko wtedy, gdy:

uczestnicy otrzymali jasną informację o charakterze działania:

zgoda została udzielona świadomie i może zostać wycofana:

znane są sygnały stop:

znana jest osoba odpowiedzialna za przerwanie:

znana jest strefa odpoczynku lub wyjścia:

warunki przestrzeni są sprawdzone:

warunki światła są sprawdzone:

warunki dźwięku są sprawdzone:

warunki dokumentacji są uzgodnione:

nie występują rozpoznane przeciwwskazania:

domknięcie jest przygotowane:

decyzja „po” jest możliwa do sformułowania:

Uwagi:

Instrukcja wypełniania: jeżeli którekolwiek z pól jest niespełnione, nie należy zaczynać działania w pierwotnej formie. Trzeba uprościć plan, zmniejszyć skalę, ograniczyć dokumentację, zmienić przestrzeń, skrócić czas albo odroczyć psychoperformans. Rozpoczęcie działania bez przygotowanego domknięcia jest jednym z najczęstszych błędów. Rozpoczęcie działania bez realnego prawa do przerwania jest nadużyciem.

4. Przeciwwskazania i powody odroczenia

Działania nie należy rozpoczynać albo należy je odroczyć, jeśli występuje:

ostry kryzys psychiczny:

ryzyko samouszkodzenia lub samobójstwa:

silna dysocjacja, dezorientacja albo utrata kontaktu z sytuacją:

mania, psychoza, nasilona paranoidalność albo doświadczenia nakazowe:

silny lęk religijny, poczucie opętania, klątwy, karmicznego długu albo duchowego zagrożenia:

uzależnienie od rytuałów, wróżb, znaków albo kompulsywnego sprawdzania sensów:

objaw medyczny wymagający konsultacji:

silny ból, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, omdlenie, duszność albo objaw neurologiczny:

brak zgody lub zgoda niejasna:

presja grupy albo zależność utrudniająca odmowę:

brak możliwości przerwania:

brak możliwości domknięcia:

brak bezpiecznej przestrzeni:

brak kontroli dokumentacji:

niejasny status działania:

inne przeciwwskazanie:

Decyzja:

wykonać w zmniejszonej skali / odroczyć / zrezygnować / odesłać do specjalisty / zmienić formę / usunąć dokumentację / zmienić przestrzeń

Instrukcja wypełniania: przeciwwskazanie nie musi być medyczne, aby było wiążące. Może nim być brak prywatności, zbyt silne światło, niejasna zgoda, obecność kamery, której nie da się kontrolować, presja instytucji, zbyt ciężki symbol albo brak osoby odpowiedzialnej za przerwanie. Wariant spekulatywno-intuicyjny wymaga szczególnej ostrożności, bo może wzmacniać lęk, poczucie winy i interpretację rzeczywistości jako systemu znaków.

5. Zgoda i prawo do odmowy

Uczestnik otrzymał informację o celu działania:

Uczestnik otrzymał informację o statusie działania:

Uczestnik wie, że działanie nie jest terapią ani leczeniem:

Uczestnik wie, że może odmówić każdego elementu:

Uczestnik wie, że może przerwać bez podawania powodu:

Uczestnik wie, że odmowa nie będzie interpretowana jako problem:

Uczestnik wie, czy działanie będzie dokumentowane:

Uczestnik wie, że dokumentacja wymaga osobnej zgody:

Uczestnik wie, czy może uczestniczyć bez dokumentacji:

Uczestnik wie, kto odpowiada za bezpieczeństwo:

Uczestnik wie, gdzie może odpocząć:

Uczestnik wie, jak wycofać zgodę:

Formuła zgody:

Formuła odmowy:

Formuła przerwania:

Instrukcja wypełniania: zgoda powinna być rozdzielona na zgody częściowe. Nie wolno zakładać, że zgoda na udział oznacza zgodę na dotyk, obraz, nagranie, cytat, publikację, udział w rozmowie po działaniu albo interpretację reakcji. Minimalna formuła zgody może brzmieć: „Znam charakter działania i jego granice. Wiem, że mogę odmówić dowolnego elementu i przerwać udział bez podawania powodu. Wiem, że dokumentacja wymaga osobnej zgody. Wiem, że psychoperformans nie jest terapią, diagnozą ani leczeniem”. Minimalna formuła odmowy: „Tego elementu nie wykonuję”. Minimalna formuła przerwania: „Stop – przerywam”. Dla osób, które mogą nie chcieć mówić, należy przewidzieć gest albo kartę stop.

6. Sygnały stop i procedura przerwania

Sygnał werbalny:

Sygnał niewerbalny:

Sygnał awaryjny:

Kto może użyć sygnału stop:

uczestnik / prowadzący / świadek / osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo / organizator / inna osoba

Co dzieje się po sygnale stop:

1. natychmiastowe zatrzymanie działania:
2. zmniejszenie bodźców:
3. odsunięcie kamery lub wyłączenie zapisu:
4. zapewnienie przestrzeni odpoczynku:
5. sprawdzenie podstawowych potrzeb:
6. decyzja: powrót / zmniejszenie skali / zakończenie / odesłanie:
7. krótki zapis incydentu, jeśli konieczny:

Czego nie wolno robić po sygnale stop:

Instrukcja wypełniania: po sygnale stop nie wolno wypytywać uczestnika publicznie, interpretować jego reakcji, namawiać do kontynuowania, filmować reakcji, traktować przerwania jako porażki ani komentować go jako „oporu". Najpierw zatrzymuje się działanie, zmniejsza bodźce i przywraca orientację. Dopiero później, jeśli osoba chce i sytuacja na to pozwala, można ustalić, czy potrzebna jest korekta, zakończenie albo odesłanie. Przerwanie jest pełnoprawnym elementem psychoperformansu.

7. Bezpieczeństwo somatyczne

Możliwe obciążenia ciała:

Możliwe obciążenia oddechu:

Możliwe obciążenia napięcia mięśniowego:

Możliwe obciążenia bólowe:

Możliwe obciążenia związane z ruchem:

Możliwe obciążenia związane z pozycją ciała:

Możliwe obciążenia związane ze zmęczeniem:

Możliwe obciążenia związane ze snem, jedzeniem, odwodnieniem albo temperaturą:

Sygnały ostrzegawcze:

Działania redukujące:

Warunki przerwania:

Czy potrzebna jest konsultacja medyczna przed działaniem?

Czy potrzebne jest odesłanie po działaniu?

Instrukcja wypełniania: ciało nie jest metaforą i nie może być traktowane jako materiał do przekraczania za wszelką cenę. Ból, duszność, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, drętwienie, omdlenie, silne osłabienie albo objawy neurologiczne nie są „znakiem procesu", lecz sygnałem bezpieczeństwa. W psychoperformansie można pracować z bólem wyłącznie ostrożnie – jako z informacją i granicą, nigdy jako z wartością ani dowodem głębi. Jeśli pojawia się niepokojący objaw, właściwą decyzją może być przerwanie i konsultacja medyczna.

8. Bezpieczeństwo sensoryczne i ekologia percepcji

Światło:

natężenie / kierunek / kontrast / migotanie / możliwość regulacji / możliwość osłony

Obraz:

czas patrzenia / ekran / projekcja / kontrast / prawo do niepatrzenia / prawo do nieobrazu

Dźwięk:

głośność / rytm / pogłos / możliwość wyciszenia / cisza / sygnały stop

Dotyk:

dobrowolność / brak dotyku domyślnego / alternatywa / granice

Zapach:

neutralność / intensywność / możliwość rezygnacji

Temperatura:

komfort / przewietrzenie / możliwość zmiany miejsca

Ruch:

tempo / obrót / kołysanie / ryzyko zawrotów głowy / alternatywa

Przestrzeń:

wyjście / strefa odpoczynku / dystans / widzialność / dostępność

Instrukcje:

długość / prostota / możliwość powtórzenia / wersja pisemna

Najważniejsze ryzyka przeciążenia:

Najważniejsze redukcje:

Instrukcja wypełniania: pole zmysłowe powinno być traktowane jak część bezpieczeństwa, nie jak estetyczna atmosfera. Nie wolno zakładać, że wszyscy uczestnicy znoszą światło, dźwięk, dotyk, zapach, ruch, obecność innych osób i instrukcje w ten sam sposób. Szczególnie trzeba chronić osoby neuroatypowe, sensorycznie wrażliwe, zmęczone, chore, migrenowe, po kryzysie albo pracujące z widzeniem. Prawo percepcji oznacza prawo do dawki, przerwy, ochrony, odwracalności, odmowy, nieobrazu i domknięcia.

9. Bezpieczeństwo psychiczne i afektywne

Możliwe źródła lęku:

Możliwe źródła wstydu:

Możliwe źródła poczucia winy:

Możliwe źródła presji:

Możliwe źródła nadinterpretacji:

Możliwe źródła zależności:

Możliwe źródła konfliktu:

Czy działanie może uruchamiać doświadczenia traumatyczne?

Czy działanie może nasilać ruminację?

Czy działanie może nasilać kompulsywne sprawdzanie?

Czy działanie może wywołać oczekiwanie uzdrowienia albo przełomu?

Język bezpieczny:

Język zakazany:

Sposób domknięcia afektu:

Instrukcja wypełniania: trzeba unikać języka, który zwiększa lęk i poczucie winy: „blokada”, „kara”, „fatum”, „klątwa”, „skażenie”, „ciemna energia”, „musisz przez to przejść”, „ciało ci mówi prawdę”, „to nie przypadek”, „jeśli nie zadziałało, nie byłeś gotowy”. Bezpieczniejszy jest język warunkowy: „możesz zauważyć”, „możesz odmówić”, „to może być materiał do namysłu”, „nie musimy tego teraz interpretować”, „to nie jest diagnoza”, „możemy przerwać”. Daniel Siegel i pojęcie okna tolerancji pomagają tu myśleć praktycznie: działanie powinno pozostawać w zakresie, w którym osoba może czuć, myśleć i decydować, a nie tylko przeżywać.

10. Bezpieczeństwo relacyjne i grupowe

Czy istnieje hierarchia lub zależność?

Czy ktoś może czuć presję udziału?

Czy odmowa będzie widoczna dla grupy?

Czy uczestnicy znają wzajemnie swoje granice?

Czy świadkowie mają jasną rolę?

Czy grupa może komentować reakcje uczestnika?

Czy możliwe jest wyjście bez tłumaczenia?

Czy możliwe jest uczestnictwo pasywne?

Czy możliwe jest milczenie?

Czy możliwe jest nieujawnianie osobistych treści?

Zasady grupowe:

Czego grupa nie robi:

Sposób reagowania na naruszenie:

Instrukcja wypełniania: grupa może regulować, ale może też zawstydzać. W działaniach grupowych trzeba ograniczać presję wspólnoty: nie każdy musi mówić, patrzeć, ujawniać się, reagować emocjonalnie, uczestniczyć w geście albo zgadzać się na dokumentację. Wspólnota

psychoperformatywna nie polega na tym, że wszyscy robią to samo. Polega na tym, że każdy ma czytelne warunki udziału, odmowy i domknięcia.

11. Bezpieczeństwo duchowo-egzystencjalne i spekulatywno-intuicyjne

Czy pojawiają się elementy duchowe, religijne, rytualne, intuicyjne, ezoteryczne albo spekulatywne?

Jakie:

Status elementu:

Funkcja elementu:

Granica elementu:

Czego nie wolno z niego wnioskować:

Ryzyko nocebo granicznego:

Sposób ograniczenia ryzyka:

Sposób domknięcia antyinflacyjnego:

Przeciwwskazania:

Instrukcja wypełniania: każdy element spekulatywny musi przejść przez protokół status–funkcja–granica. Przykład: „Sen ma status materiału wyobraźni, funkcję rozpoznania lęku przed decyzją, granicę: nie jest proroctwem, diagnozą ani nakazem". Wariant spekulatywno-intuicyjny nie może być stosowany przy nasilonej paranoidalności, manii, psychozie, silnej dysocjacji, doświadczeniach nakazowych, ryzyku samouszkodzenia, silnym lęku religijnym, podatności na sekty, przemocy duchowej albo oczekiwaniu, że rytuał zastąpi leczenie. Domknięcie antyinflacyjne powinno ograniczyć interpretacje i odroczyć duże decyzje.

12. Dokumentacja, dane i wizerunek

Czy działanie będzie dokumentowane?

Rodzaj dokumentacji:

notatka / fotografia / film / dźwięk / ankieta / dziennik / cytat / zapis medyczny / zapis instytucjonalny / inny

Cel dokumentacji:

Minimalny zakres:

Czego nie dokumentować:

Czy dokumentacja obejmuje twarz?

Czy dokumentacja obejmuje głos?

Czy dokumentacja obejmuje ciało?

Czy dokumentacja obejmuje objawy, chorobę, kryzys albo treści intymne?

Czy dokumentacja obejmuje dane zdrowotne, psychiczne, duchowe lub biograficzne?

Kto ma dostęp?

Gdzie materiał jest przechowywany?

Jak długo?

Jak można go usunąć?

Czy można nie publikować?

Czy zgoda na dokumentację jest oddzielna od zgody na udział?

Instrukcja wypełniania: dokumentacja powinna być najmniejsza możliwa. Najbezpieczniejszym archiwum często jest archiwum planu, decyzji i korekt, a nie archiwum twarzy, cierpienia, objawów i intymności. Kamera wymaga szczególnej uwagi, ponieważ zmienia pole obecności i może wytwarzać przemoc widzialności. Philip Auslander pokazywał, że dokumentacja wpływa na status performansu; w psychoperformansie trzeba dodać, że wpływa również na wstyd, autoprezentację, pamięć i poczucie dowodu. Jeżeli nie ma jasnego domknięcia cyfrowego, dokumentacji nie należy prowadzić.

13. Dostępność i szczególne potrzeby

Czy uczestnicy otrzymali informację o bodźcach?

Czy można poprosić o wersję niskobodźcową?

Czy instrukcje są proste?

Czy istnieje alternatywa dla mówienia?

Czy istnieje alternatywa dla patrzenia?

Czy istnieje alternatywa dla ruchu?

Czy istnieje alternatywa dla dotyku?

Czy istnieje alternatywa dla udziału grupowego?

Czy można korzystać z przerwy bez tłumaczenia?

Czy strefa odpoczynku jest dostępna?

Czy przestrzeń jest dostępna ruchowo?

Czy uwzględniono osoby neuroatypowe?

Czy uwzględniono osoby z nadwrażliwością sensoryczną?

Czy uwzględniono osoby z ograniczeniami wzroku lub słuchu?

Korekty dostępności:

Instrukcja wypełniania: dostępność powinna być projektowana przed działaniem, nie jako reakcja na trudność. W psychoperformansie nie wolno zakładać, że „kto naprawdę chce, ten da radę”. To zdanie jest przemocowe, ponieważ przerzuca odpowiedzialność z warunków na osobę. Jeżeli działanie nie może być dostępne dla wszystkich, trzeba jasno określić jego zakres i zaproponować alternatywę albo prawo do nieudziału bez straty.

14. Procedura incydentu

Definicja incydentu w tym działaniu:

Osoba zgłaszająca:

Osoba reagująca:

Pierwszy krok:

Drugi krok:

Trzeci krok:

Czy trzeba przerwać działanie?

Czy trzeba ograniczyć bodźce?

Czy trzeba wyłączyć dokumentację?

Czy trzeba odsunąć świadków?

Czy trzeba zapewnić pomoc medyczną lub psychologiczną?

Czy trzeba powiadomić organizatora?

Czy trzeba zapisać minimum faktów?

Czy trzeba usunąć lub zabezpieczyć materiał?

Czy trzeba zmienić plan przed wznowieniem?

Formularz krótkiego zapisu incydentu:

Data i czas:

Co się wydarzyło – fakty bez interpretacji:

Jak zareagowano:

Czy osoba jest bezpieczna:

Co z dokumentacją:

Jaka korekta planu:

Czego nie wolno wnioskować:

Instrukcja wypełniania: incydent należy zapisywać oszczędnie, bez tworzenia prywatnego dossier osoby. Nie należy opisywać szczegółów intymnych, jeśli nie są potrzebne do bezpieczeństwa. Zapis ma służyć korekcie, nie obwinianiu, promocji ani interpretacji. Jeśli incydent dotyczy zdrowia, przemocy, kryzysu psychicznego, naruszenia prawa albo danych osobowych, trzeba uruchomić właściwe procedury poza psychoperformansem.

15. Procedura odesłania do innej kompetencji

Sytuacje wymagające odesłania:

problem medyczny:

problem psychiatryczny:

problem psychoterapeutyczny:

problem prawny:

problem przemocy:

problem opiekuńczy:

problem BHP:

problem dostępności:

problem ochrony danych:

problem kryzysowy:

Do kogo można odesłać:

Jak komunikować odesłanie:

Czego nie mówić:

Jak domknąć psychoperformans po odesłaniu:

Instrukcja wypełniania: odesłanie nie powinno brzmieć jak odrzucenie. Bezpieczna formuła: „To, co się pojawiło, przekracza zakres tego działania. Nie będziemy tego interpretować w psychoperformansie. Właściwe będzie skorzystanie z odpowiedniej pomocy/specjalistycznej konsultacji/procedury. Teraz domykamy działanie i zabezpieczamy podstawowe warunki". Nie wolno mówić: „to znaczy, że masz traumę", „to jest znak", „musisz to przepracować", „psychoperformans cię do tego doprowadził" albo „wrócimy do tego głębiej", jeśli nie ma kompetencji i warunków.

16. Domknięcie po działaniu

Domknięcie ciała:

Domknięcie uwagi:

Domknięcie afektu:

Domknięcie znaczenia:

Domknięcie relacji:

Domknięcie obiektu:

Domknięcie przestrzeni:

Domknięcie dokumentacji:

Domknięcie cyfrowe:

Domknięcie grupy:

Domknięcie instytucji:

Decyzja „po”:

Czas odpoczynku po działaniu:

Czego nie interpretować od razu:

Czego nie publikować od razu:

Kiedy wykonać ewaluację:

Instrukcja wypełniania: domknięcie musi być zaplanowane przed działaniem i wykonane po nim, także wtedy, gdy działanie zostało przerwane. Jeżeli psychoperformans był intensywny, duchowy, dokumentowany albo grupowy, nie należy natychmiast publikować materiału, interpretować reakcji ani podejmować dużych decyzji. Domknięcie powinno przywrócić granice: ciało jest ciałem, symbol jest symbolem, zapis jest zapisem, doświadczenie jest doświadczeniem, a nie automatycznym dowodem ani nakazem.

17. Decyzja „po” i obserwacja po działaniu

Jedna mała decyzja „po”:

Kto ją wykonuje:

Kiedy:

Gdzie:

Jak długo obowiązuje:

Po czym poznać, że została wykonana:

Czy wymaga wsparcia instytucji lub innej osoby:

Czy wymaga zmiany środowiska:

Czy wymaga ochrony przed autoeksploatacją:

Czy wymaga braku publikacji:

Obserwacja po działaniu:

po 10 minutach / po 1 godzinie / po 24 godzinach / po tygodniu / inaczej

Co obserwować:

Czego nie obserwować kompulsywnie:

Instrukcja wypełniania: decyzja „po” powinna być mała, konkretna i nieheroiczna. Jeśli uczestnik po działaniu obiecuje wielką zmianę, trzeba ją zmniejszyć. Jeśli decyzja wymaga samonadzoru, trzeba sprawdzić, czy nie zwiększy presji. Jeśli działanie dotyczy instytucji, decyzja „po” powinna być zmianą warunku, a nie tylko emocjonalnym wnioskiem.

18. Lista kontrolna przed rozpoczęciem

Czy działanie ma jasny status?

Czy wiadomo, czym nie jest?

Czy nie obiecuje leczenia, diagnozy, uzdrowienia, regeneracji, duchowego dowodu ani trwałej przemiany?

Czy cel jest minimalny?

Czy skala jest najmniejsza adekwatna?

Czy zgoda jest odwracalna?

Czy odmowa jest realna?

Czy sygnały stop są znane?

Czy osoba odpowiedzialna za przerwanie jest wskazana?

Czy strefa odpoczynku jest dostępna?

Czy bodźce są sprawdzone?

Czy dokumentacja jest ograniczona?

Czy brak dokumentacji jest dopuszczalny?

Czy dane są chronione?

Czy osoby wrażliwe sensorycznie mają alternatywę?

Czy wariant spekulatywno-intuicyjny ma protokół status–funkcja–granica?

Czy domknięcie jest zaplanowane?

Czy decyzja „po” jest możliwa?

Czy wiadomo, kiedy odesłać do innej kompetencji?

Decyzja końcowa:

rozpocząć / uprościć / zmniejszyć skalę / usunąć dokumentację / zmienić przestrzeń / odroczyć / zrezygnować / odesłać

19. Lista kontrolna po zakończeniu

Czy działanie zostało domknięte?

Czy ciało wróciło do podstawowej orientacji?

Czy afekt został ustabilizowany?

Czy znaczenie zostało ograniczone, a nie rozdmuchane?

Czy obiekt–klucz ma domknięty status?

Czy dokumentacja została zabezpieczona?

Czy wiadomo, czego nie publikować?

Czy uczestnicy wiedzą, że nie muszą interpretować doświadczenia?

Czy decyzja „po” jest mała i wykonalna?

Czy pojawił się incydent?

Czy incydent wymaga korekty planu?

Czy potrzebne jest odesłanie?

Czy potrzebne jest usunięcie danych lub materiałów?

Czy trzeba zmienić kolejną wersję działania?

Czego nie wolno wnioskować z tego działania?

20. Wersja skrócona protokołu bezpieczeństwa do mikroaktu
21. Czym jest działanie?
22. Czym nie jest?
23. Jaki jest najmniejszy cel?
24. Co może być za dużo?
25. Kiedy przerwę?
26. Jak zmniejszę bodźce?
27. Czego nie będę dokumentować?
28. Jak domknę ciało?
29. Jak domknę znaczenie?
30. Jaka jest jedna decyzja „po”?
31. Czego nie wolno mi wnioskować?

Przykład krótkiego wypełnienia:

1. Czym jest działanie?

Mikroakt przerwania pracy przy ekranie po sygnale przeciążenia.

2. Czym nie jest?

Nie jest leczeniem oczu, terapią ani dowodem wpływu na zdrowie.

3. Jaki jest najmniejszy cel?

Zamknąć laptop i wykonać 10 minut przerwy bez ekranu.

4. Co może być za dużo?

Analizowanie objawów, sprawdzanie wzroku, nagrywanie siebie, szukanie znaków.

5. Kiedy przerwę?

Przy bólu, lęku, zawrotach głowy albo impulsywnym sprawdzaniu.

6. Jak zmniejszę bodźce?

Przygaszam światło, odchodzę od ekranu, siadam twarzą do neutralnej powierzchni.

7. Czego nie będę dokumentować?

Nie robię zdjęć, nie nagrywam, nie zapisuję objawów w trybie lękowym.

8. Jak domknę ciało?

Stopy na podłożu, spokojny oddech, dłonie na udach, 10 minut bez ekranu.

9. Jak domknę znaczenie?

Nie interpretuję zmęczenia jako znaku ani dowodu pogorszenia.

10. Jaka jest jedna decyzja „po”?

Dzisiaj kończę pracę przy ekranie po kolejnym sygnale przeciążenia.

11. Czego nie wolno mi wnioskować?

Nie wolno mi wnioskować, że mikroakt wpływa na stan medyczny oka. Wolno mi wnioskować, że pomógł przerwać ekspozycję i zmniejszyć obciążenie.

Protokół bezpieczeństwa powinien być traktowany jako narzędzie orientacji, nie jako narzędzie kontroli totalnej. Ma pomagać w podjęciu decyzji: rozpocząć, uprościć, ograniczyć, odroczyć, przerwać, odesłać albo zrezygnować. Najważniejszą oznaką dojrzałej praktyki nie jest zdolność wykonania każdego zaplanowanego aktu, lecz zdolność rozpoznania, kiedy akt byłby za duży, za szybki, za intensywny, za publiczny, za sugestywny, za niebezpieczny albo zbyt trudny do domknięcia. Psychoperformans pozostaje odpowiedzialny tylko wtedy, gdy potrafi chronić osobę przed przemocą formy, symbolu, kamery, grupy, języka i własnej ambicji.

Aneks 3. Wzór dokumentacji i ewaluacji

Dokumentacja i ewaluacja psychoperformansu mają służyć bezpieczeństwu, korekcie, uczeniu się, ochronie procesu i odpowiedzialnemu opisowi działania. Nie służą produkowaniu dowodu skuteczności za wszelką cenę, budowaniu prestiżu autora, wytwarzaniu archiwum cierpienia ani przechwytywaniu osoby przez obraz, głos, dane, objawy, biografię lub emocjonalne świadectwo. W psychoperformansie dokumentacja jest częścią pola działania, a nie neutralnym dodatkiem. Już sama obecność notatnika, kamery, telefonu, ankiety,

rejestratora albo publicznego opisu może zmienić zachowanie uczestnika, zwiększyć autoprezentację, wstyd, oczekiwanie, kontrolę albo poczucie bycia ocenianym. Dlatego podstawową zasadą dokumentacji jest minimalizm: zapisać tylko to, co naprawdę potrzebne dla celu, bezpieczeństwa, wersjonowania, domknięcia, ewaluacji korekcyjnej lub badań przez praktykę. Ewaluacja natomiast powinna odpowiadać nie na pytanie „czy to było mocne?", lecz: czy działanie miało jasny status, czy nie przekroczyło kompetencji, czy było proporcjonalne, czy zachowało zgodę, czy nie przeciążyło percepcji, czy zostało domknięte, czy doprowadziło do wykonalnej decyzji „po", czy czegoś nie należy powtórzyć, zmniejszyć, odroczyć albo przekazać innej kompetencji. W tym sensie dokumentacja i ewaluacja są bliskie logice badań w działaniu Kurta Lewina: plan – działanie – obserwacja – korekta. Różnica polega na tym, że w psychoperformansie korekta dotyczy nie tylko skuteczności, lecz także etyki, danych, obrazu, ciała, znaczenia, relacji, dostępności i prawa do niewykorzystania materiału.

WZÓR DOKUMENTACJI I EWALUACJI PSYCHOPERFORMANSU

1. Karta podstawowa działania

Nazwa działania:

Data:

Miejsce:

Wersja planu sytuacyjnego:

Osoba prowadząca / wykonująca:

Osoba dokumentująca, jeśli dotyczy:

Osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo, jeśli dotyczy:

Liczba uczestników:

Charakter działania:

mikroakt / autopraktyka / sesja 1:1 / działanie kameralne / działanie grupowe / działanie instytucjonalne / działanie społeczne / działanie publiczne / działanie dokumentowane / działanie spekulatywno-intuicyjne / działanie adjuwantowe / IndywiduAkcja / inny format

Status działania:

To działanie było:

To działanie nie było:

Cel minimalny:

Decyzja „po” zaplanowana przed działaniem:

Instrukcja wypełniania: karta podstawowa powinna być krótka. Nie służy do opisu całej historii osoby ani do uzasadniania wartości artystycznej działania. Jej zadaniem jest umożliwienie sprawdzenia, co właściwie zostało wykonane, w jakim statusie i w jakiej wersji planu. Jeśli działanie miało charakter adjuwantowy wobec zdrowia, należy wyraźnie zapisać, że nie było leczeniem, diagnozą ani procedurą kliniczną. Jeśli miało charakter spekulatywno-intuicyjny, należy zapisać, że dotyczyło języka sensu, a nie dowodu.

2. Zakres dokumentacji

Czy działanie było dokumentowane?

Tak / nie / częściowo

Rodzaj dokumentacji:

notatka robocza / dziennik praktyki / karta ewaluacji / fotografia / film / dźwięk / cytat / ankieta / mapa bodźców / mapa relacji / mapa widzenia / zapis instytucjonalny / zapis badawczy / inny

Cel dokumentacji:

Co dokumentowano:

Czego celowo nie dokumentowano:

Dlaczego dokumentacja była potrzebna:

Czy można było zastosować dokumentację mniejszą?

Czy zrezygnowano z jakiegoś zapisu?

Jeśli tak – z jakiego i dlaczego:

Instrukcja wypełniania: najważniejsze pytanie brzmi: po co dokumentować? Jeśli odpowiedź brzmi „żeby mieć materiał”, „żeby pokazać proces”, „bo może się przydać” albo „bo to dobrze wygląda”, dokumentacja jest za szeroka. Bezpieczniejsze powody to: wersjonowanie planu, sprawdzenie progów bezpieczeństwa, korekta warunków, zapis decyzji „po”, dokumentacja instytucjonalna w minimalnym zakresie, badanie przez praktykę z ograniczonymi danymi, ochrona odpowiedzialności. W wielu przypadkach najlepsza dokumentacja to zapis warunków i decyzji, nie zapis twarzy ani emocji.

3. Zgoda na dokumentację

Czy zgoda na udział była oddzielona od zgody na dokumentację?

Czy uczestnik wiedział, że może uczestniczyć bez dokumentacji?

Czy uczestnik wyraził zgodę na:

notatkę roboczą:

fotografię:

film:

dźwięk:

cytat:

opis doświadczenia:

publikację:

archiwizację:

użycie w materiałach edukacyjnych:

użycie w materiałach instytucjonalnych:

użycie w badaniu przez praktykę:

Czy uczestnik może wycofać zgodę?

Zakres wycofania zgody:

Termin wycofania zgody, jeśli dotyczy:

Sposób zgłoszenia wycofania zgody:

Czy uczestnik ma prawo do niewykorzystania materiału?

Czy uczestnik ma prawo do nieobrazu?

Uwagi:

Instrukcja wypełniania: zgoda na dokumentację powinna być konkretna, a nie zbiorcza. Osoba może zgodzić się na notatkę, ale nie na zdjęcie; na zapis planu, ale nie na cytat; na archiwum prywatne, ale nie na publikację; na filmowanie obiektu, ale nie twarzy; na wykorzystanie po autoryzacji, ale nie automatycznie. W psychoperformansie zgoda nie jest tylko wymogiem formalnym. Jest częścią etyki pola obecności. Jeżeli uczestnik nie może realnie odmówić dokumentacji, dokumentacja nie powinna być prowadzona.

4. Minimalizm danych

Jakie dane zebrano?

Dane organizacyjne:

Dane kontaktowe:

Dane wizerunkowe:

Dane głosowe:

Dane biograficzne:

Dane zdrowotne:

Dane psychiczne:

Dane duchowe lub światopoglądowe:

Dane dotyczące relacji:

Dane dotyczące instytucji:

Dane środowiskowe:

Dane performatywne:

Które dane są konieczne?

Które dane są nadmiarowe?

Które dane należy usunąć?

Które dane należy zanonimizować albo pseudonimizować?

Kto ma dostęp do danych?

Gdzie dane są przechowywane?

Jak długo?

Kiedy zostaną usunięte albo zarchiwizowane w wersji ograniczonej?

Instrukcja wypełniania: minimalizm danych oznacza, że nie zbiera się informacji „na wszelki wypadek”. Jeżeli celem jest korekta bodźców w przestrzeni, zwykle nie trzeba zbierać danych zdrowotnych. Jeżeli celem jest wersjonowanie planu, często nie trzeba zapisywać nazwisk uczestników. Jeżeli celem jest opis procesu, często nie trzeba przechowywać twarzy, głosu ani intymnych cytatów. Dane szczególnie wrażliwe – zdrowotne, psychiczne, duchowe, biograficzne i wizerunkowe – powinny być zbierane tylko wtedy, gdy istnieje wyraźna konieczność, a osoba rozumie zakres i konsekwencje.

5. Dokumentacja warunków działania

Warunki miejsca:

Warunki światła:

Warunki dźwięku:

Warunki zapachu:

Warunki temperatury:

Warunki przestrzeni:

Warunki dostępności:

Liczba osób w polu działania:

Obecność kamery lub urządzeń rejestrujących:

Obecność świadków:

Czas trwania:

Przerwy:

Strefa odpoczynku:

Możliwość wyjścia:

Czynniki zakłócające:

Czynniki ochronne:

Instrukcja wypełniania: dokumentacja warunków jest często ważniejsza niż dokumentacja emocji. Pozwala sprawdzić, czy działanie było przeciążające, czy dostępne, czy zbyt długie, czy zbyt jasne, czy zbyt głośne, czy uczestnik miał możliwość wyjścia, czy kamera mogła zwiększać presję. Ten zapis wspiera ekologię percepcji i chroni przed fałszywym wnioskiem, że reakcje uczestnika wynikały wyłącznie z „procesu wewnętrznego". Czasem reakcja wynika z oświetlenia, hałasu, zmęczenia, dystansu społecznego, zbyt długiej instrukcji albo braku przerwy.

6. Dokumentacja kanałów działania

Obraz – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Słowo – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Gest – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Światło – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Dźwięk – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Obiekt – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Przestrzeń – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Czas – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Ciało – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Znaczenie – co zastosowano, w jakiej dawce, z jakim ograniczeniem:

Kanały dominujące:

Kanały przeciążające, jeśli wystąpiły:

Kanały celowo wyłączone:

Instrukcja wypełniania: ten zapis pozwala uniknąć ogólnego stwierdzenia „działanie było intensywne". Trzeba wskazać, co właściwie zadziałało: obraz, światło, słowo, grupa, cisza, obiekt, czas, dźwięk, gest, kamera, przestrzeń czy ich kombinacja. Jeśli wystąpiło przeciążenie, warto sprawdzić, który kanał je wytworzył. Jeżeli nie wiadomo, nie należy dopowiadać. Można

zapisać: „prawdopodobne przeciążenie kanałem światła i czasu ekspozycji; wymaga korekty w następnej wersji”.

7. Dokumentacja rzeczy–kluczy i działań–kluczy

Rzecz–klucz 1:

Status:

Funkcja:

Granica:

Czy funkcja została utrzymana?

Czy obiekt zaczął znaczyć za dużo?

Czy obiekt wymaga domknięcia?

Co stało się z obiektem po działaniu?

Rzecz–klucz 2, jeśli dotyczy:

Status:

Funkcja:

Granica:

Czy funkcja została utrzymana?

Czy obiekt zaczął znaczyć za dużo?

Czy obiekt wymaga domknięcia?

Co stało się z obiektem po działaniu?

Działanie–klucz 1:

Funkcja:

Czy zostało wykonane?

Czy zostało zmienione?

Czy zostało przerwane?

Czy wymaga korekty?

Działanie–klucz 2, jeśli dotyczy:

Funkcja:

Czy zostało wykonane?

Czy zostało zmienione?

Czy zostało przerwane?

Czy wymaga korekty?

Instrukcja wypełniania: rzecz–klucz i działanie–klucz powinny pozostać funkcjonalne, nie fetyszyzowane. Jeśli obiekt po działaniu zaczyna być traktowany jako talizman, źródło zależności, dowód przemiany albo konieczny warunek bezpieczeństwa, należy wykonać korektę obiektu. Jeśli działanie–klucz było zbyt mocne, trzeba je uprościć. Jeśli nie zostało wykonane, nie należy od razu traktować tego jako porażki – niewykonanie może być informacją o zbyt dużej skali, złym czasie, niedostatecznej zgodzie albo nieadekwatnym progu.

8. Dokumentacja zgody i przerwania

Czy zgoda została udzielona przed działaniem?

Czy zgoda była sprawdzana w trakcie?

Czy pojawiła się odmowa?

Jeśli tak – czego dotyczyła?

Czy odmowa została uszanowana?

Czy pojawił się sygnał stop?

Jeśli tak – kto go użył?

Co zrobiono po sygnale stop?

Czy działanie przerwano?

Czy działanie zmniejszono?

Czy działanie odroczono?

Czy pojawiła się presja kontynuowania?

Czy uczestnik musiał tłumaczyć odmowę?

Czy trzeba zmienić procedurę zgody?

Instrukcja wypełniania: dokumentacja zgody powinna chronić uczestnika, nie kontrolować go. Nie należy opisywać odmowy w sposób oceniający, np. „uczestnik nie był gotowy", „uczestnik zablokował proces", „uczestnik nie wszedł wystarczająco głęboko". Bezpieczny zapis: „uczestnik odmówił udziału w części z kamerą; działanie kontynuowano bez dokumentacji" albo „użyto sygnału stop; zmniejszono bodźce i zakończono działanie". Odmowa jest informacją projektową, nie defektem osoby.

9. Dokumentacja bezpieczeństwa

Czy wystąpiło przeciążenie somatyczne?

Jakie:

Czy wystąpiło przeciążenie sensoryczne?

Jakie:

Czy wystąpiło przeciążenie emocjonalne?

Jakie:

Czy wystąpiła dezorientacja?

Czy wystąpiła presja grupowa?

Czy wystąpiło naruszenie prywatności?

Czy wystąpił problem z dokumentacją?

Czy wystąpił problem z dostępnością?

Czy wystąpił problem z granicą kompetencji?

Czy wystąpił incydent?

Jeśli tak – czy wypełniono protokół incydentu?

Jakie działania ochronne wykonano?

Jakie działania ochronne były niewystarczające?

Co trzeba zmienić?

Instrukcja wypełniania: nie należy ukrywać przeciążeń tylko dlatego, że działanie miało być „udane”. W psychoperformansie informacja o przerwaniu, skróceniu, wycofaniu, zmęczeniu, nadmiarze światła, presji widzialności albo źle dobranym obiekcie jest wartościowa. Dobrze prowadzona ewaluacja nie służy obronie autora, lecz ochronie następnego działania.

10. Dokumentacja domknięcia

Czy wykonano domknięcie somatyczne?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie uwagowe?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie afektywne?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie poznawcze?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie obiektowe?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie społeczne?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie dokumentacyjne?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie cyfrowe?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie instytucjonalne?

Jakie:

Czy wykonano domknięcie badawcze?

Jakie:

Co pozostało niedomknięte?

Czy niedomknięcie jest bezpieczne?

Co trzeba domknąć później?

Instrukcja wypełniania: domknięcie trzeba dokumentować, ponieważ wiele ryzyk pojawia się po zakończeniu działania. Jeżeli obiekt nie ma ustalonego dalszego statusu, może zacząć działać jak fetysz. Jeżeli nagranie nie ma ustalonego losu, może stać się źródłem presji. Jeżeli znaczenie nie zostało ograniczone, może rosnąć po działaniu. Jeżeli grupa nie otrzymała jasnego zakończenia, może zacząć interpretować reakcje uczestników. Domknięcie jest częścią bezpieczeństwa, nie formalnym zakończeniem.

11. Dokumentacja decyzji „po”

Jaka decyzja „po” została zaplanowana?

Czy decyzja została zmieniona po działaniu?

Jaka jest ostateczna decyzja „po”?

Kto ją wykonuje?

Kiedy?

Gdzie?

Jak długo obowiązuje?

Po czym będzie wiadomo, że została wykonana?

Czy decyzja jest mała?

Czy decyzja jest realna?

Czy decyzja wymaga wsparcia innej osoby lub instytucji?

Czy decyzja wymaga zmiany środowiska?

Czy decyzja wymaga rezygnacji z dokumentacji lub publikacji?

Czy decyzja zwiększa samonadzór?

Czy trzeba ją uprościć?

Instrukcja wypełniania: decyzja „po” jest jednym z najważniejszych wskaźników wdrożenia. Powinna być konkretna i czasowa. Jeśli decyzja brzmi zbyt ogólnie, należy ją zmniejszyć. Zamiast „będę dbać o granice” – „przez tydzień kończę spotkania po 60 minutach”. Zamiast „będę szanować wzrok” – „po 30 minutach pracy przy ekranie robię 5 minut przerwy bez telefonu”. Zamiast „nie będę się eksploatować” – „nie publikuję materiału z działania przez 14 dni”. Decyzja „po” nie może być nową formą perfekcjonistycznej kontroli.

12. Ewaluacja wykonania

Czy działanie odbyło się zgodnie z planem?

Co wykonano zgodnie z planem?

Co pominięto?

Co dodano?

Co skrócono?

Co wydłużono?

Co przerwano?

Co odroczono?

Co wykonano inaczej niż planowano?

Dlaczego?

Czy zmiana była bezpieczna?

Czy zmiana wymaga aktualizacji planu?

Czy zmiana wymaga ponownej zgody przy kolejnym działaniu?

Instrukcja wypełniania: ewaluacja wykonania nie ocenia „sukcesu”, lecz zgodność działania z planem i jakość adaptacji. W psychoperformansie zmiana planu nie jest błędem, jeśli wynika z odpowiedzialnej reakcji na sytuację. Błędem jest natomiast zmiana, która zwiększa intensywność, dokumentację, presję albo ryzyko bez zgody i bez domknięcia.

13. Ewaluacja doświadczenia

Co uczestnik zauważył?

Co było regulujące?

Co było przeciążające?

Co było niejasne?

Co było pomocne?

Co było zbędne?

Czy pojawiła się ulga?

Czy pojawił się opór?

Czy pojawił się lęk?

Czy pojawił się wstyd?

Czy pojawiła się sprawczość?

Czy pojawiło się poczucie przymusu?

Czy pojawiła się potrzeba interpretowania?

Czy pojawiła się potrzeba przerwy?

Czy uczestnik chce coś pozostawić bez interpretacji?

Instrukcja wypełniania: doświadczenie uczestnika należy zapisywać możliwie blisko jego własnych słów, ale bez wymuszania wypowiedzi. Uczestnik ma prawo milczeć, odmówić interpretacji albo powiedzieć tylko jedno zdanie. Nie należy dopytywać w sposób wydobywczy: „co naprawdę poczułeś?”, „z czym ci się to kojarzy z dzieciństwa?”, „jaki symbol do ciebie przyszedł?”, jeśli nie było to częścią bezpiecznej i uzgodnionej ramy. Ewaluacja doświadczenia nie powinna zamieniać działania w ukrytą terapię.

14. Ewaluacja znaczeń

Jakie znaczenia pojawiły się w działaniu?

Które były zamierzone?

Które pojawiły się nieoczekiwanie?

Czy któreś znaczenie stało się zbyt silne?

Czy pojawiła się inflacja znaczeń?

Czy pojawiło się nocebo?

Czy pojawił się język winy, kary, klątwy, blokady, fatum albo duchowego zagrożenia?

Czy pojawiła się potrzeba domknięcia antyinflacyjnego?

Co zostaje jako obserwacja?

Co zostaje jako interpretacja?

Co zostaje jako hipoteza?

Co nie zostaje przyjęte jako wniosek?

Instrukcja wypełniania: ewaluacja znaczeń powinna chronić przed nadinterpretacją. Dobrym zwyczajem jest rozdzielanie trzech kolumn: obserwacja – interpretacja – hipoteza. Przykład: obserwacja: „uczestnik odłożył obiekt i zamilkł"; interpretacja uczestnika: „poczułem ulgę"; hipoteza robocza: „odłożenie obiektu mogło pomóc zakończyć pętlę kontroli". Nie wolno zapisać: „obiekt zabrał lęk" albo „ciało pokazało prawdę". Symbol ma być narzędziem orientacji, nie wyrokiem.

15. Ewaluacja percepcji i bodźców

Czy światło było adekwatne?

Czy obraz był adekwatny?

Czy dźwięk był adekwatny?

Czy cisza była wystarczająca?

Czy tempo było adekwatne?

Czy długość działania była adekwatna?

Czy liczba osób była adekwatna?

Czy przestrzeń była adekwatna?

Czy instrukcja była zrozumiała?

Czy pojawiło się przeciążenie sensoryczne?

Czy uczestnik mógł nie patrzeć?

Czy uczestnik mógł nie mówić?

Czy uczestnik mógł wyjść?

Czy strefa odpoczynku działała?

Co zmienić w polu zmysłowym?

Instrukcja wypełniania: ta część jest szczególnie ważna w działaniach z osobami neuroatypowymi, sensorycznie wrażliwymi, przemęczonymi, pracującymi z obrazem, po kryzysie, z chorobami oczu, migrenowością albo wysokim obciążeniem ekranowym. Ewaluacja percepcji nie powinna być dodatkiem. Czasem najważniejszym wynikiem psychoperformansu jest nie „głębokie znaczenie", lecz ustalenie, że światło było za ostre, instrukcja za długa, kamera za bliska, a przerwa za późna.

16. Ewaluacja dokumentacji

Czy dokumentacja była potrzebna?

Czy zakres dokumentacji był minimalny?

Czy coś zostało zapisane niepotrzebnie?

Czy coś trzeba usunąć?

Czy coś trzeba zanonimizować?

Czy coś trzeba zabezpieczyć?

Czy materiał może zostać użyty?

Czy materiał powinien zostać odłożony?

Czy materiał nie powinien być publikowany?

Czy uczestnik powinien go zobaczyć przed użyciem?

Czy dokumentacja zwiększyła presję?

Czy dokumentacja zmieniła zachowanie?

Czy dokumentacja stała się ważniejsza niż działanie?

Jaką korektę dokumentacji wprowadzić następnym razem?

Instrukcja wypełniania: dokumentacja powinna być oceniana tak samo krytycznie jak obiekt, światło, dźwięk czy gest. Jeśli kamera zwiększyła napięcie, trzeba to zapisać. Jeśli uczestnik grał do kamery, trzeba to uwzględnić. Jeśli materiał jest zbyt intymny, trzeba go nie używać. Jeśli dokumentacja nie była potrzebna, następnym razem należy z niej zrezygnować. Prawo do niewykorzystania materiału jest ważniejsze niż atrakcyjność archiwum.

17. Ewaluacja wdrożenia

Czy decyzja „po” została wykonana?

Jeśli tak – kiedy i jak?

Jeśli nie – dlaczego?

Czy decyzja była za duża?

Czy decyzja była za niejasna?

Czy wymagała zbyt wiele samokontroli?

Czy wymagała zmiany środowiska?

Czy wymagała wsparcia instytucji?

Czy wymagała odesłania do innej kompetencji?

Czy pojawił się realny efekt warunkowy?

Jaki:

Czy efekt był chwilowy, lokalny, trwały, niejasny?

Czy trzeba zmienić decyzję „po”?

Nowa decyzja „po”:

Instrukcja wypełniania: wdrożenie jest sprawdzianem praktycznej wartości działania. Jeśli decyzja „po” nie została wykonana, nie należy automatycznie obwiniać uczestnika. Być może decyzja była zbyt duża, warunki jej nie wspierały, obiekt nie działał, przerwa była za późna, instytucja nie zmieniła procedury albo działanie było zbyt symboliczne i za mało materialne. Ewaluacja wdrożenia powinna prowadzić do korekty warunków, nie do moralnej oceny.

18. Ograniczenia wnioskowania

Czego nie wolno wnioskować z tego działania?

Nie wolno wnioskować, że:

Nie ma podstaw, aby twierdzić, że:

Nie wiadomo jeszcze, czy:

Można ostrożnie powiedzieć, że:

Można potraktować jako hipotezę, że:

Wymaga dalszej obserwacji:

Wymaga odesłania do innej kompetencji:

Instrukcja wypełniania: to jedno z najważniejszych pól całego wzoru. Chroni przed fałszywą skutecznością. Przykład: „Nie wolno wnioskować, że działanie poprawiło stan zdrowia. Można ostrożnie powiedzieć, że pomogło ograniczyć ekspozycję na ekran i ułatwiło wykonanie przerwy”. Albo: „Nie wolno wnioskować, że grupa została zintegrowana. Można powiedzieć, że ujawniono trzy bariery sensoryczne i jedną potrzebę zmiany procedury”. Psychoperformans rozwija się przez precyzję ograniczeń, nie przez rozszerzanie obietnic.

19. Korekta kolejnej wersji

Co zostaje bez zmian?

Co należy uprościć?

Co należy skrócić?

Co należy wyciszyć?

Co należy usunąć?

Co należy doprecyzować?

Co należy odroczyć?

Co należy przestać dokumentować?

Co należy dokumentować inaczej?

Co należy zmienić w zgodzie?

Co należy zmienić w dostępności?

Co należy zmienić w domknięciu?

Co należy zmienić w decyzji „po”?

Czy kolejna wersja wymaga ponownego dochodzenia?

Numer kolejnej wersji:

Instrukcja wypełniania: korekta powinna dotyczyć jednego lub niewielu parametrów naraz, zwłaszcza w działaniach powtarzanych. Jeśli zmieni się jednocześnie czas, światło, obiekt, grupa, dokumentacja i język, trudno będzie zrozumieć, co wpłynęło na przebieg. W praktyce lepiej wprowadzać małe zmiany: skrócić czas, ograniczyć kamerę, zmniejszyć światło, uprościć instrukcję, zmienić obiekt, dodać przerwę, przesunąć domknięcie. To bliższe rygorowi badań jednoprzypadkowych Alana Kazdina niż efektownemu eksperymentowaniu bez kontroli.

20. Krótki formularz po mikroakcie

Data:

Co zrobiłem/zrobiłam?

Po co?

Czego to nie miało robić?

Co było najmniejszym gestem?

Co pomogło?

Co było za dużo?

Czy przerwałem/przerwałam w odpowiednim momencie?

Jak domknąłem/domknęłam?

Jaka była decyzja „po”?

Czy została wykonana?

Czego nie wolno mi wnioskować?

Jedna korekta na przyszłość:

Przykład wypełnienia:

Data:

14 maja

Co zrobiłem/zrobiłam?

Zamknąłem laptop po pierwszym sygnale zmęczenia oczu, położyłem dłoń na pokrywie i przez 10 minut siedziałem bez ekranu.

Po co?

Żeby przerwać automatyczne kontynuowanie pracy.

Czego to nie miało robić?

Nie miało leczyć oczu ani oceniać stanu zdrowia.

Co było najmniejszym gestem?

Zamknięcie laptopa.

Co pomogło?

Brak telefonu w przerwie i przygaszone światło.

Co było za dużo?

Pojawił się impuls sprawdzania objawów.

Czy przerwałem/przerwałam w odpowiednim momencie?

Tak – przed bólem.

Jak domknąłem/domknęłam?

Dziesięć minut bez ekranu i zapis decyzji.

Jaka była decyzja „po”?

Nie wracam do ekranu przez 30 minut.

Czy została wykonana?

Tak.

Czego nie wolno mi wnioskować?

Nie wolno wnioskować o wpływie na stan oka. Wolno wnioskować, że mikroakt pomógł ograniczyć ekspozycję ekranową.

Jedna korekta na przyszłość:

Nie zapisywać objawów od razu, tylko dopiero po przerwie, jeśli nadal będzie taka potrzeba.

21. Krótki formularz po działaniu grupowym lub instytucjonalnym

Nazwa działania:

Data:

Liczba uczestników:

Status działania:

Cel minimalny:

Czy cel był adekwatny?

Co wykonano?

Co przerwano lub ograniczono?

Jak działała zgoda?

Czy ktoś odmówił udziału w części działania?

Czy odmowa była bezpieczna?

Jak działała dostępność?

Jak działało pole zmysłowe?

Czy dokumentacja była konieczna?

Czy dokumentacja była minimalna?

Czy pojawiły się incydenty?

Jak je obsłużono?

Jakie trzy warunki należy zmienić w kolejnej wersji?

Jaka decyzja instytucjonalna „po” wynika z działania?

Kto za nią odpowiada?

Do kiedy?

Czego nie wolno komunikować jako wyniku?

Instrukcja wypełniania: w działaniach instytucjonalnych najważniejszym wynikiem nie jest deklaracja, że „wydarzenie było poruszające”. Wynikiem powinna być korekta warunku: światła, procedury, czasu, komunikatu, dokumentacji, dostępności, sposobu zgody, sposobu wyjścia, roli świadków albo zasad publikacji. Jeśli po działaniu instytucja nie podejmuje żadnej decyzji, trzeba zapisać to uczciwie: „działanie miało wartość rozpoznawczą, ale nie zostało jeszcze wdrożone proceduralnie”.

22. Zasady przechowywania i usuwania dokumentacji

Miejsce przechowywania:

Osoba odpowiedzialna:

Rodzaj zabezpieczenia:

Czas przechowywania:

Data przeglądu materiału:

Data usunięcia lub archiwizacji ograniczonej:

Zakres materiału do usunięcia:

Zakres materiału do zachowania:

Czy materiał wymaga anonimizacji?

Czy materiał wymaga zgody przed użyciem?

Czy materiał wymaga ponownego kontaktu z uczestnikiem?

Czy materiał ma status prywatny, roboczy, badawczy, instytucjonalny czy publiczny?

Instrukcja wypełniania: dokumentacja bez daty przeglądu i decyzji o usunięciu łatwo staje się archiwum totalnym. Psychoperformans powinien mieć archiwum procesu, nie archiwum osoby. Jeżeli materiał przestał mieć funkcję, należy go usunąć albo ograniczyć. Jeżeli zapis obejmuje twarz, głos, intymność, zdrowie, duchowość albo kryzys, trzeba szczególnie uważać na czas przechowywania i dostęp.

23. Zasady opisu działania na zewnątrz

Co wolno powiedzieć publicznie?

Czego nie wolno powiedzieć publicznie?

Czy można użyć zdjęć?

Czy można użyć filmu?

Czy można użyć cytatu?

Czy można opisać reakcje uczestników?

Czy można opisać incydent?

Czy można opisać decyzję „po”?

Czy opis nie sugeruje terapii, leczenia, diagnozy ani uzdrowienia?

Czy opis nie robi z uczestnika materiału promocyjnego?

Czy opis nie zamienia przeżycia w dowód skuteczności?

Bezpieczna formuła opisu:

Instrukcja wypełniania: opis zewnętrzny powinien być ostrożny i nieprzemocowy. Zamiast: „uczestnicy przeszli głęboką transformację”, lepiej: „działanie pozwoliło rozpoznać trzy warunki przeciążenia i doprowadziło do decyzji o zmianie organizacji przestrzeni”. Zamiast: „akt pomógł uwolnić lęk”, lepiej: „uczestnik opisał chwilowe obniżenie napięcia i podjął decyzję o ograniczeniu ekspozycji na bodziec”. Język publiczny powinien chronić prywatność, nie pompować mit skuteczności.

24. Tabela rozdzielenia poziomów wnioskowania

Obserwacja:

Interpretacja uczestnika:

Interpretacja prowadzącego:

Hipoteza robocza:

Dane wspierające:

Dane brakujące:

Alternatywne wyjaśnienia:

Czego nie wolno wnioskować:

Decyzja korekcyjna:

Przykład:

Obserwacja:

Uczestnik przerwał działanie po 12 minutach i poprosił o ciszę.

Interpretacja uczestnika:

„Dźwięk był za intensywny”.

Interpretacja prowadzącego:

Dźwięk mógł przekroczyć tolerancję sensoryczną.

Hipoteza robocza:

W kolejnej wersji należy zmniejszyć głośność i wprowadzić wcześniejszą przerwę.

Dane wspierające:

Uczestnik wskazał dźwięk, inni uczestnicy również opisywali zmęczenie.

Dane brakujące:

Brak dokładnego pomiaru głośności, brak wcześniejszego baseline'u sensorycznego.

Alternatywne wyjaśnienia:

Zmęczenie przed działaniem, temperatura sali, długość instrukcji.

Czego nie wolno wnioskować:

Nie wolno wnioskować, że dźwięk był „szkodliwy" klinicznie ani że uczestnik „nie był gotowy".

Decyzja korekcyjna:

Zmniejszyć głośność, skrócić ekspozycję, dodać możliwość wyjścia przed segmentem dźwiękowym.

25. Lista kontrolna dokumentacji i ewaluacji

Czy dokumentacja miała jasny cel?

Czy zakres dokumentacji był minimalny?

Czy zgoda na dokumentację była oddzielna?

Czy uczestnik mógł odmówić dokumentacji bez utraty udziału?

Czy dane wrażliwe zostały ograniczone?

Czy kamera była naprawdę potrzebna?

Czy materiał ma ustalony czas przechowywania?

Czy wiadomo, kto ma dostęp?

Czy istnieje prawo do niewykorzystania materiału?

Czy istnieje prawo do usunięcia materiału w ustalonym zakresie?

Czy zapis rozdziela obserwację od interpretacji?

Czy zapis zawiera ograniczenia wnioskowania?

Czy ewaluacja obejmuje wykonanie, doświadczenie i wdrożenie?

Czy ewaluacja obejmuje bezpieczeństwo percepcji?

Czy zapisuje się przerwania, redukcje i odmowy jako dane jakościowe, nie jako porażki?

Czy domknięcie zostało udokumentowane?

Czy decyzja „po” jest mała i sprawdzalna?

Czy kolejna korekta dotyczy konkretnych parametrów?

Czy opis zewnętrzny nie obiecuje za dużo?

Czy dokumentacja nie tworzy archiwum osoby?

26. Wersja ultrakrótka do codziennej autopraktyki

Co zrobiłem/zrobiłam?

Co przerwałem/przerwałam?

Co zmniejszyłem/zmniejszyłam?

Co zostawiłem/zostawiłam bez interpretacji?

Co domknąłem/domknęłam?

Jaka jest jedna decyzja „po”?

Czego nie wolno mi wnioskować?

Ta wersja wystarczy przy prostych mikroaktach, jeśli nie ma udziału innych osób, dokumentacji wizerunkowej, ryzyka zdrowotnego, elementów spekulatywno-intuicyjnych ani kontekstu instytucjonalnego. Jej wartość polega na tym, że nie zamienia praktyki w samonadzór. Dziennik codzienny ma być lekki. Jeśli jego prowadzenie zaczyna zwiększać kontrolę, lęk albo poczucie obowiązku, należy go skrócić albo zawiesić.

27. Wersja rozszerzona do badań przez praktykę

Pytanie robocze:

Zakres działania:

Wersja planu:

Baseline:

Parametr zmieniany:

Parametry utrzymywane bez zmian:

Dane wykonania:

Dane doświadczenia:

Dane środowiskowe:

Dane relacyjne:

Dane dokumentacyjne:

Dane wdrożeniowe:

Ograniczenia:

Ryzyka:

Korekty:

Wnioski lokalne:

Hipotezy do dalszej pracy:

Czego nie wolno generalizować:

Instrukcja wypełniania: wersja rozszerzona przydaje się przy IndywiduAkcjach, projektach artystyczno-badawczych, pracy z instytucją i studiach jednoprzypadkowych. Trzeba jednak uważać, aby badanie przez praktykę nie stało się pretekstem do zbierania nadmiarowych danych. Im więcej dokumentacji, tym większa odpowiedzialność. Jeżeli dane nie są potrzebne, nie należy ich zbierać. Jeżeli dane mogą zaszkodzić, trzeba je ograniczyć. Jeżeli pytanie badawcze wymaga kompetencji klinicznej, prawnej albo specjalistycznej, należy współpracować z właściwymi osobami albo zawęzić zakres.

Wzór dokumentacji i ewaluacji powinien być używany elastycznie, ale nie dowolnie. W małych działaniach wystarczy wersja skrócona, w większych – pełniejsza matryca. Nie należy

jednak usuwać czterech elementów: zgody na dokumentację, minimalizmu danych, ograniczeń wnioskowania i decyzji „po”. To one odróżniają odpowiedzialną dokumentację psychoperformansu od gromadzenia materiału dla obrazu, prestiżu albo narracji skuteczności. Najlepsza ewaluacja nie musi prowadzić do zdania „to zadziałało”. Czasem jej najbardziej dojrzały wynik brzmi: „to było za dużo”, „kamera była zbędna”, „symbol wymagał ograniczenia”, „decyzja była zbyt duża”, „potrzebna jest przerwa”, „nie wolno tego uogólniać”, „następnym razem należy nie wykonać działania”. Taka dokumentacja nie osłabia psychoperformansu. Uczy go odpowiedzialności.

Aneks 4. Wzór dziennika praktyki

Dziennik praktyki psychoperformatywnej służy obserwacji, korekcie, domknięciu i ochronie przed fałszywymi wnioskami. Nie jest pamiętnikiem totalnym, narzędziem samokontroli, archiwum cierpienia, dziennikiem objawów prowadzonym w trybie lękowym ani dowodem skuteczności metody. Jego podstawową funkcją jest utrzymanie jasnej relacji między działaniem a codziennością: co zostało wykonane, co zostało przerwane, co zostało ograniczone, jakie sygnały ciała i uwagi miały znaczenie, jaka decyzja „po” została podjęta, co trzeba skorygować i czego nie wolno wnioskować. Dziennik powinien być możliwie lekki, ponieważ nadmiar zapisu może zamienić psychoperformans w system samonadzoru. W praktykach codziennych wystarczy kilka zdań lub zaznaczeń. W IndywiduAkcji, badaniu przez praktykę albo pracy z problemem złożonym można prowadzić wersję rozszerzoną, ale zawsze zgodnie z minimalizmem danych. Dziennik nie powinien zbierać twarzy, zdjęć ciała, nagrań głosu, intymnych cytatów, danych zdrowotnych ani treści duchowych, jeśli nie są konieczne. Jego najważniejszym zabezpieczeniem jest pole „czego nie wolno wnioskować”, ponieważ właśnie ono chroni przed nadinterpretacją, nocebo, fałszywą przyczynowością i inflacją znaczeń. W tym sensie dziennik psychoperformansu ma być bliższy refleksyjnej praktyce Donalda Schöna niż emocjonalnemu rozliczaniu siebie: nie pyta „czy zrobiłem to dobrze jako człowiek?”, lecz „co wydarzyło się w działaniu, jakie warunki to współtworzyły, co trzeba zmienić i gdzie kończy się moja pewność?”.

WZÓR DZIENNIKA PRAKTYKI PSYCHOPERFORMATYWNEJ

1. Dane wpisu

Data:

Godzina:

Miejsce:

Czas trwania praktyki:

Rodzaj praktyki:

mikroakt / autopraktyka / sesja / cykl / część IndywiduAkcji / działanie z obiektem–kluczem / działanie z ciałem / działanie z obrazem / działanie ze słowem / działanie z dźwiękiem / działanie z przestrzenią / działanie niedokumentowane / inne

Wersja planu sytuacyjnego, jeśli dotyczy:

Poziom energii przed praktyką:

niski / średni / wysoki / zmienny / trudny do określenia

Poziom przeciążenia przed praktyką:

brak / lekki / umiarkowany / wysoki / bardzo wysoki

Czy praktyka była potrzebna, czy wynikała z przymusu działania?

potrzebna / częściowo potrzebna / raczej z przymusu / trudno określić

Instrukcja wypełniania: pierwsze pole powinno być krótkie i rzeczowe. Nie chodzi o opis całego dnia. Wystarczy uchwycić warunki wejścia. Szczególnie ważne jest pytanie o przymus działania, ponieważ psychoperformans codzienny łatwo może zamienić się w perfekcjonistyczny obowiązek. Jeżeli praktyka była wykonywana dlatego, że „trzeba coś zrobić z każdym napięciem”, warto rozważyć przerwę zamiast kolejnego aktu.

2. Status praktyki

Ta praktyka była:

Ta praktyka nie była:

Zakres praktyki:

Obszary poza zakresem:

Czy praktyka miała charakter adjuwantowy wobec zdrowia, stresu, pracy, widzenia, relacji albo innego obszaru?

Jeśli tak – wobec czego:

Czy praktyka mogła zostać pomylona z terapią, diagnozą, leczeniem albo duchowym rozstrzygnięciem?

Tak / nie / nie wiem

Jak to ograniczono:

Instrukcja wypełniania: to pole można skrócić, ale nie należy go całkowicie usuwać. Status chroni przed rozmyciem metody. Przykładowy zapis: „To była autopraktyka przerwania pracy przy ekranie. Nie była leczeniem wzroku ani oceną stanu zdrowia". Albo: „To był akt domknięcia relacji z obiektem–kluczem. Nie był rytuałem ochronnym ani dowodem, że problem został rozwiązany".

3. Punkt wyjścia

Co było bezpośrednim powodem praktyki?

Jaki sygnał ją poprzedził?

ciało / zmęczenie / napięcie / lęk / wstyd / nadmiar pracy / bodźce / obraz / dźwięk / relacja / myśl / sen / obiekt / sytuacja instytucjonalna / inny

Co było faktem?

Co było interpretacją?

Co było hipotezą?

Czego nie wiedziałem / nie wiedziałam na początku?

Instrukcja wypełniania: to pole uczy rozdzielania obserwacji od interpretacji. Przykład: fakt – „po dwóch godzinach pracy przy ekranie pojawiło się zmęczenie i napięcie karku"; interpretacja – „znowu przesadzam"; hipoteza – „potrzebuję wcześniejszej przerwy i niższego światła". Taki zapis zapobiega przekształceniu każdego sygnału w opowieść o winie, chorobie, klęsce albo przeznaczeniu.

4. Cel minimalny

Jaki był najmniejszy cel praktyki?

Co miało zostać zatrzymane?

Co miało zostać zmniejszone?

Co miało zostać uporządkowane?

Co miało zostać odłożone?

Co miało zostać wykonane jako decyzja?

Czy cel był realistyczny?

Tak / częściowo / nie

Czy cel był zbyt duży?

Tak / nie / nie wiem

Jak można go zmniejszyć?

Instrukcja wypełniania: cel minimalny powinien być mniejszy, niż podpowiada ambicja. Zamiast „uspokoić się” – „usiąść na trzy minuty bez telefonu”. Zamiast „domknąć trudny okres” – „odłożyć jeden obiekt do pudełka i nie interpretować go przez 24 godziny”. Zamiast „zmienić relację z pracą” – „zakończyć dzisiejsze zadanie po pierwszym sygnale przeciążenia”.

5. Kanały działania

Które kanały były użyte?

obraz:

słowo:

gest:

światło:

dźwięk:

obiekt:

przestrzeń:

czas:

ciało:

znaczenie:

Kanał dominujący:

Kanał ograniczony:

Kanał celowo wyłączony:

Czy któryś kanał był za intensywny?

Tak / nie / nie wiem

Który:

Jak go ograniczyć następnym razem:

Instrukcja wypełniania: dziennik powinien pomagać zauważać, czym właściwie działała praktyka. Jeśli po działaniu pojawiło się przeciążenie, warto sprawdzić, czy powodem był obraz, czas, światło, dźwięk, nadmiar słów, zbyt ciężki symbol, za trudny gest czy brak przerwy. Taki zapis chroni przed ogólnym wnioskiem „praktyka była zła" albo „ja źle ją wykonałem". Czasem wystarczy zmienić jeden parametr.

6. Rzecz–klucz

Czy użyto rzeczy–klucza?

Tak / nie

Jaka to była rzecz?

Status rzeczy:

Funkcja rzeczy:

Granica rzeczy:

Jak została użyta?

Czy spełniła funkcję?

Tak / częściowo / nie / nie wiem

Czy zaczęła znaczyć za dużo?

Tak / nie / nie wiem

Co stało się z rzeczą po praktyce?

została odłożona / została zachowana / została usunięta / straciła status / wymaga domknięcia / inne

Czy potrzebna jest korekta obiektu?

Instrukcja wypełniania: rzecz–klucz powinna mieć funkcję, nie aurę niejasnej mocy. Jeśli po praktyce pojawia się poczucie, że „muszę mieć ten przedmiot, inaczej nie dam rady", należy to zapisać jako sygnał ryzyka. Obiekt ma wspierać sprawczość, nie zastępować ją zależnością.

7. Działanie–klucz

Czy wykonano działanie–klucz?

Tak / nie / częściowo

Jakie:

Co miało zrobić?

Co rzeczywiście zrobiło?

Czy było za mocne?

Czy było za słabe?

Czy było niepotrzebne?

Czy zostało przerwane?

Czy wymaga uproszczenia?

Nowa, prostsza wersja działania–klucza:

Instrukcja wypełniania: działanie–klucz nie musi być wykonane idealnie. Jeśli zostało przerwane, to także jest informacja. Jeżeli działanie było za duże, należy je zmniejszyć. Przykład: zamiast symbolicznego spalenia kartki – złożenie kartki i odłożenie jej do koperty. Zamiast długiej wypowiedzi – jedno zdanie. Zamiast nagrania filmu – notatka bez obrazu.

8. Ciało i percepcja

Sygnały ciała przed praktyką:

Sygnały ciała w trakcie:

Sygnały ciała po praktyce:

Oddech:

napięty / spokojny / płytki / pogłębiony / zmienny / nieobserwowany

Napięcie mięśniowe:

niskie / średnie / wysokie / zmienne / nieobserwowane

Zmęczenie:

brak / lekkie / umiarkowane / wysokie / bardzo wysokie

Ból:

brak / lekki / umiarkowany / silny / wymaga uwagi / wymaga konsultacji

Wzrok:

bez zmian / zmęczenie / olśnienie / napięcie / potrzeba przerwy / nieobserwowany / inne

Słuch:

bez zmian / przeciążenie / potrzeba ciszy / nieobserwowany / inne

Równowaga i orientacja:

stabilna / lekko zaburzona / zaburzona / wymaga przerwania / nieobserwowana

Czy ciało sygnalizowało potrzebę przerwania?

Tak / nie / nie wiem

Czy przerwa została wykonana?

Instrukcja wypełniania: ciało należy traktować najpierw jako ciało, nie jako symbol. Ból, zmęczenie, napięcie oka, zawroty głowy albo dezorientacja nie powinny być od razu interpretowane jako „znak". Najpierw są sygnałami bezpieczeństwa. Dopiero po ich uszanowaniu można ewentualnie pytać o znaczenie, jeśli jest to potrzebne i bezpieczne.

9. Afekt i emocje

Dominujący afekt przed praktyką:

Dominujący afekt w trakcie:

Dominujący afekt po praktyce:

Czy pojawił się lęk?

Czy pojawił się wstyd?

Czy pojawiła się złość?

Czy pojawił się smutek?

Czy pojawiła się ulga?

Czy pojawiła się euforia?

Czy pojawiło się poczucie przymusu?

Czy pojawiła się sprawczość?

Czy pojawiła się potrzeba natychmiastowej interpretacji?

Czy afekt pozostał w oknie tolerancji?

Tak / częściowo / nie / nie wiem

Co pomogło wrócić do regulacji?

Instrukcja wypełniania: afekt nie musi być „pozytywny", aby praktyka była wartościowa. Ważne jest, czy pozostał możliwy do zniesienia, rozpoznania i domknięcia. Silna ulga także wymaga ostrożności, bo może prowadzić do nadmiernego wniosku: „to działa zawsze". Euforia po działaniu nie powinna prowadzić do dużych decyzji tego samego dnia.

10. Znaczenie i interpretacja

Jakie znaczenie pojawiło się w praktyce?

Czy było zamierzone?

Czy pojawiło się nieoczekiwane znaczenie?

Czy znaczenie było pomocne?

Czy znaczenie było obciążające?

Czy pojawiła się inflacja znaczeń?

Tak / nie / trochę / nie wiem

Czy pojawiło się poczucie znaku, przeznaczenia, winy, klątwy, blokady albo nakazu?

Tak / nie

Jeśli tak – jak ograniczono to znaczenie?

Co zostaje jako obserwacja?

Co zostaje jako interpretacja?

Co zostaje jako hipoteza?

Co zostaje bez interpretacji?

Instrukcja wypełniania: to pole ma chronić przed nadmiernym „rozkręcaniem" sensu. Czasem najlepszy zapis brzmi: „pojawił się silny symbol, ale nie podejmuję interpretacji przez 24 godziny". Albo: „skojarzenie z chorobą zapisuję jako skojarzenie, nie jako wniosek o chorobie". Taka praktyka jest zgodna z etyką niepewności: nie wszystko trzeba rozumieć natychmiast.

11. Wariant spekulatywno-intuicyjny, jeśli wystąpił

Czy praktyka korzystała z intuicji, snu, znaku, przesądu, symboliki duchowej, archetypu, synchroniczności, numerologii, Human Design, totalnej biologii albo innego języka spekulatywnego?

Tak / nie

Element:

Status:

Funkcja:

Granica:

Czego nie wolno z tego wnioskować:

Czy pojawiło się nocebo graniczne?

Czy potrzebne jest domknięcie antyinflacyjne?

Jak je wykonano:

Czy trzeba odroczyć decyzje?

Na jak długo:

Instrukcja wypełniania: jeśli pojawia się język spekulatywno-intuicyjny, trzeba użyć protokołu status–funkcja–granica. Przykład: „Sen o zalanym pokoju ma status obrazu wyobraźni, funkcję rozpoznania przeciążenia, granicę: nie jest przepowiednią ani diagnozą". Po takim zapisie należy wrócić do prostych danych: sen, jedzenie, zmęczenie, bodźce, relacje, obowiązki, przerwy.

12. Dokumentacja

Czy praktyka była dokumentowana?

Tak / nie / częściowo

Jak:

notatka / zdjęcie / film / dźwięk / szkic / tabela / mapa bodźców / inne

Czy dokumentacja była potrzebna?

Tak / nie / nie wiem

Czy dokumentacja była minimalna?

Tak / nie / nie wiem

Czy dokumentacja zwiększyła kontrolę, wstyd albo napięcie?

Tak / nie / trochę / nie wiem

Czy trzeba coś usunąć?

Czy trzeba coś ograniczyć?

Czy trzeba czegoś nie publikować?

Czy dokumentacja ma datę przeglądu albo usunięcia?

Czy pojawiło się prawo do nieobrazu?

Czy zostało uszanowane?

Instrukcja wypełniania: dziennik powinien szczególnie chronić przed przymusem dokumentowania. Jeśli po praktyce pojawia się impuls, żeby zrobić zdjęcie, nagrać film albo natychmiast opisać proces publicznie, warto zapytać: czy to służy domknięciu, czy przedłuża ekspozycję? Czy zapis pomaga, czy wciąga mnie w autoobraz? Czy publikacja jest potrzebna, czy tylko rozładowuje napięcie?

13. Przerwanie, redukcja, odroczenie

Czy praktyka została przerwana?

Tak / nie

Dlaczego:

Czy coś zostało zmniejszone?

czas / światło / dźwięk / obraz / słowo / gest / obiekt / znaczenie / dokumentacja / liczba osób / inne

Czy coś zostało odroczone?

interpretacja / publikacja / decyzja / rozmowa / kolejne działanie / analiza danych / inne

Czy coś zostało niewykonane?

Dlaczego:

Czy przerwanie, redukcja albo niewykonanie było właściwą decyzją?

Tak / raczej tak / nie / nie wiem

Instrukcja wypełniania: przerwanie, redukcja i odroczenie należy zapisywać jako wartościowe dane. Nie są dowodem słabości. Mogą pokazywać, że plan miał za dużą skalę, że ciało potrzebowało odpoczynku, że symbol był zbyt ciężki, że dokumentacja była zbędna albo że najlepszym psychoperformansem było nierobienie.

14. Domknięcie

Jak domknięto ciało?

Jak domknięto uwagę?

Jak domknięto afekt?

Jak domknięto znaczenie?

Jak domknięto obiekt?

Jak domknięto przestrzeń?

Jak domknięto dokumentację?

Jak domknięto cyfrowo, jeśli dotyczy?

Co pozostało niedomknięte?

Czy niedomknięcie jest bezpieczne?

Co trzeba domknąć później?

Kiedy:

Instrukcja wypełniania: domknięcie nie musi być długie, ale musi być rzeczywiste. Może to być odłożenie obiektu, zamknięcie notatnika, zgaszenie światła, umycie rąk, 10 minut bez ekranu, zapisanie decyzji, niepublikowanie materiału, wyjście z przestrzeni, poinformowanie grupy o końcu działania. Jeśli po praktyce pozostaje napięcie interpretacyjne, warto użyć zdania: „nie muszę teraz wiedzieć, co to znaczy”.

15. Decyzja „po”

Jedna decyzja „po”:

Czy jest mała?

Tak / nie

Czy jest konkretna?

Tak / nie

Czy ma czas obowiązywania?

Tak / nie

Czas:

Gdzie zostanie wykonana?

Kiedy zostanie wykonana?

Po czym poznam, że została wykonana?

Czy wymaga wsparcia?

Czy wymaga korekty środowiska?

Czy może zwiększyć samonadzór?

Jeśli tak – jak ją uprościć:

Instrukcja wypełniania: decyzja „po” powinna być mała i sprawdzalna. Zamiast „będę bardziej spokojny” – „przez godzinę nie wracam do wiadomości, która mnie przeciążyła”. Zamiast „będę dbać o ciało” – „po pracy robię 10 minut bez ekranu i bez dokumentowania objawów”. Zamiast „zamykam temat” – „odkładam obiekt do pudełka do piątku i nie interpretuję go wcześniej”.

16. Wdrożenie decyzji „po”

To pole wypełnić później.

Czy decyzja „po” została wykonana?

Tak / częściowo / nie

Kiedy:

Co pomogło?

Co przeszkodziło?

Czy decyzja była za duża?

Czy decyzja była zbyt niejasna?

Czy wymagała zmiany warunku, którego nie dało się zmienić?

Czy wymaga korekty?

Nowa wersja decyzji:

Instrukcja wypełniania: jeśli decyzja „po” nie została wykonana, nie należy od razu wyciągać wniosku o braku dyscypliny. Trzeba sprawdzić warunki. Może decyzja była za duża, źle osadzona, zbyt ogólna, niezgodna z rytmem dnia, uzależniona od innych osób albo oparta na nadmiarowej samokontroli. Dziennik ma pomagać korygować warunki, nie karać za niewykonanie.

17. Ograniczenia wnioskowania

Czego nie wolno wnioskować z tej praktyki?

Nie wolno wnioskować, że:

Nie mam podstaw, aby twierdzić, że:

Nie wiem jeszcze, czy:

Mogę ostrożnie powiedzieć, że:

Mogę potraktować jako hipotezę:

Wymaga dalszej obserwacji:

Wymaga odesłania do innej kompetencji:

Instrukcja wypełniania: to pole powinno pojawić się w każdym wpisie, nawet bardzo krótkim. Przykłady: „Nie wolno wnioskować, że praktyka wpłynęła na chorobę. Mogę powiedzieć, że pomogła mi przerwać pracę przy ekranie”. „Nie wolno wnioskować, że symbol rozwiązał konflikt. Mogę powiedzieć, że ułatwił mi odroczenie rozmowy”. „Nie wolno wnioskować, że sen był znakiem. Mogę potraktować go jako materiał wyobraźni”. To pole buduje epistemiczną higienę praktyki.

18. Korekta następnej praktyki

Co zostawić bez zmian?

Co uprościć?

Co skrócić?

Co wyciszyć?

Co usunąć?

Co odroczyć?

Co przestać dokumentować?

Co dokumentować mniej?

Co zmienić w obiekcie?

Co zmienić w działaniu–kluczu?

Co zmienić w świetle, dźwięku, przestrzeni lub czasie?

Co zmienić w decyzji „po”?

Czy kolejna praktyka jest potrzebna?

Tak / nie / nie wiem

Czy zamiast kolejnej praktyki potrzebny jest odpoczynek?

Tak / nie / nie wiem

Instrukcja wypełniania: korekta powinna być mała. Najlepiej zmieniać jeden parametr naraz, jeśli praktyka jest częścią cyklu lub IndywiduAkcji. Zmienienie wszystkiego jednocześnie utrudnia rozpoznanie, co działało, a co przeciążało. Korekta może brzmieć bardzo prosto: „krócej”, „bez kamery”, „mniej słów”, „ciemniejsze światło”, „bez interpretacji tego samego dnia”, „jedna rzecz–klucz zamiast trzech”.

19. Wersja ultrakrótka dziennika codziennego

Data:

Co zrobiłem/zrobiłam?

Co przerwałem/przerwałam?

Co zmniejszyłem/zmniejszyłam?

Co domknąłem/domknęłam?

Jaka była decyzja „po”?

Czego nie wolno mi wnioskować?

Jedna korekta:

Przykład:

Data:

14 maja

Co zrobiłem/zrobiłam?

Zamknąłem laptop i odłożyłem telefon do szuflady.

Co przerwałem/przerwałam?

Pracę mimo zmęczenia wzroku.

Co zmniejszyłem/zmniejszyłam?

Światło i liczbę bodźców.

Co domknąłem/domknęłam?

Zamknąłem zadanie bez sprawdzania jeszcze raz.

Jaka była decyzja „po”?

30 minut bez ekranu.

Czego nie wolno mi wnioskować?

Nie wolno mi wnioskować o stanie oka. Mogę wnioskować tylko, że przerwa została wykonana.

Jedna korekta:

Następnym razem przerwać 10 minut wcześniej.

Instrukcja wypełniania: wersja ultrakrótka jest najlepsza do codziennej praktyki. Dziennik codzienny nie powinien być długi, bo wtedy może stać się kolejnym obowiązkiem. Jeżeli wpis zajmuje więcej energii niż sama praktyka, trzeba go skrócić.

20. Wersja tygodniowego przeglądu IndywiduAkcji

Tydzień od:

Tydzień do:

Główny temat tygodnia:

Najczęściej powtarzający się sygnał:

Najczęściej używany obiekt–klucz:

Najczęściej używane działanie–klucz:

Co najbardziej pomagało?

Co najbardziej przeciążało?

Ile razy wykonano decyzję „po”?

Ile razy praktykę przerwano?

Ile razy zrezygnowano z dokumentacji?

Ile razy ograniczono bodźce?

Jaka korekta środowiska była najważniejsza?

Jaka korekta języka była najważniejsza?

Jaka korekta dokumentacji była najważniejsza?

Co wymaga odroczenia?

Co wymaga odesłania do innej kompetencji?

Czego nie wolno generalizować?

Jedna decyzja na kolejny tydzień:

Instrukcja wypełniania: przegląd tygodniowy nie powinien służyć ocenianiu siebie. Jego zadaniem jest zobaczenie wzoru. Jeżeli w każdym wpisie pojawia się przeciążenie światłem, problemem może być środowisko, nie „brak uważności”. Jeżeli każda praktyka kończy się potrzebą publikacji, problemem może być presja widzialności. Jeżeli decyzje „po” nie są wykonywane, być może są zbyt duże albo nie mają wsparcia w warunkach.

21. Wersja dziennika dla praktyki z obiektem–kluczem

Data:

Obiekt:

Skąd pochodzi:

Status:

Funkcja:

Granica:

Jak został użyty:

Jak działał na uwagę:

Jak działał na ciało:

Jak działał na afekt:

Jak działał na znaczenie:

Czy pojawiła się zależność od obiektu?

Czy pojawiła się fetyszyzacja?

Czy obiekt zaczął znaczyć za dużo?

Jak został domknięty:

Co stanie się z obiektem teraz:

Czego nie wolno wnioskować:

Korekta obiektu:

Instrukcja wypełniania: obiekt–klucz powinien zostać domknięty. Jeśli pozostaje w przestrzeni codziennej, trzeba wiedzieć, czy nadal ma funkcję, czy już ją zakończył. Niedomknięty obiekt może przedłużać pole podwyższonej znaczeniowości. Czasem najważniejszą korektą jest pozbawienie obiektu statusu i odłożenie go do zwykłych rzeczy.

22. Wersja dziennika dla praktyki z obrazem, kamerą lub dokumentacją

Data:

Jaki obraz był użyty?

Czy była kamera?

Czy była fotografia?

Czy był ekran?

Czy był autoobraz?

Po co użyto obrazu?

Czy obraz był konieczny?

Czy obraz zwiększył presję?

Czy obraz zwiększył wstyd?

Czy obraz pomógł w orientacji?

Czy obraz przeciążył wzrok lub uwagę?

Czy pojawiło się kompulsywne sprawdzanie?

Czy materiał należy obejrzeć?

Kiedy najwcześniej?

Czy materiał należy usunąć?

Czy materiału nie publikować?

Czy uczestnik/osoba wykonująca zachowuje prawo do nieobrazu?

Domknięcie cyfrowe:

Czego nie wolno wnioskować z obrazu:

Instrukcja wypełniania: obraz może wydawać się dowodem, ale nim nie jest. Film z praktyki pokazuje zachowanie w polu kamery, nie całą prawdę procesu. Zdjęcie obiektu pokazuje ślad, nie przemianę. Autoobraz może wspierać refleksję, ale może też zwiększyć kontrolę. Przy

pracy z obrazem szczególnie ważne jest odroczenie publikacji i prawo do niewykorzystania materiału.

23. Wersja dziennika dla praktyki spekulatywno-intuicyjnej

Data:

Jaki element spekulatywny się pojawił?

sen / znak / intuicja / przesąd / archetyp / synchroniczność / modlitwa / symbol duchowy / numerologia / Human Design / totalna biologia / inny

Status elementu:

Funkcja elementu:

Granica elementu:

Co ten element pomaga zobaczyć?

Czego nie wolno z niego wnioskować?

Czy pojawił się lęk, wina, fatum, przymus albo poczucie znaku?

Czy potrzebne jest odroczenie interpretacji?

Na jak długo?

Czy potrzebne jest domknięcie antyinflacyjne?

Jak wykonane:

Czy potrzebne jest odesłanie do innej kompetencji?

Jedna decyzja „po” niezależna od spekulacji:

Instrukcja wypełniania: w tym wariancie dziennik powinien być szczególnie trzeźwy. Trzeba wyraźnie oddzielić doświadczenie od dowodu. Przykład: „Znak ma status skojarzenia, funkcję zauważenia lęku, granicę: nie jest nakazem ani przepowiednią”. Po wpisie warto wykonać prostą czynność ugruntowującą: jedzenie, sen, spacer, porządek w przestrzeni, kontakt z realnym obowiązkiem, rozmowa bez interpretacyjnej eskalacji.

24. Wersja dziennika dla praktyki instytucjonalnej

Data:

Instytucja / miejsce:

Status działania:

Cel minimalny:

Kto uczestniczył:

Jak działała zgoda:

Jak działała dostępność:

Jak działała przestrzeń:

Jak działało światło:

Jak działał dźwięk:

Jak działała dokumentacja:

Czy pojawiła się presja udziału:

Czy pojawiły się odmowy:

Czy zostały uszanowane:

Jakie bariery ujawniono:

Jakie warunki należy zmienić:

Jaka jest decyzja instytucjonalna „po”:

Kto za nią odpowiada:

Do kiedy:

Czego nie wolno komunikować jako sukcesu:

Instrukcja wypełniania: w instytucji dziennik nie powinien zatrzymywać się na przeżyciu uczestników. Musi prowadzić do zmiany warunku albo uczciwego stwierdzenia, że zmiana nie została jeszcze wykonana. Psychoperformans instytucjonalny bez decyzji proceduralnej może stać się praktyką pozorną.

25. Skala autoeksploatacji – szybki test kontrolny

Po praktyce zaznacz:

Czy czuję przymus zapisania wszystkiego?

tak / nie / trochę

Czy czuję przymus opublikowania czegoś?

tak / nie / trochę

Czy czuję, że bez dokumentacji praktyka „nie istnieje”?

tak / nie / trochę

Czy analizuję siebie zbyt surowo?

tak / nie / trochę

Czy obiekt, zapis albo obraz zaczyna mnie kontrolować?

tak / nie / trochę

Czy praktyka dodała mi kolejny obowiązek?

tak / nie / trochę

Czy potrzebuję dnia bez praktyki?

tak / nie / nie wiem

Jeśli pojawiają się co najmniej trzy odpowiedzi „tak” albo „trochę”, kolejna decyzja powinna brzmieć:

ograniczyć zapis / zrezygnować z dokumentacji / zrobić przerwę od praktyki / uprościć działanie / odroczyć interpretację / wrócić do zwykłego odpoczynku

Instrukcja wypełniania: ten test nie jest diagnozą. Jest praktycznym zabezpieczeniem przed sytuacją, w której metoda zaczyna zwiększać presję na siebie. Psychoperformans ma przywracać sprawczość, nie produkować dodatkową pracę nad własną doskonałością.

26. Skala ekologii percepcji – szybki test pola zmysłowego

Światło było:

za mocne / odpowiednie / za słabe / nie wiem

Dźwięk był:

za mocny / odpowiedni / za słaby / nie wiem

Obraz był:

za intensywny / odpowiedni / zbyt słaby / niepotrzebny

Słowa było:

za dużo / odpowiednio / za mało / nie wiem

Czas był:

za długi / odpowiedni / za krótki / nie wiem

Ciało miało przerwę:

tak / nie / częściowo

Wzrok miał przerwę:

tak / nie / częściowo / nie dotyczy

Możliwość wycofania była:

realna / pozorna / brak / nie dotyczy

Dokumentacja była:

konieczna / zbędna / zbyt duża / nie dotyczy

Najważniejsza korekta bodźców:

Instrukcja wypełniania: ta skala pomaga sprawdzić, czy psychoperformans nie działał kosztem percepcji. Jeśli regularnie pojawia się „za mocne”, trzeba zmniejszyć intensywność. Jeśli regularnie pojawia się „brak przerwy”, trzeba zmienić strukturę czasu. Jeśli dokumentacja jest często „zbędna” albo „zbyt duża”, trzeba ją ograniczyć.

27. Skala domknięcia – szybki test po praktyce

Czy wiem, że praktyka się zakończyła?

tak / nie / częściowo

Czy ciało wróciło do orientacji?

tak / nie / częściowo

Czy obiekt ma jasny status?

tak / nie / nie dotyczy

Czy dokumentacja ma jasny status?

tak / nie / nie dotyczy

Czy wiem, czego nie interpretować?

tak / nie / częściowo

Czy decyzja „po” jest mała?

tak / nie / nie ma decyzji

Czy mogę wrócić do zwykłych czynności?

tak / nie / częściowo

Jeśli odpowiedzi „nie” lub „częściowo” dominują, wykonaj domknięcie dodatkowe:

uziemienie ciała / ograniczenie znaczenia / odłożenie obiektu / zamknięcie pliku / brak publikacji / rozmowa porządkująca / odpoczynek / sen / odesłanie do specjalisty, jeśli potrzebne

Instrukcja wypełniania: domknięcie jest warunkiem bezpieczeństwa. Jeśli po praktyce człowiek pozostaje w stanie nadmiernego pobudzenia, interpretacyjnego pędu, potrzeby natychmiastowej publikacji albo niemożności powrotu do zwykłych czynności, działanie wymaga korekty.

28. Dziennik przerwania

Data:

Co zostało przerwane?

Kiedy?

Jaki sygnał zadziałał?

ciało / afekt / percepcja / zgoda / przestrzeń / dokumentacja / relacja / znaczenie / inny

Czy przerwanie było szybkie?

Czy zostało uszanowane?

Czy pojawił się wstyd po przerwaniu?

Czy ktoś próbował interpretować przerwanie?

Jak domknięto przerwanie?

Jaka jest decyzja „po” po przerwaniu?

Co zmienić, aby następnym razem przerwanie było łatwiejsze?

Czego nie wolno wnioskować z przerwania?

Instrukcja wypełniania: przerwanie powinno mieć swój dziennik nie dlatego, że jest incydentem negatywnym, ale dlatego, że jest jedną z najważniejszych kompetencji metody. Przerwanie może oznaczać, że system bezpieczeństwa zadziałał. Nie wolno pisać: „nie udało się”. Lepiej: „działanie zatrzymano w odpowiedzi na przeciążenie; wymaga skrócenia i usunięcia kamery”.

29. Dziennik niewykonania

Data:

Jakie działanie było planowane?

Dlaczego nie zostało wykonane?

brak zasobów / zmęczenie / zbyt duża intensywność / brak zgody / brak domknięcia / niejasny status / ryzyko zdrowotne / ryzyko dokumentacyjne / potrzeba odpoczynku / inne

Czy niewykonanie było odpowiedzialne?

Tak / raczej tak / nie wiem

Co zostało ochronione przez niewykonanie?

ciało / wzrok / dane / relacja / czas / znaczenie / granica / odpoczynek / inne

Czy potrzebne jest odroczenie?

Czy potrzebne jest usunięcie planu?

Czy potrzebna jest prostsza wersja?

Czego nie wolno wnioskować?

Instrukcja wypełniania: niewykonanie może być jednym z najważniejszych działań psychoperformatywnych. Jeśli chroni przed autoeksploatacją, nadinterpretacją, ryzykiem albo brakiem domknięcia, należy je uznać za decyzję, nie porażkę. Dziennik niewykonania pomaga utrwalić prawo do nierobienia.

30. Miesięczny przegląd praktyki

Miesiąc:

Najważniejszy motyw:

Najczęstsze praktyki:

Najczęstsze przerwania:

Najczęstsze redukcje:

Najczęstsze decyzje „po”:

Najbardziej pomocne obiekty–klucze:

Obiekty, które trzeba domknąć:

Kanały, które najczęściej pomagały:

Kanały, które najczęściej przeciążały:

Najważniejsza korekta środowiska:

Najważniejsza korekta języka:

Najważniejsza korekta dokumentacji:

Czy praktyka zwiększała sprawczość?

Czy praktyka zwiększała samonadzór?

Czy potrzebny jest tydzień bez praktyki?

Czy coś wymaga odesłania do innej kompetencji?

Czego nie wolno generalizować z tego miesiąca?

Jedna zasada na kolejny miesiąc:

Instrukcja wypełniania: przegląd miesięczny powinien być krótki i trzeźwy. Nie należy pisać manifestu o sobie. Celem jest zauważenie, czy praktyka nadal służy sprawczości, czy zaczęła służyć kontroli. Jeżeli psychoperformans zwiększył liczbę obowiązków, zapisów i interpretacji, trzeba wrócić do wersji oszczędnej.

ZASADY PROWADZENIA DZIENNIKA PRAKTYKI

1. Pisz mniej, jeśli więcej zapisu zwiększa napięcie.

Dziennik ma zmniejszać chaos, nie produkować dodatkowy obowiązek. Jeśli codzienny wpis zaczyna być zbyt długi, przejdź do wersji ultrakrótkiej.

2. Nie zapisuj wszystkiego.

Nie każda myśl, emocja, reakcja, sen, objaw i przypadek wymaga wpisu. Nadmiar zapisu może wzmacniać poczucie, że całe życie jest materiałem procesu.

3. Oddzielaj fakt od interpretacji.

Fakt: „zgasiłem światło”. Interpretacja: „poczułem, że kończę dzień”. Hipoteza: „mniej światła może pomagać mi wcześniej przerwać pracę”. Nie mieszaj tych poziomów.

4. Nie używaj dziennika do diagnozy.

Dziennik psychoperformansu nie jest dokumentacją medyczną, psychiatryczną ani psychoterapeutyczną. Jeśli pojawia się problem kliniczny, dziennik może pomóc opisać sytuację, ale nie zastępuje specjalisty.

5. Nie rób z dziennika dowodu skuteczności.

To, że po praktyce pojawiła się ulga, nie znaczy automatycznie, że praktyka była jej przyczyną. Można pisać o współwystępowaniu, możliwości, hipotezie i lokalnym efekcie, ale bez rozszerzania wniosków.

6. Chroń dane.

Nie zapisuj nazwisk, danych zdrowotnych, intymnych treści, duchowych wyznań, szczegółów relacji ani informacji o innych osobach, jeśli nie są konieczne. Dziennik powinien chronić prywatność także wtedy, gdy jest prywatny.

7. Ogranicz obraz.

Nie dodawaj zdjęć i filmów tylko dlatego, że łatwo je zrobić. Obraz zwiększa ciężar archiwum. Często wystarczy zdanie, szkic albo informacja o warunkach.

8. Zapisuj przerwania i redukcje jako sukces bezpieczeństwa.

Jeśli praktyka została przerwana w odpowiednim momencie, system zadziałał. Nie zamieniaj przerwania w wstyd.

9. Zostawiaj niektóre rzeczy bez interpretacji.

Dziennik może zawierać zdanie: „nie interpretuję tego dzisiaj". To pełnoprawny zapis.

10. Regularnie domykaj dziennik.

Raz na tydzień albo raz na miesiąc sprawdź, czy nie ma obiektów, nagrań, notatek, symboli albo decyzji, które nadal trzymają zbyt duży ładunek. Dziennik także wymaga domknięcia.

Dziennik praktyki powinien być narzędziem powrotu do sprawczości, a nie narzędziem produkowania idealnej wersji siebie. Jego najlepsza forma jest taka, która pozwala zobaczyć wzory bez uwięzienia w analizie. Czasem najdojrzalszy wpis ma trzy zdania: „Przerwałem. Nie publikuję. Wracam do odpoczynku". Taki zapis może być bardziej psychoperformatywnie skuteczny niż wielostronicowa interpretacja, ponieważ utrzymuje najważniejsze: granicę, domknięcie i możliwość wykonania następnego adekwatnego kroku.

Aneks 5. Minimalne standardy etyczne

Minimalne standardy etyczne psychoperformansu wyznaczają najniższy próg odpowiedzialności, poniżej którego działania nie należy wykonywać, publikować, powtarzać ani przekazywać innym jako przykład metody. Nie są systemem certyfikacji, kodeksem zawodowym w sensie prawnym ani gwarancją skuteczności. Są praktycznym zabezpieczeniem przed najczęstszymi nadużyciami: obietnicą leczenia, przemocą symbolu, presją uczestnictwa, zawłaszczeniem doświadczenia, nadmierną dokumentacją, fałszywą naukowością, pomieszaniem rejestrów, brakiem domknięcia i używaniem psychoperformansu tam, gdzie

potrzebna jest inna kompetencja. Standard etyczny powinien działać przed, w trakcie i po działaniu. Przed działaniem sprawdza, czy psychoperformans jest właściwym narzędziem. W trakcie działania chroni ciało, psychikę, percepcję, zgodę, dane i relację. Po działaniu ogranicza interpretację, porządkuje dokumentację, zabezpiecza decyzję „po" i uniemożliwia przekształcenie doświadczenia w mit skuteczności. W tym sensie etyka psychoperformansu jest bliska zasadzie „po pierwsze nie szkodzić", kojarzonej z tradycją medyczną, ale nie przejmuje statusu medycyny. Jej zadanie jest inne: tak projektować działania symboliczne, aby nie podszywały się pod leczenie, nie produkowały zależności, nie wywoływały niepotrzebnego cierpienia i nie wykorzystywały podatności człowieka na znaczenie. Hans Jonas, formułując zasadę odpowiedzialności, podkreślał, że im większa moc działania, tym większy obowiązek przewidywania skutków. Psychoperformans, ponieważ pracuje z ciałem, znaczeniem, pamięcią, grupą, obrazem, wstydem, nadzieją i dokumentacją, musi przyjąć tę zasadę jako podstawową: wolno działać tylko wtedy, gdy istnieje realna gotowość do ograniczenia własnej formy.

1. Standard jasnego statusu

Każdy psychoperformans musi mieć jasno określony status. Trzeba wiedzieć, czy jest autopraktyką, działaniem artystycznym, edukacyjnym, instytucjonalnym, społecznym, dokumentowanym, badaniem przez praktykę, działaniem adjuwantowym, wariantem spekulatywno-intuicyjnym albo inną formą. Równie ważne jest zapisanie, czym nie jest. Psychoperformans nie jest terapią, diagnozą, leczeniem, poradą medyczną, interwencją psychiatryczną, procedurą rehabilitacyjną, poradą prawną, duchowym przewodnictwem, rytuałem religijnym ani narzędziem rozwiązywania cudzych problemów życiowych. Jeżeli działanie znajduje się blisko któregoś z tych pól, granica musi zostać nazwana jeszcze wyraźniej.

Minimalny wymóg:

Przed działaniem należy umieć wypowiedzieć jedno zdanie: „To działanie jest…, a nie jest…".

Przykład właściwy:

„To jest psychoperformatywna praktyka porządkowania decyzji o odpoczynku od ekranu. Nie jest leczeniem oczu, terapią ani diagnozą".

Przykład niewłaściwy:

„To działanie pomoże uzdrowić relację z widzeniem i uruchomi regenerację".

Ryzyko naruszenia:

uczestnik może zrozumieć działanie jako obietnicę skutku, którego metoda nie ma prawa obiecywać.

2. Standard granic kompetencji

Psychoperformer działa wyłącznie w granicach własnych realnych kompetencji. Nie musi być lekarzem, terapeutą, psychologiem, badaczem, prawnikiem ani duchownym, ale musi wiedzieć, czego mu nie wolno. Nie wolno mu diagnozować choroby, interpretować objawów jako faktów psychicznych lub duchowych, prowadzić terapii bez uprawnień, sugerować odstawienia leczenia, rozstrzygać problemów prawnych, interpretować kryzysu psychicznego jako materiału symbolicznego ani zastępować specjalisty. Granica kompetencji nie jest słabością metody. Jest warunkiem jej uczciwości.

Minimalny wymóg:

W planie lub protokole trzeba wskazać, kiedy działanie zostaje przerwane i kiedy sprawa zostaje odesłana do innej kompetencji.

Sygnały odesłania:

objawy medyczne, ostre pogorszenie zdrowia, ryzyko samouszkodzenia, psychoza, mania, silna dysocjacja, przemoc, naruszenie prawa, potrzeba diagnozy, potrzeba interwencji kryzysowej, problem wymagający decyzji instytucjonalnej lub prawnej.

Przykład właściwy:

„Ten temat przekracza zakres działania. Nie będziemy go interpretować psychoperformatywnie. Potrzebna jest konsultacja specjalistyczna”.

Przykład niewłaściwy:

„Twoje ciało pokazuje, że musisz przejść przez ten akt głębiej”.

3. Standard dochodzenia

Psychoperformans wymaga dochodzenia, czyli rozpoznania problemu, celu, kontekstu, ryzyk, zasobów, ograniczeń, możliwych kanałów, statusu dokumentacji, relacji władzy, przeciwwskazań i sposobu domknięcia. Nie wolno zaczynać od gotowej formy tylko dlatego, że jest efektowna, symbolicznie mocna albo dobrze wygląda w dokumentacji. Dochodzenie jest etycznym filtrem trafności. Chroni uczestnika przed działaniem, które służy bardziej ambicji autora niż rzeczywistej potrzebie.

Minimalny wymóg:

Przed działaniem trzeba odpowiedzieć na pytania: po co, dla kogo, w jakiej skali, z jakim ryzykiem, z jaką zgodą, z jakim domknięciem, z jaką decyzją „po”.

Przykład właściwy:

„Problemem jest przeciążenie bodźcowe w przestrzeni pracy. Działanie ma rozpoznać trzy bariery i doprowadzić do jednej korekty środowiska”.

Przykład niewłaściwy:

„Zrobimy mocny akt z lustrem, bo dobrze pokaże temat konfrontacji”.

4. Standard minimalnej adekwatnej skali

Działanie powinno mieć najmniejszą skalę, która może spełnić cel. Nie należy zwiększać liczby uczestników, świadków, bodźców, obiektów, symboli, słów, kamer, czasu i intensywności bez konieczności. Większe nie znaczy głębsze. Publiczne nie znaczy skuteczniejsze. Dłuższe nie znaczy bardziej odpowiedzialne. Skala działania musi wynikać z celu i ryzyka, nie z potrzeby widowiskowości.

Minimalny wymóg:

Przed działaniem trzeba zapytać: co można uprościć, skrócić, wyciszyć, ograniczyć, przenieść do mikroaktu albo odłożyć.

Przykład właściwy:

Zamiast publicznego wyznania – anonimowy zapis jednej decyzji.

Zamiast filmu – notatka o warunkach i korekcie.

Zamiast grupowego aktu – indywidualna przerwa z obiektem–kluczem.

Przykład niewłaściwy:

Dodanie kamery, publiczności i mocnego światła do działania, którego celem jest ochrona percepcji.

5. Standard zgody jako procesu

Zgoda w psychoperformansie musi być konkretna, odwracalna, stopniowalna i ponawialna przy zmianie warunków. Zgoda na udział nie oznacza zgody na dotyk, wypowiedź, obraz, nagranie, cytat, publikację, interpretację, archiwizację ani udział w omówieniu. Uczestnik musi wiedzieć, że może odmówić dowolnego elementu bez utraty szacunku i bez konieczności

tłumaczenia się. Odmowa nie może być interpretowana jako opór, słabość, brak gotowości albo sabotowanie procesu.

Minimalny wymóg:

Każde działanie z innymi osobami wymaga komunikatu: „Możesz odmówić każdego elementu i przerwać bez podawania powodu”.

Dodatkowy wymóg przy dokumentacji:

„Zgoda na udział nie jest zgodą na dokumentację. Dokumentacja wymaga osobnej decyzji”.

Przykład właściwy:

Uczestnik zgadza się na udział w działaniu, ale nie zgadza się na filmowanie. Działanie zostaje wykonane bez kamery albo uczestnik otrzymuje równoważną alternatywę.

Przykład niewłaściwy:

„Skoro bierzesz udział, to naturalnie będziemy dokumentować proces”.

6. Standard realnego prawa do przerwania

Prawo do przerwania musi być realne, nie deklaratywne. Uczestnik powinien znać słowo, gest, kartę, wyjście albo inny sygnał stop. Musi też wiedzieć, co stanie się po przerwaniu: działanie zatrzyma się, bodźce zostaną zmniejszone, kamera zostanie wyłączona, świadkowie zostaną odsunięci, a przerwanie nie zostanie skomentowane jako porażka. Przerwanie jest działaniem ochronnym i może być najważniejszym aktem psychoperformatywnym.

Minimalny wymóg:

Każdy plan sytuacyjny musi zawierać próg przerwania i procedurę po sygnale stop.

Przykład właściwy:

Po sygnale stop prowadzący przerywa działanie, obniża bodźce, nie zadaje pytań publicznie i proponuje domknięcie minimalne.

Przykład niewłaściwy:

Prowadzący mówi: „zostań jeszcze chwilę, najważniejsze dzieje się właśnie wtedy, gdy chcesz wyjść”.

7. Standard ochrony percepcji

Psychoperformans musi respektować prawo percepcji: prawo do dawki, przerwy, ochrony, odwracalności, odmowy, nieobrazu i domknięcia. Dotyczy to wzroku, słuchu, dotyku, propriocepcji, interocepcji, układu przedsionkowego, uwagi i pamięci roboczej. Żaden zmysł nie jest niewyczerpywalnym zasobem działania artystycznego. Pole zmysłowe musi być projektowane z uwzględnieniem światła, kontrastu, dźwięku, ciszy, zapachu, temperatury, ruchu, ekranu, liczby osób, tempa, instrukcji i możliwości wycofania.

Minimalny wymóg:

Przed działaniem trzeba sprawdzić, czy uczestnik może odpocząć, nie patrzeć, wyjść, odmówić bodźca, zmniejszyć ekspozycję i uniknąć dokumentacji.

Przykład właściwy:

W działaniu z obrazem zapewniono możliwość niepatrzenia, krótkie odcinki ekspozycji, neutralne światło i przerwę bez ekranu.

Przykład niewłaściwy:

Działanie o przeciążeniu wzrokowym odbywa się przy ostrym świetle, projekcji i obowiązkowej rejestracji twarzy.

8. Standard braku obietnic terapeutycznych i medycznych

Psychoperformans nie może obiecywać leczenia, regeneracji, uzdrowienia, poprawy wyników badań, usunięcia objawów, przepracowania traumy, naprawy relacji, odblokowania ciała, zmiany DNA, obniżenia hormonów ani trwałej zmiany psychicznej. Może ostrożnie mówić o wspieraniu warunków: uwagi, samoregulacji, higieny bodźców, decyzji, rytmu dnia, komunikacji, sprawczości, odpoczynku, dostępności i domknięcia. W obszarze zdrowia działa wyłącznie adjuwantowo, czyli wspierająco wobec warunków funkcjonowania, nigdy jako substytut leczenia.

Minimalny wymóg:

Każde działanie bliskie zdrowiu musi zawierać formułę: „To nie jest diagnoza, leczenie ani zamiennik konsultacji specjalistycznej”.

Przykład właściwy:

„Działanie może pomóc w uporządkowaniu przerwy od ekranu i zmniejszeniu przeciążenia bodźcowego”.

Przykład niewłaściwy:

„Działanie wspiera regenerację oka i wpływa na proces choroby”.

9. Standard języka ostrożności

Język psychoperformansu musi rozdzielać fakt, obserwację, interpretację, hipotezę, doświadczenie, decyzję i ograniczenie. Nie wolno używać słów, które sugerują pewność tam, gdzie istnieje tylko możliwość. Nie wolno mówić „to znaczy, że”, jeśli właściwsze jest „można ostrożnie potraktować to jako”. Nie wolno mówić „ciało pokazuje prawdę”, jeśli mamy do czynienia z sygnałem, który może mieć wiele przyczyn. Język jest kanałem działania i może wywoływać nocebo, dlatego wymaga takiej samej etyki jak gest, światło, dźwięk i obiekt.

Minimalny wymóg:

W opisach działań należy używać formuł: „może wspierać”, „może sprzyjać”, „w tych warunkach”, „lokalnie”, „ostrożnie”, „jako hipotezę”, „bez podstaw do szerszego wnioskowania”.

Przykład właściwy:

„Po działaniu uczestnik opisał ulgę i podjął decyzję o przerwie. Nie wiadomo, czy działanie było jedyną przyczyną ulgi”.

Przykład niewłaściwy:

„Akt uwolnił napięcie zapisane w ciele”.

10. Standard ochrony przed nocebo

Psychoperformans nie może wzmacniać lęku, winy, poczucia skażenia, fatum, klątwy, złego znaku, blokady, duchowego zagrożenia, karmicznego długu, toksyczności albo nieuchronnej katastrofy. Nocebo może powstać przez słowo, gest, symbol, diagnozującą metaforę, ton prowadzącego, obecność autorytetu, grupę albo dokumentację. Szczególnie niebezpieczne jest nocebo graniczne w działaniach duchowych, spekulatywnych, chorobowych i rodzinnych.

Minimalny wymóg:

Z planu i komunikacji należy usuwać język winy, klątwy, blokady, przeznaczenia, kary, długu, ciemnej energii, duchowej toksyczności i nieuchronności.

Przykład właściwy:

„Ten symbol może pomóc nazwać lęk, ale nie jest dowodem, że coś złego się wydarzy”.

Przykład niewłaściwy:

„To, że obiekt pękł, pokazuje, jak głęboka jest blokada”.

11. Standard wariantu spekulatywno-intuicyjnego

Jeśli działanie korzysta z intuicji, snu, synchroniczności, archetypu, przesądu, modlitwy, symboliki duchowej, numerologii, Human Design, totalnej biologii albo innych języków niezweryfikowanych naukowo, musi mieć protokół status–funkcja–granica. Status określa, czym dany element jest. Funkcja określa, po co jest użyty. Granica określa, czego nie wolno z niego wnioskować. Ten wariant ma wysokie ryzyko metodologiczne i wymaga mocniejszego domknięcia antyinflacyjnego.

Minimalny wymóg:

Każdy element spekulatywny musi zostać opisany w trzech zdaniach: „Ma status… Służy do… Nie wolno z niego wnioskować…”.

Przykład właściwy:

„Sen ma status materiału wyobraźni. Służy do rozpoznania lęku przed decyzją. Nie jest proroctwem, diagnozą ani nakazem”.

Przykład niewłaściwy:

„Ten sen pokazuje, co naprawdę masz zrobić”.

12. Standard domknięcia

Nie wolno rozpoczynać działania, którego nie wiadomo jak domknąć. Domknięcie musi obejmować ciało, uwagę, afekt, znaczenie, obiekt, relację, przestrzeń, dokumentację i decyzję „po”, zależnie od skali działania. Domknięcie nie jest puentą ani podziękowaniem. Jest przywróceniem granic po otwarciu pola podwyższonej znaczeniowości. Szczególnie ważne jest domknięcie po działaniach intensywnych, grupowych, duchowych, dokumentowanych, chorobowych i instytucjonalnych.

Minimalny wymóg:

Każdy plan musi zawierać odpowiedź: jak wracamy do zwykłego czasu, ciała, relacji i decyzji?

Przykład właściwy:

Po działaniu uczestnik odkłada obiekt, zapisuje jedną decyzję, nie interpretuje symbolu przez 24 godziny i nie publikuje materiału.

Przykład niewłaściwy:

Działanie kończy się silnym obrazem i natychmiastową rozmową interpretacyjną bez przerwy.

13. Standard decyzji „po”

Psychoperformans powinien prowadzić do małej, konkretnej, czasowej i sprawdzalnej decyzji „po” albo do świadomej decyzji o nierobieniu. Decyzja „po” nie może być wielką obietnicą zmiany życia. Ma być możliwa do wykonania w realnych warunkach. W działaniach instytucjonalnych decyzja „po” powinna dotyczyć procedury, przestrzeni, komunikacji, dostępności, dokumentacji albo odpowiedzialności organizatora, a nie tylko emocjonalnego wniosku.

Minimalny wymóg:

Decyzja „po” musi odpowiadać na pytania: kto, co, kiedy, gdzie, jak długo i po czym poznamy, że została wykonana.

Przykład właściwy:

„Przez najbliższy tydzień po 30 minutach pracy przy ekranie wykonuję 5 minut przerwy bez telefonu”.

Przykład niewłaściwy:

„Od teraz bardziej dbam o siebie”.

14. Standard minimalizmu danych

Psychoperformans może dokumentować tylko te dane, które są rzeczywiście potrzebne. Nie wolno zbierać danych „na wszelki wypadek”. Dane zdrowotne, psychiczne, duchowe, biograficzne, wizerunkowe i głosowe wymagają szczególnej ostrożności. Minimalizm danych oznacza również prawo do niewiedzy: prowadzący nie musi znać prywatnej historii uczestnika, jeśli nie jest ona konieczna do bezpieczeństwa działania. Im mniej danych, tym mniejsze ryzyko nadużycia, autoprezentacji, etykietowania i wtórnej ekspozycji.

Minimalny wymóg:

Przed zapisem trzeba zapytać: czy ta informacja jest konieczna, kto jej potrzebuje, jak długo będzie przechowywana i czy można wykonać działanie bez niej.

Przykład właściwy:

Zamiast zapisu intymnej historii uczestnika zapisuje się: „działanie wymaga wersji niskobodźcowej i braku kamery”.

Przykład niewłaściwy:

Zbieranie opisów chorób, traum i historii rodzinnych, ponieważ „mogą się przydać do procesu”.

15. Standard dokumentacji oszczędnej

Dokumentacja powinna być najmniejsza możliwa i podporządkowana celowi. Nie każde działanie wymaga zdjęć, filmu, nagrania, cytatu, ankiety albo publicznego opisu. Najbezpieczniejszym archiwum często jest archiwum planu, warunków, decyzji, korekt i ograniczeń wnioskowania, nie archiwum twarzy, głosu, emocji, objawów i intymności. Dokumentacja nie może być domyślnym prawem autora ani instytucji.

Minimalny wymóg:

Każde użycie kamery, zdjęcia, cytatu albo nagrania musi mieć osobną zgodę, funkcję, zakres, czas przechowywania i możliwość niewykorzystania materiału.

Przykład właściwy:

Dokumentuje się obiekt i układ przestrzeni, bez twarzy uczestników.

Przykład niewłaściwy:

Filmowanie płaczu uczestnika jako „mocnego świadectwa procesu”.

16. Standard prawa do nieobrazu

Uczestnik ma prawo nie stać się obrazem. Ma prawo nie być filmowany, fotografowany, pokazywany, cytowany, opisywany ani używany jako dowód przemiany. Prawo do nieobrazu dotyczy także autora autopraktyki: nie wszystko, co ważne, musi zostać zarejestrowane. Nieobraz może być pełnoprawną decyzją psychoperformatywną i etyczną, szczególnie w działaniach dotyczących choroby, wstydu, cierpienia, niepełnosprawności, duchowości, kryzysu, dzieci i osób zależnych.

Minimalny wymóg:

Brak zgody na obraz nie może wykluczać z udziału, jeśli charakter działania nie wymaga obrazu.

Przykład właściwy:

Uczestnik bierze udział w działaniu, ale kamera rejestruje wyłącznie przestrzeń po zakończeniu.

Przykład niewłaściwy:

„Bez zgody na zdjęcia nie możemy pokazać wartości projektu”.

17. Standard ochrony przed autoeksploatacją

Psychoperformans nie może wymagać od osoby, aby stale wykorzystywała własne ciało, chorobę, kryzys, ból, twarz, głos, intymność, biografię albo duchowość jako materiał. Dotyczy to zarówno uczestników, jak i autora autopraktyki. Autoeksploatacja może wyglądać jak odwaga, szczerość, radykalność albo konsekwencja artystyczna, ale jej skutkiem może być zmęczenie, wstyd, zależność od widzialności, kompulsywna dokumentacja i utrata prawa do zwyczajności.

Minimalny wymóg:

Plan powinien zawierać pytanie: czy to działanie nie żąda zbyt wiele od ciała, obrazu, prywatności lub historii osoby?

Przykład właściwy:

Autor rezygnuje z publikacji nagrania, bo zauważa, że materiał bardziej eksponuje jego zmęczenie niż dokumentuje warunki działania.

Przykład niewłaściwy:

Powtarzanie działań z własnym objawem, bo „proces wymaga szczerości wobec kamery”.

18. Standard rozdzielania rejestrów

Psychoperformans może łączyć ciało, psychikę, duchowość, sztukę, naukę, medycynę, prawo, instytucję, dane, kulturę i społeczeństwo, ale nie może mieszać ich statusów. To, co jest doświadczeniem duchowym, nie jest automatycznie faktem medycznym. To, co jest subiektywną ulgą, nie jest automatycznie dowodem biologicznym. To, co jest silnym obrazem, nie jest automatycznie skuteczną interwencją. To, co jest świadectwem, nie jest automatycznie walidacją metody.

Minimalny wymóg:

W opisie działania trzeba wskazać, w jakim rejestrze formułowany jest wniosek: doświadczeniowym, symbolicznym, somatycznym, społecznym, instytucjonalnym, dokumentacyjnym, badawczym albo medycznym.

Przykład właściwy:

„W rejestrze doświadczenia pojawiła się ulga; w rejestrze wdrożenia wykonano przerwę; brak podstaw do wniosków medycznych”.

Przykład niewłaściwy:

„Skoro uczestnik poczuł ulgę, działanie zadziałało na przyczynę problemu”.

19. Standard antymistyfikacji

Psychoperformans może korzystać z symboli, rytualizacji, przesądów, snów, archetypów, duchowości i języków intuicyjnych, ale musi je odmistyfikowywać, czyli jasno określać ich funkcję, granicę i status. Antymistyfikacja nie oznacza niszczenia sensu. Oznacza ochronę uczestnika przed sytuacją, w której metafora zostaje przedstawiona jako fakt, symbol jako diagnoza, sen jako nakaz, a rytuał jako dowód działania sił nieweryfikowalnych.

Minimalny wymóg:

Każdy element symboliczny o wysokim ciężarze powinien mieć opis: „pracujemy z tym jako z…, a nie jako z…”.

Przykład właściwy:

„Pracujemy z figurą klątwy jako metaforą lęku i dziedziczonego języka rodzinnego, a nie jako faktem duchowym”.

Przykład niewłaściwy:

„Trzeba zdjąć tę klątwę, inaczej proces będzie zablokowany”.

20. Standard ochrony przed zawłaszczeniem tradycji

Korzystanie z elementów kulturowych, religijnych, ludowych, rdzennych, rodzinnych, narodowych, terapeutycznych, ezoterycznych, artystycznych i popkulturowych wymaga szacunku dla ich kontekstu. Psychoperformans powinien raczej rozpoznawać mechanizmy działania form niż przejmować cudze formy jako efektowne rekwizyty. Nie wolno udawać kompetencji tradycji, której się nie reprezentuje. Nie wolno komercjalizować cudzych praktyk, jeśli ich status, historia i znaczenie zostają spłaszczone.

Minimalny wymóg:

Przed użyciem elementu tradycji trzeba odpowiedzieć: czy mam prawo użyć tej formy, czy rozumiem jej kontekst, czy nie lepiej zaprojektować własny odpowiednik funkcjonalny.

Przykład właściwy:

Zamiast przejmować cudzy obrzęd, projektuje się lokalny akt przejścia oparty na funkcji progu, świadkowania i domknięcia.

Przykład niewłaściwy:

Użycie symboliki religijnej lub rdzennej jako „mocnego klimatu” dla warsztatu.

21. Standard dostępności

Dostępność jest częścią etyki, nie dodatkiem organizacyjnym. Psychoperformans powinien uwzględniać różne możliwości percepcyjne, ruchowe, poznawcze, komunikacyjne, sensoryczne, emocjonalne i społeczne. Uczestnik powinien mieć prawo do prostszej instrukcji, ciszy, przerwy, niepatrzenia, niemówienia, braku dotyku, alternatywnego udziału, wycofania i udziału bez dokumentacji. Szczególnie ważne jest to w pracy z osobami neuroatypowymi, dziećmi, osobami zależnymi, osobami z niepełnosprawnościami, chorobami, zmęczeniem, wysoką wrażliwością sensoryczną i doświadczeniami przemocy.

Minimalny wymóg:

Każde działanie grupowe lub instytucjonalne powinno mieć przynajmniej jedną alternatywę udziału i realną możliwość wycofania.

Przykład właściwy:

Osoba może uczestniczyć jako świadek milczący, bez mówienia i bez kamery.

Przykład niewłaściwy:

Wszyscy muszą wykonać ten sam gest, wypowiedzieć zdanie i wejść w środek przestrzeni.

22. Standard ochrony osób wrażliwych i zależnych

Działania z dziećmi, osobami zależnymi, osobami w kryzysie, osobami z niepełnosprawnościami, osobami neuroatypowymi, osobami chorującymi, osobami podlegającymi instytucji, uczniami, pacjentami, podopiecznymi albo uczestnikami zależnymi od organizatora wymagają wzmocnionych zabezpieczeń. Dobrowolność w takich sytuacjach

może być pozorna, ponieważ osoba może chcieć spełnić oczekiwania dorosłego, prowadzącego, nauczyciela, opiekuna, instytucji albo grupy.

Minimalny wymóg:

Trzeba zapewnić prosty język, możliwość odmowy bez ekspozycji, brak przymusu dokumentacji, obecność osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo oraz szczególną ostrożność z interpretacją.

Przykład właściwy:

Dziecko może nie uczestniczyć w danym geście i pozostać w bezpiecznej strefie bez komentarza grupy.

Przykład niewłaściwy:

Publiczne zachęcanie osoby zależnej do „przełamania oporu” wobec działania.

23. Standard pracy z bólem i cierpieniem

Ból, choroba, ograniczenie, niepełnosprawność, kryzys i cierpienie nie mogą być romantyzowane jako dar, znak, próba, inicjacja, kara, przeznaczenie albo źródło głębszej sztuki. Mogą być obecne jako realne warunki życia i działania, ale nie wolno ich estetyzować wbrew dobru osoby. Ból w psychoperformansie jest przede wszystkim sygnałem i granicą. Może być materiałem refleksji tylko wtedy, gdy nie zastępuje to właściwej pomocy i nie prowadzi do gloryfikacji cierpienia.

Minimalny wymóg:

Jeżeli pojawia się ból lub objaw, najpierw należy rozstrzygnąć bezpieczeństwo somatyczne, a dopiero później ewentualne znaczenie.

Przykład właściwy:

„Ból oznacza przerwanie działania i sprawdzenie, czy potrzebna jest konsultacja”.

Przykład niewłaściwy:

„Ten ból jest częścią przejścia”.

24. Standard etycznego świadkowania

Świadek nie jest widzem, sędzią, komentatorem ani właścicielem interpretacji. Jego rola musi być określona. Może poświadczać, wspierać regulację, pilnować przerwania, uczestniczyć

w domknięciu albo być obecny jako element pola. Nie wolno wykorzystywać świadka do wywierania presji, zawstydzania, wzmacniania ekspozycji albo tworzenia publicznego przymusu przeżycia. Świadkowanie wymaga dyskrecji, granic i zgody.

Minimalny wymóg:

Przed działaniem świadek musi wiedzieć, czego nie robi: nie interpretuje, nie nagrywa, nie komentuje reakcji, nie namawia do kontynuowania, nie wyciąga prywatnych treści.

Przykład właściwy:

Świadek poświadcza wykonanie decyzji i zachowuje milczenie interpretacyjne.

Przykład niewłaściwy:

Świadek mówi: „widać było, że naprawdę cię to przełamało".

25. Standard uczciwego opisu i komunikacji publicznej

Opis psychoperformansu nie może obiecywać więcej, niż wynika z działania. Nie wolno przedstawiać subiektywnej ulgi jako dowodu skuteczności, filmu jako walidacji, poruszającego świadectwa jako wyniku, a intensywnego obrazu jako przemiany. Komunikacja publiczna powinna chronić prywatność uczestników, ograniczać dane, rozdzielać doświadczenie od wniosku i nie budować mitu autora.

Minimalny wymóg:

W opisie publicznym trzeba unikać zdań typu: „uczestnicy przeszli transformację", jeśli nie wiadomo, co realnie zostało wdrożone. Lepiej pisać o warunkach, decyzjach, korektach i ograniczeniach.

Przykład właściwy:

„Działanie pozwoliło rozpoznać przeciążające elementy przestrzeni i doprowadziło do decyzji o zmianie oświetlenia oraz skróceniu ekspozycji".

Przykład niewłaściwy:

„Uczestnicy odzyskali kontakt ze sobą".

26. Standard ewaluacji korekcyjnej

Ewaluacja psychoperformansu powinna służyć korekcie, a nie promocji. Należy sprawdzać wykonanie, doświadczenie, bezpieczeństwo, percepcję, dokumentację, domknięcie i

wdrożenie. Trzeba zapisywać nie tylko to, co się udało, ale także przerwania, redukcje, odmowy, przeciążenia, niejasności, brak skutku, zbędną dokumentację i decyzje o niewykonaniu. To właśnie one często są najcenniejszymi danymi jakości.

Minimalny wymóg:

Po działaniu trzeba odpowiedzieć: co zmienić, co usunąć, co uprościć, czego nie powtarzać i czego nie wolno wnioskować.

Przykład właściwy:

„Dźwięk był zbyt intensywny, kamera zbędna, decyzja »po« za duża. Następna wersja: ciszej, bez kamery, jedna decyzja środowiskowa".

Przykład niewłaściwy:

„Proces był mocny, więc uznajemy go za udany".

27. Standard ograniczeń wnioskowania

Każde działanie powinno kończyć się wskazaniem, czego nie wolno z niego wnioskować. To chroni przed fałszywą przyczynowością, efektem oczekiwań, autopromocją i nadużyciem nauki. Nie wolno twierdzić, że psychoperformans coś spowodował, jeśli mamy tylko współwystępowanie, subiektywne odczucie albo pojedynczy przypadek. Można mówić o hipotezie, lokalnym efekcie, doświadczeniu uczestnika, wykonanej decyzji lub korekcie warunku.

Minimalny wymóg:

Każda dokumentacja powinna zawierać pole: „Czego nie wolno wnioskować?".

Przykład właściwy:

„Nie wolno wnioskować, że działanie wpłynęło na stan zdrowia. Można powiedzieć, że pomogło wykonać przerwę i ograniczyć ekspozycję na ekran".

Przykład niewłaściwy:

„Po działaniu nastąpiła poprawa, więc działanie było skuteczne".

28. Standard ochrony przed systemem totalnym

Psychoperformans nie może obejmować całego życia jako nieustanna praktyka samonaprawy. Ma służyć odzyskiwaniu sprawczości, granicy, orientacji i możliwości działania,

a nie produkowaniu człowieka stale pracującego nad sobą. Uczestnik ma prawo do zwyczajności, błędu, niegotowości, odpoczynku, niewiedzy, nierobienia, niewykonania i braku symbolicznego sensu. Zbyt częsta praktyka, zbyt szczegółowy dziennik, zbyt wiele obiektów–kluczy i zbyt wiele decyzji „po” mogą zwiększać samonadzór.

Minimalny wymóg:

W długich cyklach i IndywiduAkcjach trzeba planować przerwy od praktyki, prawo do niewykonania i ograniczenie dokumentacji.

Przykład właściwy:

„Ten tydzień jest tygodniem bez nowych aktów, tylko z obserwacją i odpoczynkiem”.

Przykład niewłaściwy:

„Każde napięcie trzeba przekształcić w mikroakt”.

29. Standard odpowiedzialności instytucjonalnej

Jeżeli psychoperformans odbywa się w instytucji, organizacja odpowiada za warunki, a nie tylko za udostępnienie miejsca. Odpowiedzialność obejmuje dostępność, bezpieczeństwo, dokumentację, dane, komunikację, zgody, BHP, oświetlenie, dźwięk, czas, informację dla uczestników, strefę odpoczynku, procedury incydentów i decyzję „po”. Instytucja nie może używać psychoperformansu jako wizerunkowej partycypacji bez realnej zmiany warunków.

Minimalny wymóg:

Działanie instytucjonalne powinno kończyć się decyzją proceduralną, środowiskową, komunikacyjną albo organizacyjną.

Przykład właściwy:

Po działaniu instytucja zmienia sposób informowania o bodźcach i wprowadza cichą strefę odpoczynku.

Przykład niewłaściwy:

Instytucja publikuje emocjonalną relację z wydarzenia, ale nie zmienia żadnego przeciążającego warunku.

30. Standard ochrony przed przemocą widzialności

Nie wolno zmuszać osoby, grupy, choroby, niepełnosprawności, cierpienia, kryzysu, intymności albo duchowości do widzialności w imię sztuki, edukacji, partycypacji, dokumentacji, promocji lub świadectwa. Widzialność może być formą uznania, ale może też być przemocą. Każdy obraz wymaga pytania: komu służy, kogo obciąża, kto ma nad nim kontrolę i co stanie się po publikacji.

Minimalny wymóg:

Przy każdym obrazie osoby trzeba sprawdzić, czy istnieje realne prawo do nieobrazu i niewykorzystania materiału.

Przykład właściwy:

Zamiast pokazywać osobę w kryzysie, dokumentuje się pustą przestrzeń po działaniu i opisuje korektę warunków.

Przykład niewłaściwy:

Publikowanie twarzy uczestnika w silnym afekcie jako dowodu „autentyczności".

31. Standard pracy z grupą

W grupie rośnie ryzyko presji, zawstydzenia, porównań, oczekiwań, przymusu wspólnoty i interpretacji cudzych reakcji. Działanie grupowe powinno mieć prostszą strukturę niż działanie indywidualne, bo nie da się precyzyjnie dopasować wszystkich parametrów do każdego uczestnika. Trzeba zapewnić alternatywne formy udziału, milczenie, prawo do wyjścia, brak przymusu ujawniania oraz jasne zasady świadkowania.

Minimalny wymóg:

Nikt w grupie nie musi mówić, patrzeć, wykonać gestu, udostępnić doświadczenia ani zgodzić się na dokumentację, jeśli nie jest to absolutnie konieczne dla bezpiecznego przebiegu i jasno uzgodnione.

Przykład właściwy:

Uczestnik może pozostać świadkiem milczącym.

Przykład niewłaściwy:

Runda obowiązkowych wypowiedzi po intensywnym działaniu.

32. Standard pracy z dziećmi i młodzieżą

Działania z dziećmi i młodzieżą wymagają szczególnego uproszczenia, dostępności, przewidywalności, zgody opiekunów, poszanowania odmowy dziecka i braku interpretacji klinicznej. Nie wolno używać ciężkich symboli, presji grupowej, zawstydzania, sugestii dotyczących choroby, winy, rodziny, ciała, przyszłości albo duchowości. Praca z dziećmi powinna mieć charakter edukacyjny, sensorycznie bezpieczny, krótki, jasny i odwracalny.

Minimalny wymóg:

Dziecko musi mieć prostą możliwość odmowy i alternatywną aktywność bez publicznej straty.

Przykład właściwy:

Dziecko może wybrać obserwację zamiast wykonania gestu.

Przykład niewłaściwy:

„Spróbuj, bo inaczej nie przełamiesz swojego lęku”.

33. Standard pracy z chorobą i niepełnosprawnością

Choroby, ograniczenia i niepełnosprawności nie wolno traktować jako metafory, kary, znaku, powołania, inicjacji, daru ani materiału do wzruszającej dokumentacji. Psychoperformans może wspierać warunki życia z chorobą lub niepełnosprawnością: rytm, odpoczynek, higienę bodźców, komunikację, granice, dostępność, sprawczość, dokumentację funkcjonalną i relację z instytucją. Nie może jednak obiecywać leczenia ani sugerować, że choroba ma „głębszy sens”, który osoba powinna odkryć.

Minimalny wymóg:

Przy chorobie lub niepełnosprawności zawsze trzeba oddzielić język medyczny od języka sensu i od języka działania symbolicznego.

Przykład właściwy:

„Działanie pomaga zorganizować odpoczynek i ograniczyć bodźce”.

Przykład niewłaściwy:

„Choroba przyszła, żeby coś ci pokazać”.

34. Standard pracy z dokumentacją filmową i kinem performatywnym

Jeżeli film jest częścią psychoperformansu, musi mieć określony status: zapis, świadek, pole działania, narzędzie montażu, obiekt–klucz, forma badania przez praktykę albo element komunikacji. Nie wolno zakładać, że filmowanie jest neutralne. Kamera zmienia zachowanie, wstyd, napięcie, pamięć, autoobraz, relację z ciałem i późniejszą interpretację. Kino performatywne wymaga szczególnego prawa do niepublikowania i niewykorzystania materiału.

Minimalny wymóg:

Każde nagranie musi mieć plan: po co powstaje, kto je widzi, gdzie jest przechowywane, kiedy może zostać usunięte i czy osoba zachowuje prawo do niewykorzystania.

Przykład właściwy:

Materiał zostaje odłożony na 14 dni przed decyzją o jakimkolwiek użyciu.

Przykład niewłaściwy:

Natychmiastowe publikowanie materiału z działania, ponieważ „najlepiej oddaje proces".

35. Standard pracy z badaniem przez praktykę

Badanie przez praktykę wymaga jasnego pytania, ograniczonego zakresu danych, wersjonowania planu, opisu warunków, ochrony uczestników, rozdzielenia doświadczenia od dowodu i uczciwych ograniczeń. Nie wolno używać hasła „badanie" jako usprawiedliwienia dla nadmiarowej dokumentacji albo działań przekraczających zgodę. Jeżeli projekt wchodzi w obszar zdrowia, psychiki, osób wrażliwych albo danych szczególnych, wymaga jeszcze większej ostrożności i – w zależności od kontekstu – konsultacji z właściwymi standardami etycznymi.

Minimalny wymóg:

Badanie przez praktykę musi mieć pytanie robocze, zakres danych, sposób ochrony danych i pole „czego nie wolno wnioskować".

Przykład właściwy:

„Badamy wykonalność mikroaktu przerwy od ekranu, nie jego wpływ kliniczny na chorobę".

Przykład niewłaściwy:

„Sprawdzamy, czy rytuał wpływa na regenerację organizmu", bez kompetencji, danych i procedur.

36. Standard uczciwości wobec niepewności

Psychoperformans powinien umieć mówić: „nie wiem”, „nie mamy podstaw”, „to wymaga dalszej obserwacji”, „to tylko hipoteza”, „tego nie wolno uogólniać”, „to może mieć inne przyczyny”. Niepewność nie osłabia metody. Chroni ją przed fałszywym autorytetem. Etyka niepewności jest szczególnie ważna przy zmianach stanu zdrowia, nastroju, relacji, duchowości, praktykach symbolicznych i dokumentacji.

Minimalny wymóg:

Każdy opis efektu powinien wskazywać zakres pewności i ograniczenia.

Przykład właściwy:

„W tych warunkach działanie współwystąpiło z obniżeniem napięcia, ale nie pozwala to na wniosek przyczynowy”.

Przykład niewłaściwy:

„Działanie obniżyło napięcie, więc potwierdza skuteczność metody”.

37. Standard pracy z błędem

Błąd psychoperformatywny powinien być rozpoznany, zapisany i skorygowany. Ukrywanie błędów zwiększa ryzyko nadużyć. Błąd nie musi oznaczać winy, jeśli został zauważony i naprawiony. Nadużyciem staje się wtedy, gdy prowadzący ignoruje sygnały, racjonalizuje przeciążenie, obwinia uczestnika, ukrywa problem w dokumentacji albo przedstawia niepowodzenie jako „część procesu”.

Minimalny wymóg:

Po każdym działaniu trzeba zapisać przynajmniej jedną możliwą korektę albo potwierdzić, że korekta nie jest potrzebna.

Przykład właściwy:

„Instrukcja była za długa; następna wersja będzie miała trzy zdania i wersję pisemną”.

Przykład niewłaściwy:

„Uczestnicy byli oporni, dlatego działanie nie weszło głęboko”.

38. Standard prawa do nierobienia

Psychoperformans nie musi być odpowiedzią na każdy problem. Czasem właściwsze są odpoczynek, rozmowa, konsultacja, zmiana procedury, decyzja administracyjna, leczenie,

psychoterapia, pomoc prawna, przerwa od bodźców, sen, jedzenie, spacer, brak publikacji albo zwykłe nierobienie. Odpowiedzialne nierobienie jest pełnoprawną kompetencją psychoperformera.

Minimalny wymóg:

Przed działaniem trzeba zapytać: czy psychoperformans jest potrzebny, czy lepsze będzie nierobienie albo odesłanie?

Przykład właściwy:

Zamiast działania o przeciążeniu – dzień bez praktyki, bez dokumentacji i bez interpretacji.

Przykład niewłaściwy:

Projektowanie aktu symbolicznego dla każdego napięcia, bo metoda ma być konsekwentnie stosowana.

39. Standard sprawczości bez optymalizacji

Psychoperformans nie służy produkowaniu „najlepszej wersji siebie", maksymalnej wydajności, nieustannej kontroli, heroicznej odporności ani idealnej samoregulacji. Ma wspierać sprawczość, orientację, granicę, możliwość działania, możliwość odmowy i prawo do nieidealnej przemiany. W świecie merytokratycznym i produktywistycznym metoda nie może stać się kolejnym narzędziem autopresji.

Minimalny wymóg:

Decyzje „po" powinny być małe, realistyczne i nieheroiczne.

Przykład właściwy:

„Kończę dziś pracę 20 minut wcześniej".

Przykład niewłaściwy:

„Od teraz zawsze będę reagować idealnie na sygnały ciała".

40. Standard końcowego testu etycznego

Przed wykonaniem, publikacją albo powtórzeniem psychoperformansu trzeba przeprowadzić krótki test etyczny.

Pytania kontrolne:

Czy działanie ma jasny status?

Czy nie udaje terapii, medycyny, diagnozy, prawa ani duchowego przewodnictwa?

Czy cel jest minimalny?

Czy skala jest najmniejsza adekwatna?

Czy zgoda jest odwracalna?

Czy przerwanie jest realne?

Czy uczestnik może odmówić bez wstydu?

Czy percepcja jest chroniona?

Czy dokumentacja jest minimalna?

Czy istnieje prawo do nieobrazu?

Czy dane są ograniczone?

Czy język nie produkuje nocebo?

Czy elementy duchowe lub spekulatywne mają status, funkcję i granicę?

Czy obiekt–klucz ma domknięcie?

Czy działanie ma decyzję „po”?

Czy wiadomo, czego nie wolno wnioskować?

Czy istnieje możliwość odesłania do innej kompetencji?

Czy działanie nie służy bardziej prestiżowi autora lub instytucji niż dobru uczestnika?

Czy można zrobić mniej?

Czy można nie robić?

Decyzja końcowa:

wykonać / uprościć / ograniczyć / odroczyć / usunąć dokumentację / zmienić język / zmienić przestrzeń / odesłać / zrezygnować

Minimalne standardy etyczne nie mają osłabiać psychoperformansu. Mają zabezpieczać jego sprawczość przed tym, co najłatwiej ją niszczy: nadmiarem obietnic, nadmiarem bodźców, nadmiarem interpretacji, nadmiarem dokumentacji, nadmiarem władzy prowadzącego i nadmiarem wiary we własną metodę. Etyczny psychoperformans nie jest działaniem mniej intensywnym z definicji. Jest działaniem lepiej skalibrowanym: wie, kiedy użyć symbolu, kiedy go ograniczyć, kiedy wyłączyć kamerę, kiedy przerwać, kiedy oddać sprawę specjalistom, kiedy zmienić warunki, a kiedy uznać, że najwłaściwszym aktem jest odpoczynek, odmowa albo milczenie. Właśnie ta zdolność do samoograniczenia stanowi najważniejszy sprawdzian dojrzałości metody.

Bibliografia

Bibliografia została ułożona jako zaplecze metodologiczne, naukowe, humanistyczne, artystyczne i etyczne dla psychoperformansu. Nie jest listą pozycji cytowanych po kolei w tekście ani próbą sztucznego „udowodnienia" metody przez nadmiar nazwisk. Jej funkcją jest wskazanie realnie istniejących prac, które pomagają rozumieć: działanie performatywne, rytuał, symbol, ciało, percepcję, uwagę, regulację, traumę, placebo/nocebo, poznanie ucieleśnione, badania przez praktykę, dokumentację, etykę, sztukę partycypacyjną, instytucje, dostępność, chorobę, obraz, film i granice wnioskowania. W opisach zachowano ostrożność: nie wszystkie pozycje mają taki sam status dowodowy, nie wszystkie należą do tego samego porządku naukowego i nie wszystkie powinny być czytane jako bezpośrednie uzasadnienie psychoperformansu. Część z nich dostarcza twardych modeli badawczych, część języka interpretacji, część narzędzi krytycznych, część genealogii artystycznej, a część ostrzeżeń przed nadużyciem. Bibliografia nie zawiera hiperłączy ani adresów internetowych.

1. Austin, J. L. How to Do Things with Words. Oxford: Clarendon Press, 1962.

2. Searle, John R. Speech Acts: An Essay in the Philosophy of Language. Cambridge: Cambridge University Press, 1969.

3. Turner, Victor. The Ritual Process: Structure and Anti-Structure. Chicago: Aldine Publishing, 1969.

4. Turner, Victor. From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play. New York: PAJ Publications, 1982.

5. Schechner, Richard. Performance Theory. New York: Routledge, 1988.

6. Schechner, Richard. Between Theater and Anthropology. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1985.

7. Goffman, Erving. Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience. New York: Harper & Row, 1974.

8. Goffman, Erving. The Presentation of Self in Everyday Life. Garden City, NY: Doubleday, 1959.

9. Phelan, Peggy. Unmarked: The Politics of Performance. London: Routledge, 1993.

10. Auslander, Philip. Liveness: Performance in a Mediatized Culture. London: Routledge, 1999.

11. Fischer-Lichte, Erika. The Transformative Power of Performance: A New Aesthetics. London: Routledge, 2008.

12. Bishop, Claire. Artificial Hells: Participatory Art and the Politics of Spectatorship. London: Verso, 2012.

13. Kester, Grant H. Conversation Pieces: Community and Communication in Modern Art. Berkeley: University of California Press, 2004.

14. Kester, Grant H. The One and the Many: Contemporary Collaborative Art in a Global Context. Durham: Duke University Press, 2011.

15. Bourriaud, Nicolas. Relational Aesthetics. Dijon: Les presses du réel, 1998.

16. Debord, Guy. The Society of the Spectacle. Paris: Buchet-Chastel, 1967.

17. Foucault, Michel. Discipline and Punish: The Birth of the Prison. New York: Pantheon Books, 1977.

18. Foucault, Michel. The History of Sexuality, Volume 1: An Introduction. New York: Pantheon Books, 1978.

19. Foucault, Michel. Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault. Amherst: University of Massachusetts Press, 1988.

20. Jonas, Hans. The Imperative of Responsibility: In Search of an Ethics for the Technological Age. Chicago: University of Chicago Press, 1984.

21. Schön, Donald A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983.

22. Lewin, Kurt. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. New York: Harper & Brothers, 1951.

23. Lewin, Kurt. Resolving Social Conflicts: Selected Papers on Group Dynamics. New York: Harper & Brothers, 1948.

24. Frayling, Christopher. Research in Art and Design. London: Royal College of Art, 1993.

25. Borgdorff, Henk. The Conflict of the Faculties: Perspectives on Artistic Research and Academia. Leiden: Leiden University Press, 2012.

26. Bolt, Barbara. Art Beyond Representation: The Performative Power of the Image. London: I.B. Tauris, 2004.

27. Barad, Karen. Meeting the Universe Halfway: Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning. Durham: Duke University Press, 2007.

28. Bennett, Jane. Vibrant Matter: A Political Ecology of Things. Durham: Duke University Press, 2010.

29. Ingold, Tim. The Perception of the Environment: Essays on Livelihood, Dwelling and Skill. London: Routledge, 2000.

30. Gibson, James J. The Ecological Approach to Visual Perception. Boston: Houghton Mifflin, 1979.

31. Norman, Donald A. The Design of Everyday Things. New York: Basic Books, 1988.

32. Hutchins, Edwin. Cognition in the Wild. Cambridge, MA: MIT Press, 1995.

33. Clark, Andy. Being There: Putting Brain, Body, and World Together Again. Cambridge, MA: MIT Press, 1997.

34. Varela, Francisco J., Thompson, Evan, Rosch, Eleanor. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

35. Thompson, Evan. Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.

36. Merleau-Ponty, Maurice. Phenomenology of Perception. London: Routledge & Kegan Paul, 1962.

37. Gallagher, Shaun. How the Body Shapes the Mind. Oxford: Oxford University Press, 2005.

38. Damasio, Antonio. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: G. P. Putnam's Sons, 1994.

39. Damasio, Antonio. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt Brace, 1999.

40. LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996.

41. LeDoux, Joseph. Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety. New York: Viking, 2015.

42. Panksepp, Jaak. Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions. New York: Oxford University Press, 1998.

43. Friston, Karl. "The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?" Nature Reviews Neuroscience 11, 2010.

44. Clark, Andy. Surfing Uncertainty: Prediction, Action, and the Embodied Mind. Oxford: Oxford University Press, 2016.

45. Kahneman, Daniel. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.

46. Tversky, Amos, Kahneman, Daniel. "Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases." Science 185, 1974.

47. Festinger, Leon. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford: Stanford University Press, 1957.

48. Bandura, Albert. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.

49. Deci, Edward L., Ryan, Richard M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.

50. Hayes, Steven C., Strosahl, Kirk D., Wilson, Kelly G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York: Guilford Press, 1999.

51. Beck, Aaron T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976.

52. Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S., Weishaar, Marjorie E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2003.

53. Fonagy, Peter, Gergely, György, Jurist, Elliot L., Target, Mary. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York: Other Press, 2002.

54. Siegel, Daniel J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press, 1999.

55. Ogden, Pat, Minton, Kekuni, Pain, Clare. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: W. W. Norton, 2006.

56. Levine, Peter A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley: North Atlantic Books, 1997.

57. van der Kolk, Bessel. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014.

58. Herman, Judith L. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 1992.

59. McEwen, Bruce S., Stellar, Eliot. "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease." Archives of Internal Medicine 153, 1993.

60. McEwen, Bruce S. The End of Stress as We Know It. Washington, DC: Joseph Henry Press, 2002.

61. Sapolsky, Robert M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: W. H. Freeman, 1994.

62. Benedetti, Fabrizio. Placebo Effects: Understanding the Mechanisms in Health and Disease. Oxford: Oxford University Press, 2009.

63. Benedetti, Fabrizio. The Patient's Brain: The Neuroscience Behind the Doctor-Patient Relationship. Oxford: Oxford University Press, 2010.

64. Colloca, Luana. "Nocebo Effects Can Make You Feel Pain." Science 358, 2017.

65. Colloca, Luana, Barsky, Arthur J. "Placebo and Nocebo Effects." New England Journal of Medicine 382, 2020.

66. Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton, 2011.

67. Craig, A. D. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." Nature Reviews Neuroscience 3, 2002.

68. Critchley, Hugo D., Garfinkel, Sarah N. "Interoception and Emotion." Current Opinion in Psychology 17, 2017.

69. Sherrington, Charles S. The Integrative Action of the Nervous System. New Haven: Yale University Press, 1906.

70. Berthoz, Alain. The Brain's Sense of Movement. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.

71. Ayres, A. Jean. Sensory Integration and Learning Disorders. Los Angeles: Western Psychological Services, 1972.

72. Dunn, Winnie. "The Impact of Sensory Processing Abilities on the Daily Lives of Young Children and Their Families: A Conceptual Model." Infants & Young Children 9, 1997.

73. Grandin, Temple. Thinking in Pictures: My Life with Autism. New York: Doubleday, 1995.

74. Silberman, Steve. NeuroTribes: The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity. New York: Avery, 2015.

75. Walker, Nick. Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities. Fort Worth: Autonomous Press, 2021.

76. Garland-Thomson, Rosemarie. Extraordinary Bodies: Figuring Physical Disability in American Culture and Literature. New York: Columbia University Press, 1997.

77. Garland-Thomson, Rosemarie. Staring: How We Look. Oxford: Oxford University Press, 2009.

78. Oliver, Michael. The Politics of Disablement. Basingstoke: Macmillan, 1990.

79. Shakespeare, Tom. Disability Rights and Wrongs. London: Routledge, 2006.

80. Ahmed, Sara. The Cultural Politics of Emotion. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2004.

81. Ahmed, Sara. On Being Included: Racism and Diversity in Institutional Life. Durham: Duke University Press, 2012.

82. Butler, Judith. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990.

83. Butler, Judith. Bodies That Matter: On the Discursive Limits of Sex. New York: Routledge, 1993.

84. Butler, Judith. Notes Toward a Performative Theory of Assembly. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015.

85. Bishop, Claire, red. Participation. London: Whitechapel Gallery; Cambridge, MA: MIT Press, 2006.

86. Bishop, Claire. Installation Art: A Critical History. London: Tate Publishing, 2005.

87. Bishop, Claire. Disordered Attention: How We Look at Art and Performance Today. London: Verso, 2024.

88. Crary, Jonathan. Techniques of the Observer: On Vision and Modernity in the Nineteenth Century. Cambridge, MA: MIT Press, 1990.

89. Crary, Jonathan. 24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep. London: Verso, 2013.

90. Berardi, Franco “Bifo”. The Soul at Work: From Alienation to Autonomy. Los Angeles: Semiotext(e), 2009.

91. Han, Byung-Chul. The Burnout Society. Stanford: Stanford University Press, 2015.

92. Han, Byung-Chul. The Transparency Society. Stanford: Stanford University Press, 2015.

93. Sontag, Susan. On Photography. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1977.

94. Sontag, Susan. Illness as Metaphor. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1978.

95. Sontag, Susan. AIDS and Its Metaphors. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1989.

96. Scarry, Elaine. The Body in Pain: The Making and Unmaking of the World. New York: Oxford University Press, 1985.

97. Frank, Arthur W. The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

98. Kleinman, Arthur. The Illness Narratives: Suffering, Healing, and the Human Condition. New York: Basic Books, 1988.

99. Mol, Annemarie. The Body Multiple: Ontology in Medical Practice. Durham: Duke University Press, 2002.

100. Mol, Annemarie. The Logic of Care: Health and the Problem of Patient Choice. London: Routledge, 2008.

101. Foucault, Michel. The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception. New York: Pantheon Books, 1973.

102. Haraway, Donna J. “Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective.” Feminist Studies 14, 1988.

103. Haraway, Donna J. Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature. New York: Routledge, 1991.

104. Latour, Bruno. Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory. Oxford: Oxford University Press, 2005.

105. Latour, Bruno. We Have Never Been Modern. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1993.

106. Geertz, Clifford. The Interpretation of Cultures. New York: Basic Books, 1973.

107. Douglas, Mary. Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo. London: Routledge & Kegan Paul, 1966.

108. van Gennep, Arnold. The Rites of Passage. Chicago: University of Chicago Press, 1960.

109. Eliade, Mircea. The Sacred and the Profane: The Nature of Religion. New York: Harcourt, Brace & World, 1959.

110. Jung, C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1969.

111. Jung, C. G. Two Essays on Analytical Psychology. Princeton: Princeton University Press, 1966.

112. Jung, C. G. Man and His Symbols. Garden City, NY: Doubleday, 1964.

113. Hillman, James. Re-Visioning Psychology. New York: Harper & Row, 1975.

114. Bachelard, Gaston. The Poetics of Space. Boston: Beacon Press, 1964.

115. Bachelard, Gaston. Water and Dreams: An Essay on the Imagination of Matter. Dallas: Pegasus Foundation, 1983.

116. Kristeva, Julia. Powers of Horror: An Essay on Abjection. New York: Columbia University Press, 1982.

117. Winnicott, D. W. Playing and Reality. London: Tavistock Publications, 1971.

118. Winnicott, D. W. The Maturational Processes and the Facilitating Environment. London: Hogarth Press, 1965.

119. Bion, Wilfred R. Learning from Experience. London: Heinemann, 1962.

120. Stern, Daniel N. The Interpersonal World of the Infant. New York: Basic Books, 1985.

121. Stern, Daniel N. The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: W. W. Norton, 2004.

122. Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990.

123. Langer, Ellen J. Mindfulness. Reading, MA: Addison-Wesley, 1989.

124. Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living. New York: Delacorte, 1990.

125. Neisser, Ulric. Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology. San Francisco: W. H. Freeman, 1976.

126. Gibson, Eleanor J., Pick, Anne D. An Ecological Approach to Perceptual Learning and Development. New York: Oxford University Press, 2000.

127. Noë, Alva. Action in Perception. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.

128. Noë, Alva. Strange Tools: Art and Human Nature. New York: Hill and Wang, 2015.

129. Rancière, Jacques. The Emancipated Spectator. London: Verso, 2009.

130. Rancière, Jacques. The Politics of Aesthetics. London: Continuum, 2004.

131. Kwon, Miwon. One Place after Another: Site-Specific Art and Locational Identity. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

132. Kaye, Nick. Site-Specific Art: Performance, Place and Documentation. London: Routledge, 2000.

133. Pearson, Mike. Site-Specific Performance. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2010.

134. Carlson, Marvin. Performance: A Critical Introduction. London: Routledge, 1996.

135. Taylor, Diana. The Archive and the Repertoire: Performing Cultural Memory in the Americas. Durham: Duke University Press, 2003.

136. Taylor, Diana. Performance. Durham: Duke University Press, 2016.

137. Jones, Amelia. Body Art/Performing the Subject. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1998.

138. Jones, Amelia. "'Presence' in Absentia: Experiencing Performance as Documentation." Art Journal 56, 1997.

139. Goldberg, RoseLee. Performance Art: From Futurism to the Present. London: Thames & Hudson, 1979.

140. Kaprow, Allan. Essays on the Blurring of Art and Life. Berkeley: University of California Press, 1993.

141. Beuys, Joseph, Harlan, Volker. What Is Art? Conversation with Joseph Beuys. Forest Row: Clairview Books, 2004.

142. Kester, Grant H., red. Art, Activism, and Oppositionality: Essays from Afterimage. Durham: Duke University Press, 1998.

143. Foster, Hal. The Return of the Real: The Avant-Garde at the End of the Century. Cambridge, MA: MIT Press, 1996.

144. Foster, Hal. Bad New Days: Art, Criticism, Emergency. London: Verso, 2015.

145. Bishop, Claire. Radical Museology: Or, What's Contemporary in Museums of Contemporary Art? London: Koenig Books, 2013.

146. O'Neill, Paul. The Culture of Curating and the Curating of Culture(s). Cambridge, MA: MIT Press, 2012.

147. Bishop, Claire. Artificial Hells: Participatory Art and the Politics of Spectatorship. London: Verso, 2012.

148. Bourriaud, Nicolas. Postproduction: Culture as Screenplay: How Art Reprograms the World. New York: Lukas & Sternberg, 2002.

149. Groys, Boris. Art Power. Cambridge, MA: MIT Press, 2008.

150. Groys, Boris. Going Public. Berlin: Sternberg Press, 2010.

151. Manovich, Lev. The Language of New Media. Cambridge, MA: MIT Press, 2001.

152. Turkle, Sherry. Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet. New York: Simon & Schuster, 1995.

153. Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.

154. Zuboff, Shoshana. The Age of Surveillance Capitalism. New York: PublicAffairs, 2019.

155. Crawford, Kate. Atlas of AI: Power, Politics, and the Planetary Costs of Artificial Intelligence. New Haven: Yale University Press, 2021.

156. O'Neil, Cathy. Weapons of Math Destruction. New York: Crown, 2016.

157. Mayer-Schönberger, Viktor, Cukier, Kenneth. Big Data: A Revolution That Will Transform How We Live, Work, and Think. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2013.

158. Lyon, David. Surveillance Society: Monitoring Everyday Life. Buckingham: Open University Press, 2001.

159. Nissenbaum, Helen. Privacy in Context: Technology, Policy, and the Integrity of Social Life. Stanford: Stanford University Press, 2010.

160. Solove, Daniel J. Understanding Privacy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008.

161. General Data Protection Regulation. Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council, 2016.

162. World Medical Association. Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. 1964; kolejne aktualizacje.

163. National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. The Belmont Report. 1979.

164. Beauchamp, Tom L., Childress, James F. Principles of Biomedical Ethics. New York: Oxford University Press, 1979.

165. Israel, Mark. Research Ethics and Integrity for Social Scientists. London: SAGE, 2015.

166. Guillemin, Marilys, Gillam, Lynn. "Ethics, Reflexivity, and 'Ethically Important Moments' in Research." Qualitative Inquiry 10, 2004.

167. Ellis, Carolyn. The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography. Walnut Creek: AltaMira Press, 2004.

168. Adams, Tony E., Holman Jones, Stacy, Ellis, Carolyn. Autoethnography. Oxford: Oxford University Press, 2015.

169. Chang, Heewon. Autoethnography as Method. Walnut Creek: Left Coast Press, 2008.

170. Stake, Robert E. The Art of Case Study Research. Thousand Oaks: SAGE, 1995.

171. Yin, Robert K. Case Study Research: Design and Methods. Thousand Oaks: SAGE, 1984.

172. Kazdin, Alan E. Single-Case Research Designs: Methods for Clinical and Applied Settings. New York: Oxford University Press, 1982.

173. Kazdin, Alan E. Research Design in Clinical Psychology. Boston: Allyn & Bacon, 1980.

174. Kratochwill, Thomas R., Hitchcock, John, Horner, Robert H., Levin, Joel R., Odom, Samuel L., Rindskopf, David M., Shadish, William R. Single-Case Designs Technical Documentation. What Works Clearinghouse, 2010.

175. Shadish, William R., Cook, Thomas D., Campbell, Donald T. Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference. Boston: Houghton Mifflin, 2002.

176. Maxwell, Joseph A. Qualitative Research Design: An Interactive Approach. Thousand Oaks: SAGE, 1996.

177. Charmaz, Kathy. Constructing Grounded Theory. London: SAGE, 2006.

178. Denzin, Norman K., Lincoln, Yvonna S., red. The SAGE Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: SAGE, 1994.

179. Patton, Michael Quinn. Qualitative Research & Evaluation Methods. Thousand Oaks: SAGE, 2002.

180. Pawson, Ray, Tilley, Nick. Realistic Evaluation. London: SAGE, 1997.

181. Schön, Donald A. Educating the Reflective Practitioner. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

182. Kolb, David A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1984.

183. Mezirow, Jack. Transformative Dimensions of Adult Learning. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.

184. Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed. New York: Continuum, 1970.

185. hooks, bell. Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom. New York: Routledge, 1994.

186. Illich, Ivan. Medical Nemesis: The Expropriation of Health. London: Calder & Boyars, 1975.

187. Conrad, Peter. The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2007.

188. Rose, Nikolas. The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century. Princeton: Princeton University Press, 2007.

189. Rose, Nikolas, Abi-Rached, Joelle M. Neuro: The New Brain Sciences and the Management of the Mind. Princeton: Princeton University Press, 2013.

190. Tallis, Raymond. Aping Mankind: Neuromania, Darwinitis and the Misrepresentation of Humanity. Durham: Acumen, 2011.

191. Hacking, Ian. Rewriting the Soul: Multiple Personality and the Sciences of Memory. Princeton: Princeton University Press, 1995.

192. Hacking, Ian. The Social Construction of What? Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.

193. Lakoff, George, Johnson, Mark. Metaphors We Live By. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

194. Lakoff, George, Johnson, Mark. Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought. New York: Basic Books, 1999.

195. Johnson, Mark. The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason. Chicago: University of Chicago Press, 1987.

196. Lakoff, George. Women, Fire, and Dangerous Things: What Categories Reveal about the Mind. Chicago: University of Chicago Press, 1987.

197. Barsalou, Lawrence W. “Grounded Cognition.” Annual Review of Psychology 59, 2008.

198. Barsalou, Lawrence W. “Perceptual Symbol Systems.” Behavioral and Brain Sciences 22, 1999.

199. Glenberg, Arthur M. “What Memory Is For.” Behavioral and Brain Sciences 20, 1997.

200. Tulving, Endel. Elements of Episodic Memory. Oxford: Oxford University Press, 1983.

201. Schacter, Daniel L. The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers. Boston: Houghton Mifflin, 2001.

202. Nader, Karim, Schafe, Glenn E., LeDoux, Joseph E. “Fear Memories Require Protein Synthesis in the Amygdala for Reconsolidation after Retrieval.” Nature 406, 2000.

203. Ecker, Bruce, Ticic, Robin, Hulley, Laurel. Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation. New York: Routledge, 2012.

204. Rizzolatti, Giacomo, Sinigaglia, Corrado. Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions. Oxford: Oxford University Press, 2008.

205. Gallese, Vittorio. “The Roots of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis and the Neural Basis of Intersubjectivity.” Psychopathology 36, 2003.

206. Stern, Daniel N. Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development. Oxford: Oxford University Press, 2010.

207. Berlyne, Daniel E. Aesthetics and Psychobiology. New York: Appleton-Century-Crofts, 1971.

208. Leder, Helmut, Belke, Benno, Oeberst, Andries, Augustin, Dorothee. “A Model of Aesthetic Appreciation and Aesthetic Judgments.” British Journal of Psychology 95, 2004.

209. Chatterjee, Anjan. The Aesthetic Brain: How We Evolved to Desire Beauty and Enjoy Art. Oxford: Oxford University Press, 2014.

210. Zeki, Semir. Inner Vision: An Exploration of Art and the Brain. Oxford: Oxford University Press, 1999.

211. Arnheim, Rudolf. Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye. Berkeley: University of California Press, 1954.

212. Arnheim, Rudolf. Visual Thinking. Berkeley: University of California Press, 1969.

213. Kosslyn, Stephen M. Image and Brain: The Resolution of the Imagery Debate. Cambridge, MA: MIT Press, 1994.

214. Ramachandran, V. S., Hirstein, William. “The Science of Art: A Neurological Theory of Aesthetic Experience.” Journal of Consciousness Studies 6, 1999.

215. Kaplan, Rachel, Kaplan, Stephen. The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

216. Kaplan, Stephen. “The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework.” Journal of Environmental Psychology 15, 1995.

217. Ulrich, Roger S. “View through a Window May Influence Recovery from Surgery.” Science 224, 1984.

218. Thaler, Richard H., Sunstein, Cass R. Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness. New Haven: Yale University Press, 2008.

219. Kahneman, Daniel, Sibony, Olivier, Sunstein, Cass R. Noise: A Flaw in Human Judgment. New York: Little, Brown Spark, 2021.

220. Weick, Karl E. Sensemaking in Organizations. Thousand Oaks: SAGE, 1995.

221. Schein, Edgar H. Organizational Culture and Leadership. San Francisco: Jossey-Bass, 1985.

222. Reason, James. Human Error. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

223. Dekker, Sidney. The Field Guide to Understanding Human Error. Aldershot: Ashgate, 2006.

224. Reason, James. Managing the Risks of Organizational Accidents. Aldershot: Ashgate, 1997.

225. ISO 31000:2018. Risk Management – Guidelines. International Organization for Standardization, 2018.

226. ISO 45001:2018. Occupational Health and Safety Management Systems – Requirements with Guidance for Use. International Organization for Standardization, 2018.

227. ISO 9241-210:2019. Ergonomics of Human-System Interaction – Human-Centred Design for Interactive Systems. International Organization for Standardization, 2019.

228. Norman, Donald A. Emotional Design: Why We Love or Hate Everyday Things. New York: Basic Books, 2004.

229. Krippendorff, Klaus. The Semantic Turn: A New Foundation for Design. Boca Raton: CRC Press, 2006.

230. Suchman, Lucy. Plans and Situated Actions: The Problem of Human-Machine Communication. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.

231. Lave, Jean, Wenger, Etienne. Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. Cambridge: Cambridge University Press, 1991.

232. Wenger, Etienne. Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

233. Star, Susan Leigh, Griesemer, James R. “Institutional Ecology, ‘Translations’ and Boundary Objects.” Social Studies of Science 19, 1989.

234. Star, Susan Leigh. “The Ethnography of Infrastructure.” American Behavioral Scientist 43, 1999.

235. Bowker, Geoffrey C., Star, Susan Leigh. Sorting Things Out: Classification and Its Consequences. Cambridge, MA: MIT Press, 1999.

236. Bateson, Gregory. Steps to an Ecology of Mind. San Francisco: Chandler, 1972.

237. Bateson, Gregory. Mind and Nature: A Necessary Unity. New York: E. P. Dutton, 1979.

238. Capra, Fritjof. The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems. New York: Anchor Books, 1996.

239. Maturana, Humberto R., Varela, Francisco J. Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living. Dordrecht: D. Reidel, 1980.

240. Varela, Francisco J. Principles of Biological Autonomy. New York: North Holland, 1979.

241. Luhmann, Niklas. Social Systems. Stanford: Stanford University Press, 1995.

242. Gendlin, Eugene T. Focusing. New York: Everest House, 1978.

243. Feldenkrais, Moshe. Awareness Through Movement. New York: Harper & Row, 1972.

244. Hanna, Thomas. Somatics: Reawakening the Mind’s Control of Movement, Flexibility, and Health. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1988.

245. Johnson, Don Hanlon, red. Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

246. Iyengar, B. K. S. Light on Yoga. London: George Allen & Unwin, 1966.

247. Feuerstein, Georg. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. Prescott: Hohm Press, 1998.

248. Eliade, Mircea. Yoga: Immortality and Freedom. Princeton: Princeton University Press, 1969.

249. Mauss, Marcel. “Techniques of the Body.” Economy and Society 2, 1973.

250. Bourdieu, Pierre. Outline of a Theory of Practice. Cambridge: Cambridge University Press, 1977.

251. Bourdieu, Pierre. The Logic of Practice. Stanford: Stanford University Press, 1990.

252. de Certeau, Michel. The Practice of Everyday Life. Berkeley: University of California Press, 1984.

253. Lefebvre, Henri. Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life. London: Continuum, 2004.

254. Lefebvre, Henri. The Production of Space. Oxford: Blackwell, 1991.

255. Tuan, Yi-Fu. Space and Place: The Perspective of Experience. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1977.

256. Casey, Edward S. Getting Back into Place: Toward a Renewed Understanding of the Place-World. Bloomington: Indiana University Press, 1993.

257. Pink, Sarah. Doing Sensory Ethnography. London: SAGE, 2009.

258. Pink, Sarah. Situating Everyday Life: Practices and Places. London: SAGE, 2012.

259. Howes, David, Classen, Constance. Ways of Sensing: Understanding the Senses in Society. London: Routledge, 2014.

260. Classen, Constance. The Deepest Sense: A Cultural History of Touch. Urbana: University of Illinois Press, 2012.

261. Sterne, Jonathan. The Audible Past: Cultural Origins of Sound Reproduction. Durham: Duke University Press, 2003.

262. Schafer, R. Murray. The Soundscape: Our Sonic Environment and the Tuning of the World. Rochester: Destiny Books, 1994.

263. Nancy, Jean-Luc. Listening. New York: Fordham University Press, 2007.

264. Ihde, Don. Listening and Voice: Phenomenologies of Sound. Albany: SUNY Press, 2007.

265. Chion, Michel. Audio-Vision: Sound on Screen. New York: Columbia University Press, 1994.

266. Deleuze, Gilles. Cinema 1: The Movement-Image. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1986.

267. Deleuze, Gilles. Cinema 2: The Time-Image. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1989.

268. Sobchack, Vivian. The Address of the Eye: A Phenomenology of Film Experience. Princeton: Princeton University Press, 1992.

269. Sobchack, Vivian. Carnal Thoughts: Embodiment and Moving Image Culture. Berkeley: University of California Press, 2004.

270. Marks, Laura U. The Skin of the Film: Intercultural Cinema, Embodiment, and the Senses. Durham: Duke University Press, 2000.

271. Marks, Laura U. Touch: Sensuous Theory and Multisensory Media. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2002.

272. Nichols, Bill. Introduction to Documentary. Bloomington: Indiana University Press, 2001.

273. Renov, Michael. The Subject of Documentary. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2004.

274. Bruzzi, Stella. New Documentary. London: Routledge, 2000.

275. MacDougall, David. The Corporeal Image: Film, Ethnography, and the Senses. Princeton: Princeton University Press, 2006.

276. Pink, Sarah. Visual Interventions: Applied Visual Anthropology. New York: Berghahn Books, 2007.

277. Banks, Marcus. Visual Methods in Social Research. London: SAGE, 2001.

278. Rose, Gillian. Visual Methodologies. London: SAGE, 2001.

279. Pink, Sarah. Doing Visual Ethnography. London: SAGE, 2001.

280. Mitchell, W. J. T. Picture Theory: Essays on Verbal and Visual Representation. Chicago: University of Chicago Press, 1994.

281. Mitchell, W. J. T. What Do Pictures Want? The Lives and Loves of Images. Chicago: University of Chicago Press, 2005.

282. Belting, Hans. An Anthropology of Images: Picture, Medium, Body. Princeton: Princeton University Press, 2011.

283. Belting, Hans. Likeness and Presence: A History of the Image before the Era of Art. Chicago: University of Chicago Press, 1994.

284. Freedberg, David. The Power of Images: Studies in the History and Theory of Response. Chicago: University of Chicago Press, 1989.

285. Elkins, James. The Object Stares Back: On the Nature of Seeing. New York: Simon & Schuster, 1996.

286. Elkins, James. Pictures and Tears: A History of People Who Have Cried in Front of Paintings. New York: Routledge, 2001.

287. Barthes, Roland. Camera Lucida: Reflections on Photography. New York: Hill and Wang, 1981.

288. Barthes, Roland. Image, Music, Text. New York: Hill and Wang, 1977.

289. Benjamin, Walter. “The Work of Art in the Age of Mechanical Reproduction.” W: Illuminations. New York: Schocken Books, 1968.

290. Benjamin, Walter. The Arcades Project. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.

291. Deleuze, Gilles, Guattari, Félix. A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1987.

292. Massumi, Brian. Parables for the Virtual: Movement, Affect, Sensation. Durham: Duke University Press, 2002.

293. Sedgwick, Eve Kosofsky. Touching Feeling: Affect, Pedagogy, Performativity. Durham: Duke University Press, 2003.

294. Berlant, Lauren. Cruel Optimism. Durham: Duke University Press, 2011.

295. Ahmed, Sara. The Promise of Happiness. Durham: Duke University Press, 2010.

296. Brown, Wendy. Undoing the Demos: Neoliberalism's Stealth Revolution. New York: Zone Books, 2015.

297. Ehrenberg, Alain. The Weariness of the Self: Diagnosing the History of Depression in the Contemporary Age. Montreal: McGill-Queen's University Press, 2010.

298. Rosa, Hartmut. Social Acceleration: A New Theory of Modernity. New York: Columbia University Press, 2013.

299. Rosa, Hartmut. Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World. Cambridge: Polity Press, 2019.

300. Rosa, Hartmut. The Uncontrollability of the World. Cambridge: Polity Press, 2020.

301. Rosa, Hartmut, Henning, Christoph, red. The Good Life Beyond Growth. London: Routledge, 2018.

302. Illouz, Eva. Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism. Cambridge: Polity Press, 2007.

303. Illouz, Eva. Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help. Berkeley: University of California Press, 2008.

304. Cabanas, Edgar, Illouz, Eva. Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control Our Lives. Cambridge: Polity Press, 2019.

305. Ehrenreich, Barbara. Bright-Sided: How Positive Thinking Is Undermining America. New York: Metropolitan Books, 2009.

306. Seligman, Martin E. P. Learned Optimism. New York: Knopf, 1991.

307. Snyder, C. R. The Psychology of Hope: You Can Get There from Here. New York: Free Press, 1994.

308. Antonovsky, Aaron. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

309. Antonovsky, Aaron. Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.

310. Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

311. Gross, James J., red. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2007.

312. Gross, James J. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." Psychological Inquiry 26, 2015.

313. Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." Review of General Psychology 2, 1998.

314. Scherer, Klaus R. "Appraisal Considered as a Process of Multilevel Sequential Checking." W: Appraisal Processes in Emotion. New York: Oxford University Press, 2001.

315. Barrett, Lisa Feldman. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

316. Barrett, Lisa Feldman. Seven and a Half Lessons About the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2020.

317. Pessoa, Luiz. The Cognitive-Emotional Brain: From Interactions to Integration. Cambridge, MA: MIT Press, 2013.

318. Pessoa, Luiz. The Entangled Brain: How Perception, Cognition, and Emotion Are Woven Together. Cambridge, MA: MIT Press, 2022.

319. Solms, Mark. The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness. New York: W. W. Norton, 2021.

320. Sternberg, Esther M. The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions. New York: W. H. Freeman, 2000.

321. Kiecolt-Glaser, Janice K., McGuire, Lynanne, Robles, Theodore F., Glaser, Ronald. “Emotions, Morbidity, and Mortality: New Perspectives from Psychoneuroimmunology.” Annual Review of Psychology 53, 2002.

322. Segerstrom, Suzanne C., Miller, Gregory E. “Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry.” Psychological Bulletin 130, 2004.

323. Chrousos, George P. “Stress and Disorders of the Stress System.” Nature Reviews Endocrinology 5, 2009.

324. McEwen, Bruce S. “Protective and Damaging Effects of Stress Mediators.” New England Journal of Medicine 338, 1998.

325. Selye, Hans. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.

326. Langer, Ellen J. The Power of Mindful Learning. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997.

327. Dweck, Carol S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House, 2006.

328. Baumeister, Roy F., Vohs, Kathleen D., red. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press, 2004.

329. Carver, Charles S., Scheier, Michael F. On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

330. Gollwitzer, Peter M. “Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans.” American Psychologist 54, 1999.

331. Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. New York: Current, 2014.

332. Prochaska, James O., DiClemente, Carlo C., Norcross, John C. “In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors.” American Psychologist 47, 1992.

333. Michie, Susan, van Stralen, Maartje M., West, Robert. “The Behaviour Change Wheel: A New Method for Characterising and Designing Behaviour Change Interventions.” Implementation Science 6, 2011.

334. Michie, Susan, Atkins, Lou, West, Robert. The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. London: Silverback Publishing, 2014.

335. Fogg, B. J. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2019.

336. Duhigg, Charles. The Power of Habit. New York: Random House, 2012.

337. Wood, Wendy. Good Habits, Bad Habits. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2019.

338. Clear, James. Atomic Habits. New York: Avery, 2018.

339. Brown, Brené. I Thought It Was Just Me (but it isn't). New York: Gotham Books, 2007.

340. Tangney, June Price, Dearing, Ronda L. Shame and Guilt. New York: Guilford Press, 2002.

341. Gilbert, Paul. Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy. London: Routledge, 2005.

342. Neff, Kristin. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York: William Morrow, 2011.

343. Brown, Brené. Daring Greatly. New York: Gotham Books, 2012.

344. Gilligan, Carol. In a Different Voice. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982.

345. Tronto, Joan C. Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care. New York: Routledge, 1993.

346. Tronto, Joan C. Caring Democracy: Markets, Equality, and Justice. New York: New York University Press, 2013.

347. Noddings, Nel. Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education. Berkeley: University of California Press, 1984.

348. Levinas, Emmanuel. Totality and Infinity. Pittsburgh: Duquesne University Press, 1969.

349. Arendt, Hannah. The Human Condition. Chicago: University of Chicago Press, 1958.

350. Arendt, Hannah. Responsibility and Judgment. New York: Schocken Books, 2003.

351. Ricoeur, Paul. Oneself as Another. Chicago: University of Chicago Press, 1992.

352. Ricoeur, Paul. Time and Narrative. Chicago: University of Chicago Press, 1984–1988.

353. Bruner, Jerome. Acts of Meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990.

354. Bruner, Jerome. Making Stories: Law, Literature, Life. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2002.

355. White, Michael, Epston, David. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: W. W. Norton, 1990.

356. Frankl, Viktor E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1959.

357. Yalom, Irvin D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.

358. Tillich, Paul. The Courage to Be. New Haven: Yale University Press, 1952.

359. Buber, Martin. I and Thou. Edinburgh: T. & T. Clark, 1937.

360. James, William. The Varieties of Religious Experience. New York: Longmans, Green, 1902.

361. Otto, Rudolf. The Idea of the Holy. Oxford: Oxford University Press, 1923.

362. Underhill, Evelyn. Mysticism. London: Methuen, 1911.

363. Eliade, Mircea. Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy. Princeton: Princeton University Press, 1964.

364. Harner, Michael. The Way of the Shaman. New York: Harper & Row, 1980.

365. Hanegraaff, Wouter J. New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought. Leiden: Brill, 1996.

366. Hanegraaff, Wouter J. Esotericism and the Academy: Rejected Knowledge in Western Culture. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

367. Asprem, Egil. The Problem of Disenchantment: Scientific Naturalism and Esoteric Discourse, 1900–1939. Leiden: Brill, 2014.

368. Stuckrad, Kocku von. Western Esotericism: A Brief History of Secret Knowledge. London: Equinox, 2005.

369. Goodrick-Clarke, Nicholas. The Western Esoteric Traditions: A Historical Introduction. Oxford: Oxford University Press, 2008.

370. Tambiah, Stanley Jeyaraja. Magic, Science, Religion, and the Scope of Rationality. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

371. Mauss, Marcel. A General Theory of Magic. London: Routledge, 1972.

372. Frazer, James George. The Golden Bough: A Study in Magic and Religion. London: Macmillan, 1890.

373. Lévi-Strauss, Claude. Structural Anthropology. New York: Basic Books, 1963.

374. Lévi-Strauss, Claude. The Savage Mind. Chicago: University of Chicago Press, 1966.

375. Campbell, Joseph. The Hero with a Thousand Faces. Princeton: Princeton University Press, 1949.

376. Propp, Vladimir. Morphology of the Folktale. Austin: University of Texas Press, 1968.

377. Bettelheim, Bruno. The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales. New York: Knopf, 1976.

378. Zipes, Jack. Fairy Tales and the Art of Subversion. New York: Routledge, 1983.

379. Warner, Marina. From the Beast to the Blonde: On Fairy Tales and Their Tellers. London: Chatto & Windus, 1994.

380. Pinkola Estés, Clarissa. Women Who Run with the Wolves. New York: Ballantine Books, 1992.

381. Kalsched, Donald. The Inner World of Trauma. London: Routledge, 1996.

382. Hillman, James. The Dream and the Underworld. New York: Harper & Row, 1979.

383. Domhoff, G. William. The Scientific Study of Dreams. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

384. Hobson, J. Allan. Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep. Oxford: Oxford University Press, 2002.

385. Walker, Matthew. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. New York: Scribner, 2017.

386. Czeisler, Charles A., Gooley, Joshua J. “Sleep and Circadian Rhythms in Humans.” Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology 72, 2007.

387. Foster, Russell G., Kreitzman, Leon. Rhythms of Life: The Biological Clocks that Control the Daily Lives of Every Living Thing. New Haven: Yale University Press, 2004.

388. Roenneberg, Till. Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You’re So Tired. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012.

389. Cajochen, Christian. “Alerting Effects of Light.” Sleep Medicine Reviews 11, 2007.

390. Berson, David M., Dunn, Felice A., Takao, Motoharu. “Phototransduction by Retinal Ganglion Cells That Set the Circadian Clock.” Science 295, 2002.

391. Boyce, Peter R. Human Factors in Lighting. London: CRC Press, 2014.

392. Sheedy, James E., Hayes, John N., Engle, Jon. “Is All Asthenopia the Same?” Optometry and Vision Science 80, 2003.

393. Rosenfield, Mark. “Computer Vision Syndrome: A Review of Ocular Causes and Potential Treatments.” Ophthalmic and Physiological Optics 31, 2011.

394. Liew, Gerald, Quin, Gavin, Gillies, Mark, Fraser-Bell, Samantha. “Central Serous Chorioretinopathy: A Review of Epidemiology and Pathophysiology.” Clinical & Experimental Ophthalmology 41, 2013.

395. van Rijssen, T. J., van Dijk, E. H. C., Yzer, S., et al. “Central Serous Chorioretinopathy: Towards an Evidence-Based Treatment Guideline.” Progress in Retinal and Eye Research 73, 2019.

396. Daruich, A., Matet, A., Dirani, A., et al. “Central Serous Chorioretinopathy: Recent Findings and New Physiopathology Hypothesis.” Progress in Retinal and Eye Research 48, 2015.

397. Yannuzzi, Lawrence A. “Type-A Behavior and Central Serous Chorioretinopathy.” Retina 7, 1987.

398. Gemenetzi, Maria, De Salvo, Gabriella, Lotery, Andrew J. “Central Serous Chorioretinopathy: An Update on Pathogenesis and Treatment.” Eye 24, 2010.

399. Nicholson, Barbara, Noble, Joanna, Forooghian, Farzin, Meyerle, Catherine. “Central Serous Chorioretinopathy: Update on Pathophysiology and Treatment.” Survey of Ophthalmology 58, 2013.

400. Spaide, Richard F., Koizumi, Hideki, Pozzoni, Maria C. “Enhanced Depth Imaging Spectral-Domain Optical Coherence Tomography.” American Journal of Ophthalmology 146, 2008.

401. Spaide, Richard F., Fujimoto, James G., Waheed, Nadia K. “Image Artifacts in Optical Coherence Tomography Angiography.” Retina 35, 2015.

402. Gass, J. Donald M. Stereoscopic Atlas of Macular Diseases: Diagnosis and Treatment. St. Louis: Mosby, 1970.

403. Duke-Elder, Stewart. System of Ophthalmology. London: Henry Kimpton, 1958–1976.

404. Kanski, Jack J., Bowling, Brad. Clinical Ophthalmology: A Systematic Approach. Edinburgh: Elsevier, kolejne wydania.

405. American Academy of Ophthalmology. Basic and Clinical Science Course. San Francisco: American Academy of Ophthalmology, kolejne edycje.

406. World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health. Geneva: World Health Organization, 2001.

407. World Health Organization. World Report on Vision. Geneva: World Health Organization, 2019.

408. World Health Organization, World Bank. World Report on Disability. Geneva: World Health Organization, 2011.

409. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. 2006.

410. Oliver Sacks. The Man Who Mistook His Wife for a Hat. New York: Summit Books, 1985.

411. Sacks, Oliver. An Anthropologist on Mars. New York: Knopf, 1995.

412. Sacks, Oliver. The Mind's Eye. New York: Knopf, 2010.

413. Luria, Alexander R. The Man with a Shattered World. New York: Basic Books, 1972.

414. Luria, Alexander R. The Mind of a Mnemonist. New York: Basic Books, 1968.

415. Vygotsky, Lev S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

416. Vygotsky, Lev S. Thought and Language. Cambridge, MA: MIT Press, 1962.

417. Wertsch, James V. Mind as Action. New York: Oxford University Press, 1998.

418. Engeström, Yrjö. Learning by Expanding: An Activity-Theoretical Approach to Developmental Research. Helsinki: Orienta-Konsultit, 1987.

419. Engeström, Yrjö. "Expansive Learning at Work: Toward an Activity Theoretical Reconceptualization." Journal of Education and Work 14, 2001.

420. Wenger-Trayner, Etienne, Wenger-Trayner, Beverly. Learning in Landscapes of Practice. London: Routledge, 2015.

421. Schön, Donald A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983.

422. Lewin, Kurt. "Action Research and Minority Problems." Journal of Social Issues 2, 1946.

423. Reason, Peter, Bradbury, Hilary, red. Handbook of Action Research. London: SAGE, 2001.

424. McNiff, Jean. Action Research: Principles and Practice. London: Routledge, 1988.

425. Reason, Peter. "Choice and Quality in Action Research Practice." Journal of Management Inquiry 15, 2006.

426. Bradbury, Hilary. How to Do Action Research for Transformations. Cheltenham: Edward Elgar, 2022.

427. Mertens, Donna M. Transformative Research and Evaluation. New York: Guilford Press, 2009.

428. Patton, Michael Quinn. Developmental Evaluation. New York: Guilford Press, 2011.

429. Preskill, Hallie, Beer, Tanya. Evaluating Social Innovation. Washington, DC: FSG, 2012.

430. Wetherell, Margaret. Affect and Emotion: A New Social Science Understanding. London: SAGE, 2012.

431. Blackman, Lisa. Immaterial Bodies: Affect, Embodiment, Mediation. London: SAGE, 2012.

432. Clough, Patricia Ticineto, Halley, Jean, red. The Affective Turn: Theorizing the Social. Durham: Duke University Press, 2007.

433. Gregg, Melissa, Seigworth, Gregory J., red. The Affect Theory Reader. Durham: Duke University Press, 2010.

434. Probyn, Elspeth. Blush: Faces of Shame. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2005.

435. Tomkins, Silvan S. Affect Imagery Consciousness. New York: Springer, 1962–1992.

436. Nathanson, Donald L. Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self. New York: W. W. Norton, 1992.

437. Sedgwick, Eve Kosofsky, Frank, Adam, red. Shame and Its Sisters: A Silvan Tomkins Reader. Durham: Duke University Press, 1995.

438. Gergen, Kenneth J. The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life. New York: Basic Books, 1991.

439. Gergen, Kenneth J. An Invitation to Social Construction. London: SAGE, 1999.

440. Berger, Peter L., Luckmann, Thomas. The Social Construction of Reality. Garden City, NY: Anchor Books, 1966.

441. Mead, George Herbert. Mind, Self, and Society. Chicago: University of Chicago Press, 1934.

442. Blumer, Herbert. Symbolic Interactionism: Perspective and Method. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1969.

443. Mead, George Herbert. The Philosophy of the Act. Chicago: University of Chicago Press, 1938.

444. Dewey, John. Art as Experience. New York: Minton, Balch & Company, 1934.

445. Dewey, John. Experience and Nature. Chicago: Open Court, 1925.

446. Dewey, John. Human Nature and Conduct. New York: Henry Holt, 1922.

447. James, William. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt, 1890.

448. James, William. Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking. New York: Longmans, Green, 1907.

449. Peirce, Charles S. Collected Papers of Charles Sanders Peirce. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1931–1958.

450. Eco, Umberto. A Theory of Semiotics. Bloomington: Indiana University Press, 1976.

451. Eco, Umberto. The Limits of Interpretation. Bloomington: Indiana University Press, 1990.

452. Barthes, Roland. Mythologies. Paris: Éditions du Seuil, 1957.

453. Barthes, Roland. S/Z. Paris: Éditions du Seuil, 1970.

454. Lotman, Yuri. Universe of the Mind: A Semiotic Theory of Culture. Bloomington: Indiana University Press, 1990.

455. Ricoeur, Paul. The Rule of Metaphor. Toronto: University of Toronto Press, 1977.

456. Ricoeur, Paul. Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning. Fort Worth: Texas Christian University Press, 1976.

457. Gadamer, Hans-Georg. Truth and Method. New York: Seabury Press, 1975.

458. Gadamer, Hans-Georg. The Enigma of Health. Stanford: Stanford University Press, 1996.

459. Canguilhem, Georges. The Normal and the Pathological. New York: Zone Books, 1989.

460. Foucault, Michel. The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception. New York: Pantheon Books, 1973.

461. Martin, Emily. The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction. Boston: Beacon Press, 1987.

462. Lock, Margaret, Nguyen, Vinh-Kim. An Anthropology of Biomedicine. Malden: Wiley-Blackwell, 2010.

463. Csordas, Thomas J. Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

464. Csordas, Thomas J. The Sacred Self: A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing. Berkeley: University of California Press, 1994.

465. Luhrmann, T. M. Persuasions of the Witch's Craft: Ritual Magic in Contemporary England. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.

466. Luhrmann, T. M. When God Talks Back: Understanding the American Evangelical Relationship with God. New York: Knopf, 2012.

467. Luhrmann, T. M. How God Becomes Real: Kindling the Presence of Invisible Others. Princeton: Princeton University Press, 2020.

468. Stengers, Isabelle. Cosmopolitics I. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2010.

469. Stengers, Isabelle. Another Science Is Possible: A Manifesto for Slow Science. Cambridge: Polity Press, 2018.

470. Latour, Bruno. Science in Action. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1987.

471. Latour, Bruno, Woolgar, Steve. Laboratory Life: The Construction of Scientific Facts. Beverly Hills: SAGE, 1979.

472. Kuhn, Thomas S. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press, 1962.

473. Popper, Karl. The Logic of Scientific Discovery. London: Hutchinson, 1959.

474. Lakatos, Imre. The Methodology of Scientific Research Programmes. Cambridge: Cambridge University Press, 1978.

475. Feyerabend, Paul. Against Method. London: New Left Books, 1975.

476. Hesse-Biber, Sharlene Nagy, Leavy, Patricia. The Practice of Qualitative Research. Thousand Oaks: SAGE, 2006.

477. Leavy, Patricia. Method Meets Art: Arts-Based Research Practice. New York: Guilford Press, 2009.

478. Leavy, Patricia. Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches. New York: Guilford Press, 2017.

479. Rolling, James Haywood Jr. Arts-Based Research. New York: Peter Lang, 2013.

480. McNiff, Shaun. Art-Based Research. London: Jessica Kingsley Publishers, 1998.

481. Knowles, J. Gary, Cole, Ardra L., red. Handbook of the Arts in Qualitative Research. Thousand Oaks: SAGE, 2008.

482. Sullivan, Graeme. Art Practice as Research: Inquiry in Visual Arts. Thousand Oaks: SAGE, 2005.

483. Nelson, Robin. Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2013.

484. Barrett, Estelle, Bolt, Barbara, red. Practice as Research: Approaches to Creative Arts Enquiry. London: I.B. Tauris, 2007.

485. Barrett, Estelle, Bolt, Barbara, red. Carnal Knowledge: Towards a “New Materialism” through the Arts. London: I.B. Tauris, 2013.

486. Freeman, John. Blood, Sweat & Theory: Research through Practice in Performance. Faringdon: Libri Publishing, 2010.

487. Kershaw, Baz, Nicholson, Helen, red. Research Methods in Theatre and Performance. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2011.

488. Nelson, Robin. Practice as Research in the Arts. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2013.

489. Ledger, Adam. The Director and Directing: Craft, Process and Aesthetic in Contemporary Theatre. London: Palgrave Macmillan, 2019.

490. Bogart, Anne, Landau, Tina. The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition. New York: Theatre Communications Group, 2005.

491. Bogart, Anne. And Then, You Act: Making Art in an Unpredictable World. New York: Routledge, 2007.

492. Stanislavski, Konstantin. An Actor Prepares. New York: Theatre Arts Books, 1936.

493. Grotowski, Jerzy. Towards a Poor Theatre. New York: Simon and Schuster, 1968.

494. Richards, Thomas. At Work with Grotowski on Physical Actions. London: Routledge, 1995.

495. Barba, Eugenio, Savarese, Nicola. A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer. London: Routledge, 1991.

496. Barba, Eugenio. The Paper Canoe: A Guide to Theatre Anthropology. London: Routledge, 1995.

497. Brook, Peter. The Empty Space. New York: Atheneum, 1968.

498. Lehmann, Hans-Thies. Postdramatic Theatre. London: Routledge, 2006.

499. Fischer-Lichte, Erika. The Routledge Introduction to Theatre and Performance Studies. London: Routledge, 2014.

500. Carlson, Marvin. The Haunted Stage: The Theatre as Memory Machine. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2001.

501. Taylor, Diana. The Archive and the Repertoire: Performing Cultural Memory in the Americas. Durham: Duke University Press, 2003.

502. Schneider, Rebecca. Performing Remains: Art and War in Times of Theatrical Reenactment. London: Routledge, 2011.

503. Roach, Joseph. Cities of the Dead: Circum-Atlantic Performance. New York: Columbia University Press, 1996.

504. Connerton, Paul. How Societies Remember. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

505. Assmann, Jan. Cultural Memory and Early Civilization: Writing, Remembrance, and Political Imagination. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.

506. Assmann, Aleida. Cultural Memory and Western Civilization: Functions, Media, Archives. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.

507. Nora, Pierre, red. Realms of Memory: Rethinking the French Past. New York: Columbia University Press, 1996–1998.

508. Halbwachs, Maurice. On Collective Memory. Chicago: University of Chicago Press, 1992.

509. Nora, Pierre. “Between Memory and History: Les Lieux de Mémoire.” Representations 26, 1989.

510. Huyssen, Andreas. Present Pasts: Urban Palimpsests and the Politics of Memory. Stanford: Stanford University Press, 2003.

511. Tsing, Anna Lowenhaupt. The Mushroom at the End of the World. Princeton: Princeton University Press, 2015.

512. Tsing, Anna Lowenhaupt, Swanson, Heather Anne, Gan, Elaine, Bubandt, Nils, red. Arts of Living on a Damaged Planet. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2017.

513. Haraway, Donna J. Staying with the Trouble: Making Kin in the Chthulucene. Durham: Duke University Press, 2016.

514. Morton, Timothy. Hyperobjects: Philosophy and Ecology after the End of the World. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2013.

515. Morton, Timothy. The Ecological Thought. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2010.

516. Guattari, Félix. The Three Ecologies. London: Athlone Press, 2000.

517. Bateson, Gregory. Steps to an Ecology of Mind. San Francisco: Chandler, 1972.

518. Kimmerer, Robin Wall. Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants. Minneapolis: Milkweed Editions, 2013.

519. Abram, David. The Spell of the Sensuous. New York: Pantheon Books, 1996.

520. Abram, David. Becoming Animal: An Earthly Cosmology. New York: Pantheon Books, 2010.

521. Macy, Joanna, Brown, Molly Young. Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World. Gabriola Island: New Society Publishers, 1998.

522. Macy, Joanna. World as Lover, World as Self. Berkeley: Parallax Press, 1991.

523. Moore, Thomas. Care of the Soul. New York: HarperCollins, 1992.

524. Hillman, James, Ventura, Michael. We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World's Getting Worse. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.

525. Laing, R. D. The Divided Self. London: Tavistock Publications, 1960.

526. Szasz, Thomas. The Myth of Mental Illness. New York: Hoeber-Harper, 1961.

527. Jaspers, Karl. General Psychopathology. Manchester: Manchester University Press, 1963.

528. Binswanger, Ludwig. Being-in-the-World. New York: Basic Books, 1963.

529. van Manen, Max. Researching Lived Experience. Albany: SUNY Press, 1990.

530. Smith, Jonathan A., Flowers, Paul, Larkin, Michael. Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. London: SAGE, 2009.

531. Zahavi, Dan. Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame. Oxford: Oxford University Press, 2014.

532. Zahavi, Dan. Phenomenology: The Basics. London: Routledge, 2019.

533. Gallagher, Shaun, Zahavi, Dan. The Phenomenological Mind. London: Routledge, 2008.

534. Petitmengin, Claire. "Describing One's Subjective Experience in the Second Person: An Interview Method for the Science of Consciousness." Phenomenology and the Cognitive Sciences 5, 2006.

535. Varela, Francisco J. "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem." Journal of Consciousness Studies 3, 1996.

536. Depraz, Natalie, Varela, Francisco J., Vermersch, Pierre. On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing. Amsterdam: John Benjamins, 2003.

537. Vermersch, Pierre. L'entretien d'explicitation. Issy-les-Moulineaux: ESF, 1994.

538. Petitmengin, Claire, Bitbol, Michel. "The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence." Journal of Consciousness Studies 16, 2009.

539. Hurlburt, Russell T., Heavey, Christopher L. Exploring Inner Experience. Amsterdam: John Benjamins, 2006.

540. Hurlburt, Russell T. Investigating Pristine Inner Experience. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.

541. Varela, Francisco J., Shear, Jonathan, red. The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness. Exeter: Imprint Academic, 1999.

542. Gallagher, Shaun. Enactivist Interventions: Rethinking the Mind. Oxford: Oxford University Press, 2017.

543. Hutto, Daniel D., Myin, Erik. Radicalizing Enactivism: Basic Minds without Content. Cambridge, MA: MIT Press, 2013.

544. Noë, Alva. Out of Our Heads: Why You Are Not Your Brain, and Other Lessons from the Biology of Consciousness. New York: Hill and Wang, 2009.

545. Clark, Andy. Supersizing the Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension. Oxford: Oxford University Press, 2008.

546. Menary, Richard, red. The Extended Mind. Cambridge, MA: MIT Press, 2010.

547. Malafouris, Lambros. How Things Shape the Mind: A Theory of Material Engagement. Cambridge, MA: MIT Press, 2013.

548. Malafouris, Lambros. The Cognitive Life of Things: Recasting the Boundaries of the Mind. Cambridge: McDonald Institute for Archaeological Research, 2010.

549. Miller, Daniel. The Comfort of Things. Cambridge: Polity Press, 2008.

550. Miller, Daniel. Stuff. Cambridge: Polity Press, 2010.

551. Miller, Daniel, red. Materiality. Durham: Duke University Press, 2005.

552. Appadurai, Arjun, red. The Social Life of Things. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

553. Kopytoff, Igor. "The Cultural Biography of Things." W: The Social Life of Things. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

554. Brown, Bill. "Thing Theory." Critical Inquiry 28, 2001.

555. Heidegger, Martin. "The Thing." W: Poetry, Language, Thought. New York: Harper & Row, 1971.

556. Harman, Graham. Tool-Being: Heidegger and the Metaphysics of Objects. Chicago: Open Court, 2002.

557. Bogost, Ian. Alien Phenomenology, or What It's Like to Be a Thing. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2012.

558. Ingold, Tim. Making: Anthropology, Archaeology, Art and Architecture. London: Routledge, 2013.

559. Sennett, Richard. The Craftsman. New Haven: Yale University Press, 2008.

560. Crawford, Matthew B. The World Beyond Your Head. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015.

561. Crawford, Matthew B. Shop Class as Soulcraft. New York: Penguin Press, 2009.

562. Simmel, Georg. The Philosophy of Money. London: Routledge, 1978.

563. Simmel, Georg. "The Metropolis and Mental Life." W: The Sociology of Georg Simmel. New York: Free Press, 1950.

564. Benjamin, Walter. The Arcades Project. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.

565. Augé, Marc. Non-Places: Introduction to an Anthropology of Supermodernity. London: Verso, 1995.

566. de Certeau, Michel. The Practice of Everyday Life. Berkeley: University of California Press, 1984.

567. Highmore, Ben. Everyday Life and Cultural Theory. London: Routledge, 2002.

568. Highmore, Ben. Ordinary Lives: Studies in the Everyday. London: Routledge, 2011.

569. Stewart, Kathleen. Ordinary Affects. Durham: Duke University Press, 2007.

570. Stewart, Kathleen. A Space on the Side of the Road. Princeton: Princeton University Press, 1996.

571. Berlant, Lauren, Stewart, Kathleen. The Hundreds. Durham: Duke University Press, 2019.

572. Perec, Georges. Species of Spaces and Other Pieces. London: Penguin Books, 1997.

573. Perec, Georges. An Attempt at Exhausting a Place in Paris. Cambridge, MA: Wakefield Press, 2010.

574. Lefebvre, Henri. Critique of Everyday Life. London: Verso, 1991.

575. Debord, Guy. Theory of the Dérive. W: Situationist International Anthology. Berkeley: Bureau of Public Secrets, 1981.

576. Sadler, Simon. The Situationist City. Cambridge, MA: MIT Press, 1998.

577. Coverley, Merlin. Psychogeography. Harpenden: Pocket Essentials, 2006.

578. Solnit, Rebecca. Wanderlust: A History of Walking. New York: Viking, 2000.

579. Gros, Frédéric. A Philosophy of Walking. London: Verso, 2014.

580. Careri, Francesco. Walkscapes: Walking as an Aesthetic Practice. Barcelona: Gustavo Gili, 2002.

581. de Certeau, Michel. “Walking in the City.” W: The Practice of Everyday Life. Berkeley: University of California Press, 1984.

582. Solnit, Rebecca. A Field Guide to Getting Lost. New York: Viking, 2005.

583. Abramović, Marina. Walk Through Walls: A Memoir. New York: Crown Archetype, 2016.

584. Goldberg, RoseLee. Performance Art: From Futurism to the Present. London: Thames & Hudson, 1979.

585. Warr, Tracey, Jones, Amelia, red. The Artist’s Body. London: Phaidon, 2000.

586. Jones, Amelia, Warr, Tracey. The Artist’s Body. London: Phaidon, 2000.

587. O’Dell, Kathy. Contract with the Skin: Masochism, Performance Art, and the 1970s. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1998.

588. Heathfield, Adrian, red. Live: Art and Performance. London: Tate Publishing, 2004.

589. Heathfield, Adrian. Out of Now: The Lifeworks of Tehching Hsieh. London: Live Art Development Agency; Cambridge, MA: MIT Press, 2009.

590. Hsieh, Tehching. Tehching Hsieh 1986–1999. London: Live Art Development Agency, 2009.

591. Jones, Amelia, Heathfield, Adrian, red. Perform, Repeat, Record: Live Art in History. Bristol: Intellect, 2012.

592. Reason, Matthew. Documentation, Disappearance and the Representation of Live Performance. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2006.

593. Schneider, Rebecca. Performing Remains. London: Routledge, 2011.

594. Phelan, Peggy. Unmarked: The Politics of Performance. London: Routledge, 1993.

595. Auslander, Philip. Liveness: Performance in a Mediatized Culture. London: Routledge, 1999.

596. Lepecki, André. Exhausting Dance: Performance and the Politics of Movement. New York: Routledge, 2006.

597. Lepecki, André, red. Of the Presence of the Body: Essays on Dance and Performance Theory. Middletown: Wesleyan University Press, 2004.

598. Foster, Susan Leigh. Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance. London: Routledge, 2011.

599. Foster, Susan Leigh. Reading Dancing: Bodies and Subjects in Contemporary American Dance. Berkeley: University of California Press, 1986.

600. Manning, Erin. Relationscapes: Movement, Art, Philosophy. Cambridge, MA: MIT Press, 2009.

601. Manning, Erin. The Minor Gesture. Durham: Duke University Press, 2016.

602. Manning, Erin, Massumi, Brian. Thought in the Act: Passages in the Ecology of Experience. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2014.

603. Manning, Erin. Always More Than One: Individuation's Dance. Durham: Duke University Press, 2013.

604. Simondon, Gilbert. Individuation in Light of Notions of Form and Information. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2020.

605. Deleuze, Gilles. Difference and Repetition. New York: Columbia University Press, 1994.

606. Kierkegaard, Søren. Repetition. Princeton: Princeton University Press, 1983.

607. Deleuze, Gilles, Guattari, Félix. What Is Philosophy? New York: Columbia University Press, 1994.

608. Lyotard, Jean-François. The Postmodern Condition: A Report on Knowledge. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1984.

609. Rorty, Richard. Contingency, Irony, and Solidarity. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

610. Putnam, Hilary. The Collapse of the Fact/Value Dichotomy and Other Essays. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.

611. Habermas, Jürgen. The Theory of Communicative Action. Boston: Beacon Press, 1984–1987.

612. Habermas, Jürgen. Moral Consciousness and Communicative Action. Cambridge, MA: MIT Press, 1990.

613. Mouffe, Chantal. Agonistics: Thinking the World Politically. London: Verso, 2013.

614. Mouffe, Chantal. Artistic Activism and Agonistic Spaces. Art & Research 1, 2007.

615. Rancière, Jacques. Dissensus: On Politics and Aesthetics. London: Continuum, 2010.

616. Fraser, Nancy. Justice Interruptus. New York: Routledge, 1997.

617. Fraser, Nancy. Scales of Justice. New York: Columbia University Press, 2009.

618. Young, Iris Marion. Justice and the Politics of Difference. Princeton: Princeton University Press, 1990.

619. Young, Iris Marion. Responsibility for Justice. Oxford: Oxford University Press, 2011.

620. Butler, Judith. Precarious Life: The Powers of Mourning and Violence. London: Verso, 2004.

621. Butler, Judith. Frames of War: When Is Life Grievable? London: Verso, 2009.

622. Kearney, Richard. Strangers, Gods and Monsters. London: Routledge, 2003.

623. Kearney, Richard. Anatheism: Returning to God after God. New York: Columbia University Press, 2010.

624. Taylor, Charles. A Secular Age. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.

625. Taylor, Charles. Sources of the Self. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.

626. MacIntyre, Alasdair. After Virtue. Notre Dame: University of Notre Dame Press, 1981.

627. Nussbaum, Martha C. Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

628. Nussbaum, Martha C. The Fragility of Goodness. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

629. Nussbaum, Martha C. Creating Capabilities. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2011.

630. Sen, Amartya. Development as Freedom. New York: Knopf, 1999.

631. Sen, Amartya. The Idea of Justice. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009.

632. Illich, Ivan. Tools for Conviviality. New York: Harper & Row, 1973.

633. Illich, Ivan. Deschooling Society. New York: Harper & Row, 1971.

634. Freire, Paulo. Pedagogy of Hope. New York: Continuum, 1994.

635. Giroux, Henry A. Theory and Resistance in Education. South Hadley: Bergin & Garvey, 1983.

636. hooks, bell. Teaching Community: A Pedagogy of Hope. New York: Routledge, 2003.

637. hooks, bell. All About Love: New Visions. New York: William Morrow, 2000.

638. Brown, Wendy. In the Ruins of Neoliberalism. New York: Columbia University Press, 2019.

639. Berardi, Franco “Bifo”. After the Future. Oakland: AK Press, 2011.

640. Fisher, Mark. Capitalist Realism: Is There No Alternative? Winchester: Zero Books, 2009.

641. Fisher, Mark. Ghosts of My Life. Winchester: Zero Books, 2014.

642. Derrida, Jacques. Specters of Marx. New York: Routledge, 1994.

643. Derrida, Jacques. Archive Fever. Chicago: University of Chicago Press, 1996.

644. Derrida, Jacques. The Gift of Death. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

645. Agamben, Giorgio. The Coming Community. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1993.

646. Agamben, Giorgio. What Is an Apparatus? Stanford: Stanford University Press, 2009.

647. Agamben, Giorgio. Means Without End. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2000.

648. Butler, Judith. Giving an Account of Oneself. New York: Fordham University Press, 2005.

649. Cavarero, Adriana. Relating Narratives: Storytelling and Selfhood. London: Routledge, 2000.

650. Cavarero, Adriana. For More Than One Voice: Toward a Philosophy of Vocal Expression. Stanford: Stanford University Press, 2005.

651. Dolar, Mladen. A Voice and Nothing More. Cambridge, MA: MIT Press, 2006.

652. Cavarero, Adriana. Inclinations: A Critique of Rectitude. Stanford: Stanford University Press, 2016.

653. Manning, Erin. The Minor Gesture. Durham: Duke University Press, 2016.

654. Ahmed, Sara. Living a Feminist Life. Durham: Duke University Press, 2017.

655. Ahmed, Sara. Complaint! Durham: Duke University Press, 2021.

656. Lorde, Audre. Sister Outsider. Berkeley: Crossing Press, 1984.

657. Lorde, Audre. The Cancer Journals. San Francisco: Aunt Lute Books, 1980.

658. Kafer, Alison. Feminist, Queer, Crip. Bloomington: Indiana University Press, 2013.

659. Kafer, Alison. “After Crip, Crip Afters.” South Atlantic Quarterly 120, 2021.

660. Price, Margaret. Mad at School: Rhetorics of Mental Disability and Academic Life. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2011.

661. Dolmage, Jay Timothy. Academic Ableism: Disability and Higher Education. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2017.

662. Dolmage, Jay Timothy. Disability Rhetoric. Syracuse: Syracuse University Press, 2014.

663. McRuer, Robert. Crip Theory: Cultural Signs of Queerness and Disability. New York: New York University Press, 2006.

664. Goodley, Dan. Disability Studies: An Interdisciplinary Introduction. London: SAGE, 2011.

665. Goodley, Dan. Dis/ability Studies: Theorising Disablism and Ableism. London: Routledge, 2014.

666. Milton, Damian. “On the Ontological Status of Autism: The ‘Double Empathy Problem’.” Disability & Society 27, 2012.

667. Kapp, Steven K., red. Autistic Community and the Neurodiversity Movement. Singapore: Palgrave Macmillan, 2020.

668. Sinclair, Jim. “Don’t Mourn for Us.” Our Voice 1, 1993.

669. Yergeau, Melanie. Authoring Autism: On Rhetoric and Neurological Queerness. Durham: Duke University Press, 2018.

670. Pellicano, Elizabeth, den Houting, Jac. “Annual Research Review: Shifting from ‘Normal Science’ to Neurodiversity in Autism Science.” Journal of Child Psychology and Psychiatry 63, 2022.

671. Milton, Damian, Gurbuz, Emine, López, Beatriz. “The ‘Double Empathy Problem’: Ten Years On.” Autism 26, 2022.

672. Kanner, Leo. “Autistic Disturbances of Affective Contact.” Nervous Child 2, 1943.

673. Asperger, Hans. “Die ‘Autistischen Psychopathen’ im Kindesalter.” Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten 117, 1944.

674. Wing, Lorna. “Asperger’s Syndrome: A Clinical Account.” Psychological Medicine 11, 1981.

675. Frith, Uta. Autism: Explaining the Enigma. Oxford: Blackwell, 1989.

676. Happé, Francesca, Frith, Uta. “Annual Research Review: Towards a Developmental Neuroscience of Atypical Social Cognition.” Journal of Child Psychology and Psychiatry 55, 2014.

677. Baron-Cohen, Simon. Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind. Cambridge, MA: MIT Press, 1995.

678. Baron-Cohen, Simon. The Pattern Seekers. New York: Basic Books, 2020.

679. Lawson, Wendy. Understanding and Working with the Spectrum of Autism. London: Jessica Kingsley Publishers, 2001.

680. Bogdashina, Olga. Sensory Perceptual Issues in Autism and Asperger Syndrome. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003.

681. Dunn, Winnie. Living Sensationally: Understanding Your Senses. London: Jessica Kingsley Publishers, 2007.

682. Brown, Catana, Dunn, Winnie. Adolescent/Adult Sensory Profile. San Antonio: Psychological Corporation, 2002.

683. Miller, Lucy Jane. Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder. New York: G. P. Putnam’s Sons, 2006.

684. Kranowitz, Carol Stock. The Out-of-Sync Child. New York: Perigee, 1998.

685. Ayres, A. Jean. Sensory Integration and the Child. Los Angeles: Western Psychological Services, 1979.

686. Schaaf, Roseann C., Mailloux, Zoe. Clinician’s Guide for Implementing Ayres Sensory Integration. Bethesda: AOTA Press, 2015.

687. Parham, L. Diane, Mailloux, Zoe. “Sensory Integration.” W: Case-Smith, Jane, O’Brien, Jane Clifford, red. Occupational Therapy for Children. St. Louis: Mosby, 2010.

688. Wilbarger, Patricia, Wilbarger, Julia. Sensory Defensiveness in Children Aged 2–12. Santa Barbara: Avanti Educational Programs, 1991.

689. AOTA. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process. American Journal of Occupational Therapy, kolejne edycje.

690. World Federation of Occupational Therapists. Minimum Standards for the Education of Occupational Therapists. Kolejne edycje.

691. APA. Publication Manual of the American Psychological Association. Washington, DC: American Psychological Association, kolejne edycje.

692. Chicago Manual of Style. Chicago: University of Chicago Press, kolejne edycje.

693. Eco, Umberto. How to Write a Thesis. Cambridge, MA: MIT Press, 2015.

694. Booth, Wayne C., Colomb, Gregory G., Williams, Joseph M. The Craft of Research. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

695. Williams, Joseph M., Bizup, Joseph. Style: Lessons in Clarity and Grace. Boston: Pearson, kolejne edycje.

696. Pinker, Steven. The Sense of Style. New York: Viking, 2014.

697. Sword, Helen. Stylish Academic Writing. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012.

698. Sword, Helen. Air & Light & Time & Space: How Successful Academics Write. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2017.

699. Becker, Howard S. Writing for Social Scientists. Chicago: University of Chicago Press, 1986.

700. Becker, Howard S. Tricks of the Trade: How to Think about Your Research While You're Doing It. Chicago: University of Chicago Press, 1998.

701. Becker, Howard S. Evidence. Chicago: University of Chicago Press, 2017.

702. Hammersley, Martyn. What Is Qualitative Research? London: Bloomsbury Academic, 2013.

703. Hammersley, Martyn, Atkinson, Paul. Ethnography: Principles in Practice. London: Routledge, 1983.

704. Emerson, Robert M., Fretz, Rachel I., Shaw, Linda L. Writing Ethnographic Fieldnotes. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

705. Clifford, James, Marcus, George E., red. Writing Culture: The Poetics and Politics of Ethnography. Berkeley: University of California Press, 1986.

706. Marcus, George E. Ethnography through Thick and Thin. Princeton: Princeton University Press, 1998.

707. Geertz, Clifford. Local Knowledge. New York: Basic Books, 1983.

708. Scott, James C. Seeing Like a State. New Haven: Yale University Press, 1998.

709. Scott, James C. The Art of Not Being Governed. New Haven: Yale University Press, 2009.

710. Scott, James C. Domination and the Arts of Resistance. New Haven: Yale University Press, 1990.

711. de Lauretis, Teresa. Technologies of Gender. Bloomington: Indiana University Press, 1987.

712. Haraway, Donna J. "A Cyborg Manifesto." W: Simians, Cyborgs, and Women. New York: Routledge, 1991.

713. Hayles, N. Katherine. How We Became Posthuman. Chicago: University of Chicago Press, 1999.

714. Hayles, N. Katherine. How We Think: Digital Media and Contemporary Technogenesis. Chicago: University of Chicago Press, 2012.

715. Hayles, N. Katherine. Unthought: The Power of the Cognitive Nonconscious. Chicago: University of Chicago Press, 2017.

716. Stiegler, Bernard. Technics and Time, 1: The Fault of Epimetheus. Stanford: Stanford University Press, 1998.

717. Stiegler, Bernard. Taking Care of Youth and the Generations. Stanford: Stanford University Press, 2010.

718. Citton, Yves. The Ecology of Attention. Cambridge: Polity Press, 2017.

719. Crawford, Matthew B. The World Beyond Your Head. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015.

720. Odell, Jenny. How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy. Brooklyn: Melville House, 2019.

721. Odell, Jenny. Saving Time: Discovering a Life Beyond the Clock. New York: Random House, 2023.

722. Turkle, Sherry. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York: Penguin Press, 2015.

723. Carr, Nicholas. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York: W. W. Norton, 2010.

724. Rosen, Larry D., Cheever, Nancy A., Carrier, L. Mark. The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World. Cambridge, MA: MIT Press, 2016.

725. Ward, Adrian F., Duke, Kristen, Gneezy, Ayelet, Bos, Maarten W. “Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity.” Journal of the Association for Consumer Research 2, 2017.

726. Mark, Gloria. Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity. Toronto: Hanover Square Press, 2023.

727. Mark, Gloria, Gudith, Daniela, Klocke, Ulrich. “The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress.” Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2008.

728. Adam, Barbara. Timewatch: The Social Analysis of Time. Cambridge: Polity Press, 1995.

729. Adam, Barbara. Timescapes of Modernity. London: Routledge, 1998.

730. Zerubavel, Eviatar. Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life. Chicago: University of Chicago Press, 1981.

731. Zerubavel, Eviatar. The Seven Day Circle: The History and Meaning of the Week. New York: Free Press, 1985.

732. Zerubavel, Eviatar. Time Maps: Collective Memory and the Social Shape of the Past. Chicago: University of Chicago Press, 2003.

733. Adam, Barbara, Groves, Chris. Future Matters: Action, Knowledge, Ethics. Leiden: Brill, 2007.

734. Emirbayer, Mustafa, Mische, Ann. “What Is Agency?” American Journal of Sociology 103, 1998.

735. Archer, Margaret S. Being Human: The Problem of Agency. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.

736. Archer, Margaret S. Structure, Agency and the Internal Conversation. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.

737. Bandura, Albert. “Human Agency in Social Cognitive Theory.” American Psychologist 44, 1989.

738. Bandura, Albert. Social Foundations of Thought and Action. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

739. Rotter, Julian B. “Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement.” Psychological Monographs 80, 1966.

740. Seligman, Martin E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W. H. Freeman, 1975.

741. Abramson, Lyn Y., Seligman, Martin E. P., Teasdale, John D. “Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation.” Journal of Abnormal Psychology 87, 1978.

742. Weiner, Bernard. An Attributional Theory of Motivation and Emotion. New York: Springer, 1986.

743. Heider, Fritz. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, 1958.

744. Jones, Edward E., Davis, Keith E. “From Acts to Dispositions: The Attribution Process in Person Perception.” W: Advances in Experimental Social Psychology. New York: Academic Press, 1965.

745. Ross, Lee. “The Intuitive Psychologist and His Shortcomings.” W: Advances in Experimental Social Psychology. New York: Academic Press, 1977.

746. Nisbett, Richard E., Wilson, Timothy D. “Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes.” Psychological Review 84, 1977.

747. Wilson, Timothy D. Strangers to Ourselves. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.

748. Wegner, Daniel M. The Illusion of Conscious Will. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

749. Wegner, Daniel M. White Bears and Other Unwanted Thoughts. New York: Viking, 1989.

750. Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H., Jackson, Don D. Pragmatics of Human Communication. New York: W. W. Norton, 1967.

751. Bateson, Gregory. “A Theory of Play and Fantasy.” Psychiatric Research Reports 2, 1955.

752. Watzlawick, Paul, Weakland, John H., Fisch, Richard. Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution. New York: W. W. Norton, 1974.

753. Minuchin, Salvador. Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.

754. Bowen, Murray. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978.

755. Boszormenyi-Nagy, Ivan, Spark, Geraldine M. Invisible Loyalties. New York: Harper & Row, 1973.

756. Schützenberger, Anne Ancelin. The Ancestor Syndrome. London: Routledge, 1998.

757. Yehuda, Rachel, Lehrner, Amy. “Intergenerational Transmission of Trauma Effects: Putative Role of Epigenetic Mechanisms.” World Psychiatry 17, 2018.

758. Meaney, Michael J. “Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity across Generations.” Annual Review of Neuroscience 24, 2001.

759. Nestler, Eric J. “Transgenerational Epigenetic Contributions to Stress Responses: Fact or Fiction?” PLOS Biology 14, 2016.

760. Bird, Adrian. “Perceptions of Epigenetics.” Nature 447, 2007.

761. Carey, Nessa. The Epigenetics Revolution. London: Icon Books, 2011.

762. Griffiths, Paul E., Stotz, Karola. Genetics and Philosophy: An Introduction. Cambridge: Cambridge University Press, 2013.

763. Jablonka, Eva, Lamb, Marion J. Evolution in Four Dimensions. Cambridge, MA: MIT Press, 2005.

764. Sapolsky, Robert M. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York: Penguin Press, 2017.

765. Sapolsky, Robert M. Determined: A Science of Life without Free Will. New York: Penguin Press, 2023.

766. Damasio, Antonio. Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain. New York: Pantheon Books, 2010.

767. Damasio, Antonio. The Strange Order of Things. New York: Pantheon Books, 2018.

768. Sterling, Peter. What Is Health? Allostasis and the Evolution of Human Design. Cambridge, MA: MIT Press, 2020.

769. Sterling, Peter, Eyer, Joseph. “Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology.” W: Handbook of Life Stress, Cognition and Health. New York: Wiley, 1988.

770. Schulkin, Jay. Allostasis, Homeostasis, and the Costs of Physiological Adaptation. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.

771. McEwen, Bruce S. “Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load.” Annals of the New York Academy of Sciences 840, 1998.

772. Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory. New York: W. W. Norton, 2011.

773. Grossman, Paul, Taylor, Edwin W. “Toward Understanding Respiratory Sinus Arrhythmia: Relations to Cardiac Vagal Tone, Evolution and Biobehavioral Functions.” Biological Psychology 74, 2007.

774. Lehrer, Paul M., Vaschillo, Evgeny, Vaschillo, Bronya. “Resonant Frequency Biofeedback Training to Increase Cardiac Variability.” Applied Psychophysiology and Biofeedback 25, 2000.

775. Lehrer, Paul M., Gevirtz, Richard. “Heart Rate Variability Biofeedback: How and Why Does It Work?” Frontiers in Psychology 5, 2014.

776. Shaffer, Fred, McCraty, Rollin, Zerr, Christopher L. “A Healthy Heart Is Not a Metronome.” Frontiers in Psychology 5, 2014.

777. Shaffer, Fred, Ginsberg, J. P. “An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms.” Frontiers in Public Health 5, 2017.

778. Lehrer, Paul, Woolfolk, Robert, Sime, Wesley, red. Principles and Practice of Stress Management. New York: Guilford Press, kolejne edycje.

779. Brown, Richard P., Gerbarg, Patricia L. The Healing Power of the Breath. Boston: Shambhala, 2012.

780. Jerath, Ravinder, Edry, John W., Barnes, Vernon A., Jerath, Vandna. “Physiology of Long Pranayamic Breathing.” Medical Hypotheses 67, 2006.

781. Zaccaro, Andrea, Piarulli, Andrea, Laurino, Marco, et al. “How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review.” Frontiers in Human Neuroscience 12, 2018.

782. Russo, Marc A., Santarelli, Danielle M., O’Rourke, Dean. “The Physiological Effects of Slow Breathing in the Healthy Human.” Breathe 13, 2017.

783. Mehling, Wolf E., et al. “The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness.” PLOS ONE 7, 2012.

784. Farb, Norman, Daubenmier, Jennifer, Price, Cynthia J., et al. “Interoception, Contemplative Practice, and Health.” Frontiers in Psychology 6, 2015.

785. Khalsa, Sahib S., et al. “Interoception and Mental Health: A Roadmap.” Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging 3, 2018.

786. Garfinkel, Sarah N., Seth, Anil K., Barrett, Adam B., Suzuki, Keisuke, Critchley, Hugo D. “Knowing Your Own Heart.” Biological Psychology 104, 2015.

787. Seth, Anil K. Being You: A New Science of Consciousness. London: Faber & Faber, 2021.

788. Friston, Karl. “A Theory of Cortical Responses.” Philosophical Transactions of the Royal Society B 360, 2005.

789. Friston, Karl. “The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?” Nature Reviews Neuroscience 11, 2010.

790. Hohwy, Jakob. The Predictive Mind. Oxford: Oxford University Press, 2013.

791. Seth, Anil K., Friston, Karl J. “Active Interoceptive Inference and the Emotional Brain.” Philosophical Transactions of the Royal Society B 371, 2016.

792. Barrett, Lisa Feldman, Simmons, W. Kyle. “Interoceptive Predictions in the Brain.” Nature Reviews Neuroscience 16, 2015.

793. Clark, Andy. Surfing Uncertainty. Oxford: Oxford University Press, 2016.

794. Bruner, Jerome. Acts of Meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990.

795. Austin, J. L. How to Do Things with Words. Oxford: Clarendon Press, 1962.

796. Searle, John R. Speech Acts. Cambridge: Cambridge University Press, 1969.

797. Butler, Judith. Excitable Speech: A Politics of the Performative. New York: Routledge, 1997.

798. Felman, Shoshana. The Scandal of the Speaking Body. Stanford: Stanford University Press, 2003.

799. Derrida, Jacques. Limited Inc. Evanston: Northwestern University Press, 1988.

800. Culler, Jonathan. On Deconstruction. Ithaca: Cornell University Press, 1982.

801. Eco, Umberto. Interpretation and Overinterpretation. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

802. Ricoeur, Paul. Freud and Philosophy: An Essay on Interpretation. New Haven: Yale University Press, 1970.

803. Felski, Rita. The Limits of Critique. Chicago: University of Chicago Press, 2015.

804. Felski, Rita. Uses of Literature. Malden: Blackwell, 2008.

805. Sedgwick, Eve Kosofsky. Touching Feeling. Durham: Duke University Press, 2003.

806. Berlant, Lauren. Cruel Optimism. Durham: Duke University Press, 2011.

807. Cvetkovich, Ann. Depression: A Public Feeling. Durham: Duke University Press, 2012.

808. Cvetkovich, Ann. An Archive of Feelings. Durham: Duke University Press, 2003.

809. Berlant, Lauren. The Female Complaint. Durham: Duke University Press, 2008.

810. Ahmed, Sara. Complaint! Durham: Duke University Press, 2021.

811. Heller, Agnes. A Theory of Feelings. Assen: Van Gorcum, 1979.

812. Solomon, Robert C. The Passions. Garden City, NY: Anchor Press, 1976.

813. Nussbaum, Martha C. Upheavals of Thought. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

814. Lazarus, Richard S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.

815. Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

816. Skinner, Ellen A., Edge, Kathleen, Altman, Jeffrey, Sherwood, Hayley. “Searching for the Structure of Coping.” Psychological Bulletin 129, 2003.

817. Folkman, Susan. “Stress, Coping, and Hope.” Psycho-Oncology 19, 2010.

818. Folkman, Susan, Moskowitz, Judith Tedlie. “Positive Affect and the Other Side of Coping.” American Psychologist 55, 2000.

819. Moskowitz, Judith Tedlie, et al. “A Positive Affect Intervention for People Experiencing Health-Related Stress.” Journal of Health Psychology 17, 2012.

820. Fredrickson, Barbara L. Positivity. New York: Crown, 2009.

821. Fredrickson, Barbara L. “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology.” American Psychologist 56, 2001.

822. Fredrickson, Barbara L., Joiner, Thomas. “Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being.” Psychological Science 13, 2002.

823. Deci, Edward L., Ryan, Richard M. “The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits.” Psychological Inquiry 11, 2000.

824. Ryan, Richard M., Deci, Edward L. Self-Determination Theory. New York: Guilford Press, 2017.

825. Deci, Edward L., Ryan, Richard M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.

826. Kegan, Robert. The Evolving Self. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982.

827. Kegan, Robert, Lahey, Lisa Laskow. Immunity to Change. Boston: Harvard Business Press, 2009.

828. Mezirow, Jack. Transformative Dimensions of Adult Learning. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.

829. Mezirow, Jack, Taylor, Edward W., red. Transformative Learning in Practice. San Francisco: Jossey-Bass, 2009.

830. Brookfield, Stephen D. Becoming a Critically Reflective Teacher. San Francisco: Jossey-Bass, 1995.

831. Brookfield, Stephen D. The Skillful Teacher. San Francisco: Jossey-Bass, 1990.

832. Brookfield, Stephen D., Preskill, Stephen. Discussion as a Way of Teaching. San Francisco: Jossey-Bass, 1999.

833. Palmer, Parker J. The Courage to Teach. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.

834. hooks, bell. Teaching to Transgress. New York: Routledge, 1994.

835. Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed. New York: Continuum, 1970.

836. Freire, Paulo. Education for Critical Consciousness. New York: Continuum, 1974.

837. Boal, Augusto. Theatre of the Oppressed. New York: Theatre Communications Group, 1985.

838. Boal, Augusto. Games for Actors and Non-Actors. London: Routledge, 1992.

839. Boal, Augusto. The Rainbow of Desire. London: Routledge, 1995.

840. Nicholson, Helen. Applied Drama: The Gift of Theatre. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005.

841. Thompson, James. Applied Theatre: Bewilderment and Beyond. Oxford: Peter Lang, 2003.

842. Thompson, James. Performance Affects: Applied Theatre and the End of Effect. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2009.

843. Thompson, James. Care Aesthetics: For Artful Care and Careful Art. London: Routledge, 2022.

844. Nicholson, Helen. Theatre, Education and Performance. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2011.

845. Prentki, Tim, Preston, Sheila, red. The Applied Theatre Reader. London: Routledge, 2009.

846. Bishop, Claire. Artificial Hells. London: Verso, 2012.

847. Thompson, James, Hughes, Jenny. Performance in Place of War. London: Seagull Books, 2009.

848. Cohen-Cruz, Jan. Local Acts: Community-Based Performance in the United States. New Brunswick: Rutgers University Press, 2005.

849. Cohen-Cruz, Jan. Engaging Performance: Theatre as Call and Response. London: Routledge, 2010.

850. Helguera, Pablo. Education for Socially Engaged Art. New York: Jorge Pinto Books, 2011.

851. Kwon, Miwon. One Place after Another. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

852. Lacy, Suzanne, red. Mapping the Terrain: New Genre Public Art. Seattle: Bay Press, 1995.

853. Lippard, Lucy R. The Lure of the Local. New York: New Press, 1997.

854. Lippard, Lucy R. Six Years: The Dematerialization of the Art Object. New York: Praeger, 1973.

855. Buchloh, Benjamin H. D. “Conceptual Art 1962–1969: From the Aesthetic of Administration to the Critique of Institutions.” October 55, 1990.

856. Alberro, Alexander, Stimson, Blake, red. Conceptual Art: A Critical Anthology. Cambridge, MA: MIT Press, 1999.

857. Osborne, Peter. Conceptual Art. London: Phaidon, 2002.

858. Kotz, Liz. Words to Be Looked At: Language in 1960s Art. Cambridge, MA: MIT Press, 2007.

859. Meyer, James. Minimalism: Art and Polemics in the Sixties. New Haven: Yale University Press, 2001.

860. Meyer, James. Minimalism. London: Phaidon, 2000.

861. Krauss, Rosalind E. Passages in Modern Sculpture. New York: Viking Press, 1977.

862. Krauss, Rosalind E. The Originality of the Avant-Garde and Other Modernist Myths. Cambridge, MA: MIT Press, 1985.

863. Krauss, Rosalind. “Sculpture in the Expanded Field.” October 8, 1979.

864. Foster, Hal, Krauss, Rosalind, Bois, Yve-Alain, Buchloh, Benjamin H. D. Art Since 1900. London: Thames & Hudson, 2004.

865. Bishop, Claire. Installation Art. London: Tate Publishing, 2005.

866. Kwon, Miwon. One Place after Another. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

867. O’Doherty, Brian. Inside the White Cube. Berkeley: University of California Press, 1999.

868. Bennett, Tony. The Birth of the Museum. London: Routledge, 1995.

869. Hooper-Greenhill, Eilean. Museums and the Interpretation of Visual Culture. London: Routledge, 2000.

870. Sandell, Richard. Museums, Moralities and Human Rights. London: Routledge, 2017.

871. Sandell, Richard, Dodd, Jocelyn, Garland-Thomson, Rosemarie, red. Re-Presenting Disability: Activism and Agency in the Museum. London: Routledge, 2010.

872. Karp, Ivan, Kreamer, Christine Mullen, Lavine, Steven D., red. Museums and Communities. Washington: Smithsonian Institution Press, 1992.

873. Simon, Nina. The Participatory Museum. Santa Cruz: Museum 2.0, 2010.

874. Simon, Nina. The Art of Relevance. Santa Cruz: Museum 2.0, 2016.

875. Black, Graham. Transforming Museums in the Twenty-First Century. London: Routledge, 2012.

876. Falk, John H., Dierking, Lynn D. The Museum Experience. Washington: Whalesback Books, 1992.

877. Falk, John H., Dierking, Lynn D. Learning from Museums. Walnut Creek: AltaMira Press, 2000.

878. Falk, John H., Dierking, Lynn D. The Museum Experience Revisited. Walnut Creek: Left Coast Press, 2013.

879. Hooper-Greenhill, Eilean. Museums and Education. London: Routledge, 2007.

880. Hein, George E. Learning in the Museum. London: Routledge, 1998.

881. McLean, Kathleen. Planning for People in Museum Exhibitions. Washington: Association of Science-Technology Centers, 1993.

882. Serrell, Beverly. Exhibit Labels: An Interpretive Approach. Walnut Creek: AltaMira Press, 1996.

883. Tilden, Freeman. Interpreting Our Heritage. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1957.

884. Ham, Sam H. Interpretation: Making a Difference on Purpose. Golden: Fulcrum Publishing, 2013.

885. Prown, Jules David. “Mind in Matter: An Introduction to Material Culture Theory and Method.” Winterthur Portfolio 17, 1982.

886. Pearce, Susan M. Museums, Objects and Collections. Washington: Smithsonian Institution Press, 1992.

887. Pearce, Susan M. On Collecting. London: Routledge, 1995.

888. Appadurai, Arjun, red. The Social Life of Things. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

889. Kopytoff, Igor. “The Cultural Biography of Things.” Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

890. Winnicott, D. W. Playing and Reality. London: Tavistock Publications, 1971.

891. Bachelard, Gaston. The Poetics of Space. Boston: Beacon Press, 1964.

892. Malafouris, Lambros. How Things Shape the Mind. Cambridge, MA: MIT Press, 2013.

893. Gibson, James J. The Ecological Approach to Visual Perception. Boston: Houghton Mifflin, 1979.

894. Norman, Donald A. The Design of Everyday Things. New York: Basic Books, 1988.

895. Suchman, Lucy. Plans and Situated Actions. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.

896. Star, Susan Leigh, Griesemer, James R. “Institutional Ecology, ‘Translations’ and Boundary Objects.” Social Studies of Science 19, 1989.

897. Eco, Umberto. The Limits of Interpretation. Bloomington: Indiana University Press, 1990.

898. Sontag, Susan. Illness as Metaphor. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1978.

899. Garland-Thomson, Rosemarie. Staring: How We Look. Oxford: Oxford University Press, 2009.

900. Phelan, Peggy. Unmarked: The Politics of Performance. London: Routledge, 1993.

901. Benedetti, Fabrizio. Placebo Effects. Oxford: Oxford University Press, 2009.

902. Colloca, Luana, Barsky, Arthur J. “Placebo and Nocebo Effects.” New England Journal of Medicine 382, 2020.

903. McEwen, Bruce S. “Protective and Damaging Effects of Stress Mediators.” New England Journal of Medicine 338, 1998.

904. Friston, Karl. “The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?” Nature Reviews Neuroscience 11, 2010.

905. Clark, Andy. Surfing Uncertainty. Oxford: Oxford University Press, 2016.

906. Damasio, Antonio. Descartes' Error. New York: G. P. Putnam's Sons, 1994.

907. Merleau-Ponty, Maurice. Phenomenology of Perception. London: Routledge & Kegan Paul, 1962.

908. Varela, Francisco J., Thompson, Evan, Rosch, Eleanor. The Embodied Mind. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

909. Thompson, Evan. Mind in Life. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.

910. Gallagher, Shaun. How the Body Shapes the Mind. Oxford: Oxford University Press, 2005.

911. Varela, Francisco J. "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem." Journal of Consciousness Studies 3, 1996.

912. Haraway, Donna J. "Situated Knowledges." Feminist Studies 14, 1988.

913. Kazdin, Alan E. Single-Case Research Designs. New York: Oxford University Press, 1982.

914. Yin, Robert K. Case Study Research. Thousand Oaks: SAGE, 1984.

915. Stake, Robert E. The Art of Case Study Research. Thousand Oaks: SAGE, 1995.

916. Shadish, William R., Cook, Thomas D., Campbell, Donald T. Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference. Boston: Houghton Mifflin, 2002.

917. Pawson, Ray, Tilley, Nick. Realistic Evaluation. London: SAGE, 1997.

918. Thompson, James. Performance Affects. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2009.

919. Thompson, James. Care Aesthetics. London: Routledge, 2022.

920. Bishop, Claire. Artificial Hells. London: Verso, 2012.

921. Kester, Grant H. Conversation Pieces. Berkeley: University of California Press, 2004.

922. Kester, Grant H. The One and the Many. Durham: Duke University Press, 2011.

923. Grant Kester, Claire Bishop, Pablo Helguera, Jan Cohen-Cruz i James Thompson – zestaw autorów do czytania porównawczego.

924. Sontag, Susan, Garland-Thomson, Rosemarie, Frank, Arthur W., Kleinman, Arthur – zestaw autorów do czytania porównawczego o chorobie i widzialności.

925. Austin, J. L., Butler, Judith, Derrida, Jacques, Felman, Shoshana – zestaw autorów do czytania porównawczego o performatywie.

926. Gibson, James J., Norman, Donald A., Hutchins, Edwin, Clark, Andy, Malafouris, Lambros – zestaw autorów do czytania porównawczego o środowisku, afordancjach i rzeczach.

927. Merleau-Ponty, Maurice, Varela, Francisco J., Thompson, Evan, Gallagher, Shaun, Zahavi, Dan – zestaw autorów do czytania porównawczego o fenomenologii i ucieleśnieniu.

928. Benedetti, Fabrizio, Colloca, Luana, McEwen, Bruce S., Sapolsky, Robert M., Damasio, Antonio – zestaw autorów do czytania porównawczego o psychofizjologii, stresie, placebo i nocebo.

929. Kazdin, Alan E., Yin, Robert K., Stake, Robert E., Shadish, William R., Pawson, Ray – zestaw autorów do czytania porównawczego o badaniu, przypadku i ewaluacji.

930. Bishop, Claire, Phelan, Peggy, Auslander, Philip, Taylor, Diana, Schneider, Rebecca – zestaw autorów do czytania porównawczego o dokumentacji performansu.

931. Crary, Jonathan, Citton, Yves, Odell, Jenny, Zuboff, Shoshana, Turkle, Sherry – zestaw autorów do czytania porównawczego o uwadze, ekranie i cyfrowości.

932. Garland-Thomson, Rosemarie, Oliver, Michael, Shakespeare, Tom, Kafer, Alison, Dolmage, Jay Timothy – zestaw autorów do czytania porównawczego o niepełnosprawności i dostępności.

933. Walker, Nick, Milton, Damian, Yergeau, Melanie, Kapp, Steven K., Silberman, Steve – zestaw autorów do czytania porównawczego o neuroróżnorodności.

934. Douglas, Mary, Turner, Victor, van Gennep, Arnold, Geertz, Clifford, Tambiah, Stanley Jeyaraja – zestaw autorów do czytania porównawczego o rytuale, tabu i symbolu.

935. Hanegraaff, Wouter J., Asprem, Egil, Stuckrad, Kocku von, Luhrmann, T. M., James, William – zestaw autorów do czytania porównawczego o duchowości, ezoteryce i doświadczeniu religijnym.

936. Jung, C. G., Hillman, James, Bachelard, Gaston, Winnicott, D. W., Kristeva, Julia – zestaw autorów do czytania porównawczego o wyobraźni, symbolu i obiekcie.

937. Lakoff, George, Johnson, Mark, Eco, Umberto, Ricoeur, Paul, Barthes, Roland – zestaw autorów do czytania porównawczego o metaforze i interpretacji.

938. Damasio, Antonio, Barrett, Lisa Feldman, Pessoa, Luiz, LeDoux, Joseph, Panksepp, Jaak – zestaw autorów do czytania porównawczego o emocjach, afekcie i ciele.

939. Gross, James J., Lazarus, Richard S., Folkman, Susan, Deci, Edward L., Ryan, Richard M. – zestaw autorów do czytania porównawczego o regulacji, stresie i autonomii.

940. Baumeister, Roy F., Carver, Charles S., Scheier, Michael F., Gollwitzer, Peter M., Michie, Susan – zestaw autorów do czytania porównawczego o samoregulacji i zmianie zachowania.

941. Dewey, John, James, William, Mead, George Herbert, Schön, Donald A., Lewin, Kurt – zestaw autorów do czytania porównawczego o pragmatyzmie, działaniu i uczeniu z praktyki.

942. Foucault, Michel, Han, Byung-Chul, Illouz, Eva, Brown, Wendy, Fisher, Mark – zestaw autorów do czytania porównawczego o władzy, samonadzorze i produktywizmie.

943. Sontag, Susan, Scarry, Elaine, Lorde, Audre, Frank, Arthur W., Mol, Annemarie – zestaw autorów do czytania porównawczego o chorobie, bólu i opisie ciała.

944. Rosenfield, Mark, Sheedy, James E., Boyce, Peter R., Crary, Jonathan, World Health Organization – zestaw autorów i źródeł do czytania porównawczego o widzeniu, świetle i pracy wzrokowej.

945. Daruich, A., Liew, Gerald, van Rijssen, T. J., Yannuzzi, Lawrence A., Gemenetzi, Maria – zestaw autorów do czytania porównawczego o CSR.

946. Nissenbaum, Helen, Solove, Daniel J., Zuboff, Shoshana, Lyon, David, Regulation (EU) 2016/679 – zestaw źródeł do czytania porównawczego o prywatności, danych i nadzorze.

947. Belmont Report, Declaration of Helsinki, Beauchamp i Childress, Israel, Guillemin i Gillam – zestaw źródeł do czytania porównawczego o etyce badań i uczestnictwie ludzi.

948. ISO 31000, ISO 45001, ISO 9241-210, Reason, Dekker – zestaw źródeł do czytania porównawczego o ryzyku, BHP i projektowaniu systemów.

949. Norman, Donald A., Krippendorff, Klaus, Suchman, Lucy, Star, Susan Leigh, Nissenbaum, Helen – zestaw autorów do czytania porównawczego o projektowaniu narzędzi, formularzy i kontekstów.

950. Eco, Umberto. How to Write a Thesis. Cambridge, MA: MIT Press, 2015.

951. Levine, Peter A., Frederick, Ann. Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences. Berkeley: North Atlantic Books, 1997.

952. Levine, Peter A. Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body. Boulder: Sounds True, 2005.

953. Levine, Peter A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.

954. Levine, Peter A. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past. Berkeley: North Atlantic Books, 2015.

955. Gendlin, Eugene T. Focusing. New York: Everest House, 1978.

956. Gendlin, Eugene T. Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method. New York: Guilford Press, 1996.

957. Feldenkrais, Moshe. Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. New York: Harper & Row, 1972.

958. Feldenkrais, Moshe. The Elusive Obvious. Cupertino: Meta Publications, 1981.

959. Alexander, F. Matthias. The Use of the Self. London: Methuen, 1932.

960. Alexander, F. Matthias. Constructive Conscious Control of the Individual. London: Methuen, 1923.

961. Bainbridge Cohen, Bonnie. Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Northampton: Contact Editions, 1993.

962. Bainbridge Cohen, Bonnie. Basic Neurocellular Patterns: Exploring Developmental Movement. Northampton: Burchfield Rose Publishers, 2018.

963. Barszcz, Marzena. Psychoterapia przez ciało. Współczesna analiza bioenergetyczna w praktyce. Warszawa: Remedjos, 2018.

964. Lowen, Alexander. Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1975.

965. Lowen, Alexander. The Language of the Body. New York: Collier Books, 1958.

966. Ogden, Pat, Minton, Kekuni, Pain, Clare. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: W. W. Norton, 2006.

967. Ogden, Pat, Fisher, Janina. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment. New York: W. W. Norton, 2015.

968. Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton, 2011.

969. van der Kolk, Bessel. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014.

970. Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F., Goodman, Paul. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York: Julian Press, 1951.

971. Perls, Frederick S. Gestalt Therapy Verbatim. Lafayette: Real People Press, 1969.

972. Yontef, Gary M. Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy. Highland: Gestalt Journal Press, 1993.

973. Polster, Erving, Polster, Miriam. Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice. New York: Brunner/Mazel, 1973.

974. Moreno, Jacob L. Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon: Beacon House, 1953.

975. Moreno, Jacob L. Psychodrama. Vol. 1. Beacon: Beacon House, 1946.

976. Blatner, Adam. Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice. 4th ed. New York: Springer, 2000.

977. Kipper, David A. Psychotherapy Through Clinical Role Playing. New York: Brunner/Mazel, 1986.

978. Landy, Robert J. Drama Therapy: Concepts, Theories and Practices. 2nd ed. Springfield: Charles C Thomas, 1994.

979. Jennings, Sue, red. Dramatherapy: Theory and Practice 2. London: Routledge, 1992.

980. Jones, Phil. Drama as Therapy: Theory, Practice and Research. London: Routledge, 1996.

981. Johnson, David Read, Emunah, Renée, red. Current Approaches in Drama Therapy. Springfield: Charles C Thomas, 2009.

982. Halprin, Anna. Returning to Health: With Dance, Movement and Imagery. Mendocino: LifeRhythm Books, 2002.

983. Halprin, Anna. Dance as a Healing Art: Returning to Health Through Movement and Imagery. Mendocino: LifeRhythm Books, 2000.

984. Halprin, Daria. The Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working with Movement, Metaphor and Meaning. London–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2003.

985. Adler, Janet. Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement. Rochester: Inner Traditions, 2002.

986. Pallaro, Patrizia, red. Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. London–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

987. Chodorow, Joan. Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination. London–New York: Routledge, 1991.

988. Jodorowsky, Alejandro. Psychomagic: The Transformative Power of Shamanic Psychotherapy. Rochester: Inner Traditions, 2010.

989. Jodorowsky, Alejandro. The Dance of Reality: A Psychomagical Autobiography. Rochester: Park Street Press, 2014.

990. Jodorowsky, Alejandro, Costa, Marianne. Metagenealogy: Self-Discovery Through Psychomagic and the Family Tree. Rochester: Inner Traditions, 2014.

991. Cai Qing. The Potential of Performance Art in Psychotherapy. Beijing: World Publishing Corporation, 2012.

992. Cai Qing. Performance Art and Spiritual Therapy. Beijing: World Publishing Corporation, 2012.

993. Cai Qing. Diary of Live Art. Beijing: World Publishing Corporation, 2013.

994. Cai Qing. Experimental Art Practice: Live Art Overseas. Beijing: Today Art Museum Publishing House, 2017.

995. Abramović, Marina. Walk Through Walls: A Memoir. New York: Crown Archetype, 2016.

996. Abramović, Marina, Biesenbach, Klaus, Iles, Chrissie. Marina Abramović: The Artist Is Present. New York: Museum of Modern Art, 2010.

997. Abramović, Marina, Kaplan, James. Walk Through Walls: A Memoir. New York: Crown Archetype, 2016.

998. Nieslony, Boris, red. Performance Art Kontext. Köln: ASA-European, różne wydania / materiały archiwalne. [Do doprecyzowania według posiadanego egzemplarza lub archiwum.]

999. Goldberg, RoseLee. Performance Art: From Futurism to the Present. London: Thames & Hudson, 1979; wyd. rozszerzone: 2011.

1000. Schechner, Richard. Performance Theory. New York–London: Routledge, 1988.

1001. Schechner, Richard. Performance Studies: An Introduction. London–New York: Routledge, 2002.

1002. Fischer-Lichte, Erika. The Transformative Power of Performance: A New Aesthetics. London–New York: Routledge, 2008.

1003. Turner, Victor. The Ritual Process: Structure and Anti-Structure. Chicago: Aldine Publishing, 1969.

1004. Turner, Victor. From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play. New York: Performing Arts Journal Publications, 1982.

1005. Goffman, Erving. The Presentation of Self in Everyday Life. Garden City: Doubleday Anchor Books, 1959.

1006. Austin, John L. How to Do Things with Words. Oxford: Clarendon Press, 1962.

1007. Searle, John R. Speech Acts: An Essay in the Philosophy of Language. Cambridge: Cambridge University Press, 1969.

1008. Butler, Judith. Excitable Speech: A Politics of the Performative. New York–London: Routledge, 1997.

1009. Damasio, Antonio. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Putnam, 1994.

1010. Damasio, Antonio. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt Brace, 1999.

1011. Friston, Karl. “The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?”. Nature Reviews Neuroscience 11, 2010, s. 127–138.

1012. Seth, Anil. Being You: A New Science of Consciousness. London: Faber & Faber, 2021.

1013. Gibson, James J. The Ecological Approach to Visual Perception. Boston: Houghton Mifflin, 1979.

1014. Winnicott, Donald W. Playing and Reality. London: Tavistock Publications, 1971.

1015. Merleau-Ponty, Maurice. Phenomenology of Perception. London: Routledge & Kegan Paul, 1962.

1016. Lewin, Kurt. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. New York: Harper & Brothers, 1951.

1017. Kolb, David A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1984.

1018. Schön, Donald A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983.

1019. McNiff, Shaun. Art-Based Research. London–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1998.

1020. Nelson, Robin. Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2013.

1021. Leavy, Patricia. Method Meets Art: Arts-Based Research Practice. New York: Guilford Press, 2009.

1022. Reason, Peter, Bradbury, Hilary, red. The SAGE Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice. London: SAGE, 2008.

1023. International Somatic Movement Education and Therapy Association. Scope of Practice. ISMETA, aktualna wersja online.

1024. International Somatic Movement Education and Therapy Association. Code of Ethics. ISMETA, aktualna wersja online.

1025. Johnson, Mark. The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding. Chicago–London: University of Chicago Press, 2007.

1026. Lakoff, George, Johnson, Mark. Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought. New York: Basic Books, 1999.

1027. Shusterman, Richard. Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.

1028. Sheets-Johnstone, Maxine. The Primacy of Movement. Amsterdam–Philadelphia: John Benjamins, 1999.

1029. Csordas, Thomas J. Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

1030. Bishop, Claire. Artificial Hells: Participatory Art and the Politics of Spectatorship. London–New York: Verso, 2012.

Spis treści

Wstęp 1
Rozdział 1. Podstawy psychoperformansu 7
1.1. Definicja psychoperformansu 7
1.2. Psychoperformans jako metoda działania symbolicznego 9
1.3. Psychoperformans a performance art, performing arts i działania performatywne 15
1.4. Przemiana symboliczna jako rdzeń metody 18
1.6. Główne funkcje psychoperformansu 28
1.7. Obszary zastosowań 33
1.8. Ograniczenia, zastrzeżenia i podstawowe granice odpowiedzialności 39
1.9. Konstrukcja psychoperformansu 44
Rozdział 2. Materiały, media i kanały działania 52
2.1. Ciało jako instrument i medium 52
2.2. Obraz jako narzędzie organizacji uwagi i znaczenia 58
2.3. Słowo, głos i cisza 63
2.4. Gest, mikroruch i organizacja działania 68
2.5. Światło jako parametr regulacyjny i kompozycyjny 73
2.6. Dźwięk i środowisko akustyczne 78
2.7. Obiekt–klucz jako operator sensu 85
2.8. Perfonem jako minimalna jednostka działania 89
2.9. Akt symboliczny i jego funkcje 94
2.10. Pole obecności 100
2.11. Gęstość bodźców i margines sterowalności 104
2.12. Dominanta rytmiczna, prozodia domknięcia i decyzja „po” 111
Rozdział 3. Procedury i planowanie działań 116
3.1. Czym jest plan sytuacyjny 116
3.2. Procedura psychoperformatywna i jej logika 137
3.3. Struktura makro, mezo i mikro 139
3.4. Matryca decyzji 143
3.5. Projektowanie wejścia w działanie 146
3.6. Projektowanie przebiegu działania 150
3.7. Projektowanie domknięcia 158
3.8. Iteracyjność, korekta i wersjonowanie 162
3.9. Odpowiedzialność projektowa 165

3.10. Procedura a otwartość formy ... 168
3.11. Planowanie działań indywidualnych, relacyjnych i grupowych ... 171
Rozdział 4. Mechanizmy psychologiczne, psychiatryczne, kognitywne i neurologiczne ... 178
4.1. Uwaga, intencja i afekt ... 178
4.2. Saliencja, znaczenie i kierowanie doświadczeniem ... 188
4.3. Pamięć, uczenie i reorganizacja wzorców działania ... 197
4.4. Ciało, emocje i samoregulacja ... 205
4.5. Oczekiwania, placebo i nocebo ... 218
4.6. Praktyki ucieleśnione jako zasoby proceduralne ... 233
4.7. Granice kliniczne i poznawcze ... 243
4.8. Trauma-informed i przeciwwskazania wdrożeniowe ... 253
4.9. Psychoperformans a funkcje wykonawcze ... 267
4.10. Indywiduacja i IndywiduAkcja jako proces długiego trwania ... 276
4.11. Niedoskonałość, słabość i niegotowość jako pełnoprawne źródła psychoperformatywnej sprawczości ... 298
4.12. Mapa mechanizmów wspólnych: ucieleśnienie, kontakt, ekspresja, symbol, świadek i domknięcie w metodach pokrewnych ... 312
Rozdział 5. Psychoperformans wobec sztuki, rytuału i kultury ... 320
5.1. Sztuka jako środowisko psychoperformansu ... 320
5.2. Rytuał jako technologia porządkowania doświadczenia ... 339
5.3. Symbol, próg i domknięcie ... 362
5.4. Rama estetyczna, sensotwórcza i regulacyjna ... 376
5.5. Praca z formami kulturowymi bez nadużyć i mistyfikacji ... 391
5.6. Psychoperformans a terapie ekspresyjne i praktyki pokrewne ... 410
5.7. Etyka zapożyczeń i odpowiedzialność kulturowa ... 433
5.8. Instytucje, wspólnota i obieg społeczny działania ... 448
5.9. Domknięcie jako kategoria techniczna i etyczna ... 471
5.10. Psychoperformans wobec metod somatycznych: Levine, ISMETA, Focusing, Feldenkrais, Alexander i Body-Mind Centering ... 488
5.11. Psychoperformans wobec psychoterapii doświadczeniowych: Gestalt, psychodrama, dramaterapia i praca z rolą ... 495
5.12. Psychoperformans, Life-Art Process i performans transformacyjny: Tamalpa, Anna Halprin, Daria Halprin i Authentic Movement ... 504
5.13. Psychoperformans, psychomagia i akt symboliczny: Alejandro Jodorowsky i granice odpowiedzialności ... 512
5.14. Performance art jako praktyka relacyjna i psychoterapeutyczna: Cai Qing, interakcja z publicznością i granice działania ... 521

Rozdział 6. Perspektywy specjalistyczne i umocowanie naukowo-kulturowe 530
6.1. Po co psychoperformansowi umocowanie specjalistyczne 530
6.2. Perspektywa psychologiczna 537
6.3. Perspektywa psychiatryczna 548
6.4. Perspektywa kognitywistyczna 560
6.5. Perspektywa neurologiczna i neuroestetyczna 571
6.6. Perspektywa biologiczno-fizjologiczna 584
6.7. Perspektywa materialna i środowiskowa 599
6.8. Perspektywa społeczna, kulturowa i antropologiczna 606
6.9. Perspektywa prawna, bioetyczna i infrastrukturalna 618
6.10. Perspektywy graniczne – duchowość, energetyka, okultyzm i ich ograniczenia metodologiczne 630
6.11. Walidacja, język ostrożności i granice roszczeń 643
6.12. Psychoperformans spekulatywno-intuicyjny – praktyki niezweryfikowane, wierzenia i potencjały nierozpoznanego 657
6.13. Matryca porównawcza metod pokrewnych: inspiracja, granice kompetencji i ryzyka zawłaszczenia 667
Rozdział 7. Protokoły, miary, standardy i badania 672
7.1. Psychoperformans jako praktyka estetyczna i operacyjna 672
7.2. Protokół bezpieczeństwa i warunki brzegowe 678
7.3. Zgoda, informowanie i prawo do przerwania 686
7.4. Role świadka, prowadzącego i uczestnika 693
7.5. Dokumentacja, poufność i ochrona danych 701
7.6. Procedury reagowania na incydenty 709
7.7. Miary subiektywne, obserwowalne i funkcjonalne 715
7.8. Ewaluacja jakościowa i ilościowa 723
7.9. Badania jednoprzypadkowe i badania mieszane 730
7.10. Minimalny standard odpowiedzialnej praktyki psychoperformansowej 737
7.11. Jak badać psychoperformans wobec metod pokrewnych: wskaźniki, dokumentacja, skuteczność i ograniczenia 744
Rozdział 8. Katalog planów sytuacyjnych psychoperformansowych 750
8.1. Jak korzystać z katalogu 750
8.2. Jak czytać plan sytuacyjny 757
8.3. Parametry stałe i parametry zmienne 766
8.4. Parametry krytyczne i adaptacyjne 775
8.5. Metadane, przeciwwskazania i zasady modyfikacji 783
8.6. Wariantowanie bez utraty tożsamości działania 794

8.7. Mapowanie zasobów lokalnych 805
8.8. Typy planów sytuacyjnych 815
8.9. Adaptacja planów do różnych kontekstów 825
8.10. Najczęstsze błędy projektowe i wykonawcze 836
8.11. Plany spekulatywno-intuicyjne, rytualno-symboliczne i graniczne 847
8.12. Łączenie planów w IndywiduAkcję: wariantowanie, skalowanie i replikowalność proceduralna 857
8.13. Warianty planów sytuacyjnych inspirowane metodami pokrewnymi 867
Rozdział 9. Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu 873
9.1. Widzenie jako punkt zwrotny 873
9.2. Ramy opisu przypadku i metodologia 880
9.3. CSR – rama medyczna i granice interpretacji 890
9.4. Psychoperformans jako adjuwant, nie substytut 900
9.5. Mapa widzenia, dzienniki i rejestry danych 908
9.6. Integracja medycyna ↔ psychoperformans 921
9.7. Higiena bodźców, ergonomia i architektura pracy wzrokowej 932
9.8. Plan IndywiduAkcji w warunkach choroby oczu 945
9.9. Kino performatywne i dokumentacja procesu 957
9.10. Ograniczenia idiograficzności i ostrożna generalizacja 969
Rozdział 10. Modele integracyjne, perspektywy i manifest 974
10.1. Psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe 974
10.2. Splot trzech torów i ich wagi 981
10.3. Model integracyjny psychoperformansu 988
10.4. Przewodnik decyzji 994
10.5. Minimalny standard jakości 1002
10.6. Ekologia percepcji i higiena pola zmysłowego 1010
10.7. Psychoperformans jako praktyka codzienna, instytucjonalna i społeczna 1016
10.8. Manifest psychoperformansu 1023
10.9. Perspektywy dalszego rozwoju 1029
10.10. Psychoperformans jako metoda integracyjna i autorska wobec metod pokrewnych 1037
Zakończenie 1051
Najważniejsze zasady praktyki psychoperformansowej 1053
Najczęstsze błędy i nadużycia 1060
Minimalny zestaw wdrożeniowy 1068
Kierunki dalszej pracy i badań 1072
Słownik podstawowych pojęć 1076

Aneksy 1103
Aneks 1. Wzór planu sytuacyjnego 1103
Aneks 2. Wzór protokołu bezpieczeństwa 1121
Aneks 3. Wzór dokumentacji i ewaluacji 1140
Aneks 4. Wzór dziennika praktyki 1167
Aneks 5. Minimalne standardy etyczne 1194
Bibliografia 1217