



HOLOGRAM

A STARTER KIT FOR
POSTCAPITALIST 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

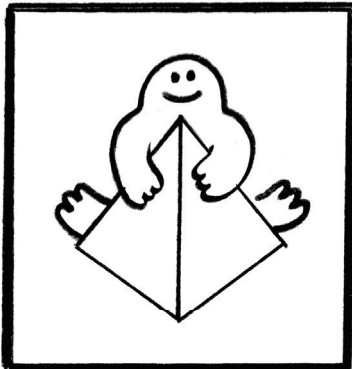
русский

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

1. Что такое голограмма
2. Как начать пользоваться Голограммой
3. Основны проведения встреч
4. Ответы на частые вопросы и советы для Треугольников
5. Источники

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.				Эта инструкция предназначена для людей, которые хотят стать голограммой и руководить сессиями. В таких сессиях люди получают поддержку, основанную на модел, предложенной проектом Голограмма. Эта инструкция поможет выбрать людей в свой Треугольник, и инициировать групповую практику. Мы предлагаем начать с онлайн-курса или упрощенной голограмм-сессии (называемая минимально жизнеспособная голограмма), или поговорить с кем-нибудь, кто уже участвует в проекте Голограмма об их опыте. Вы можете адаптировать и видоизменить основные принципы для лучшего функционирования своей группы. Эта инструкция особенно хорошо подходит для видео-звонков и конференций, но может быть так же использована и во время личных встреч.

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.

Что такое голограмма?

Голограмма - это одноранговая сеть для неспециализированной медицинской помощи. Суть проста: один человек, "Голограмма", приглашает трех человек, которым он доверяет, -т.н. "Треугольник" - регулярно встречаться онлайн или лично, чтобы сосредоточиться на физическом, психическом и социальном здоровье "Голограммы". Для развития этой практики вам не нужны деньги, пространство или время, лишь стремление к обучению и созданию практики взаимной заботы. Со временем Треугольник отражает многогранный образ центральной личности - как голограмма. В конце концов, Голограмма поддерживает каждого члена Треугольника, чтобы он сам стал Голограммой, и, таким образом, расширил сеть взаимодействия.

Цель проекта – поддержать здоровье и создать стабильность для всех участников, чтобы они могли выжить в нашем капиталистическом обществе и построить будущее без воспроизводства систем, которые делают нас больными (расизм, патриархат, аутизм, эйджизм и т.д.).

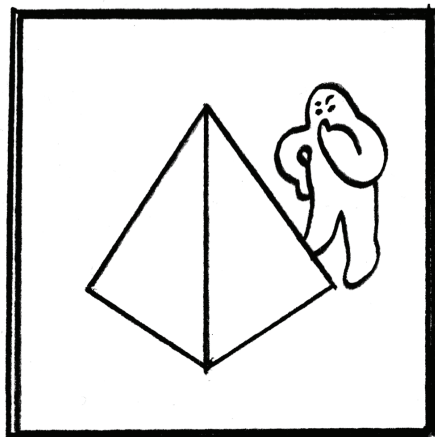
Практика "Голограмма" вдохновлена "Интегративной моделью", разработанной Группой за другую медицину в бесплатной клинике социальной солидарности в Салониках (Греция) во время финансового кризиса и кризиса беженцев, начавшегося в 2010-х годах. Эта модель пытается отменить некоторые иерархии, подразумеваемые в современной медицине, и предоставить помощь независимо от того, кем является человек, откуда он родом, или какими ресурсами он обладает. В модели используется термин «входящий», а не «пациент», поскольку последний термин подразумевает, что человек болен. Входящего посещают три человека - врач, социальный

работник и терапевт. Они задают широкий круг вопросов о его здоровье, включая условия его жизни, работы, питания и общения. Пострадавшему оказывается помощь в составлении плана на следующий год по поддержанию здоровья в пределах имеющихся у него средств.

Голограмма не заменяет профессиональной медицинской или психологической помощи (если у вас есть возможность ей воспользоваться). Ваша Голограмма существует до и после институциональных форм заботы. Она может помочь вам разобраться и постоять за себя в современной медицинской системе. Голограмма осознает, что мы все являемся частями взаимосвязанной социальной системы, и для здорового существования мы должны как получать, так и отдавать заботу. Участие в голограмме должно приносить удовольствие! При этом, участие должно сильно отличаться от опытов взаимодействия с профессиональной заботой, или с получением совета от друзей.

How to Start a Hologram

Что такое голограмма?



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?				

Сначала выберите свой Треугольник - трех человек, которые готовы посвятить время и заботу, которая требуется Голограмме.

Для начала вы можете задать себе следующие вопросы:

1. С кем вы чувствуете себя наиболее комфортно?
2. От кого вы цените заботу?
3. С кем вы чувствуете себя лучше всего?
4. С кем вам было бы приятно встретиться?
5. Кто мудрый, и в то же время веселый?
6. Кто хорошо работает в команде?
7. Кто умеет задавать вопросы?
8. Создал бы ваш “Треугольник” такую химию между приглашенными, в которой вам было бы приятно находиться? Что бы вы почувствовали, войдя в комнату, где они собраны все вместе?

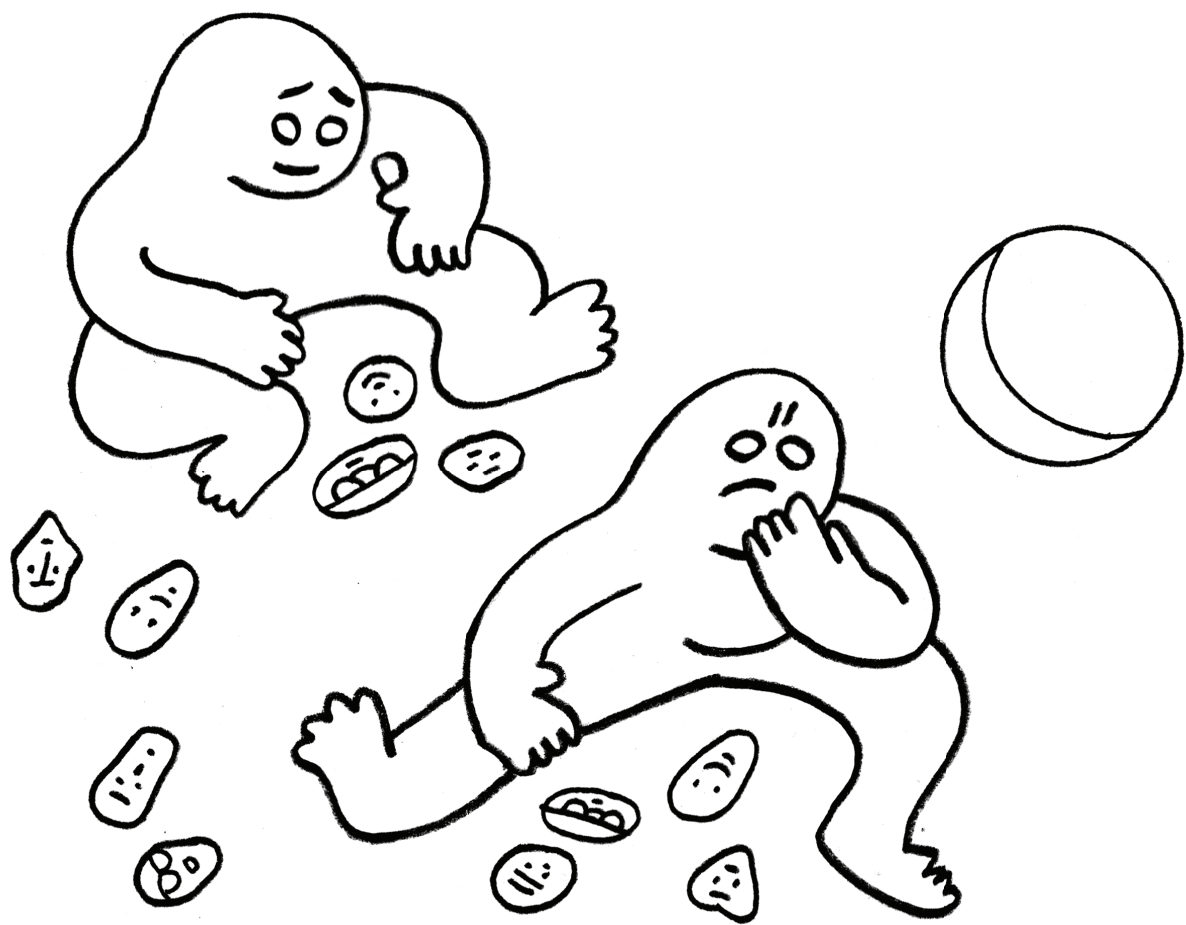
***Next,
invite your Triangle.***

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.

[illegible]



Затем пригласите свой Треугольник.

Голограмма сильно отличается от обычных категорий социальных отношений, включая дружбу и институциональную заботу. Попросите свои Треугольники сыграть непривычную им роль. Позвоните своим потенциальным Треугольникам, или напишите им письмо. Опишите, что такое Голограмма, и почему вы хотите, чтобы они приняли в ней участие. Дайте им понять, как много их участие будет значить для вас. Поделитесь с ними этим разделом руководства, чтобы они поняли свою роль, а так же потенциальные временные и эмоциональные обязательства.

Теперь запланируйте первую встречу. Мы рекомендуем начать с двухчасовой встречи. После первой или второй встречи вы, возможно, поймете, в каком ритме и в каких временных рамках вы хотите совместно работать. Цель - долговечность: что, если вы будете работать в группе 10 лет?

Вы можете начать свою Голограмму с трех встреч в течение года. Вы также можете проводить встречи раз в три или два месяца. Посоветуйте Треугольникам быть реалистичными в отношении их временных затрат, потому что они также должны выделить время, если вам (Голограмме) понадобится поддержка вне регулярных встреч. Быть частью Голограммы может быть весело, поэтому вы можете захотеть встречаться чаще.

A: |

Cc:

Ccn:

Oggetto:

Уважаемый _____,

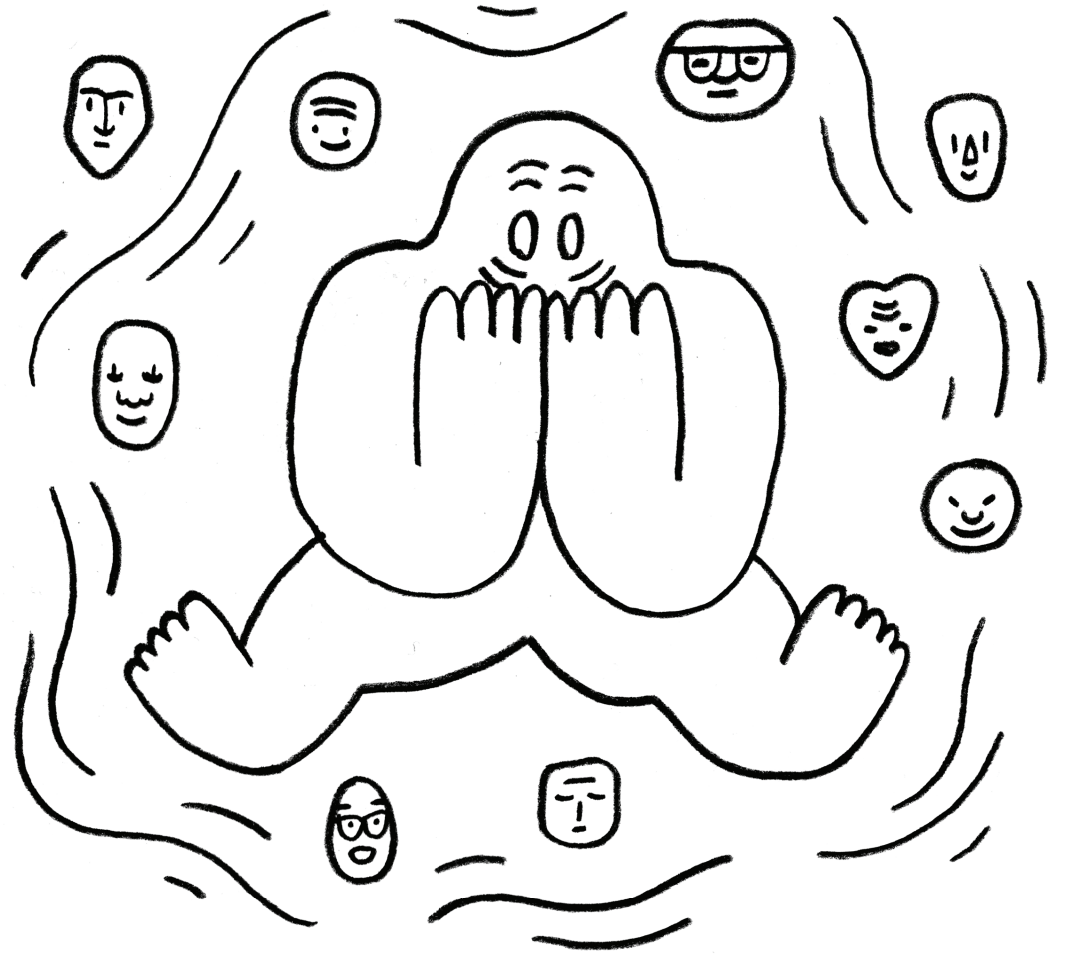
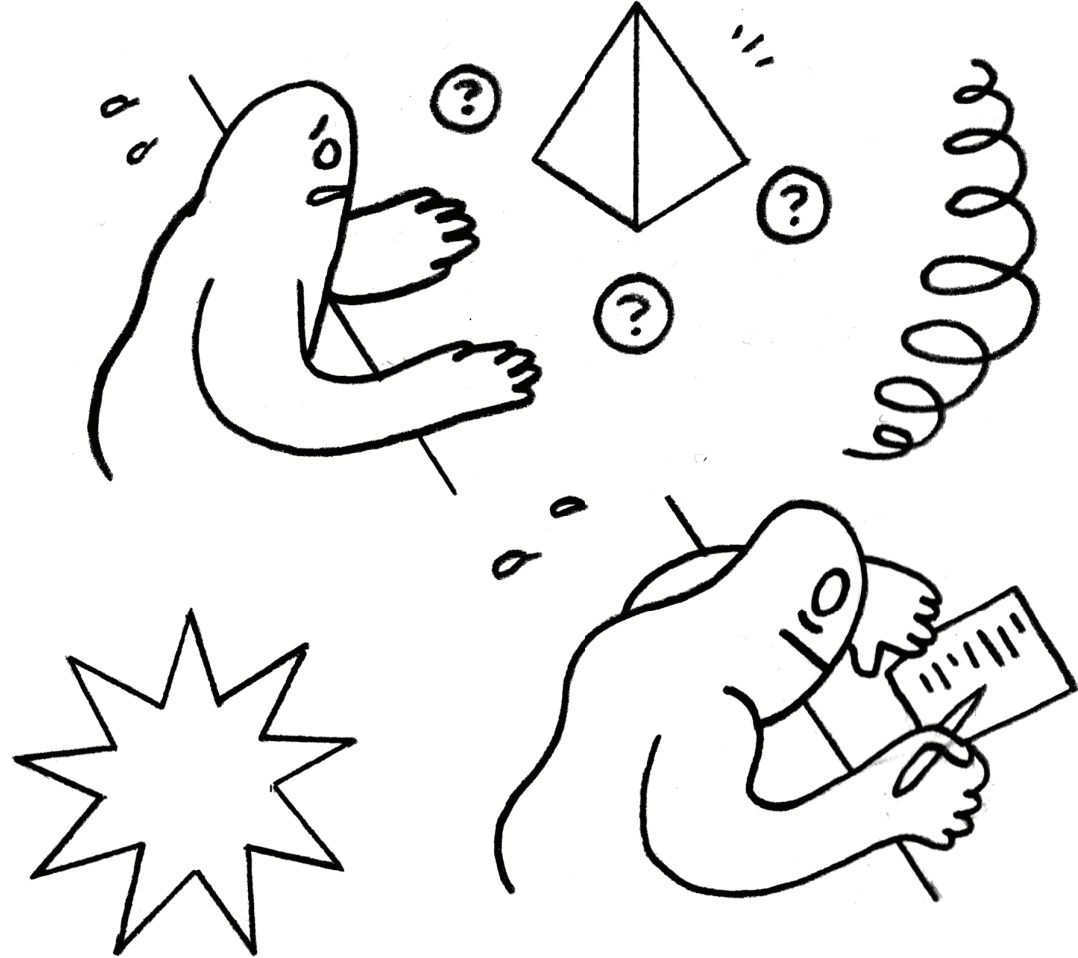
Я пишу вам, чтобы попросить вас принять участие в эксперименте по взаимному медицинской заботе под названием “Голограмма”. Суть “Голограммы” проста: один человек (это я) приглашает трех доверенных людей регулярно встречаться (онлайн или лично), чтобы сосредоточиться на физическом, психическом и социальном здоровье этого человека. Это способ обучения и практики взаимной заботы, вне или параллельно с институциональными формами заботы. Практика “Голограммы” была разработана художницей как способ помочь распределить труд заботы таким образом, чтобы обеспечить стабильность и здоровье для наибольшего числа людей, поскольку мы переживаем конец капитализма и находим новые способы коллективного взаимодействия. Более подробно об этом проекте вы можете узнать здесь.

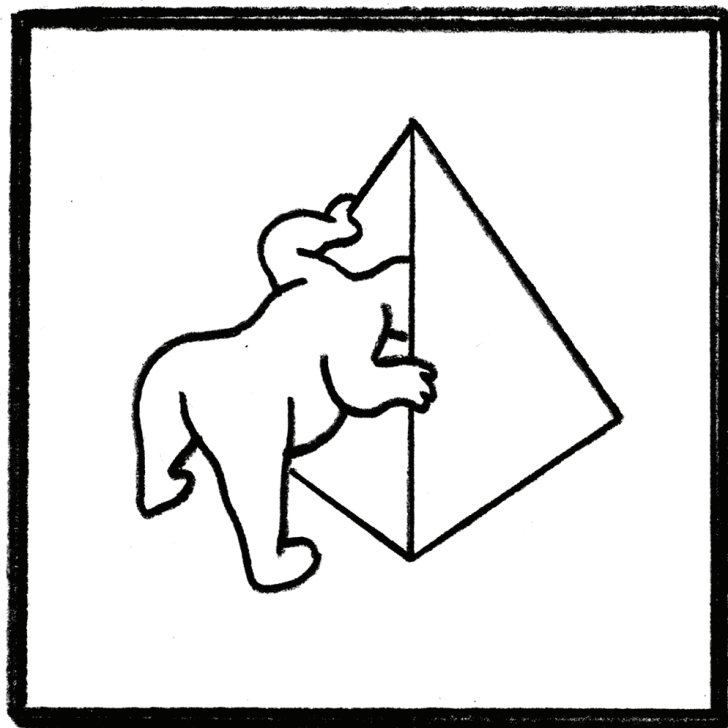
Если это вам кажется интересным, мы могли бы организовать первоначальную двухчасовую встречу. На этой встрече я смогу подробнее рассказать о Голограмме и о том, как она работает, и мы сможем опробовать некоторые техники. Вы трое будете моим “треугольником” и будете помогать мне увидеть себя во всех моих измерениях. Это включает в себя задавание мне целенаправленных вопросов о моем социальном, физическом или ментальном/эмоциональном здоровье. Ваша поддержка очень мне важна и позволит мне извлечь уроки из моей нынешней ситуации.

Голограмма предназначена для долгосрочной практики, но для начала, мы можем встретиться один раз. Если мы вчетвером будем чувствовать себя комфортно, мы сможем продолжить наши встречи. Цель этих встреч в том, чтобы помочь вам сформировать свой собственный треугольник поддержки для себя.

Мне немного страшно писать и просить о такой интенсивной поддержке. Я буду очень рада, если вы примете участие в этом эксперименте вместе со мной. Независимо от вашего решения, я надеюсь, что это приведет к будущим разговорам о взаимной заботе.

Искренне ваш_а,







english		Part One: 40 minutes										
MEETING BASICS												
1. Introductions			2. Tech Checks			3. Explain the Hologram Practice			4. Go over the agenda		5. Decide how to record	

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.

english	Part Three: 30 minutes			
MEETING BASICS				
11. Reflections	12. Feedback	13. Closing/Check-ins	14. Follow-up	Note:
<p>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!</p>	<p>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:</p> <p>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.</p> <p>2. Wishes: Make a wish for the Hologram based on what you learned. What do you hope for them? Detailed wishes are the best.</p> <p>3. Provocation: Give the hologram a prompt: “what if you were to...”</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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!)</p> <p>1. How will we schedule our meetings?</p> <p>2. How long is this experiment going to last? 3 months? 2 years?</p> <p>3. When and how will we check in about the group process and make amendments?</p> <p>4. How will you deal with conflict or difficult feelings?</p> <p>5. What happens if someone wants to leave the group?</p>

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

1. Приветствие

2. Проверка связи

3. Расскажите о
Голограмме

4. Переходите к
основной повестке

5. Определитесь с
методом записи

Участники треугольника могут не знать друг друга, поэтому проведите раунд знакомства. Вы можете начать с основ - имена, местонахождение, какие местоимения использовать для обращения. Вы также можете узнать о погоде в их городе, например.

Если вы проводите видео- или телефонную конференцию, убедитесь, что у всех работает техника. Для последующих этапов вам понадобится возможность видеть полностью каждого участника, поэтому убедитесь, что камера каждого человека настроена для этого и в комнате достаточно пространства.

Своими словами объясните историю создания Голограммы, как происходит процесс и почему мы это делаем. Вы можете использовать слайд-шоу или видео, если вам это поможет в объяснении.

Заметки - это инструмент для будущего, чтобы вспомнить прошлое. Решите всей группой, будет ли кто-то делать заметки или рисунки, или вы будете делать аудио- или видеозапись. Мы рекомендуем каждому участнику делать записи о том, какие моменты, высказывания или вопросы были для него наиболее важными - это пригодится в разделе "Размышления". Хорошо организованные записи будут очень полезны. Решите, что вы будете делать с записями: будут ли они переданы группе или останутся конфиденциальными, будет ли кто-то хранить их, при каких обстоятельствах они могут быть переданы вне группы, или не переданы вообще (остаться конфиденциальными)?

ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

6. Поэкспериментируйте с местоимениями

Мы часто используем местоимение “мы” вместо «я» на встречах. Во-первых, это заставляет всех замедлить темп речи. Чем больше мы практикуем это, тем больше замечаем, что обращение “мы” вместо “я” создает чувство солидарности в группе - мы говорим не о “вашем/твоем” здоровье, а о “нашем” здоровье - потому что мы знаем, что наше здоровье и освобождение связаны со здоровьем и освобождением друг друга! Попробуйте и посмотрите, как это повлияет на динамику вашей группы.

7. Определитесь с ролями

Объясните, что такое Голограмма и что такое Треугольник. В треугольнике один человек обычно задает вопросы о физическом здоровье Голограммы, второй - о социальном здоровье, третий - о психическом/эмоциональном здоровье. Решите в группе, кто какую роль будет играть. Иногда Голограмме проще определить роли заранее, но при этом люди могут менять свои роли впоследствии, если они заходят.

8. Обозначьте задачу

Голограмма сообщит, чего он_а хочет от встречи, включая то, какое чувство он_а хочет вызвать у себя и у группы, и о какой ситуации он_а хочет поговорить. Старайтесь оговаривать ожидания в начале каждой встречи. Собрания могут быть жизнерадостными, веселыми, целенаправленными, они могут дать энергию и позитив, если вы решите использовать их таким образом. Если вы хотите глубоко погрузиться в тему или копнуть что-то серьезное, предупредите об этом свою команду Треугольника, чтобы они могли подготовиться.

9. «Застрявший» танец

Голограмма и Треугольник участвуют в этом танце, причем Голограмма идет последней. По очереди каждый человек позиционирует себя перед камерой так, чтобы всю его фигуру могли видеть остальные. Для создания «застрявшего» танца необходимо представить себе ситуацию в своей жизни, в которой вы почувствовали себя застрявшими. Затем вы создаете “скульптуру” этого чувства своим телом и удерживаете её в течение 5 секунд. После того как вы вернетесь к компьютеру, каждый из участников делает небольшой комментарий, описывая то, что он заметил, без какого-либо анализа. Например, “Я заметил, что скульптура была очень мягкой в верхней части и очень напряженной в нижней”. Для получения более подробной информации вы можете обратиться к этому рабочему листу. Вы также можете создать свои собственные ритуалы для начала собрания. Мы всегда ищем новые идеи, которые способствуют близости и юмору.

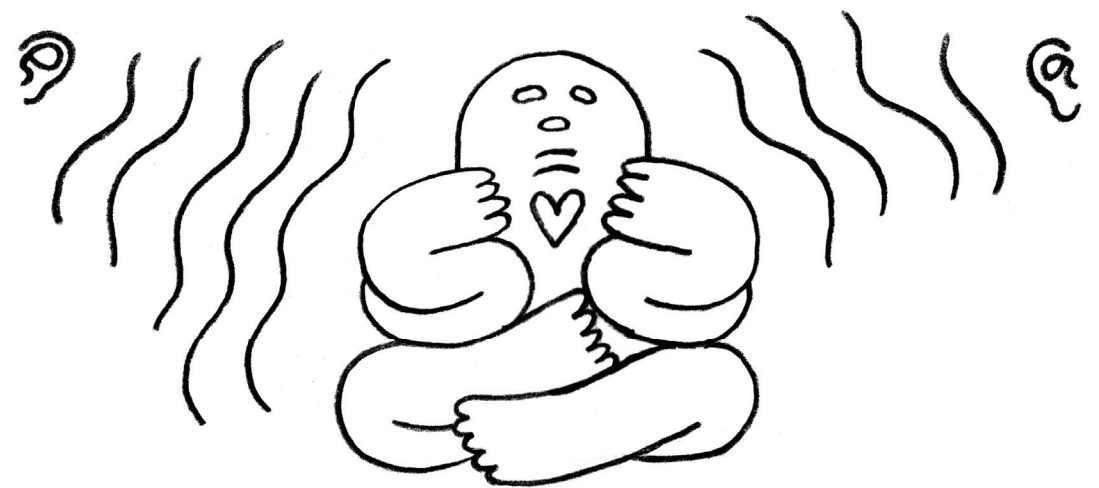
10. Вопросы

Это самый длинный отрезок встречи. Треугольники могут начать с вопросов о «застрявшем» танце голограммы, или о том, какова тема или ощущение этой встречи. Поначалу это может быть неловко - ничего страшного! Вы также можете задавать банальные вопросы, потому что трудно предугадать, что может послужить катализатором для разговора. Треугольникам не обязательно равномерно распределять вопросы между собой. Они так же могут выходить за пределы назначенных им “зон ответственности” (социальная, физическая, ментальная/эмоциональная). Старайтесь задавать последовательные вопросы. Ничего страшного, если вопросы не приводят к ясному разговору. Иногда вопросы просто помогают участникам исследовать процесс и лучше узнать друг друга.

ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

11. Анализ	12. Обратная связь	13. Завершение	14. Дальнейшие действия	Примечание:
<p>Приступайте к анализу, если вам кажется, что задано достаточно вопросов, или если в разговоре возникла естественная пауза, или если у вас закончилось время. Каждый член треугольника (и голограмма тоже) описывает наиболее важные, по их мнению, моменты беседы. Что вызвало у вас мурашки? Что показалось знакомым? Что вы не хотели бы забыть? Это возможность почувствовать солидарность с голограммой, поскольку треугольник показывает, что некоторые чувства и переживания, описанные в ходе сессии, им знакомы. Это может быть таким облегчением - почувствовать, что вы не одиноки!</p>	<p>Уделите 5 минут тому, чтобы записать несколько отзывов для голограммы (голограмма тоже может давать отзывы). Обратная связь - это не совет. Наоборот, она основана на наблюдениях, которые произошли во время сессии. Обратная связь может включать в себя:</p> <p>1. Закономерности: Упомяните, если вы заметили закономерность в языке или поведении Голограммы. Достаточно просто описать паттерн. Анализ не требуется.</p> <p>2. Пожелания: Загадайте желание для Голограммы, основываясь на том, что вы узнали. На что вы надеетесь для них? Подробные пожелания - самые лучшие.</p> <p>3. Провокация: Дайте голограмме подсказку: "Что, если бы вы..."</p>	<p>Вы можете создать заключительный ритуал, чтобы убедиться, что в группе царят ясность, завершение и спокойствие. Это может быть упражнение на дыхание, движение или слушание. После этого обсудите, как все чувствуют себя после сессии. Что они собираются делать после разговора? Хотим ли мы сделать это снова? Это может быть время для принятия решения о дальнейших шагах. Например, кто-то может добровольно отправить электронное письмо, чтобы определить, кто свободен для следующей встречи.</p>	<p>Решите, кто отправит следующее письмо. Оно может содержать резюме встречи, приглашение запланировать следующую встречу, список вопросов, над которыми следует подумать до ее начала, или начало разговора о том, как группа хотела бы двигаться дальше.</p>	<p>По нашему опыту, вы можете провести 1-3 встречи, прежде чем определиться с "правилами" или начать принимать групповые решения. Может потребоваться несколько сессий, чтобы узнать, как группа работает вместе и как выглядит практика Голограммы, прежде чем группа почувствует себя комфортно в совместных действиях. Как только вы придете к ощущению комфорта, вы можете запланировать встречу, на которой вы проведете один час голограммной практики и один час установления групповых соглашений. В это время вы можете составить список вопросов для обсуждения, например, таких:</p> <p>1. Как мы будем планировать наши встречи?</p> <p>2. Как долго будет длиться этот эксперимент? 3 месяца? 2 года?</p> <p>3. Когда и как мы будем проверять процесс работы группы и вносить правки?</p> <p>4. Как вы будете справляться с конфликтами или сложными чувствами?</p> <p>5. Что произойдет, если кто-то захочет покинуть группу?</p>

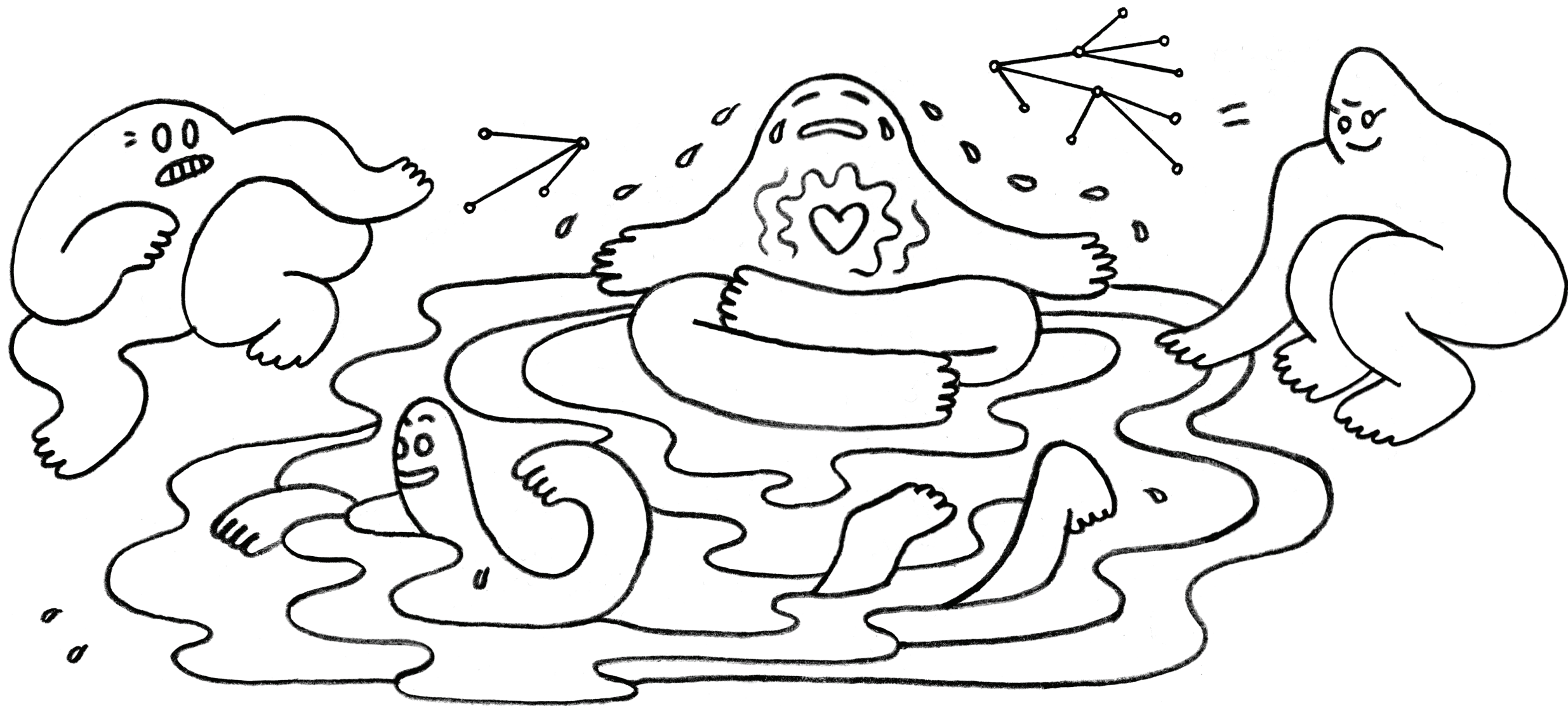
HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



FAQs and Tips for Triangles

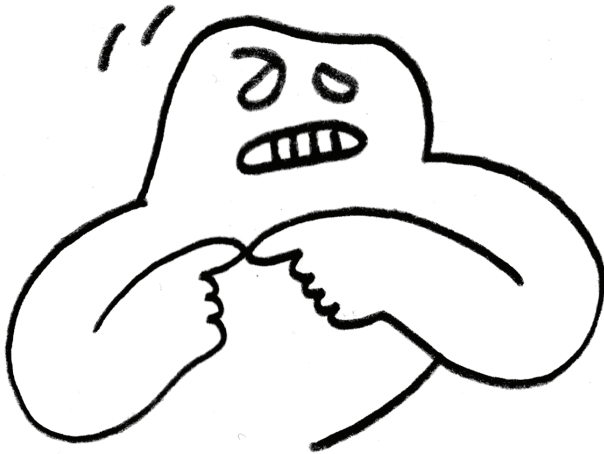
Часто задаваемые вопросы и советы для треугольников





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.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И СОВЕТЫ ДЛЯ ТРЕУГОЛЬНИКОВ

Почему этот человек спросил меня?

Голограммы выбирают членов Треугольника по самым разным причинам. Это люди, которым они доверяют, чьим мнением они восхищаются, с которыми они чувствуют себя в безопасности, которые заставляют их смеяться и радоваться, и которые обладают особым пониманием или знанием о них. Прося вас стать членом Треугольника, Голограмма высокого мнения о вас и просит вашей поддержки.

Каковы мои обязанности?

Голограмма находится в центре Треугольника. Они отвечают за процесс, созывают его и определяют миссию группы. Работа трех человек в Треугольнике заключается в том, чтобы брать на себя обязательства, слушать, запоминать и размышлять. Каждый Треугольник слушает и задает вопросы по одной конкретной теме: физическое здоровье, социальное здоровье и эмоциональное здоровье. Со временем они начнут замечать закономерности, которые сама голограмма может не видеть. Каждая голограмма индивидуальна, но вы можете рассчитывать на следующие обязанности:

- Согласиться поддерживать свою голограмму до тех пор, пока вы вместе не решите прекратить поддержку.
- Посещать сеансы.
- Активно слушать во время сессий.
- Следовать согласованной структуре сессии, включая отказ от суждений и воздержание от советов.
- Задавать уточняющие и вызывающие вопросы в соответствии с ролью, которую отводит вам ваша голограмма (обращать внимание на их социальное, эмоциональное или физическое здоровье).
- Замечать то, что происходит с вашей голограммой, например, что она сообщает вербально и невербально, сознательно и бессознательно, включая паттерны, которые вы замечаете со временем.
- Сотрудничать с коллегами по Треугольнику и оказывать им поддержку.
- Вести тщательные и неинкриминирующие записи, чтобы вы могли отслеживать происходящее в течение длительного времени.
- Заботиться о себе и своих потребностях и устанавливать свои собственные границы.
- Сохранять конфиденциальность того, чем делится ваша голограмма, если только она сама не согласится на разглашение информации.

Это может быть волнительно и, возможно, немного тревожно, когда вам предлагают стать треугольником! Эти вопросы и советы помогут вам узнать больше об этом опыте.

Какая мне от этого польза?



Большинство Треугольников находят свою роль невероятно ценной и плодотворной. Приятно чувствовать себя нужным и полезным, а выслушивание чужих проблем часто проливает новый свет на наши собственные, и помогает нам разобраться в них. Однако ваша голограмма не обязана вам отвечать взаимностью. Их роль заключается в том, чтобы помочь вам создать свою собственную голограмму или другую систему поддержки, как только вы почувствуете себя готовым к этому.

Я не эксперт в области здоровья - что, если я не знаю, что делать?

Никто из нас не является экспертом, и в то же время все мы таковыми являемся. Общество учит нас быть подозрительными к знаниям и интуиции друг друга. Мы надеемся, что практика Голограммы может вернуть нас к уснувшим навыкам и инстинктам поддержки друг друга. Но на самом деле, ни один Треугольник не знает, что делать вначале! И потребности у каждой голограммы разные. Если вы просто слушаете свою голограмму и следуете ее указаниям, а также прислушиваетесь к себе, то мало что может “пойти не так”. Если вам нужно больше помощи, ваша голограмма может создать Минимально Жизнеспособную Голограмму (МЖГ), в которой внешний координатор проведет вас через пробную сессию.

Что если сессия станет слишком эмоциональной?

Определенный дискомфорт является нормальным явлением во время сессии - это показывает, что вы преодолеваете внутренние границы и выполняете хорошую работу! Это вполне нормально для любого Треугольника - почувствовать кратковременный дискомфорт, который сигнализирует: “Я не могу с этим справиться!”. Если вам нужно отдохнуть, скорее всего, один из ваших товарищей по Треугольнику сможет взять на себя инициативу в этот момент. Форма Голограммы не является заменой терапии - сеансы лучше всего использовать для ответов на вопросы о настоящем и будущем, а не о прошлом. Если разговор идет по пути, с которым, как вам кажется, вы и ваши коллеги по Треугольнику не справляетесь, вы можете задать вопрос, который вернет вашу Голограмму в настоящий момент или изменит эмоциональную ситуацию, в которой она находится. Вы также можете воспользоваться моментом, чтобы проверить друг друга, спросив: “Как мы себя сейчас чувствуем?” или “Подходящий ли сейчас момент для 5-минутного перерыва?”.

Это может быть волнительно и, возможно, немного тревожно, когда вам предлагают стать треугольником! Эти вопросы и советы помогут вам узнать больше об этом опыте.

Что делать, если во время сеанса что-то выведет вас сильно заденет и вызовет неприятные воспоминания?

Очень важно устанавливать собственные границы и прислушиваться к себе во время сеанса. Иногда голограмма может осознанно или неосознанно рассказать о себе что-то такое, что напрямую связано с тем, что вы пережили. Это может быть эмоционально болезненным, но также может быть подтверждающим и объединяющим. Прислушивайтесь к своим потребностям, и если вы по какой-то причине не чувствуете себя нормально, мы рекомендуем вам сказать об этом остальным и вместе решить, хотите ли вы остаться на встрече и сменить тему, взять тайм-аут или завершить сессию. Если вас беспокоят конкретные триггеры, мы советуем обсудить это заранее с группой и вместе решить, как защитить друг друга от вреда.

Что делать, если я чувствую себя слишком измотанным, или безысходным, или занятым, или мне не нравятся другие члены Треугольника, или это не помогает мне по какой-то другой причине?

Многие люди считают, что участие в Треугольнике - это жизнеутверждающий и ценный опыт, от которого они получают много пользы, особенно если у них есть свои собственные системы поддержки. Если, прислушиваясь к своим собственным потребностям, вы понимаете, что больше не можете поддерживать свою голограмму, сообщите им об этом как можно скорее и как можно более заботливо, уважительно и честно, чтобы они могли найти кого-то на ваше место. Мы рекомендуем, чтобы на ранних этапах процесса группа пришла к соглашению о завершении работы, чтобы уход одного человека был как можно более плавным и благоприятным.

Может ли Треугольник встретиться без присутствия Голограммы?

Это совсем другой труд, если вы встречаетесь вне Голограммы, чтобы обсудить его_ее. Подумайте и решите, может ли это быть полезным для группы, и как все к этому относятся?

Советы для треугольников во время сессий:

1. Доверяйте себе. Если у вас есть интуиция, следуйте ей и не сомневайтесь в себе. Сострадайте себе. Это нормально - чувствовать себя неуверенным в чем-то, и, вероятно, это признак того, что вы хотите сделать лучше для своей голограммы.
2. 2) Помните, что во время сеанса внимание должно быть сосредоточено на голограмме. Ваша роль - слушать и задавать вопросы, а не делиться собственным опытом или ответами. Однако вы можете записать их и вернуться к ним в сегментах “Размышления” и “Обратная связь”.
3. 3) Постарайтесь сделать так, чтобы каждый треугольник мог задать равное количество вопросов. Помните, что другие треугольники могут быть менее уверены в себе. Вы можете задать пару вопросов, а затем оставить место для других, чтобы они могли вмешаться, когда будут готовы.
4. 4) Ничего страшного, если ваш вопрос не относится непосредственно к вашей роли. Роли Треугольников могут немного смешиваться, если в ходе сессии охватываются все вопросы. Если вы заметили, что другой Треугольник переходит в вашу роль, вы можете помочь восстановить баланс, задав вопрос, относящийся к его роли.
5. 5) Молчание очень важно. Если вы обнаружили, что в данный момент у вас нет вопроса, не волнуйтесь! Молчание может помочь Голограмме подумать, а ваши товарищи по Треугольнику, возможно, уже готовят потрясающий вопрос!
6. 6) Прислушайтесь к себе. Обратите внимание на свои эмоции, будь то радость, печаль или гнев. Это может быть полезно для вас или вашей Голограммы во время пункта “Анализ”. Если что-то кажется вам неприятным, убедитесь, что вы заботитесь о своих собственных потребностях, поскольку это тоже важная часть проявления поддержки голограммы.
7. 7) Делайте записи так, чтобы они имели смысл для вас! Они могут быть письменными, рисованными, каракулевыми, рукописными и/или многоцветными. Ведение заметок обогатит вашу способность замечать закономерности.
8. 8) Выскажите то, что чувствуете. У вас будет возможность поделиться прямыми размышлениями в конце сессии. Однако, если вы видите, что ваша Голограмма чувствует беспокойство во время разговора, для них может быть невероятно успокаивающим услышать что-то подтверждающее, например, “Я знаю о чем ты говоришь” или “У меня был похожий опыт”.
9. 9) Помните, что это должен быть обучающий и ценный опыт как для вас, так и для вашей Голограммы, поэтому делайте все необходимое до, во время или после сеанса, чтобы сделать его максимально полезным - в том числе и для вас.

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>

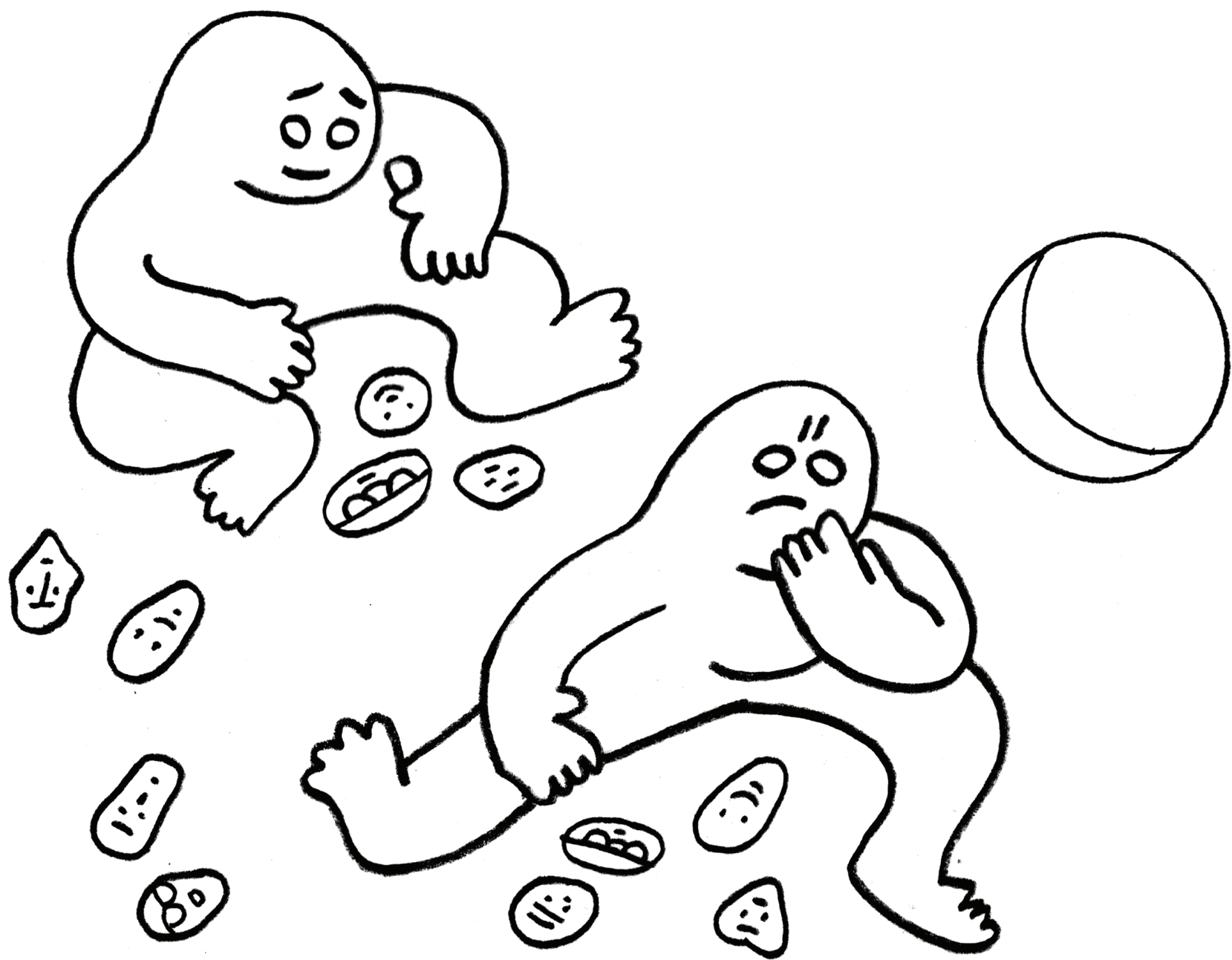
These resources can also be helpful: (Unfortunately many of these are only in English, for now)

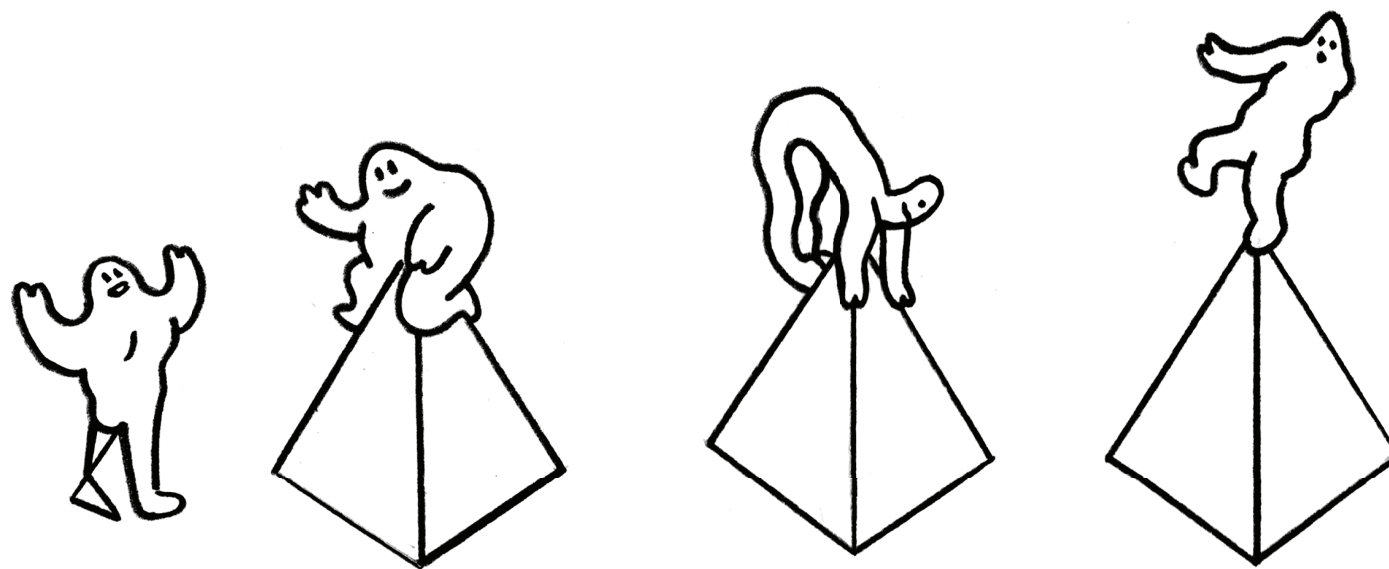
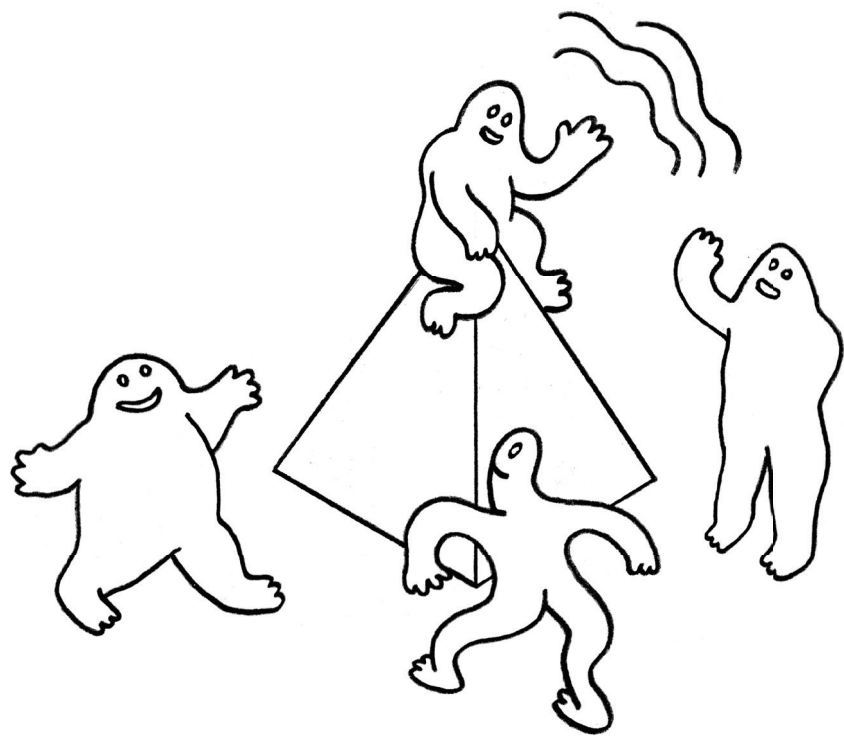
- Sample Triangle Invitation Letter
- Sample Agenda
- Stuck Dance instructions
- Hologram video introduction
- Hologram slide show

Ресурсы

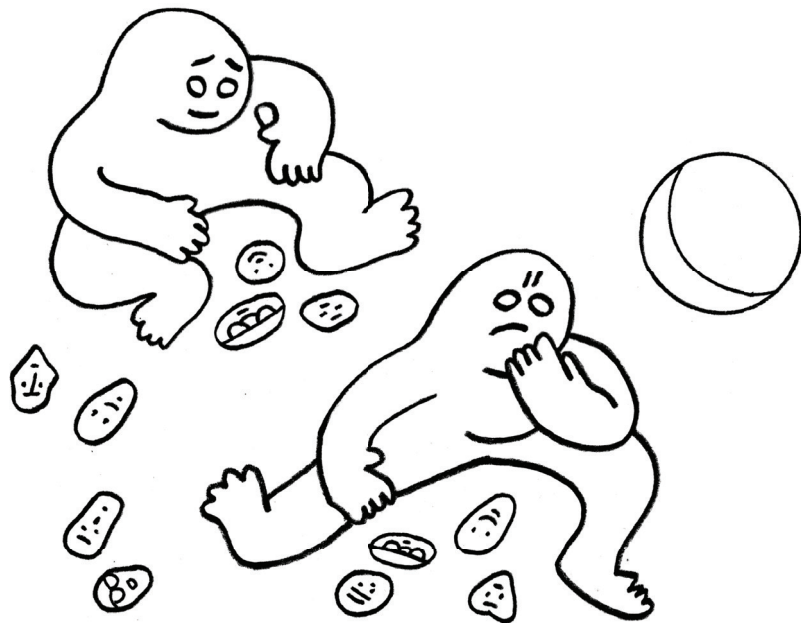
1. Практическое сообщество: Если вам нужна поддержка после того, как вы начали планировать свою голограмму или решили стать Треугольником, приглашаем вас присоединиться к нашему практикующему сообществу в чате и ежемесячным онлайн-встречам через приложение Telegram. Вы можете присоединиться к группе здесь: <https://t.me/HolographicUpdate>
2. Свяжитесь с голограммистом: Вы также можете поговорить с опытным голограммером по телефону или электронной почте. Свяжитесь с cooperativespecies@gmail.com для организации встречи.
3. Минимальная жизнеспособная голограмма: Если вы хотите провести двухчасовую голограммную сессию для начала работы группы или просто для одноразового опыта, вы можете запросить ее здесь: <http://thehologram.xyz/mvh>

Эти ресурсы также могут быть полезны:
Образец письма-приглашения в треугольник
Образец повестки дня
Инструкции к «Застывшему» танцу
Видеовведение
Слайд-шоу





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

