INOLOGRAM

A STARTER KIT FOR POST CAPITALIST FUTURES

ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO
an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario

ARTS OF THE WORKING CLASS

english

1. What is the Hologram?
2. How to Start a Hologram
3. Meeting Basics
4. FAQs and Tips for Triangles
5. Resources

čeština

1. Co je Hologram?
2. Jak si založit Hologram
3. Základy setkání
4. Otázky a odpovědi: Tipy pro Trojúhelník
5. Zdroje

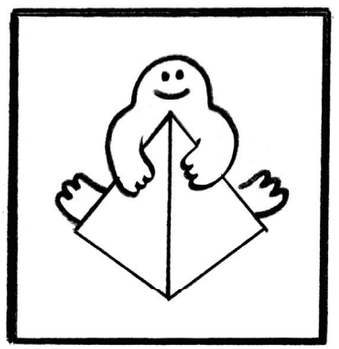
english

This guide is for people who want to become a hologram and lead sessions where you receive support, based on the model put forth by The Hologram project. This guide will help you choose the people to be part of your Triangle, and help you set up the group practice. We suggest starting out by doing an online course or facilitated Hologram session (called a Minimum Viable Hologram), or talking to someone who already is in a Hologram about their experience. You can adapt these basic principles to suit your particular group. This guide is geared towards video conference meetings, but it can be adapted for in-person use.

čeština

Tato příručka je určena lidem, kteří se chtějí stát hologramem a vést setkání, ve kterých budou přijímat podporu postavenou na modelu navrhovaném projektem Hologram. Tato příručka ti usnadní vybrat lidi pro svůj Trojúhelník a pomůže ti nastartovat tuto skupinovou praxi. Doporučujeme začít účastí na jednom z online kurzů Hologramu nebo na provázeném setkání, tzv. Minimálním možném Hologramu [Minimum Viable Hologram], anebo rozhovorem o zkušenostech s někým, kdo je již součástí Hologramu. Níže uvedené základní principy si můžeš upravit tak, aby vyhovovaly tvojí konkrétní skupině. Tato příručka je připravena zvláště pro setkání přes video konference, ale může být přizpůsobena také k osobním setkáním.

What's the Hologram?



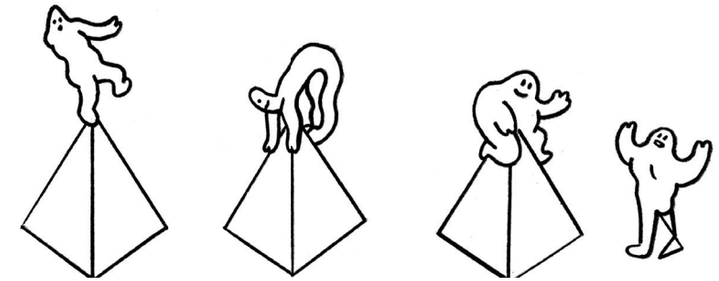
The Hologram is a peer-to-peer network for non-expert healthcare. The premise is simple: one person, the "Hologram," invites three people that they trust – the "Triangle" – to meet online or in person on a regular basis to focus on the physical, mental and social health of the Hologram. You don't need money, space or time to develop this practice, only a commitment to learning and practicing mutual care. Over time the Triangle reflects a multifaceted image of the central person - like a hologram. Eventually the hologram supports each Triangle member to become a hologram themselves, and the network expands.

The goal of the project is to create health and stability for all participants so they can survive our capitalist society, and be able to build a future without reproducing the systems that make us sick (racism, patriarchy, ableism, ageism, etcetera).

The Hologram practice is inspired by the "Integrative Model" developed by the Group for a Different Medicine at the free Social Solidarity Clinic in Thessaloniki, Greece during the financial and refugee crises beginning in 2010s. This model attempts to undo some of the hierarchies implicit in medicine, and to provide care no matter who the person is, where they are from, or what kind of resources they have or don't have access to. The model uses the term "Incomer," instead of "patient," since the latter term infers that the person is unwell. The Incomer is seen by three caretakers—a doctor, social worker and a therapist. They ask a broad range of questions about the Incomer's health, including their living, working, eating, and social conditions. The Incomer is supported in making a plan for their next year of health within their means.

The Hologram does not replace professional medical or psychological care, if you have access to that. Your Hologram exists underneath, before, and after institutionalized forms of care. It may help you navigate and advocate for yourself in a traditional medical system. The Hologram recognizes that we are part of a connected social system, and that we need to both give and receive care in order to be healthy. Participating in a Hologram should feel good! It should feel very different than other experiences of professional care, or from advice from friends.

Co je Hologram?



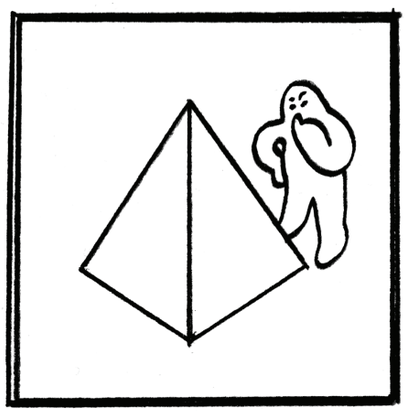
Hologram je síť vzájemné neodborné zdravotní péče. Jeho východisko je jednoduché: jedna osoba, „Hologram“, pozve tři lidi, kterým věří, „Trojúhelník“, k pravidelným, online či osobním ,setkáváním, ve kterých se budou soustředit na fyzické, mentální a společenské zdraví tohoto Hologramu. Peníze, prostor ani čas nejsou k rozvíjení této praxe potřeba, jediné, co je zapotřebí, je zavázat se k učení a praktikování vzájemnostní péče. V průběhu času Trojúhelník reflektuje mnohostranný obraz osoby ve svém centru, stejně jako skutečný hologram. A tento hologram podporuje každou*ého členku*a Trojúhelníku, aby se v budoucnu sám*a stal*a hologramem, čímž se síť rozšiřuje.

Cílem projektu je vytváření zdraví a stability pro všechny zúčastněné, aby se jim dařilo přežívat v naší kapitalistické společnosti a aby mohly*i budovat budoucnost, která nereprodukuje systémy, které nám dělají špatně (rasismus, patriarchát, diskriminace na základě fyzických schopností či věku, atd atd).

Praxe Hologramu je inspirována „integrativním modelem“, který vyvinula Skupinou pro odlišnou medicínu [Group for a Different Medicine] z bezplatné Kliniky společenské solidarity [Social Solidarity Clinic] v řecké Thessaloniki během finančních a uprchlických krizí, které začaly v první dekádě 21. století. Tento model se pokouší zvrátit některé z hierarchií obsažených v medicíně a poskytovat péči bez ohledu na to komu, odkud člověk pochází a k jakým prostředkům má či nemá přístup. V tomto modelu se místo „pacienta“ používá termín „Příchozí“, protože „pacient“ naznačuje někoho, komu není dobře. Příchozí je přijat*a třemi pečovateli: doktorkou*em, sociální pracovnicí*kem a terapeutkou*em. Ti se příchozí*ho ptají na širokou škálu otázek ohledně je*jí*ho zdraví, včetně toho, jak žije, pracuje, jí, a jaké jsou je*jí*ho společenské podmínky. Příchozí*mu se dostane podpory v naplánování ročního zdravotního plánu s ohledem na prostředky, které má.

Hologram nenahrazuje profesionální lékařskou či psychologickou péči, pokud k ní máš přístup. Tvůj Hologram existuje pod, před a po institucionalizovaných formách péče. Může ti například pomoct navigovat a hájit se v tradičním lékařském systému. Hologram rozpoznává, že jsme všichni součástí propojeného společenského systému a že, abychom zůstávali*y zdraví*é, musíme si jak pomáhat tak pro sebe přijímat péči. Být součástí Hologramu by mělo být příjemné! Mělo by to vyvolávat pocit velmi rozdílný od toho, který nám přinášejí zkušenosti z profesionální péče a nebo rady od přátel.

How to Start a Hologram
Jak si založit Hologramu



english

First, ***choose your Triangle***—three people who will commit to the time and care involved in a Hologram.

You can ask yourself these questions as a start:
1. Who do you feel the most comfortable with?
2. Who do you appreciate receiving care from?
3. Who makes you feel the best about yourself?
4. Who would you be tickled to see?
5. Who is wise, and fun?
6. Who have you seen works well with others?
7. Who asks good questions?
8. Would your Triangle create a chemistry between them that you would enjoy being in?
9. How would it feel to enter a room in which they're all together?

čeština

Nejdřív najdi svůj Trojúhelník—tři lidi, kteří přislíbí čas a péči, kterou účast v Hologram vyžaduje.

Pro začátek si můžeš sám*a sobě položit následující otázky:
1. S kým se cítíš nejpohodlněji?
2. Od koho si ceníš přijímat péči?
3. Kdo ti dává nejlepší pocit o sobě samé*m?
4. Koho by tě těšilo vídat?
5. Kdo je moudrý a zábavný?
6. Koho znáš, kdo je dobrý ve spolupráci s ostatními?
7. Kdo pokládá dobré otázky?
8. Měly*i by mezi sebou členové tvého Trojúhelníku chemii, které bys měl*a radost se zúčastnit?
9. Jaký by to byl pocit, vstoupit do místnosti, ve které už jsou spolu všichni tři?

Next, invite your Triangle.

The Hologram is very different from conventional categories of social relations, including friendships or institutionalized care. You'll be asking your Triangles to play a different role than they normally do in your life. Give your potential Triangles a call, or start out by adapting this sample letter. Describe what the Hologram is, and why you would like them to be involved. Let them know what their participation would mean to you. Share this section of the guide with them, so they understand their role, and potential time and emotional commitment.

Now, schedule your first meeting. We suggest that you start with one two-hour meeting. After your first or second meeting you might realize what kind of rhythm and timescale you want to work with. The goal is longevity: what if you were with your group for 10 years?!

You could start your Hologram with three meetings over the course of a year. You could also meet seasonally or bi-monthly. Be realistic about your time commitment, because you also want to set aside time if the Hologram needs support outside of the regular meetings. Being part of a Hologram can be fun, so you might want to meet more often.

Helvetica 12

A:

Cc:

Ccn:

Oggetto:

Dear _____,

I am writing to ask you to join in an experiment in peer-to-peer healthcare, called The Hologram. The Hologram has a simple premise: one person (that's me!) invites three trusted people to meet regularly (online or in person), to focus on that person's physical, mental and social health. It's a way of learning and practicing mutual care, outside or parallel to institutionalized forms of care. The Hologram practice was developed by an artist as a way to help distribute the labor of care in a way that can produce stability and health for more people as we survive the end of capitalism and find new ways to thrive collectively. You can read about the project here (link!).

If this sounds interesting, could you commit to an initial 2-hour meeting? At this meeting, I can explain more about the Hologram and how it works, and we can try out some of the techniques. The three of you would be my "triangle," and you would be there to support me to see myself in all my dimensions. This involves asking me focused questions about my social, physical, or mental/emotional well being. Your support will help me immensely, and make it possible for me to understand and learn from my present situation.
The Hologram is meant to be a long term practice,
but if you agree, let's just start with one trial meeting. If it feels good to the four of us, it's something we can continue. The goal is, that after you are part of my triangle, I would help you form a triangle of support for yourself. Thank you so much for hearing me out! It's a little scary to write and ask for this kind of intensive support. I would be very moved if you would be a part of this experiment with me. No matter what your decision is, I hope this leads to future conversations about mutual care.

Your friend,

Pak svůj Trojúhelník oslov.

Hologram je velmi rozdílný od konvenčních společenských vztahů, včetně přátelství a institucionalizované péče. Po svém Trojúhelníku budeš chtít, aby hrály*i jinou roli, než v tvém životě normálně mají. Svému možnému Trojúhelníku můžeš zavolat a nebo můžeš začít přizpůsobením si níže uvedeného vzorového dopisu. Popiš jim, co Hologram je a proč bys chtěl*a, aby se zapojily*i. Dej jim vědět, co by pro tebe jejich účast znamenala. Můžeš s nimi také sdílet čtvrtou kapitolu této příručky, aby chápaly*i svoji roli a možný časový a emocionální závazek.

A pak už můžeš naplánovat vaše první setkání. Doporučujeme začít jedním, dvouhodinovým setkáním. Po prvním či druhém setkání vám možná bude jasné, v jakém rytmu a časovém rámci byste se chtěli*y pohybovat. Cílem je dlouhodobost: Jaké by to bylo, kdybys se svojí skupinou byl*a 10 let?!
Svůj Hologram můžeš začít například třemi setkáními během jednoho roku. Nebo se můžete potkávat v každém ročním období, nebo jednou za dva měsíce. Buďte realističtí co se týče časových závazků, zvláště proto, že je dobré si vyhradit nějaký čas na to, kdyby Hologram potřeboval podporu mimo vaše naplánovaná setkání. Být součástí hologramu může být zábava, tak se možná nakonec budete chtít potkávat častěji.

Helvetica 12

A:

Cc:

Ccn:

Oggetto:

Drahá*ý _____,

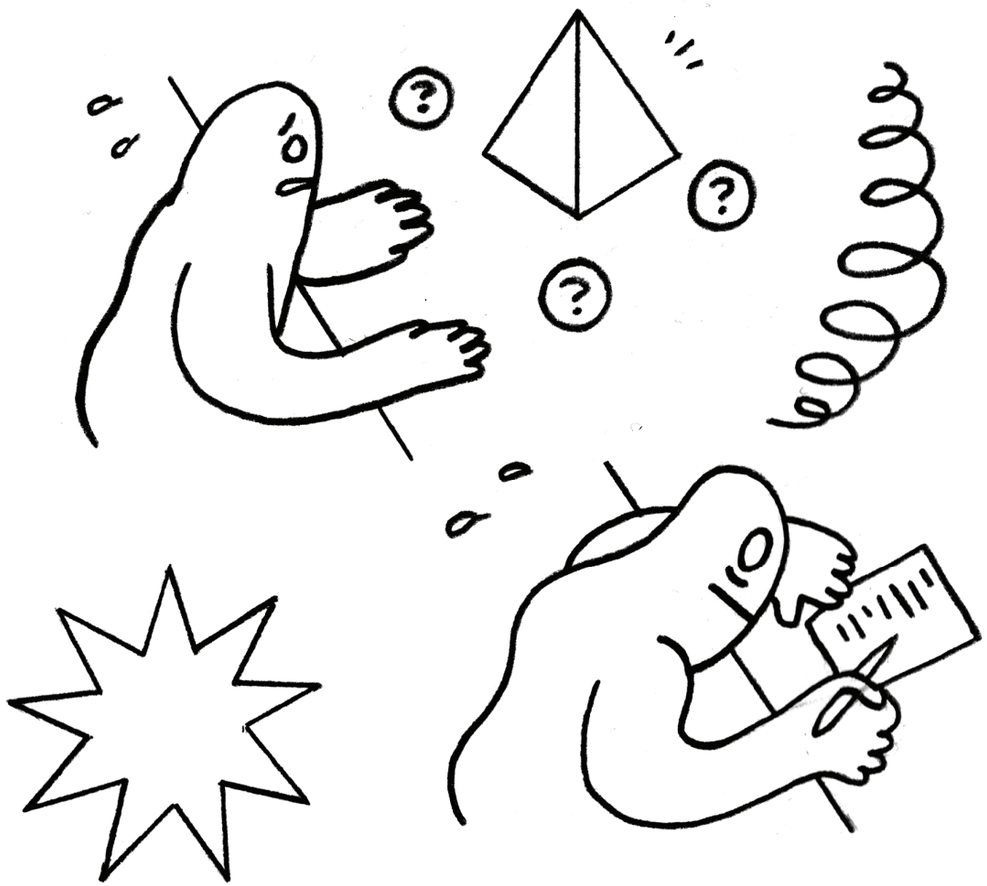
Píšu ti s prosbou o zúčastnění se experimentu v peer-to-peer/vzájemné zdravotní péči, který se jmenuje Hologram. Hologram je postavený na jednoduché premise: jedna osoba (což jsem já!) pozve tři lidi, kterým věří, aby se s ní*m pravidelně setkávali*y (online a nebo osobně) a soustředili*y se na je*jí*ho fyzické, mentální a společenské zdraví. Je to způsob, jak se učit a praktikovat vzájemnou péči mimo a nebo paralelně k institucionalizovaným formám pečování. Praxi Hologramu vytvořila jedna umělkyně jako cestu, jak napomáhat distribuovat práci spojenou s péčí způsobem, který vytváří stabilitu a zdraví pro víc a víc lidí, zatímco tu přežíváme konec kapitalismu a nacházíme nové způsoby, jak kolektivně vzkvétat. Víc si o tomto projektu můžeš přečíst tady.

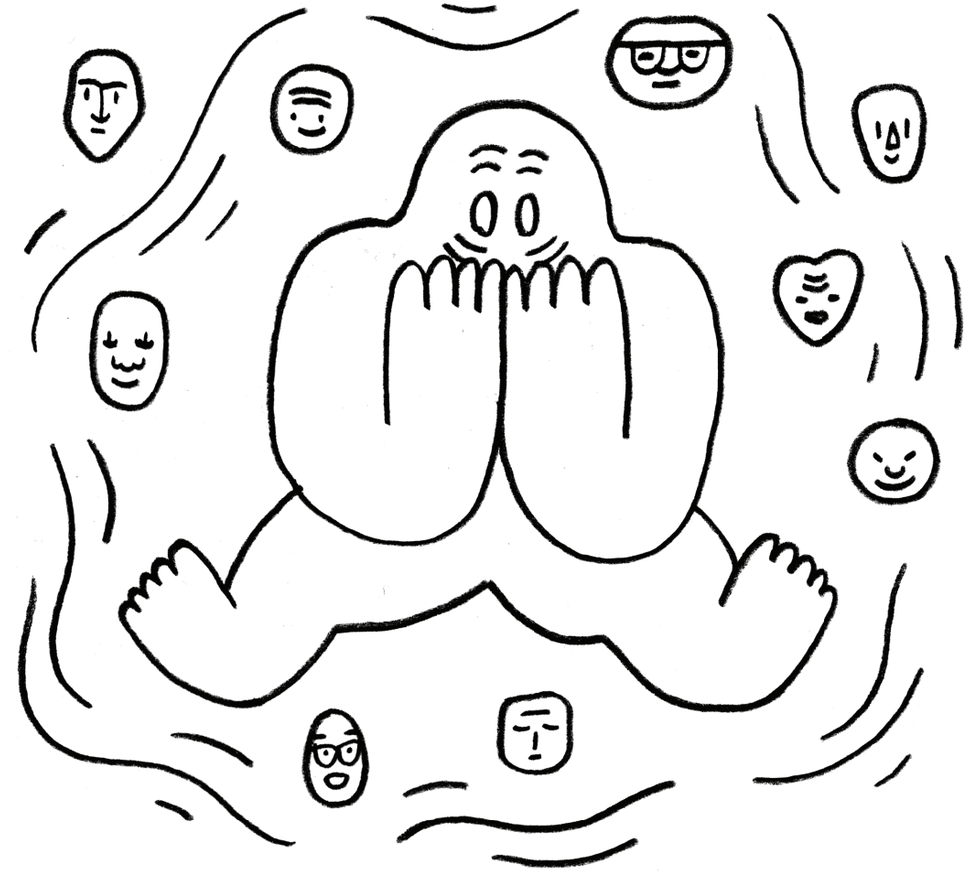
Jestli bys měl*a zájem, mohl*a by ses upsat k úvodnímu dvouhodinovému setkání? Při něm bych mohl*a vysvětlit víc o Hologramu a o tom jak funguje a mohli*y bychom si spolu některé ty techniky vyzkoušet. Tři z vás by byly*i mým „Trojúhelníkem“, byly*i by jste tam jako moje podpora ve vidění sebe samotné*ho ve všech mých dimenzích. Součástí by bylo kladení otázek o tom, jak se mi vede ze společenského, fyzického nebo mentálního/emocionálního hlediska. Tvoje podpora by mi byla neskutečnou pomocí a umožnila by mi rozumět a učit se z mé současné situace.

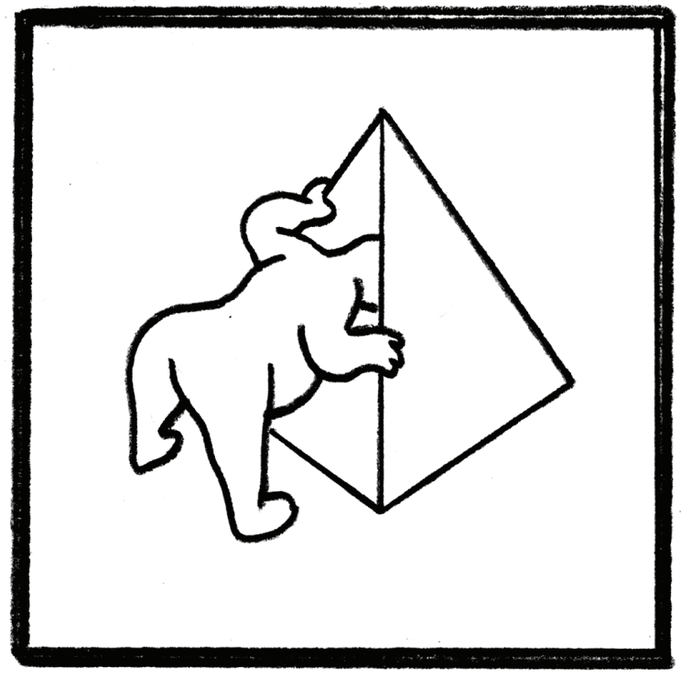
Hologram je zamýšlen jako dlouhodobá praxe, ale jestli souhlasíš, můžeme nejdřív začít jedním, testovacím setkáním. Pokud se nám všem čtyřem bude líbit, můžeme v tom pokračovat. Cílem je, že až se staneš součástí mého Trojúhelníku, mohl*a bych ti pomoct zformovat tvůj vlastní Trojúhelník podpory.

Díky za přečtení! Je to trochu strašidelné, psát ti a žádat o takovýhle druh intenzivní podpory. Byl*a bych vážně dojatá*ý, kdyby ses rozhodl*a stát se se mnou součástí tohohle experimentu. Jakkoli se rozhodneš, doufám, že to v budoucnu povede k společným debatám o vzájemné péči.

Tvoje*ůj







MEETING BASICS

1. Introductions

Triangle participants may not know each other, so do a round of introductions. You can start with the basics-- names, locations, pronouns, and “How are they?” You can also include an ice breaker question. “What’s the weather like (internal or external) where you are?”

2. Tech Checks

If you are doing this by video conference or phone, make sure everyone’s technology is working. You’ll need to be able to see each participant’s whole body for later stages, so make sure each person’s camera is set up for that.

3. Explain the Hologram Practice

In your own words, explain the history of the Hologram, how the process works, and why we are doing it. You can use this slideshow or this video if that’s useful.

4. Go over the agenda

5. Decide how to record

Notes are a tool for the future, to remember the past. Decide as a group if someone will take notes or make drawings, or if you’ll make an audio or video recording. We recommend that each member takes notes on what were the most important moments, statements, or questions for them—these will be helpful in the Reflections segment. Well-organized notes are really useful. Decide what you will do with the notes: will they be shared with the group or kept private, will someone keep them all, under what circumstances could they be shared outside the group, or not at all?

MEETING BASICS

6. Experiment with pronouns

We often use the pronoun “we” at meetings where we would usually say ‘I’. First, it causes everyone to slow down when they speak. The more we practice it the more we observe that saying “we” instead of “I” creates a sense of solidarity in the group -- we aren’t talking about “your” health, but “our” health -- because we know that our health and liberation is bound up in one and other’s! Try it and see how it affects your group dynamic.

7. Define and determine roles

Explain what the Hologram is, and what the Triangle is.
In a Triangle, one person generally asks questions about the Hologram’s physical health, one about social health, and one about mental/emotional health. Decide as a group who will play which role. Sometimes it’s easiest for the Hologram to determine the roles ahead of time, with the option for people to change their roles once things get going.

8. Mark the task

The Hologram will state what they want out of the meeting, including what type of feeling they want to produce for themselves and the group, and what situation they want to talk about. Try to set expectations at the beginning of every meeting. Meetings can be upbeat, fun, focused, and it can provide energy and positivity if you decide to use it that way. If you want to dive deep, or dig up something heavy, be up front about it with your Triangle team so they can prepare.

9. Stuck Dance

The Hologram and the Triangles all participate in this, with the Hologram going last. One at a time, each person positions themselves so they can be seen by the others. They imagine a situation in their life where they felt stuck. They then make a “sculpture” of that feeling with their body, and hold it for 5 seconds. After they come back to the camera, each of the others makes a 1-2 sentence comment describing what they observed, without any analysis. For example, “I noticed that the sculpture was very soft on the top and very tense on the bottom.”

You can also create your own rituals for opening a meeting. We are always looking for new ideas that promote intimacy and humor.

10. Asking Questions

This is the longest segment of the meeting. The Triangles can start by asking questions about the hologram’s Stuck Dance, or about their desire for the feeling or topic of the meeting. This can be awkward at first-- that’s ok! You can also ask basic questions to get started, because it’s hard to know what will be the right catalyst for conversation.
The Triangles don’t need to rotate question-asking evenly between themselves, and they can go outside of their assigned listening ‘areas’ (social, physical, mental/emotional) as long as all areas are covered. It’s good to ask followup questions, and it’s ok if questions don’t lead to a clear conversation, or if no solutions are found. Sometimes the questioning simply helps participants explore the process, and learn more about each other.

MEETING BASICS

11. Reflections

Start this segment if it feels like enough questions have been asked, or if there's a natural pause in conversation, or if you've run out of time. Each member of the Triangle (and the hologram as well) describes what they felt were the most important moments in the conversation. What gave you goosebumps? What felt familiar? What wouldn't you want to forget? This is a chance to feel solidarity with the hologram, as the triangle reveals that some of the feelings and experiences described in the session are things they find familiar. It can be such a relief to feel like you are not alone!

12. Feedback

Take 5 minutes to write down some feedback for the hologram (the hologram can give themselves feedback too). Feedback is not advice. Instead, it is based on the observations that happened within the session. The feedback can include:

1. Patterns: Mention if you noticed a pattern in the language or behaviour of the Hologram. Just describing the pattern is enough. No analysis necessary.

2. Wishes: Make a wish for the Hologram based on what you learned. What do you hope for them? Detailed wishes are the best.

3. Provocation: Give the hologram a prompt: "what if you were to..."

13. Closing/Check-ins

You can create a closing ritual to make sure that there is clarity, closure, and peace in the group. This could be a breathing, movement, or listening exercise. Afterwards, discuss how everyone is feeling after the session. What are they going to do after the call? Do we want to do this again? This may be a time to decide on next steps, for example, someone can volunteer to send an email to determine everyone's availability for the next meeting.

14. Follow-up

Decide who will write a followup email. This could include a summary of the meeting, an invitation to plan the next one, a list of questions to think about before then, or the start of a conversation about how the group would like to move forward.

Note:

In our experience, you can have 1-3 meetings before setting 'guidelines' or trying to make big group decisions. It may take a few sessions to learn how the group works together and what the Hologram practice feels like, before the group feels comfortable making plans or decisions. Once you get there, you could plan a meeting where you do one hour of hologramming, and one hour setting group agreements. At this time you can make a list of questions to discuss such as these: (there are so many more you can discover!)

1. How will we schedule our meetings?
2. How long is this experiment going to last? 3 months? 2 years?
3. When and how will we check in about the group process and make amendments?
4. How will you deal with conflict or difficult feelings?
5. What happens if someone wants to leave the group?

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?

ZÁKLADY K SETKÁNÍ

1. představení

Je možné, že se členové Trojúhelníku neznají, tak udělej kolečko představení. Můžete začít běžným -jméno, místo, zájmeno oslovení a „Jak se máte?“. Je možné zapojit také nějakou otázku k prolomení ledů, například „Jaké je kde právě jsi počasí (v tobě nebo venku)?“

2. kontrola techniky

Pokud se setkáváte po videu nebo telefonu, ujisti se, že všem funguje technika. Později během setkání bude zapotřebí vidět celou postavu každého účastníka, tak se ujisti, že všem funguje kamera.

3. vysvětli praxi hologramu

Vlastními slovy vysvětli historii Hologramu, jak jeho proces funguje a proč ho děláme.

4. obeznamte se s agendou

5. rozhodněte se, jak budete vaše setkání dokumentovat

Poznámky jsou nástrojem, kterým nám v budoucnu pomůže upamatovat si minulost. Ve skupině se rozhodněte, jestli někteří z vás budou dělat poznámky nebo skici a (nebo) jestli chcete pořídit nahrávku zvuku nebo videa. Doporučujeme, aby si každá*ý účastnice*ík pro sebe dělal*y poznámky o důležitých momentech, prohlášeních a otázkách, budou se hodit v části Reflexí. Dobře organizované poznámky jsou velmi užitečné. Rozhodněte se, jak s poznámkami naložíte: budete je pak ve skupině sdílet a nebo zůstanou soukromé, bude je někdo z vás schraňovat, za jakých podmínek, jestli, je bude možné sdílet s někým mimo skupinu?

ZÁKLADY K SETKÁNÍ

6. experiment se zájmeny

Při setkáních často místo běžného zájmena „já“ používáme „my“. Za prvé proto, že to všechny zpomalí v mluvení.
Za druhé, čím více to praktikujeme, tím více si uvědomujeme, že používání „my“ místo „já“ vytváří ve skupině pocit solidarity – nepovídáme si o „tvém“ zdraví, ale „našem“ – protože víme, že naše zdraví i naše svoboda nás provazuje jednu*oho s druhou*ým! Zkuste to a uvidíte, co to udělá s dynamikou ve vaší skupině.

7. definujte and určete si role

Vysvětli, kdo je to Hologram a kdo Trojúhelník. V Trojúhelníku se většinou jeden člověk ptá na fyzické zdraví Hologramu, jiný na společenské a další na mentální/emocionální. Skupinově se rozhodněte, kdo bude hrát jakou roli. Někdy je jednodušší, když role dopředu určí Hologram s tím, že si je lidé mohou v budoucnu vyměnit.

8. vyznač zadání

Hologram oznámí, co by od setkání chtěl*a, včetně toho, jaký pocit by jím chtěl*a pro sebe i pro skupinu vyprodukovat, a o jaké situaci by chtěl*a mluvit. Na začátku každého setkání se takto pokus definovat očekávání. Pokud se tak rozhodneš, mohou být setkání optimistická, zábavná, soustředěná a mohou dodávat energii a pozitivitu. Pokud se chceš ponořit do něčeho hlubokého nebo na světlo vynést něco těžkého, dej to Trojúhelníku vědět, aby se mohli*y připravit.

9. zaseknutý tanec

Všichni, Hologram i Trojúhelník, se účastní této aktivity, s tím, že Hologram jde poslední. Jeden po druhém se každý člověk postaví dál od kamery tak, aby ji*ho všichni mohli vidět. Představí si situaci, ve které se právě teď v životě cítí zaseknutí. A pak vytvoří „sochu“ tohoto pocitu ze svého těla a podrží ji zhruba 5 sekund. Po tom, co se vrátí zpátky před počítač, každý z ostatních nabídne v jedné až dvou větách popis, bez analyzování,toho, co viděl*a. Například, „Všiml*a jsem si, že ta socha měla velmi měkký vršek a velmi napjatý spodek.” Pro zahájení setkání si můžete vytvořit také vlastní rituály. Neustále hledáme nové nápady, jak rozvíjet intimitu a humor.

10. kladení otázek

Tato část je nejdelší součástí setkání. Trojúhelník může začít otázkami týkajícími se Zaseknutého tance hologramu nebo je*jích*ho přání na pocit a téma setkání. Kladení otázek se může zdát z zpočátku neohrabané, to je v pořádku! Na začátku je také možné se ptát na úplně základní otázky. Těžko předem říct, co se stane katalyzátorem konverzace. Trojúhelník se nemusí v ptaní otázek přesně pravidelně střídat a, pokud jsou všechny strany nějak pokryty, můžou se vydat otázkou mimo svoje dezignované „úhly“ naslouchání (společenský, fyzický a mentální/emocionální). Je dobré pokládat navazující, podrobnější otázky a je úplně v pořádku, když otázky nevedou k jasné konverzaci a nebo když ptaní neústí v jasné východisko. Někdy otázky jednoduše pomáhají účastníkům objevovat samotný proces a učit se jeden o druhém.

ZÁKLADY K SETKÁNÍ

Třetí část: 30 minut

11. reflexe

Do tohoto segmentu se pusťte v momentě, kdy máš pocit, že byl položen dostatek otázek, když nastane v konverzaci přirozená pauza, a nebo když vám vypršel čas. Každý člen Trojúhelníku (a hologram, pokud chceš) popíše momenty konverzace, které se jí*mu zdály nejdůležitější. Z čeho ti naskočila husí kůže? Co ti bylo povědomé? Co bys nerad*a zapomněl*a? Tato část poskytuje možnost procítit solidaritu Trojúhelníku s hologramem tím, že členky*ové ukážou, že některé z pocitů a zkušeností, které při setkání popisoval*a jsou sdílené. Mít pocit, že v tom nejsi sam*a, může být skutečná úleva!

12. zpětná vazba

Trojúhelník si dá zhruba 5 minut na to, aby každá*ý z nich sepsala pro hologram feedback (pokud chceš, hologram si může taky sam*a sobě dát feedback). Feedback není rada! Místo toho je založen na postřezích ze setkání. Feedback může mít jednu nebo více z těchto forem:

1. Vzorec: Zmínění vzorce, jazykového nebo chování, který jsi v Hologramu vypozoroval*a. Stačí ho jen popsat. Analýza není nutná.

2. Přání: Na základě toho, co ses dozvěděl*a, vytvoř pro hologram přání. V co pro ni*ěho doufáš? Detailní přání jsou nejlepší.

3. Provokace: K něčemu hologram pobídni: „Co kdybys….“

13. závěr/check-ins

Pro závěr si můžete vytvořit vlastní rituál, který zajistí, že je ve skupině jasno, vše uzavřeno a v pokoji. Může tím být například dechové, pohybové nebo poslechové cvičení. Po něm si promluvte o tom, jak se každý cítí. Co má kdo naplánováno po tom, co skončí hovor? Chce se vám znovu hologramovat? V tomto momentě se také můžete společně dohodnout na dalších krocích, někdo se, například, může přihlásit, že později pošle email a zjistí, jaké má kdo časové možnosti na další setkání.

14. návaznost

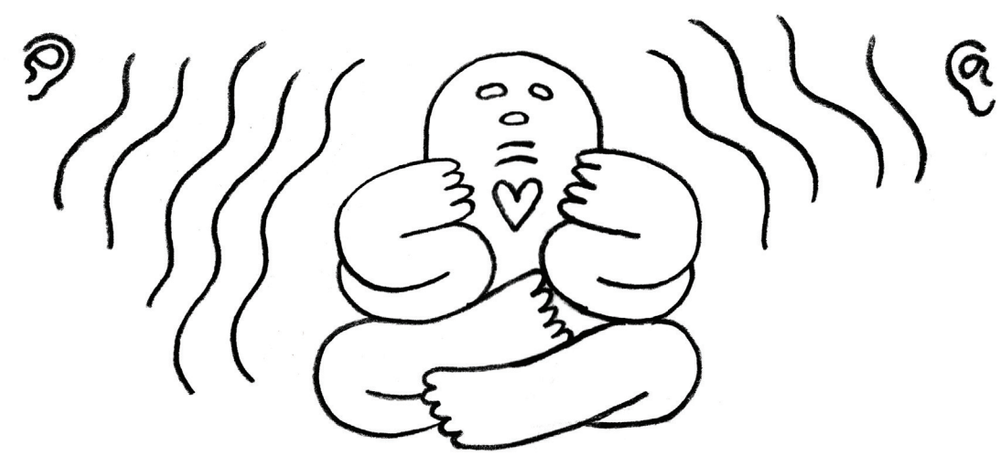
Rozhodněte se, kdo napíše po-schůzkový email. Může v něm být shrnutí setkání, pozvánka k naplánování dalšího, seznam otázek k přemýšlení, nebo v něm můžete začít diskutovat o tom, jakým způsobem by chtěla skupina pokračovat.

Pozn:

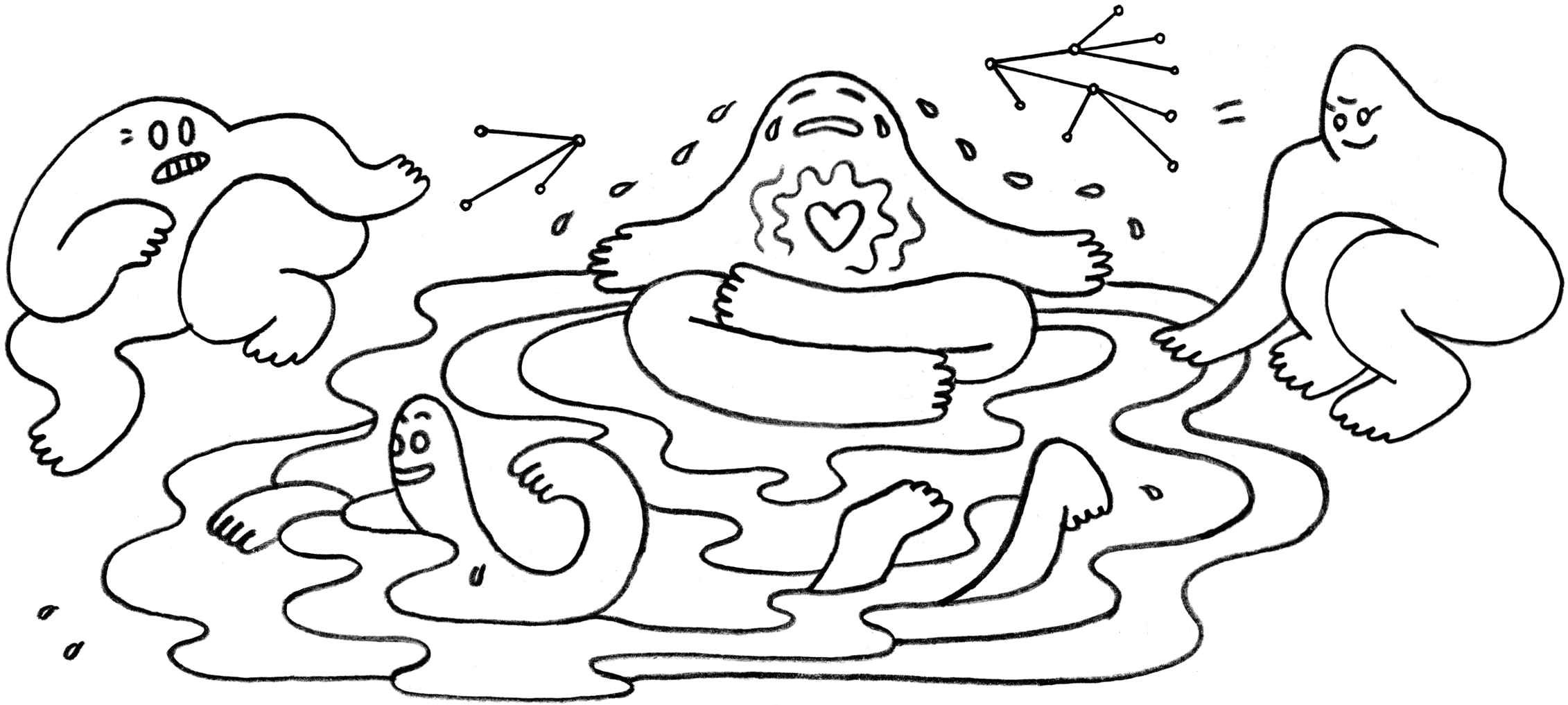
Na základě našich zkušeností mohou proběhnout jedno až tři setkání před nastavením „pravidel“ nebo velkou skupinovou diskuzí. Je možné, že vám bude chvíli trvat, než se naučíte, jak spolu skupina pracuje a jak hologramová praxe vypadá, než se skupina bude cítit jistě v dělání plánů a rozhodování. Až se do tohoto bodu dostanete, můžete si naplánovat jedno setkání, ve kterém budete jednu hodinu hologramovat a druhou strávíte vytvářením skupinové dohody. Pro tento moment si můžeš připravit seznam otázek k diskuzi podobným těmto: (je možné, že se jich objeví o dost víc)

1. Jak budeme naše setkání plánovat?
2. Jak dlouho bude tento experiment trvat? 3 měsíce? 2 roky?
3. Kdy a jak se sejdeme, abychom se jako skupina pobavily o procesu a kdyžtak ho upravily?
4. Jak jako skupina naložíme s konfliktem a těžkými pocity?
5. Co uděláme, když někdo z nás bude chtít skupinu opustit?

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?

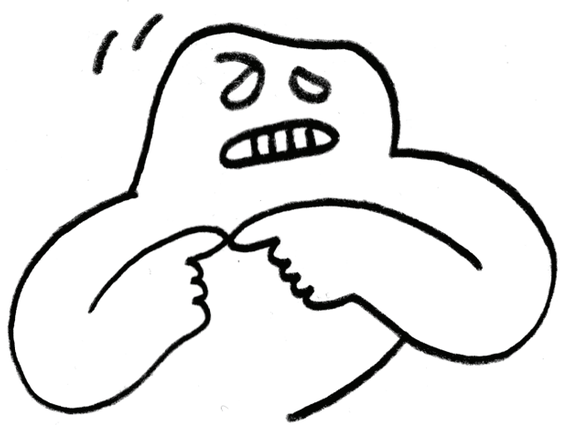


FAQs and Tips for Triangles
Otázky a odpovědi: Tipy pro Trojúhelník



FAQS AND TIPS FOR TRIANGLES

Why did this person ask me?



Holograms choose Triangle members for all kinds of reasons. They are people they trust, whose opinions they admire, who make them feel safe, who make them laugh and feel joyful, and who have a particular understanding or knowledge of them. In asking you to be a Triangle, the Hologram thinks highly of you and is asking for support.

What are my responsibilities?

The hologram is at the center of the Triangle. They are in charge of the process, convening it, and setting the mission of the group. It is the job of the three people in the Triangle to commit, to listen, to remember, and to reflect back. Each Triangle listens to and asks questions around one specific theme: physical health, social health and emotional health. Over time, they will begin to notice patterns that the hologram herself may not be able to see. Each hologram is different, but you might expect these responsibilities:

- To agree to support your hologram until you decide together to end the support.
- To attend sessions.
- To actively and listen during sessions.
- To follow the agreed structure of the session, including withholding judgements and refraining from giving advice.
- To ask clarifying and challenging questions based on the role that your hologram gives you (to pay attention to their Social, Emotional or Physical health).
- To notice things about your hologram, for example, what they communicate verbally and non-verbally, consciously and unconsciously, including patterns that you notice over time.
- To cooperate with and be supportive of your fellow Triangle members.
- To keep careful and non-incriminating notes so that you can keep track of what is happening over time.
- To take care of yourself and your needs, and set your own boundaries.
- To keep what your hologram shares in confidence, unless they agree that you can share it.

It can be exciting and maybe a little anxiety-producing when you are asked to be a Triangle!
These questions and tips can help you learn more about the experience.

What's in it for me?

Most Triangles find their role incredibly rich and nourishing. It feels good to feel needed and helpful, and very often listening to someone else's struggles sheds new light on, and helps us connect with our own. However, your hologram should not reciprocate by listening back to you. Instead, their role includes helping you to set up your own Hologram or other support system when you feel ready.

I'm not a health expert— what if I don't know what to do?

None of us are experts, and at the same time all of us are. Society teaches us to be suspicious of and to undermine ourselves and each other. We hope the Hologram practice can put us back in touch with dormant skills and instincts for supporting each other. But in truth, no Triangle knows what to do at first! And every hologram's needs are different. If you simply listen to your hologram and follow their lead, and listen to yourself, there is very little you can "get wrong".

If you need more guidance, your hologram can set up a Minimum Viable Hologram (MVH), in which an outside facilitator guides you through a sample session.

What if the session gets too intense?

A certain amount of discomfort is normal in a session - that shows you're pushing through boundaries and doing good work! It's very normal for any Triangle to feel a momentary stomach lurch that signals "I can't manage this!" If you need to hold back, most likely one of your fellow Triangles will be able to take the lead in that moment. The Hologram form is not a replacement for therapy— sessions are best used to answer questions of the present and the future rather than the past. If the conversation is going down a route you feel you and your fellow Triangles are unable to manage, you could ask a question that brings your Hologram back to the present moment, or transforms the emotional place they are in. You can also take a moment to check in with each other by asking. "How are we feeling right now?" or, "Is this a good moment to take a 5 minute break?"

**It can be exciting and maybe a little anxiety-producing when you are asked to be a Triangle!
These questions and tips can help you learn more about the experience.**

What if I get triggered in a session?

It is important to set your own boundaries and listen to yourself in a session. Sometimes a hologram can knowingly or unknowingly raise something about themselves that relates directly to something you have experienced. This can be emotionally painful, but can also be validating and connecting. Listen to your needs and if you don't feel OK for any reason we encourage you to voice this to the others, and decide together whether you wish to stay in the meeting and change the subject, take a time out, or end the session. If you are worried about specific triggers, we suggest discussing this in advance with the group, and decide together how to protect each other from harm.

What if I feel too exhausted or hopeless or busy or I don't like the other Triangle members or it isn't working for me for some other reason?

Many people find that being a Triangle is a life-affirming and enjoyable experience that they gain a lot from personally, especially if they have their own support systems set up. If in listening to your own needs, you realize that you can no longer support your hologram, let them know as soon as possible and as caringly, respectfully and honestly as possible, so that they can find someone to take your place. We suggest that, early in the process, the group comes to an agreement about endings, so that one person's departure can be as seamless and supportive as possible.

Will the Triangle ever meet without the Hologram present?

It's a different kind of labor if you are meeting outside of the Hologram to discuss it. Think about and discuss if, or when, this could be useful to the group, and how does everyone feel about it?

Tips for Triangles During Sessions:

1. **Trust in yourself.** If you have an instinct, follow it, and don't second-guess yourself. Have compassion for yourself. It's very normal to feel unsure about something, and is probably a sign that you want to do the best for your hologram.
2. Remember that during the session, **the focus should be on the hologram.** Your role is to listen and to ask questions, rather than share your own experience or responses. You can note these, however, and return to them for the Reflections and Feedback segments.
3. Try to ensure that **each Triangle gets to ask an equal number of questions.** Be mindful that other Triangles might be less confident. You might ask a couple of questions, and then leave space for the others to step in when they are ready.
4. **It's fine if your question doesn't directly relate to your role** (eg. Physical, Emotional, Social). Triangles' roles can merge slightly, as long as all bases are covered in a session. If you notice another Triangle moving into another role, you can help rebalance by asking a question relating to their role.
5. **Silences are important.** If you find you don't have a question at the moment, don't worry! Silences can help the Hologram do some thinking, and your fellow Triangle members might be cooking up an amazing question!
6. **Listen to yourself.** Notice your emotions, whether it is joy or sadness or anger. This can be helpful for you or your Hologram to hear during the Reflections segment. If something feels uncomfortable or harmful, make sure you take care of your own needs, as that is an important part of showing good support for your hologram.
7. **Take notes** in a way that makes sense to you! These can be written, drawn, doodled, short-hand, and/or in multicolor. Note-taking will enrich your capacity to notice patterns.
8. **Reflect back what you are feeling.** You have the chance to share direct reflections at the end of the session, but if you see your Hologram feeling anxious or self conscious before that, it can be incredibly reassuring for them to hear something reaffirming like "That feels familiar", or "We connect a lot with that."
9. Remember that this should be **a learning and nourishing experience for you as well** as your Hologram, so do what you need to do before, during, or after a session to make it as fulfilling as possible for you as well.

OTÁZKY A ODPOVĚDI: TIPY PRO TROJÚHELNÍK

Proč jsem byl*a pozván*a?

Hologram si vybírá členy Trojúhelníku z mnoha různých důvodů. Jsou to lidé, kterým věří, jejichž názory obdivuje, se kterými se cítí bezpečně, kteří ji*ho umí rozesmát a rozradostnit, a kteří o ní*ěm mají nějaké zvláštní porozumění a znalosti. Jestli tě oslovil*a, aby ses stal*a součástí je*jího*ho Trojúhelníku, má o tobě hologram vysoké mínění a prosí tě o podporu.

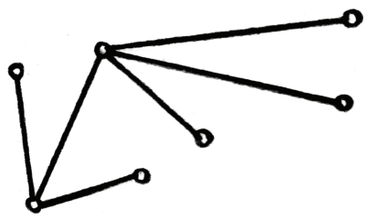
Jaké bych měl*a závazky?

Hologram se nachází v centru Trojúhelníku. Rozhoduje o procesu, svolává a udává skupině misi. Úkolem oněch tří lidí z Trojúhelníku je přislíbit se, naslouchat, pamatovat si a reflektovat. Každý člen Trojúhelníku naslouchá a ptá se na specifické téma: fyzické, společenské, a nebo emocionální zdraví. V průběhu času pak pozorují vzorce, které možná hologram sám nevidí. Každý Hologram je jiný, ale toto jsou některé z věcí, ke kterým se upisuješ:

- Souhlas s podporováním hologramu do té doby, než společně rozhodnete tuto podporu ukončit.
- Účast na setkáních.
- Aktivně během setkání naslouchat.
- Následovat strukturu setkání tak, jak jste se na ní dohodli, včetně nevznášení úsudků a nedávání rad.
- Ptát se na ujasňující a také náročné otázky vycházející z role, kterou ti hologram určil (tedy věnování se buď společenskému, emocionálnímu nebo fyzickému zdraví).
- Všímat si věcí, které se hologramu týkají, jako například, co říkají, verbálně i neverbálně, vědomě i nevědomě, včetně vzorců, kterých si v průběhu času všimneš.
- Spolupracovat s a podporovat ostatní členy Trojúhelníku.
- Dělat si důkladné a ne-kritické poznámky, abys mohl*a sledovat, co se v průběhu času děje.
- Starat se o sebe a své potřeby a nastavovat vlastní hranice.
- Nechávat si to, co hologram sdílí pro sebe, pokud předem neodsouhlasí, že to můžeš sdílet.

Být pozvána jako Trojúhelník může být vzrušující a taky trochu znepokojující!
Tyto otázky a tipy mohou pomoci dozvědět se o této zkušenosti trochu víc.

Co z toho budu mít já?



Pro většinu Trojúhelníků je jejich role neuvěřitelně obohacující a výživná. Je skvělé mít pocit, že jsi potřebná*ý a užitečná*ý, a naslouchat nesnázím někoho jiného často z nového úhlu osvětlí a pomůže nám navázat spojení s našimi vlastními těžkostmi. Je velmi důležité, že hologram by ti ale neměl oplácet tím, že ti bude za výměnu naslouchat. Součástí je*jí*ho role na místo toho je, v momentě kdy na to budeš připraven*a, ti pomoct začít tvůj vlastní Hologram, případně ti pomoci zapojit se do jiných systémů podporu.

Nejsem expert*ka na zdraví, co když nebudu vědět, co dělat?

Nikdo z nás není expert*ka a zároveň všichni jsme. Společnost nás učí sobě samým nevěřit a podrývat sebe i ostatní. Doufáme, že praktikování Hologramu nás může dát znovu do kontaktu s našimi spícími schopnostmi a instinkty podporování jeden druhé. Ale pravdou je, že na začátku nikdo z Trojúhelníku neví, co dělat! A potřeby každého hologramu jsou jiné. Když budeš jednoduše naslouchat svému hologramu a následovat je*jí*ho vedení, plus naslouchat sam*a sobě, nic moc „špatného“ se stát nemůže.

Pokud potřebuje trochu důkladnější provázení, tvůj hologram se může přihlásit na Minimální možný Hologram (MVH), ve kterém vás ukázkovým setkáním provede facilitátor*ka.

Co když na mě bude setkání příliš silné?

Určitá míra nepohody je během setkání normální – ukazuje, že zdoláváte bariéry a odvádíte dobrou práci! Je zcela běžné, že někdo z Trojúhelníku pocítí to momentální stáhnutí žaludku, které je signálem „Já to nezvládnu!“ Jestli se v nějakém momentě potřebuješ držet zpátky, většinou je v tu chvíli někdo jiný z Trojúhelníku schopen setkání vést. Forma Hologramu není náhražkou terapie – setkání jsou nejužitečnější pro zodpovězení otázek týkajících se přítomnosti a budoucnosti spíš než minulosti. Pokud se konverzace ubírá směrem, o kterém si myslíš, že ty a tvoji spolu-Trojúhelníci nezvládáte, můžeš se zeptat na otázku, která přivede tvůj Hologram zpět do přítomnosti a nebo promění emocionální místo, ve kterém se právě nacházíte. Nebo můžeš konverzaci pozastavit a zeptat se všech ostatních jak na tom jsou. „Jak se právě teď cítíš?“ nebo „Je tohle dobrý moment na malou pětiminutovou přestávku?“

**Být pozvána jako Trojúhelník může být vzrušující a taky trochu znepokojující!
Tyto otázky a tipy mohou pomoci dozvědět se o této zkušenosti trochu víc.**

Co když ve mně setkání vzbudí vzpomínku na trauma?

Je důležité nastavit si vlastní hranice a sam*a sobě naslouchat. Občas se může stát, že hologram, vědomě či nevědomě, přinese do setkání něco, co se přímo vztahuje k něčemu, co jsi sam*a zažil*a. Taková chvíle může být emocionálně bolestivá, ale také validující a propojující. Naslouchej svým vlastním potřebám a pokud nejsi z jakéhokoli důvodu OK, doporučujeme to ostatním říct. Spolu můžete rozhodnout, jestli si přeješ v setkání pokračovat a přejít na jiné téma, jestli si dát na chvilku pauzu, a nebo jestli setkání ukončit. Jestli máš obavy z nějakých určitých spouštěčů, doporučujeme to se skupinou prodiskutovat napřed a rozhodnout se spolu, jak jedna*en druhou*ého chránit před bolestí .

Co když se cítím vyčerpaná*ý, zoufalá*ý, zaneprázdněná*ý, co když nemám rád*a ostatní členy*ky Trojúhelníku a nebo pro mě setkání není z nějakého jiného důvodu?

Pro hodně lidí je být součástí Trojúhelníku zážitek, který potvrzuje život a radost, zkušenosti, ze které toho osobně hodně mají, zvláště pokud již mají nastavené své vlastní systémy podpory. Pokud při naslouchání svým vlastním potřebám zjistíš, že už dál nemůžeš hologram podporovat, dej jí*mu vědět co nejdříve a s co největší péčí, možným respektem a upřímností, aby si za tebe mohli najít náhradu. Doporučujeme, aby se skupina někdy na začátku procesu dohodla i na ukončeních tak, aby odchod jednoho člověka mohl proběhnout jak možno nejsnadněji a s co největší podporou.

Setkává se někdy Trojúhelník bez přítomnosti hologramu?

Setkat se mimo Hologram k jeho prodiskutování je zase trochu jiná forma odvedené práce. Rozmyslete si a prodiskutujte všichni spolu, jestli, a pokud tak kdy, to může být pro skupinu přínosné a jak se ohledně toho každý cítí?

Tipy pro Trojúhelník v průběhu setkání:

1. Věř si. Pokud máš o něčem tušení, následuj ho a nesnaž se ho předem vyvrátit. Měj sam*a se sebou soucit. Je zcela normální cítit se ohledně něčeho nejistá*ý, s největší pravděpodobností je to znamení, že chceš pro svůj hologram to nejlepší.
2. Pamatuje, že během setkání se všichni soustřeďujete na hologram. Tvým úkolem je naslouchat a klást otázky a ne sdílet své vlastní zkušenosti nebo reakce. O těch si můžeš dělat poznámky a čerpat z nich v momentě pro Reflexe a při Zpětné vazbě.
3. Snaž se zajistit, aby se každý*á člen*ka Trojúhelníku mohl*a zeptat na podobné množství otázek. Měj na vědomí, že někteří*ré členové*ky Trojúhelníku si mohou být méně jistí. Můžeš se například zeptat na pár otázek a pak nechat prostor pro ostatní, aby do něho vstoupily*i, až na to budou připraveny*i.
4. Je zcela v pořádku, když tvoje otázka přímo nesouvisí s tvojí rolí (tedy fyzickým, emocionálním nebo společenským zdravím). Dokud je během setkání o všechny úhly postaráno, mohou role členů*ek Trojúhelníku trochu splývat. Pokud zpozoruješ, že se jiný*á člen*ka Trojúhelníku přesouvá do jiné než své role, můžeš pomoct udržet rovnováhu tím, že se zeptáš na otázku z je*jí*ho úhlu.
5. Ticha jsou důležitá. Pokud zrovna nemůžeš přijít na dobrou otázku, nemusíš si dělat starosti! Ticha mohou být Hologramu užitečná pro malé zamyšlení a tvým spolu-Trojúhelníkům mohou posloužit pro vymyšlení skvělé otázky.
6. Naslouchej sam*a sobě. Buď si vědom*a svých emocí, ať už jsou to radost, smutek a nebo vztek. Poslechnout si o nich může přijít k užitku tobě a nebo tvému Hologramu během segmentu Reflexí. Pokud máš z něčeho nepříjemný nebo ublížený pocit, ujisti se, že se postaráš o vlastní potřeby, to je stejně důležité jaké to, že jsi pro svůj hologram přítomná*ý jako podpora.
7. Dělej si poznámky jakkoli ti nejlépe vyhovuje! Mohou být psané, kreslené, zvýrazněné v různých barvách, mohou to být náčrty, a (nebo) transkript. Dělaní poznámek zvyšuje pravděpodobnost rozpoznání vzorců.
8. Reflektuj lidem, co cítíš. Na konci setkání je prostor sdílet a reflektovat přímo, ale když během setkání zpozoruješ, že se Hologram cítí nervózně nebo nejistě, může pro ni*něho být neuvěřitelně ujišťující, když od tebe uslyší něco afirmativního, jako například „To je nám povědomý pocit“ nebo „S tím se velmi ztotožňujeme“.
9. Nezapomeň, že setkání má být pro tebe a pro tvůj Hologram poučným a výživným zážitkem. Před, během a po setkání se tedy nezapomeň věnovat čemukoli, co potřebuješ, aby pro vás bylo co nejvíce naplňující.

Resources

1. Community of Practice: If you need support once you have started to plan your Hologram or decide to be a Triangle, you are welcome to join our community of practice in a chatroom and monthly online meetup over the Telegram app. You can join the group here: https://t.me/HolographicUpdate

2. Get in touch with a hologrammer: You can also talk to an experienced Hologrammer by phone or email. Contact cooperativespecies@gmail.com to set this up.

3. Minimum Viable Hologram: If you would like to have a facilitated 2 hour hologram session to start your group off, or just for a one time experience, you can book one here: http://thehologram.xyz/mvh

These resources can also be helpful: (Unfortunately many of these are only in English, for now)
Sample Triangle Invitation Letter
Sample Agenda
Stuck Dance instructions
Hologram video introduction
Hologram slide show

Zdroje

1. Komunita praktikujících: Když začneš plánovat svůj Hologram a nebo když se rozhodneš stát se něčím Trojúhelníkem a rád*a bys v tom dostala podporu, rádi tě uvítáme v naší komunitě praktikujících, v chatu a během našich měsíčních online setkání. Přidat se můžeš na tomto linku: https://t.me/HolographicUpdate

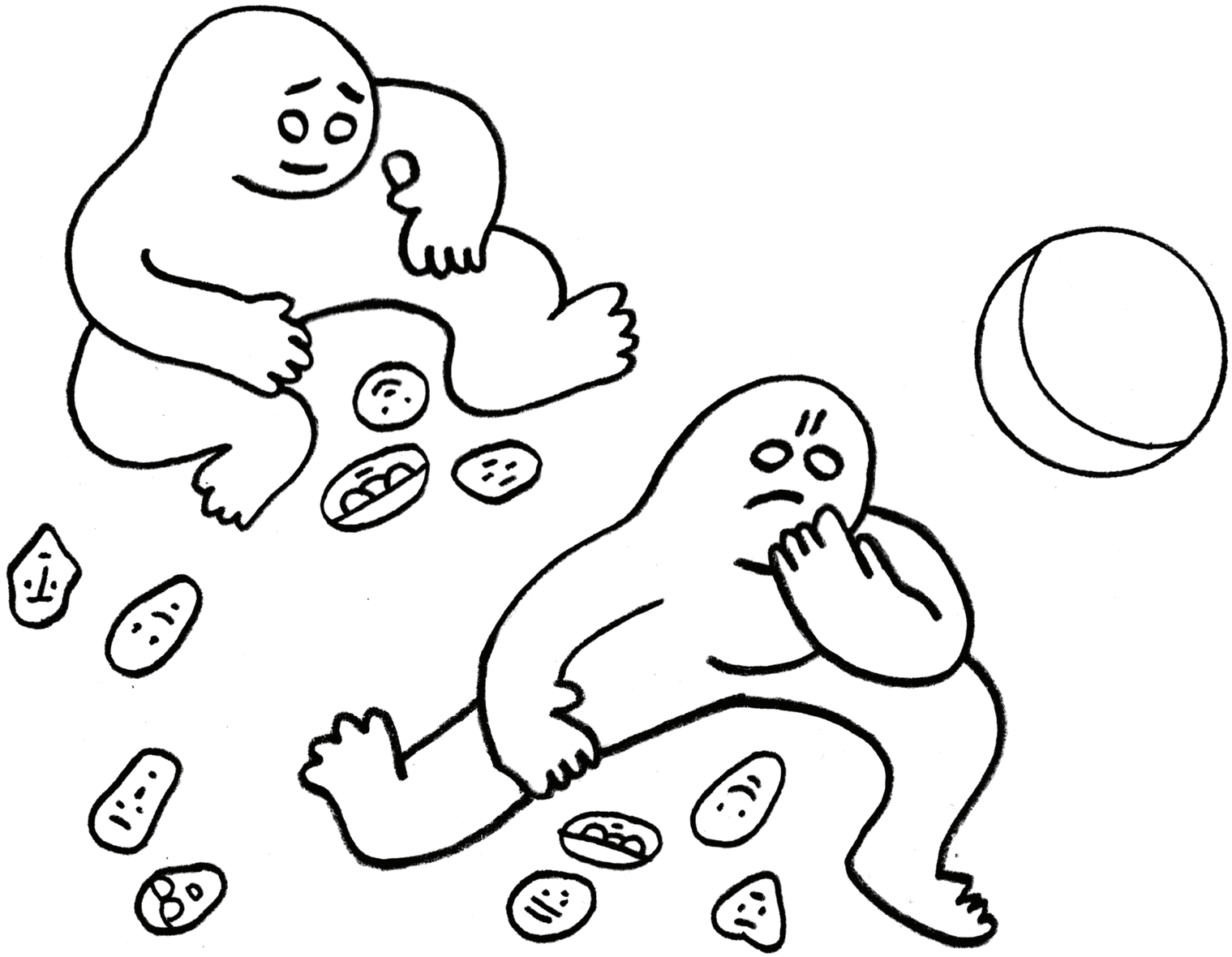
2. Spoj se s někým, kdo již hologramuje: Po telefonu nebo emailu si můžeš promluvit také s někým, kdo je již v hologramování zkušený*á. Když napíšeš na cooperativespecies@gmail.com, pomůžeme ti se s někým spojit.

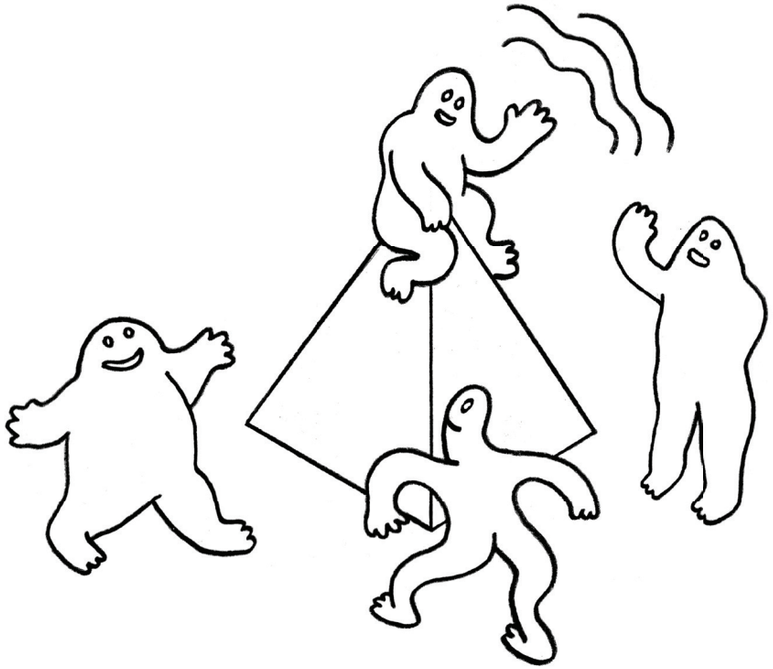
3. Minimální možný Hologram [Minimum Viable Hologram]: Pokud bys měl*a zájem o dvouhodinové hologramové setkání s průvodcem, můžeš se k němu přihlásit na: http://thehologram.xyz/mvh

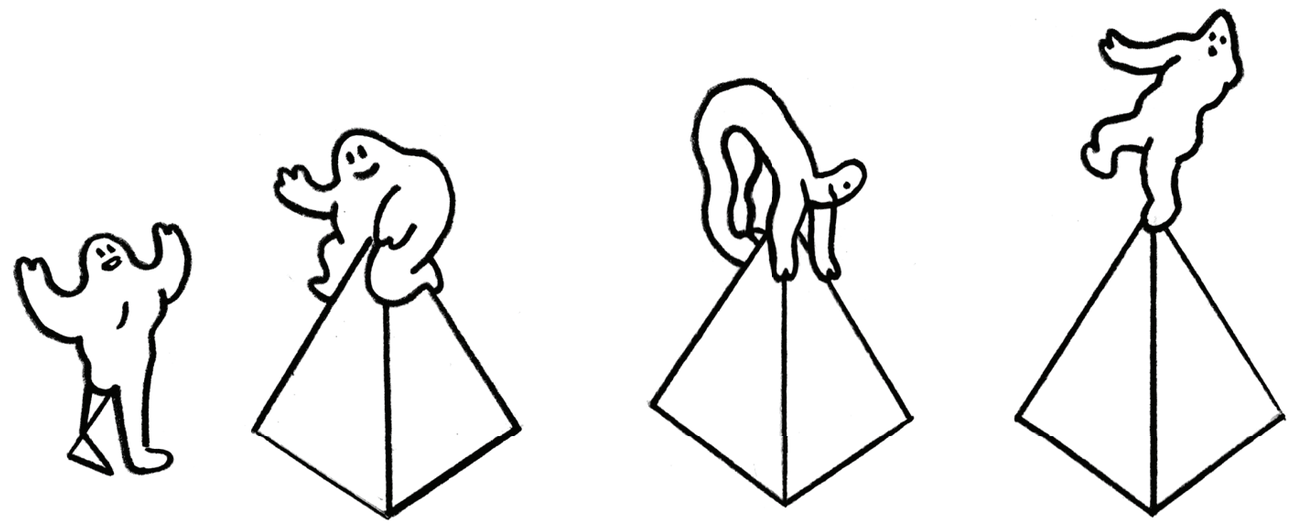
Další zdroje, které mohou být nápomocné: (Bohužel většina z nich je momentálně pouze v angličtině)

Sample Triangle Invitation Letter
Sample Agenda

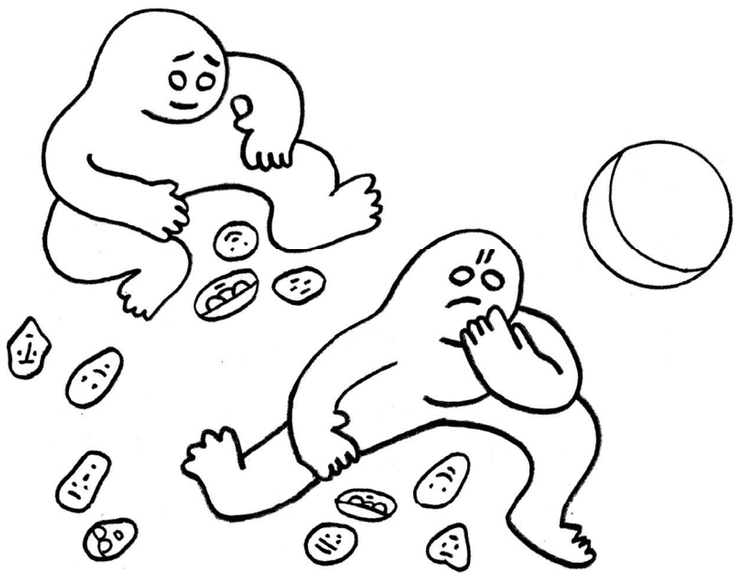
Instrukce pro Zaseknutý tanec
Video s úvodem do Hologramu
Prezentace o Hologramu







Credits



Ayham Majid Agha
Giorgia Belotti
Florence Freitag
Lyra Hill
Magdalena Jadwiga Härtelová
Ira Koyhunkova
María Inés Plaza Lazo
Lilli Mehne
Alessandra Saviotti
Nat Skoczylas
Katrine Skovsgaard
Cassie Thornton
Eleonora Toniolo