NOLOGRAM

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

italiano

1. Che cos'è l'Ologramma?
2. Come organizzare un Ologramma
3. Linee guida di base per gli incontri
4. FAQ e suggerimenti per il Triangolo
5. Materiali

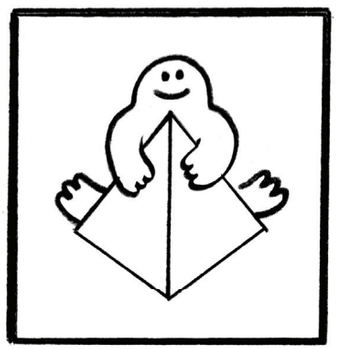
english

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.

italiano

Questa guida è per chiunque voglia diventare un ologramma ed organizzare gli incontri attraverso i quali ricevere supporto, sulla base del modello proposto dal progetto L'Ologramma. La guida ti aiuterà a scegliere le persone che costituiranno il tuo Triangolo e ti aiuterà a impostare la pratica di gruppo. Per cominciare ti suggeriamo tre opzioni: a) partecipare al corso online; b) partecipare ad una sessione facilitata di ologramma (Minimum Viable Hologram o ologramma minimo praticabile); c) contattare qualcuno sta già praticando l'ologramma per conoscere la sua esperienza. Puoi adattare i principi di base al tuo gruppo. La guida è pensata appositamente per gli incontri in videoconferenza, ma può essere adattata per l'utilizzo in presenza.

What's the Hologram?



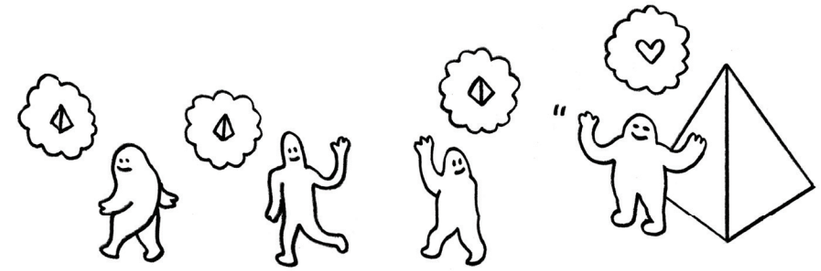
The Hologram is a peer-to-peer network for non-expert healthcare. The premise is simple: one person, the "Hologram," invites three people that they trust – the "Triangle" – to meet online or in person on a regular basis to focus on the physical, mental and social health of the Hologram. You don't need 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.

Che cos’è l’Ologramma?



L’Ologramma è una rete ‘da pari a pari’ per l’assistenza sanitaria costituita da non professionistɜ.

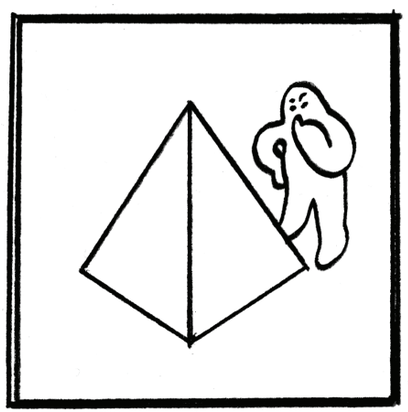
La premessa è semplice: una persona, “l’Ologramma”, invita tre persone di cui si fida - il “Triangolo” - ad incontrarsi periodicamente - online o in presenza - e discutere della salute fisica, mentale e sociale dell’ologramma. Non sono necessari soldi, spazio, o molto tempo per praticare, ma ci si aspetta un certo impegno per l’apprendimento e la pratica della cura reciproca. Nel corso del tempo il Triangolo restituisce un’immagine sfaccettata della persona che riceve supporto, la quale impersona un ologramma. Nel corso della pratica avviene l’inversione dei ruoli: l’ologramma aiuterà ogni membrɜ del Triangolo a diventare un ologramma in modo da espandere la rete.

L’obiettivo del progetto è supportare la salute e l’equilibrio mentale di tuttɜ lɜ partecipantɜ per affrontare la nostra società capitalista ed essere in grado di costruire un futuro senza riprodurre i sistemi che ci fanno ammalare (razzismo, patriarcato, abilismo, discriminazione nei confronti degli anziani, ecc.).

La pratica dell’Ologramma si ispira al “Modello Integrativo” sviluppato dal Gruppo per una Medicina Diversa presso la Clinica di Solidarietà Sociale gratuita a Salonicco, in Grecia, durante la crisi finanziaria e migratoria degli anni ‘10. Questo modello tenta di smantellare alcune delle gerarchie implicite nella medicina e di fornire assistenza indipendentemente da chi la richieda, dalla provenienza o dalla disponibilità economica. Il modello utilizza il termine “avventore”, invece di “paziente”, poiché il termine “paziente” implica che la persona non stia bene. L’ Avventore incontra tre persone: unə medicə, un assistente sociale e unə terapista lɜ qualɜ attraverso un questionario circa la salute, include domande sulla qualità della vita, le condizioni di lavoro, il tipo di alimentazione e infine i rapporti sociali. L’Avventore è accompagnatə durante l’elaborazione di un piano individuale annuale per il raggiungimento di una buona condizione di salute attraverso l’impiego delle proprie risorse.

L’Ologramma non mira a sostituire l’assistenza medica o psicologica professionale, nel caso in cui sia possibile usufruirne. Il tuo Ologramma esiste negli interstizi delle forme di cura istituzionali. Può aiutarti a comprendere e difendere te stessə nel contesto del sistema medico tradizionale. L’Ologramma riconosce che facciamo parte di un sistema sociale interconnesso e che abbiamo bisogno sia di dare che di ricevere cure per essere sanə. Partecipare a un ologramma dovrebbe essere un piacere! Dovrebbe essere un’esperienza molto diversa rispetto all’offerta professionale o ai consigli dellɜ amicɜ.

How to Start a Hologram
Come organizzare un Ologramma



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?

italiano

Per prima cosa, scegli il tuo Triangolo - tre persone che si impegneranno nel tempo a fornire le cure necessarie all'ologramma.

Puoi provare a rispondere a queste domande per decidere chi invitare:
1. Con chi ti senti più a tuo agio?
2. Chi vorresti che si prendesse cura di te?
3. Chi ti fa sentire a tuo agio con te stessə?
4. Chi saresti felice di vedere?
5. Chi è saggiə e divertente?
6. Chi ha una buona attitudine verso lɜ altrɜ?
7. Chi pone le domande giuste?
8. Credi che il tuo Triangolo possa creare chimica tra chi ne fa parte, ti piacerebbe farne parte? Come sarebbe entrare in una stanza in cui ci sono già altre persone?

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,

Invita il tuo Triangolo.

L'Ologramma è una relazione sociale molto diversa da quelle convenzionali come le amicizie o l'assistenza istituzionalizzata. Dovrai spiegare allɜ membrɜ del Triangolo di accettare di avere un ruolo diverso da quello che hanno normalmente nella tua vita. Puoi invitare il tuo potenziale Triangolo con una chiamata oppure puoi usare questa lettera come esempio e adattarla come preferisci. Descrivi cos'è l'Ologramma e perché hai pensato di inviatarlɜ. Sii esplicitə sul perché sarebbe importante che partecipassero. Poi, condividi questa sezione della guida con loro, in modo che capiscano il loro ruolo, il tempo necessario alla pratica e l'impegno emotivo.

Ora, pianifica il tuo primo incontro. Ti suggeriamo di iniziare con una pratica di due ore. Dopo la prima o seconda volta prova a capire con quale frequenza e per quanto tempo organizzare gli incontri successivi. L'obiettivo è la costanza, pensa: e se volessi praticare per almeno 10 anni?!

Potresti pianificare l'attivazione del tuo Ologramma tre volte all'anno. Per esempio vi potreste incontrare ad ogni cambio di stagione oppure ogni due mesi. È importante essere realisticə rispetto alla disponibilità di tempo in caso in cui l'ologramma abbia bisogno di qualche sessione extra. Far parte di un Ologramma può diventare una pratica piacevole, per cui potresti aver voglia di attivarlo più volte in aggiunta a quanto pianificato.

Helvetica 12

A:

Cc:

Ccn:

Oggetto:

Carɜ/e/i _____,

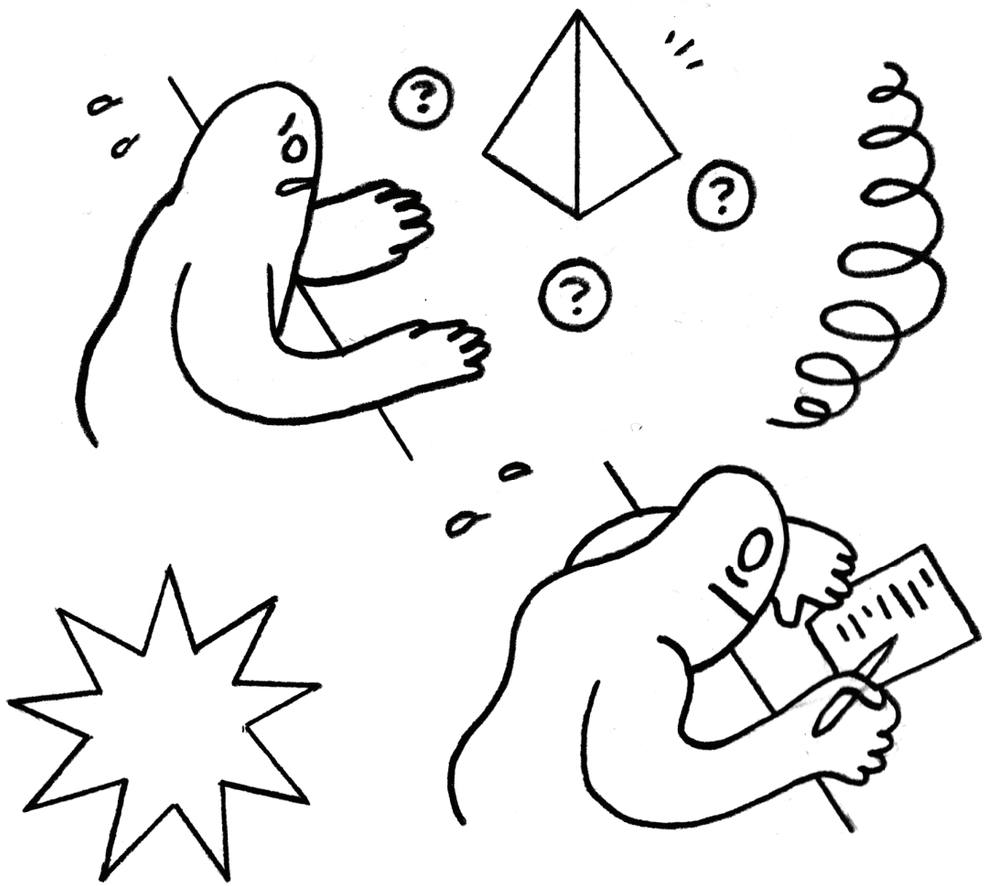
Vi scrivo per chiedervi di partecipare ad un esperimento di assistenza sanitaria 'da pari a pari', chiamato L' Ologramma. L'Ologramma ha una premessa semplice: una persona (sono io!) invita tre persone fidate a incontrarsi regolarmente (online o di persona), per discutere della salute fisica, mentale e sociale di quella persona. È un modo per imparare e praticare la cura reciproca, al di fuori o parallelamente alle forme di cura istituzionali. La pratica dell'Ologramma è stata sviluppata da un' artista come modello per la distribuzione del lavoro di cura, in un metodo che possa diventare un punto di riferimento costante per il sostegno della nostra salute a tutto tondo, mentre sopravviviamo alla fine del capitalismo, e possibilmente per cercare nuovi modi per prosperare insieme. Trovate maggiori informazioni sul progetto qui.

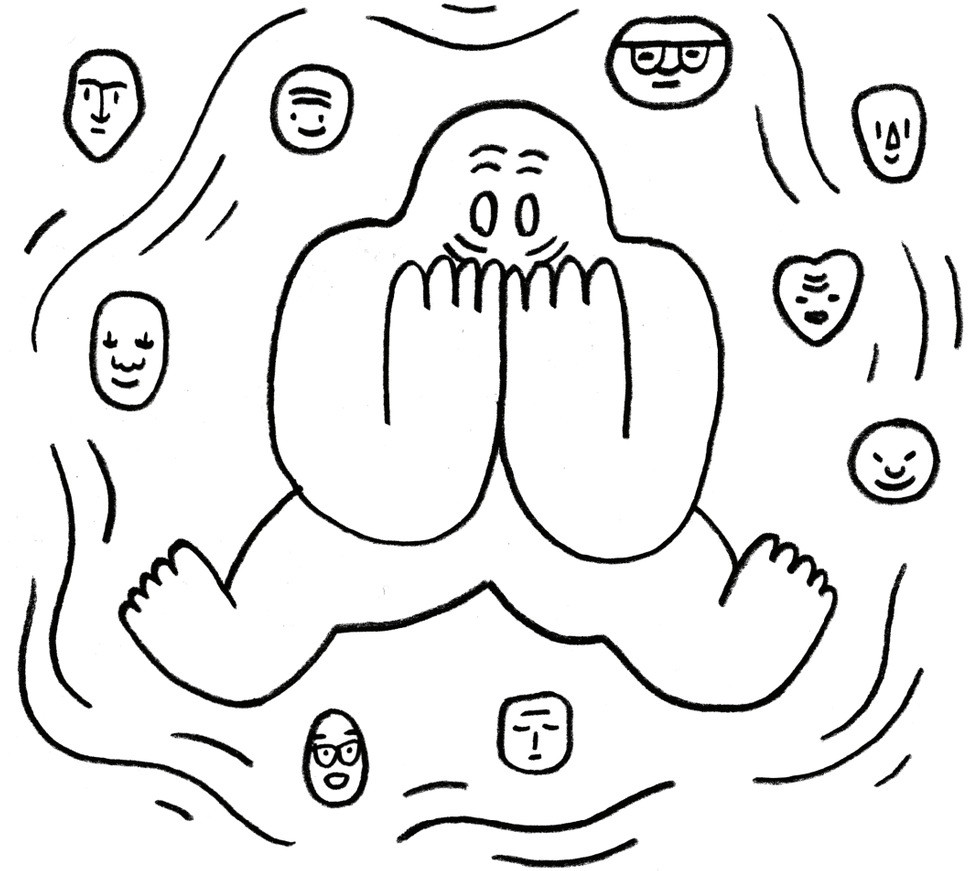
Se vi intriga l'idea, vi andrebbe di partecipare ad un incontro iniziale di 2 ore? In questo incontro, vi spiegherò come funziona l'ologramma, e possiamo provare alcuni passaggi. Voi tre sareste il mio "Triangolo" e il vostro ruolo sarebbe quello di sostenermi in tutte le mie "dimensioni". Ciò implica che dovreste farmi domande mirate sul mio benessere sociale, fisico o mentale/emotivo. Credo che il vostro supporto mi aiuterebbe molto e mi consentirebbe di capire e imparare da alcuni aspetti della mia vita presente.

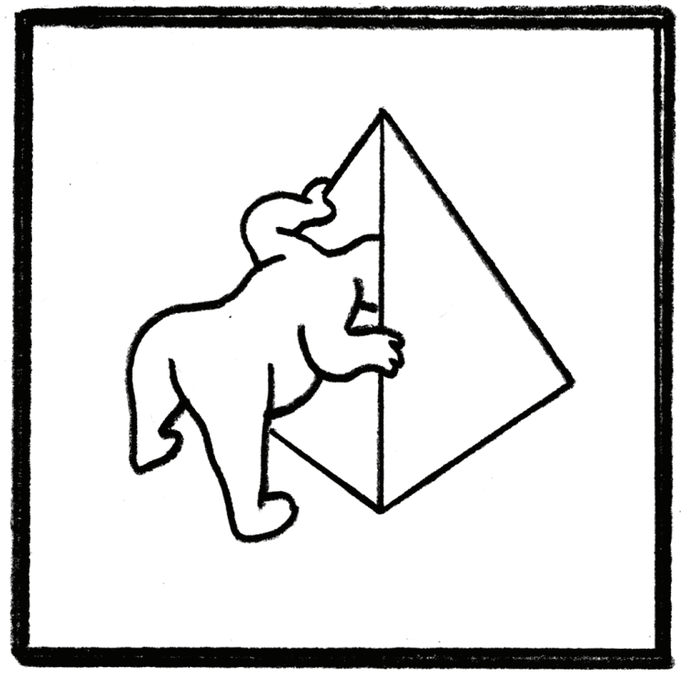
L'Ologramma è pensato per essere una pratica a lungo termine, ma se siete d'accordo, potremmo iniziare con un incontro di prova per capire se funziona ed è qualcosa che possiamo continuare a fare. Dopo aver fatto parte del mio Triangolo, potremmo pensare a come attivare i vostri ologrammi rispettivamente, in modo che anche voi possiate ricevere il supporto di cui avete bisogno.

Grazie mille per aver letto! Fa un po' paura scrivere e chiedere a qualcuno di impegnarsi a questo tipo di supporto emotivo. Mi farebbe davvero piacere se decideste di partecipare a questo esperimento con me. Non importa quale decisione prendiate, spero che questo ci porti discutere in futuro che cosa significa prendersi cura l'unə dell'altrə.

Lə tuə amicə,







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?

italiano

Prima Parte: 40 minuti

LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI

1. Presentazioni

Non è detto che lɜ partecipanti al Triangolo si conoscano, per cui fate un giro di presentazioni. Potete iniziare con le info di base: nomi, luoghi, pronomi e “Come va?” Puoi anche includere una domanda per rompere il ghiaccio. “Com’è il tempo (interno o esterno) dove vi trovate?”

2. Controllo Tecnico

Se ci si incontra online, assicurati che la tecnologia di tuttɜ funzioni. Dovrete riuscire a vedere il corpo di ogni partecipante nelle fasi successive, per cui assicuratevi che la fotocamera di ognunɜ sia impostata adeguatamente.

3. Spiega la pratica dell’Ologramma

Con parole tue, spiega la storia dell’ologramma, come funziona e perché lo stiamo facendo. Puoi usare questa presentazione o questo video se è utile.

4. Spiega il programma

5. Decidi come registrare l’incontro

Prendere appunti è creare uno strumento per il futuro, per ricordare il passato. Decidete in gruppo se qualcuno vuole prendere appunti ed in che modo (attraverso dei disegni per esempio) o se si preferisce registrare ed in che modo (audio o video). Si raccomanda che tuttɜ lɜ membrɜ prendano appunti sugli aspetti e le questioni più importanti che sono emerse durante l’incontro: saranno utili nella parte dedicata alle Riflessioni. Gli appunti ben organizzati sono davvero utili. Decidi cosa ne farai: se saranno condivise con il gruppo o rimarranno private, se solo una persona prenderà appunti, in quali circostanze potrebbero essere condivisi al di fuori del gruppo? o assolutamente no?

LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI

6. Sperimentare con i pronomi

Usiamo spesso il pronome “noi” al posto di “io” durante gli incontri. Principalmente perché rallenta il ritmo della conversazione. Più lo pratichiamo più osserviamo che dire “noi” invece di “io” crea un senso di solidarietà nel gruppo - non stiamo parlando della “vostra” salute, ma della “nostra” salute - perché sappiamo che la nostra salute e liberazione sono legate l’una all’altra! Provalo e vedrai che influenza la dinamica del gruppo.

7. Definire i ruoli

Spiega che cosa si intende per Ologramma e Triangolo.
In un Triangolo, una persona generalmente fa domande sulla salute fisica dell’Ologramma, una sulla vita sociale e una sulla salute mentale/emotiva. Decidete in gruppo chi interpreterà quale ruolo. A volte è più facile per l’Ologramma determinare i ruoli in anticipo, ma è possibile per lɜ Triangolɜ cambiare ruolo mano a mano che la conversazione procede.

8. Definire lo scopo

L’Ologramma indicherà che cosa vorrebbe che emergesse dall’incontro, inclusa la sensazione che vorrebbe raggiungere sia per sé stessə sia per il gruppo, e l’argomento dell’incontro. Cerca di chiarire le aspettative all’inizio di ogni incontro. Gli incontri possono essere allegri, divertenti, concentrati sullo scopo, e possono attivare energia e positività se decidi di usarli in questo modo. Se vuoi scavare in profondità o affrontare qualcosa di complicato, sii sincerə con il tuo Triangolo in modo che possano prepararsi.

9. Danza Bloccata

L’Ologramma ed il Triangolo partecipano insieme all’esercizio. L’Ologramma va per ultimo. Unə alla volta, ci si posiziona in modo da poter essere vistə dallɜ altrɜ di fronte alla telecamera. Bisogna immaginare una situazione in cui ci si sia sentitɜ bloccatɜ e si crea una “scultura” con il corpo per 5 secondi, che rappresenti quella sensazione. Dopo essere tornatɜ vicino alla telecamera, lɜ altrɜ rispondono alla scultura con 1-2 frasi descrivendo ciò che hanno osservato, senza alcuna analisi. Ad esempio, “Ho notato che la scultura era molto morbida nella parte superiore e molto tesa nella parte inferiore”. Puoi fare riferimento a questo documento per maggiori info. È possibile creare altri rituali per rompere il ghiaccio. Siamo sempre alla ricerca di nuove idee che creino una situazione intima ed informale.

10. Fare domande

Questa è la sezione più lunga dell’incontro. Lɜ Triangolɜ possono iniziare facendo domande sulla Danza Bloccata dell’Ologramma o su che cosa vorrebbero che accadesse durante l’incontro. All’inizio può essere imbarazzante: va bene! Potete anche fare alcune domande semplici per iniziare, è difficile immaginare quale sarà il tono giusto della conversazione. Lɜ Triangolɜ non hanno bisogno di rispettare un ordine per le domande e possono uscire dalle “aree” di competenza a loro assegnate (sociale, fisica, mentale/emotiva) purché tutto venga discusso. È bene porre domande di follow-up, non è un problema se sembra che la conversazione non sia coerente o se non vengono proposte soluzioni per l’Ologramma.
A volte le domande aiutano semplicemente lɜ partecipantɜ a esplorare il processo e conoscersi meglio.

italiano

Terza Parte: 30 minuti

LINEE GUIDA DI BASE PER GLI INCONTRI

11. Riflessioni

Procedete con questa sezione se ti sembra che siano state poste domande sufficienti, se si arriva ad una pausa naturale nella conversazione, o se hai esaurito il tempo. Ogni membrɜ del Triangolo (e anche l'Ologramma) descrive i momenti più importanti della conversazione. Cosa ti ha fatto venire la pelle d'oca? Cosa ti è sembrato familiare? Cosa non vorresti dimenticare? Questa è un'occasione per mostrare solidarietà con l'Ologramma, poiché il Triangolo spesso rivela che alcune delle sensazioni descritte nella sessione, sono esperienze familiari. Può essere un tale sollievo non sentirsi solə!

12. Riscontro

Prenditi 5 minuti per scrivere un breve riscontro per l'Ologramma (anche l'Ologramma può darsi un feedback). Il riscontro non è un consiglio. Si basa invece sulle osservazioni che sono avvenute all'interno della sessione. Può includere:

1. Elementi ricorrenti: evidenzia se hai notato alcuni elementi ricorrenti nel linguaggio o nel comportamento dell'Ologramma. Basta descriverli senza analizzarli.

2. Desideri: Esprimi un desiderio per l'Ologramma in base a ciò che hai imparato. Cosa auspicheresti che succedesse? Cerca di esprimere un desiderio molto dettagliato.

3. Provocazione: Suggerisci qualcosa all'Ologramma: "E se tu dovessi..."

13. Conclusione/ Ultimi commenti

L'Ologramma può creare un rituale conclusivo per assicurarti che il gruppo si lasci in armonia. Potrebbe essere un esercizio di respirazione, un movimento o ascolto. Successivamente, discuti le sensazioni del gruppo dopo la sessione. Cosa faranno dopo l'incontro? Vogliamo incontrarci di nuovo? Questo potrebbe essere un momento per decidere i passi successivi, ad esempio, qualcuno potrebbe volontariamente inviare un'e-mail per organizzare il prossimo incontro.

14. Riepilogo

Decidete chi scriverà un'email di riepilogo. Il messaggio potrebbe includere un riassunto dell'incontro, un invito a pianificare il prossimo, un elenco di domande a cui pensare prima dell'incontro o alcune proposte su come proseguire l'esperienza.

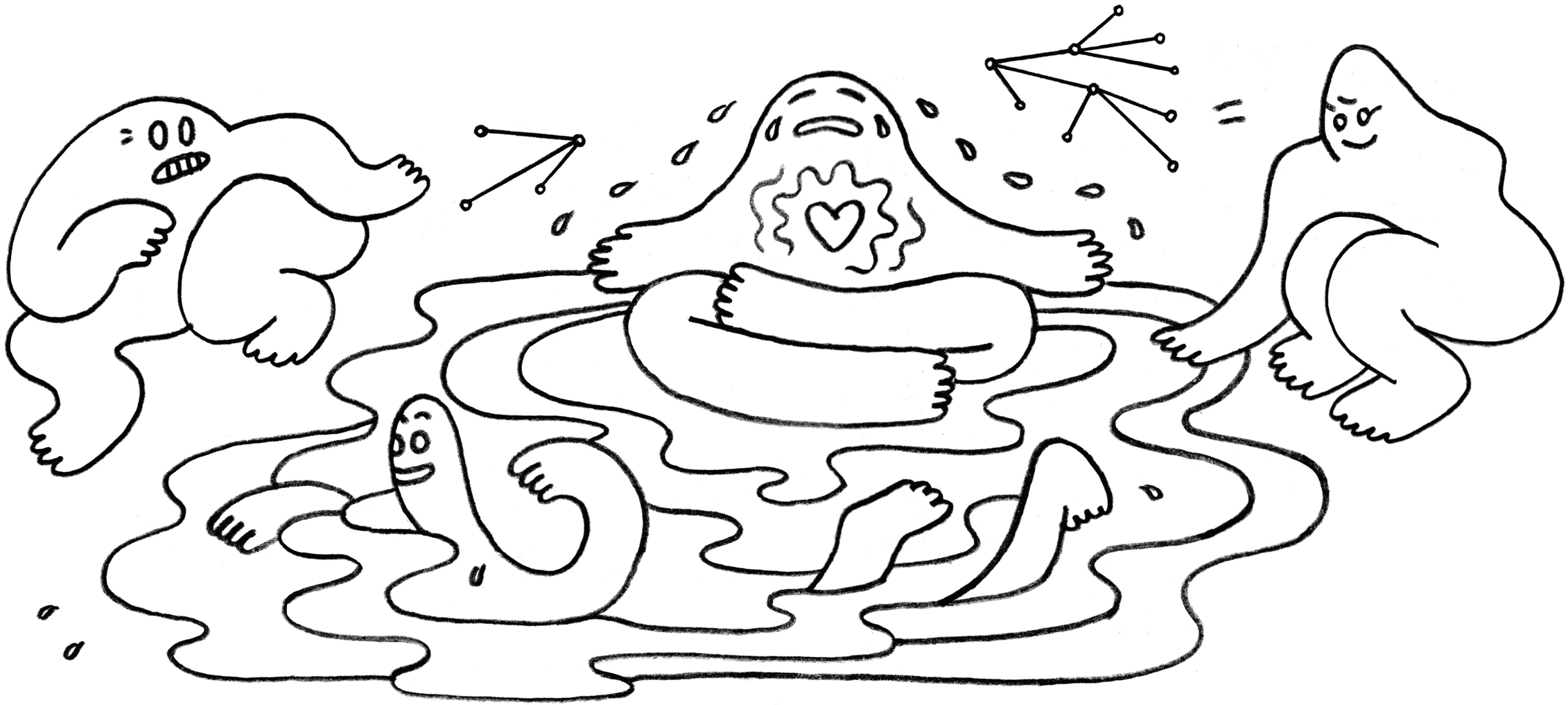
Nota bene:

In base alla nostra esperienza, sono necessari da 1 a 3 incontri prima di impostare le proprie "linee guida" o prendere una decisione importante per il gruppo. Potrebbero essere necessarie alcune sessioni per imparare come lavorare insieme e 'oliare' la pratica dell'Ologramma, prima che il gruppo si senta a suo agio nel prendere decisioni. Per cominciare, potresti pianificare un incontro suddiviso in un'ora dedicata alla pratica dell'ologramma e un'ora per prendere alcune decisioni in gruppo. Puoi preparare una lista di domande da discutere, per esempio: (ce ne sono tante altre che puoi sperimentare!)

1. Come decideremo quando incontrarci?
2. Quanto durerà questo esperimento? 3 mesi? 2 anni?
3. Quando e in che modo ci confronteremo sulle dinamiche del gruppo per proporre modifiche?
4. Come gestiremo il conflitto o l'emergere di sentimenti complicati?
5. Cosa succede se qualcunə vuole abbandonare il gruppo?

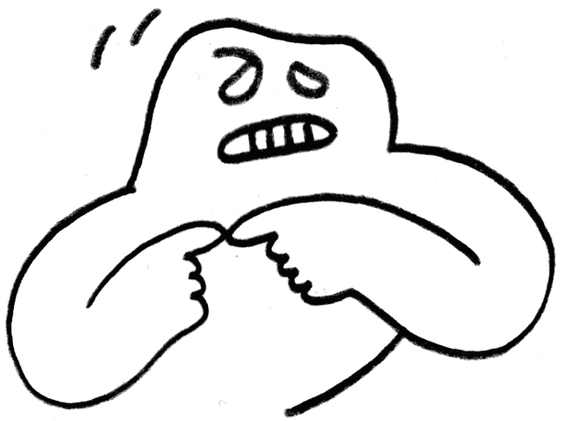
HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?

FAQs and Tips for Triangles
Linee guida di base per gli incontri



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.

FAQ E SUGGERIMENTI PER IL TRIANGOLO

Perché me l'ha chiesto?

Lɜ Ologrammɜ scelgono lɜ membrɜ del Triangolo per le ragioni più disparate. Sono persone di cui si fidano, di cui ammirano le opinioni, che lɜ fanno sentire al sicuro, che lɜ fanno ridere e gioire, e che lɜ conosco particolarmente bene. Nel chiederti di essere un Triangolo l'ologramma ha un'alta considerazione di te e richiede supporto.

Che responsabilità ho?

L'Ologramma è il centro del Triangolo. Gestisce il processo, lo convoca e stabilisce lo scopo del gruppo. È compito delle tre persone nel Triangolo impegnarsi, ascoltare, ricordare e riflettere. Ogni Triangolo ascolta e pone domande su un tema specifico: salute fisica, vita sociale e salute emotiva. Nel corso dello sviluppo degli incontri, inizieranno a notarsi elementi ricorrenti che l'Ologramma stessə potrebbe non riconoscere. Ogni Ologramma è diversə, ma in generale ti prendi la responsabilità di:

- Accettare di supportare l'ologramma fino a quando non si decide insieme di terminare il processo.
- Partecipare agli incontri.
- Rimanere in ascolto attivo durante gli incontri.
- Seguire la struttura concordata di ogni incontro, inclusi la sospensione del giudizio e l'astensione dal dare consigli.
- Porre domande chiarificatrici e stimolanti in base al ruolo che lə tuə ologramma ti assegna (prestare attenzione alla loro salute sociale, emotiva o fisica).
- Riportare alcuni comportamenti dell'ologramma, ad esempio, che cosa comunicano verbalmente e non verbalmente, consciamente e inconsciamente, compresi gli elementi ricorrenti che noti nel corso dello sviluppo degli incontri.
- Collaborare e supportare lɜ tuɜ compagnɜ del Triangolo.
- Prendere appunti precisi senza nessun tono accusatorio, in modo da poter tenere traccia di ciò che accade nel tempo.
- Prenderti cura di te stessə e delle tue esigenze nello stabilire i tuoi limiti.
- Non condividere con altrɜ ciò che viene discusso durante le sessioni dellə tuə ologramma, a meno che non ci sia il consenso esplicito del gruppo.

Se ti viene chiesto di diventare un Triangolo è normale sentirsi un po' ansiosə e nello stesso tempo eccitatə! Le domande e suggerimenti che seguono possono aiutarti a prepararti al meglio per l' esperienza.

Quali sono i vantaggi nel partecipare?

La maggior parte deɜ Triangolɜ trova il proprio ruolo incredibilmente arricchente. È piacevole sentirsi necessarɜ e utilɜ, e molto spesso ascoltare le difficoltà di qualcun altro aiuta a vedere le nostre, sotto una nuova luce. Tuttavia, non aspettarti che lə tuə ologramma ricambi l'ascolto. Il suo ruolo è quello di aiutarti a configurare il tuo ologramma (o un altro sistema di supporto) quando ti sentirai prontə.

Non sono un espertə di salute, cosa succede se non so cosa fare?

Nessunə di noi è espertə, e allo stesso tempo lo siamo tuttə. La società ci insegna ad essere sospettosɜ e a competere con noi stessɜ e lɜ altrɜ. Attraverso la pratica dell'ologramma vogliamo ri-attivare le abilità e gli istinti dormienti per riuscire a sostenerci a vicenda. Nessunə Triangolə sa cosa fare all'inizio! E le esigenze di ogni ologramma sono diverse. Se ascolti semplicemente lə tuə ologramma e ne segui lo sviluppo ascoltando te stessə, c'è ben poco che puoi "sbagliare".

Se hai bisogno di ulteriori chiarimenti, lə tuə ologramma può praticare un ologramma minimo praticabile (MVH), in cui unə facilitatore esternə ti guida attraverso una sessione standard.

E se la sessione diventa troppo intensa?

Aspettati un po' di disagio, è normale: dimostra che stai superando alcuni limiti e che stai facendo un buon lavoro! Può capitare che, come mambrə del Triangolo, tu possa sentire un sussulto allo stomaco come a dire "Non ce la faccio!" Se hai bisogno lasciare per un momento l'incontro, molto probabilmente uno dei tuoi compagnɜ Triangolɜ ne potrà prendere il comando. La forma dell'ologramma non sostituisce la terapia: le sessioni sono utilizzate al meglio per rispondere a domande sul presente e sul futuro, piuttosto che sul passato. Se la conversazione prende una piega ingestibile sia da te che dallɜ tuɜ compagnɜ Triangolɜ, potete porre una domanda che riporti l' Ologramma al presente, o che trasformi l'energia del momento. Potete anche prendervi una pausa di controllo e chiedere: "Come ci sentiamo in questo momento?" o "È un buon momento per fare una pausa di 5 minuti?"

italiano

Se ti viene chiesto di diventare un Triangolo è normale sentirsi un po' ansiosə e nello stesso tempo eccitatə! Le domande e suggerimenti che seguono possono aiutarti a prepararti al meglio per l' esperienza.

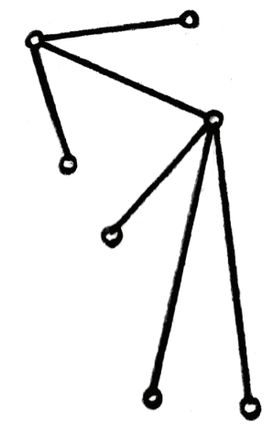
Cosa succede la sessione mi provoca sensazioni negative?

È importante stabilire i propri limiti e ascoltarsi durante ogni sessione. A volte un ologramma può trattare consapevolmente o inconsapevolmente situazioni delicate che fanno parte del vissuto. Può essere emotivamente doloroso, ma può anche essere liberatorio. Ascolta le tue esigenze e se non ti senti bene per qualsiasi motivo ti incoraggiamo a condividerlo con lɜ altrɜ, e decidere insieme se continuare la conversazione e cambiare argomento, prenderti una pausa o terminare la sessione . Se sei preoccupatə di toccare alcuni fattori scatenanti specifici, ti suggeriamo di discuterne in anticipo con il gruppo e decidere insieme come proteggervi a vicenda.

Cosa succede se mi sento o troppo esaustə, o pessimista, o sono troppo occupatə, o non mi piacciono lɜ altrɜ membrɜ del Triangolo, o il processo non funziona per qualche altro motivo?

Molte persone trovano che essere un Triangolo sia un'esperienza piacevole e arricchente di affermazione personale, specialmente se l'incontro stimola l'attivazione del proprio sistema di supporto. Se nell'ascoltare i tuoi bisogni, ti rendi conto che non puoi più supportare lə tuə ologramma, faglielo sapere il prima possibile con la massima attenzione, rispetto e onestà possibile, in modo che possa trovare qualcunə che prenda il tuo posto. Suggeriamo che, all'inizio del processo, il gruppo discuta della possibilità che qualcunə possa lasciare il gruppo, in modo che il saluto e la sostituzione dellə membrə possa essere il più semplice e solidale possibile.

Il Triangolo si può incontrare senza che l'ologramma sia presente?



Se ti incontri al di fuori dell'Ologramma per discuterne, è un tipo di discussione diversa. Pensa e cerca di capire se, o quando, potrebbe essere utile al gruppo e che cosa ne pensa il gruppo.

Suggerimenti per lɜ Triangolɜ durante le sessioni:

1. Credi in te stessə. Segui il tuo istinto e non voltarti indietro. Abbi cura di te stessə. È normale non essere completamente sicurɜ di qualcosa, ed è probabilmente un segno che supportare al meglio l'ologramma.
2. Ricorda che durante la sessione, l'attenzione è rivolta all'ologramma. Il tuo ruolo è quello di ascoltare e porre domande, non di condividere la tua esperienza o le tue risposte. Tuttavia, puoi prendere alcuni appunti e riprenderli durante le sezioni sulle Riflessioni e Riscontro.
3. Cerca di assicurarti che ogni Triangolo ponga lo stesso numero di domande. Tieni presente che altrɜ Triangolɜ potrebbero essere meno spigliatɜ. Potresti fare un paio di domande per rompere il ghiaccio e poi lasciare spazio allɜ altrɜ per intervenire.
4. Se la tua domanda non è direttamente correlata al tuo ruolo, non preoccuparti (ad es. Fisico, Emotivo, Sociale). I ruoli dellɜ Triangolɜ possono sovrapporsi leggermente, purché tutti gli aspetti siano discussi durante la sessione. Se noti che un altrə Triangolə si sposta in un altro ruolo, puoi aiutare a riequilibrare con una domanda relativa al loro ruolo specifico.
5. Il silenzio è importante. Se non hai domande, non preoccuparti! Le pause possono aiutare l'ologramma a riflettere, e lɜ tuɜ compagnɜ del Triangolo potrebbero usare il silenzio per pensare ad una domanda incredibile!
6. Ascolta te stessə. Prendi nota delle tue emozioni, che si tratti di gioia, tristezza o rabbia. Può essere utile per te o per l'ologramma discuterne durante la sezione delle Riflessioni. Se qualcosa ti sembra sgradevole o pericoloso, assicurati di prenderti cura delle tue esigenze. Questa è una parte fondamentale per dimostrare supporto allə tuə ologramma.
7. Prendi appunti in un modo che abbia senso per te! Puoi scrivere, disegnare, scarabocchiare, usare abbreviazioni e/o colori diversi. Prendere appunti arricchirà la tua capacità di notare gli elementi ricorrenti.
8. Rifletti su ciò che percepisci. Hai la possibilità di condividere alcune riflessioni alla fine della sessione, ma se noti che lə tuə Ologramma diventa ansiosə o impacciatə, può essere un sollievo per l'Ologramma sentire qualcosa che conferma la sensazione del tipo: "Ci sembra familiare" o "Lo percepiamo anche noi".
9. Ricorda che questa dovrebbe essere un'esperienza di apprendimento e arricchimento per te e per lə tuə Ologramma, quindi fa ciò che è necessario fare prima, durante o dopo una sessione, per renderla il più appagante possibile anche per te.

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

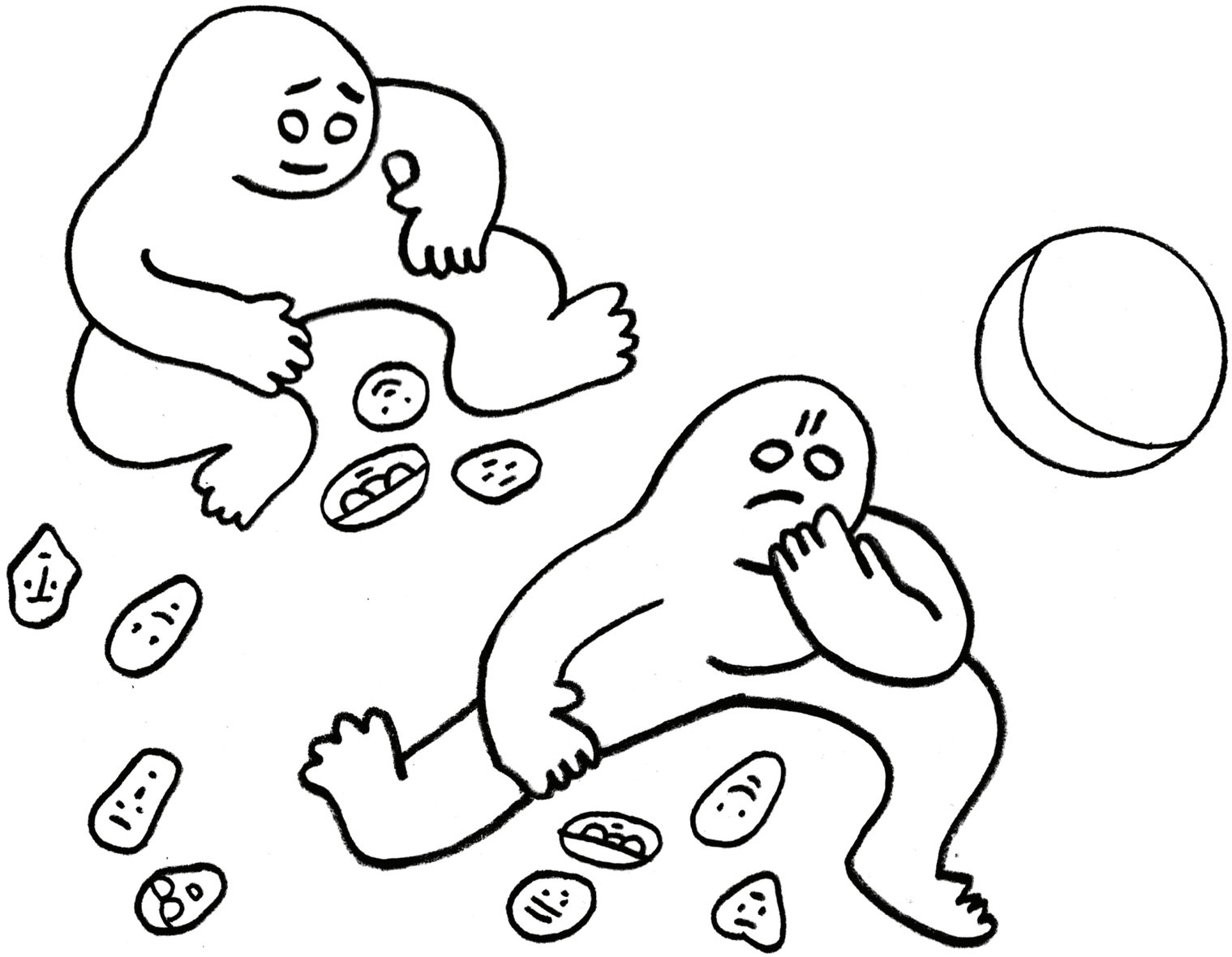
Materiali

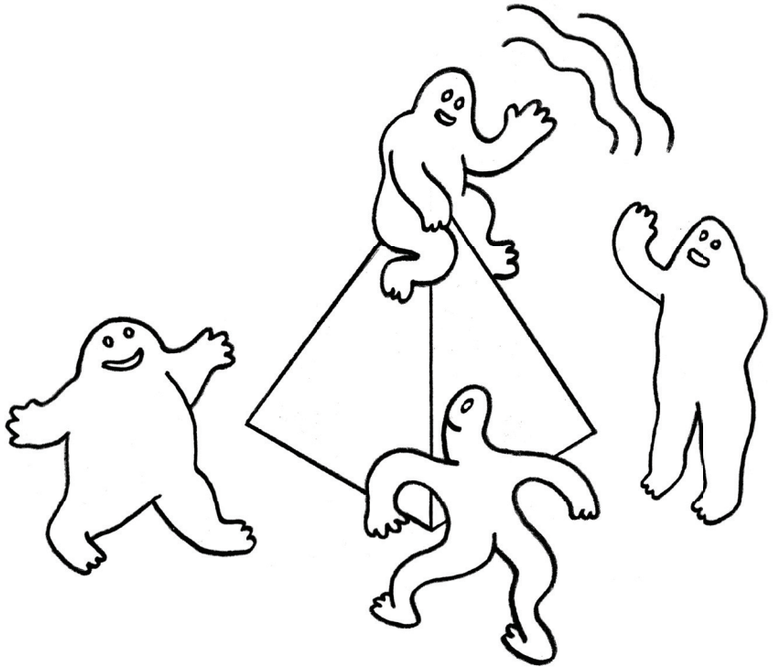
1. Community: se hai bisogno di supporto una volta che hai iniziato a pianificare il tuo Ologramma o decidi di essere un Triangolo, puoi unirti alla nostra community attraverso una chat room su Telegram e partecipare agli incontri mensili online. Puoi unirti al gruppo qui: https://t.me/HolographicUpdate (In Inglese)

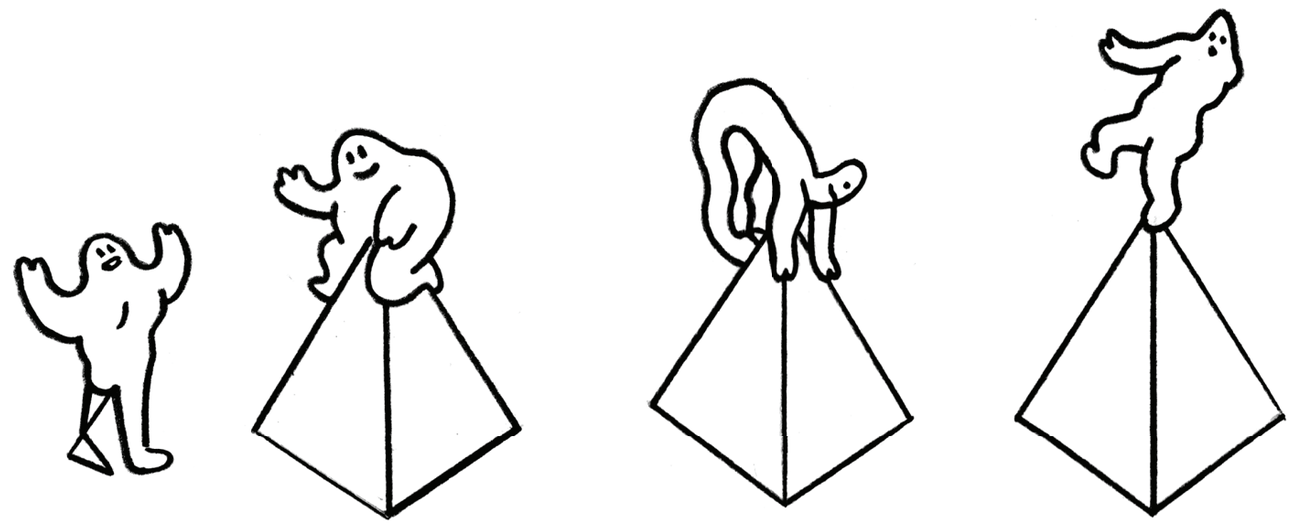
2. Contatta qualcuno che pratica l'ologramma: puoi anche chiamare unə esperta per telefono o e-mail. Contatta cooperativespecies@gmail.com per accordarti (In Inglese).

3. Ologramma minimo praticabile: se desideri avere una sessione standard facilitata di 2 ore per organizzare il tuo gruppo, o solo per partecipare ad un'esperienza unica, puoi prenotare qui: http://thehologram.xyz/mvh (In Inglese).

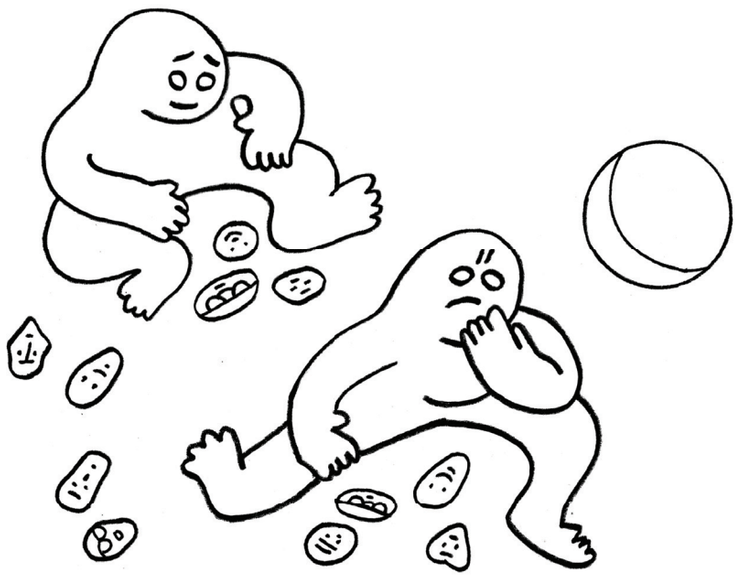
Ulteriori materiali: (Purtroppo molti di questi sono solo in inglese, per ora)
Lettera di invito standard per il Triangolo (ITA)
Esempio di agenda (ITA)
Istruzioni per la Danza bloccata (ENG)
Introduzione video all'Ologramma (ENG)
Presentazione dell'Ologramma (ENG)







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