



HOLOLOGRAM

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



english

española

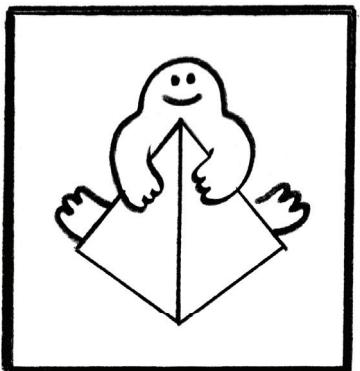
1. What is the Hologram?
2. How to Start a Hologram
3. Meeting Basics
4. FAQs and Tips for Triangles
5. Resources

1. ¿Qué es le holograma?
2. Cómo iniciar un Holograma
3. Conceptos básicos para las sesiones de encuentro
4. Preguntas frecuentes y consejos para Triángulos
5. Herramientas

english

española

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.

¿Qué es el Holograma?

El Holograma es una red de igual a igual para un acompañamiento de salud integral sin expertos. Su premisa es simple: una persona – el “Holograma” – invita a tres personas de confianza – el “Triángulo” – a reunirse en línea, o en persona, de forma regular para centrarse en la salud física, mental y social del Holograma. No se necesita dinero, espacio o tiempo para desarrollar esta práctica; únicamente el compromiso de aprender y practicar los cuidados mutuos. Con el tiempo, el “Triángulo” refleja una imagen multifacética de la persona central, como – técnicamente hablando – un holograma a base de luz y espejos. Así mismo, el Holograma posibilita que cada miembro del Triángulo se convierta en un Holograma y que la red se expanda.

El objetivo de este proyecto es crear salud y estabilidad para todxs lxs participantes para sobrevivir a la sociedad capitalista en la que todxs vivimos, y poder construir un futuro sin reproducir los sistemas que nos enferman (racismo, patriarcado, capacitismo, discriminación por edad, etcétera).

La práctica del Holograma está inspirada en el “Modelo Integrativo” desarrollado por el Grupo para una Medicina Diferente en la Clínica de Solidaridad Social gratuita en Salónica, Grecia, durante la crisis financiera y de refugiadxs que comenzó en la década del 2010. Este modelo intenta deshacer algunas de las jerarquías implícitas en la medicina y brindar acompañamiento sin importar quién sea la persona, de dónde sea o a qué tipo de recursos tenga o no tenga acceso. El modelo utiliza el término “transeúntes” en lugar de “pacientes”, ya que el último término infiere que a que la persona carece de algo. Lxs “transeúntes” son atendidxs por tres “practicantes”: unx médicx, unx

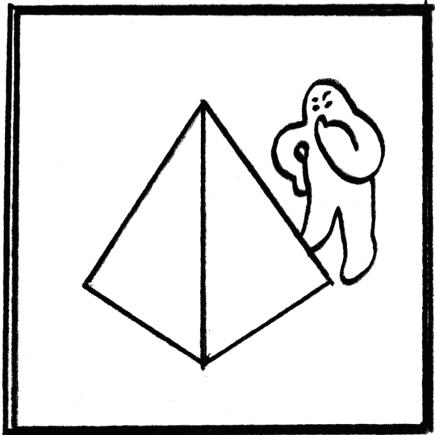
trabajadorx social y unx terapeuta. Ellxs hacen una amplia gama de preguntas sobre la salud del lxs transeúntes, incluidas sus condiciones de vida, trabajo, alimentación y relaciones sociales. Lxs transeúntes reciben apoyo para hacer un plan para su próximo año de salud dentro de sus posibilidades.

El Holograma no reemplaza la atención médica o psicológica profesional, si se tiene acceso a ella. Cada Horama Mínimo Viable (HMV) existe debajo, antes y después de las formas institucionalizadas de atención médica. El HMV puede ayudarnos a navegar y defendernos en un sistema médico tradicional. El Holograma reconoce que somos parte de un sistema social conectado y que necesitamos brindar y recibir salud integral para existir. ¡Participar en un Holograma debería sentirse bien! Debería sentirse diferente a otras experiencias de atención profesional o al consejo de ar



How to Start a Hologram

Cómo iniciar un Holograma



english

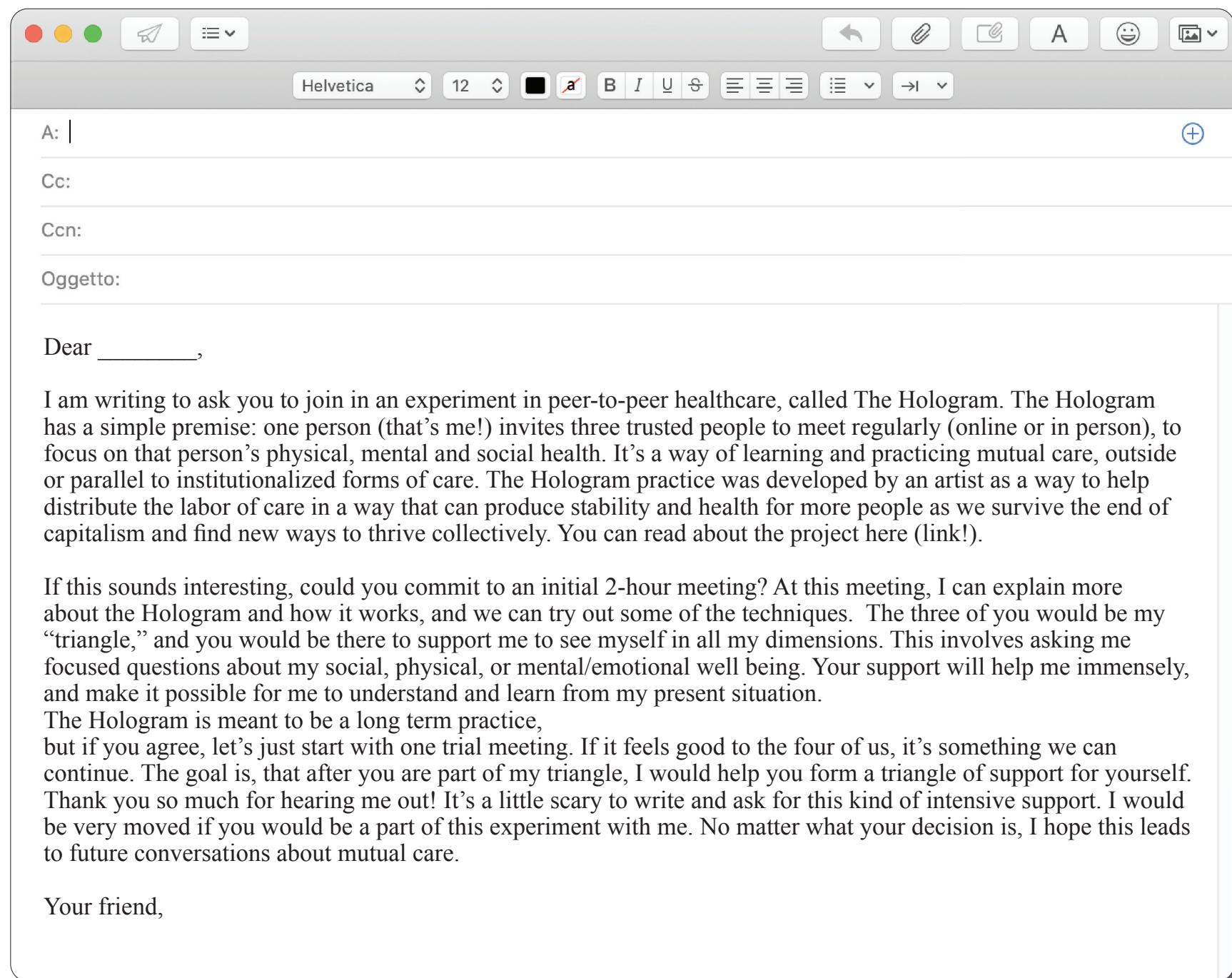
española

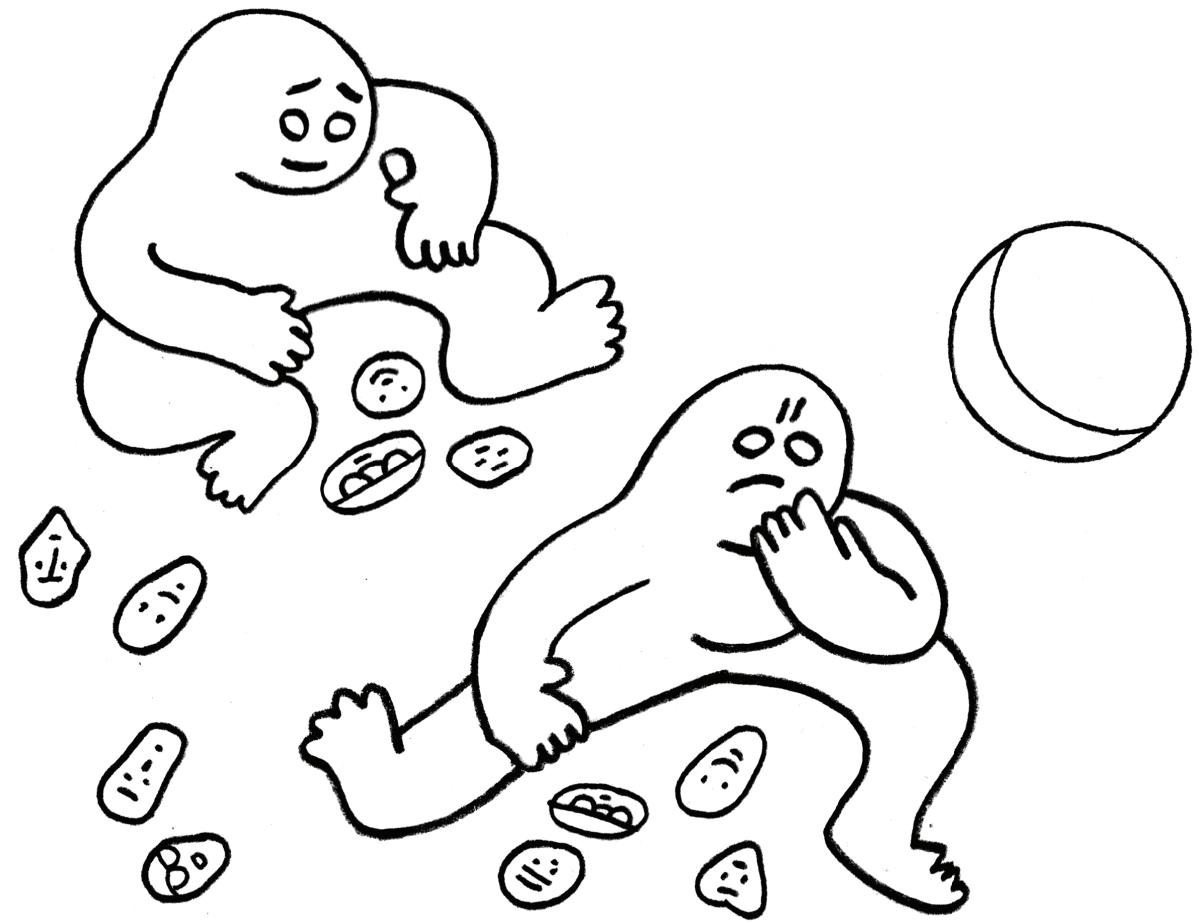
Next, invite your Triangle.

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



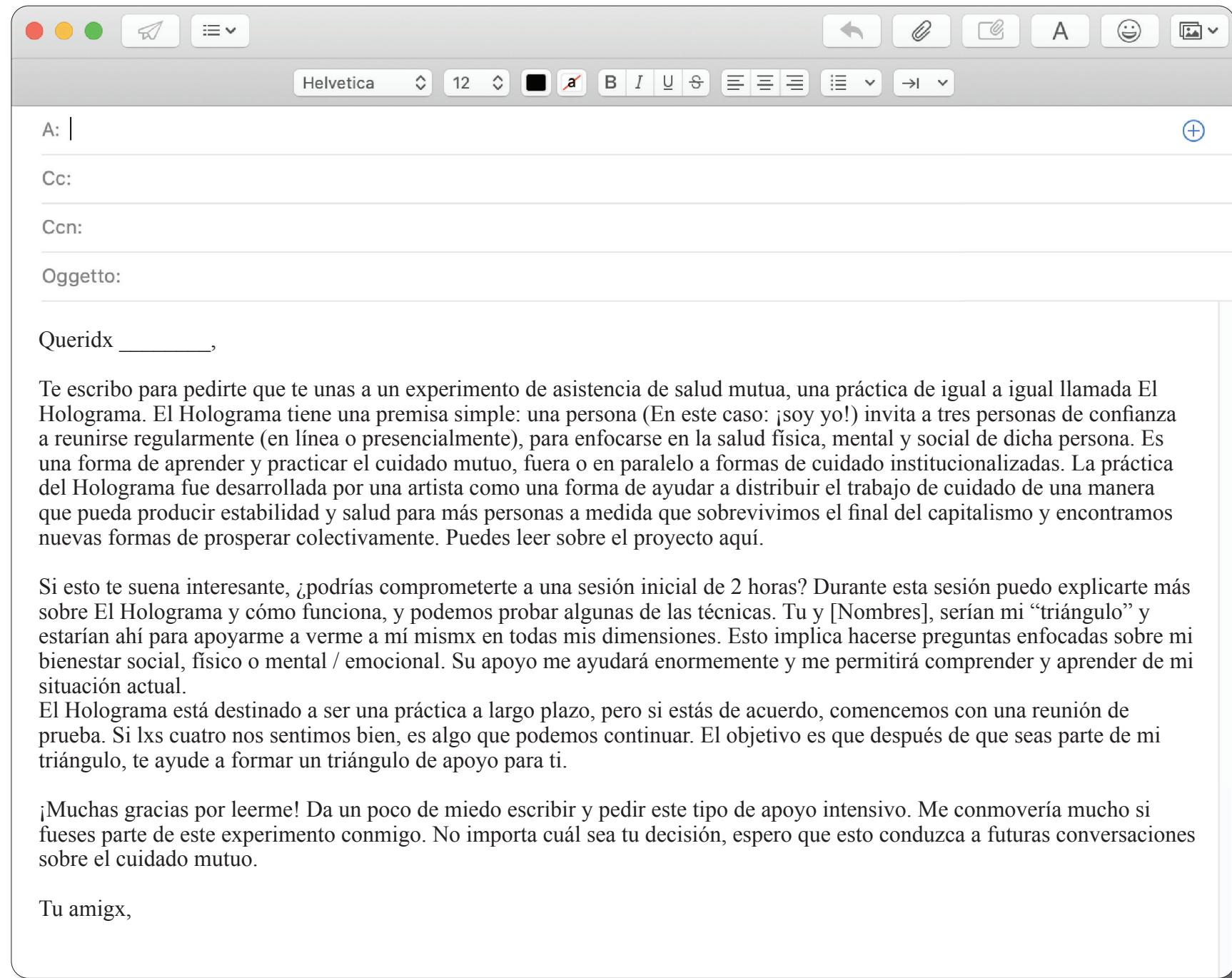


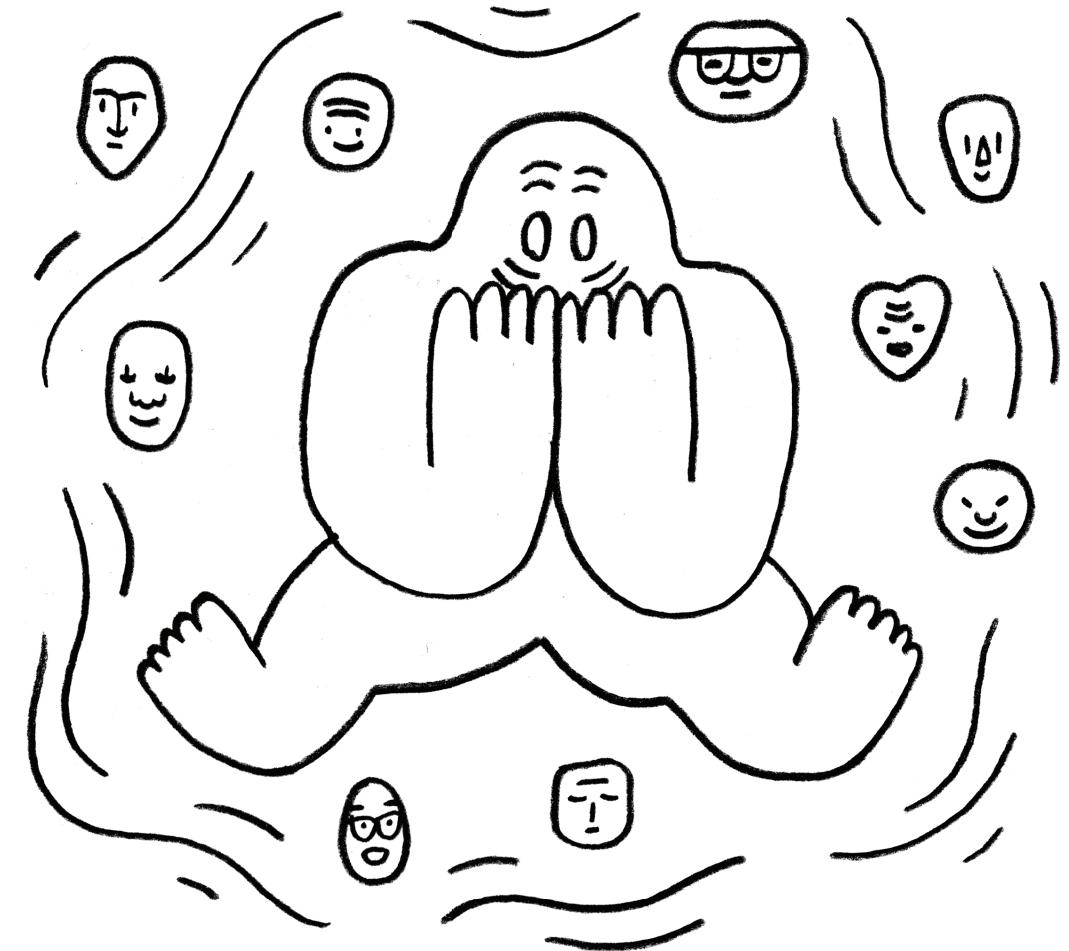
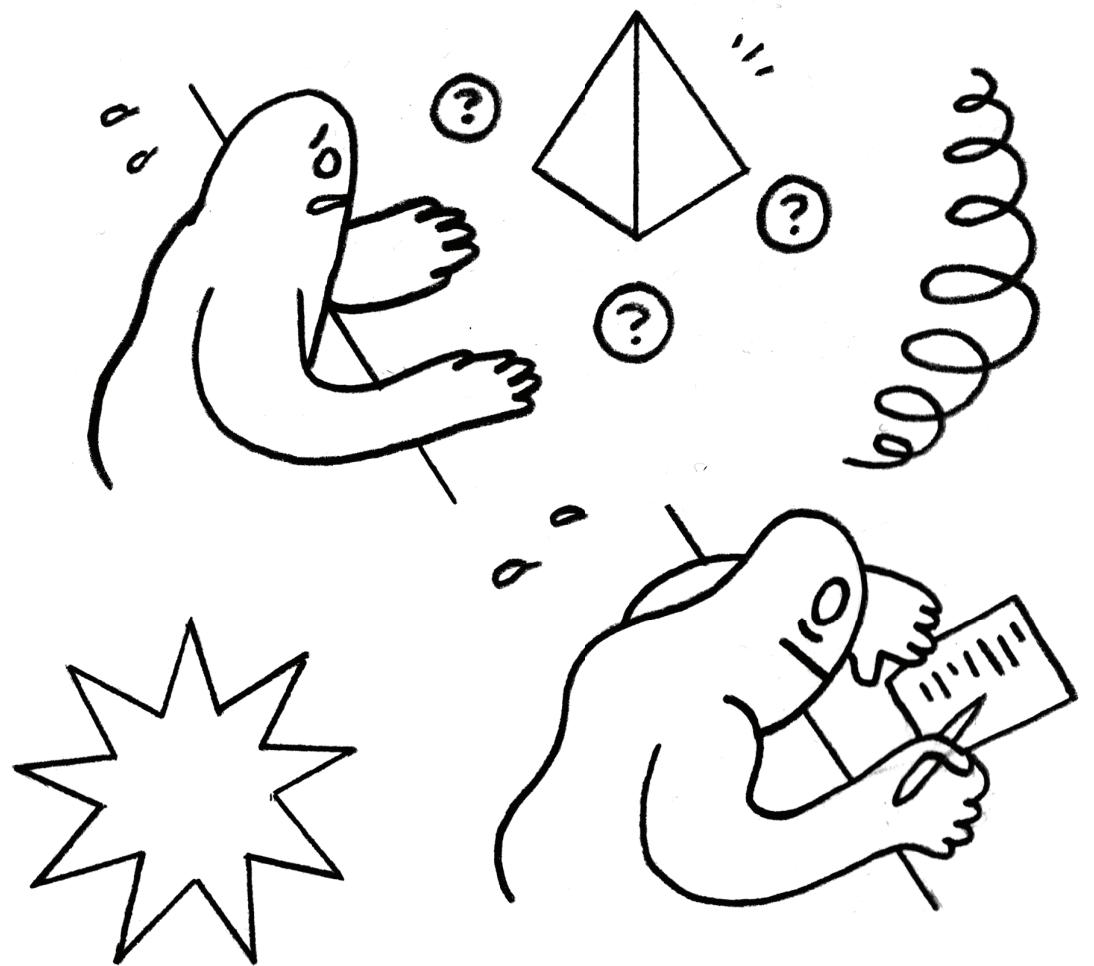
A continuación, invita a tu Triángulo.

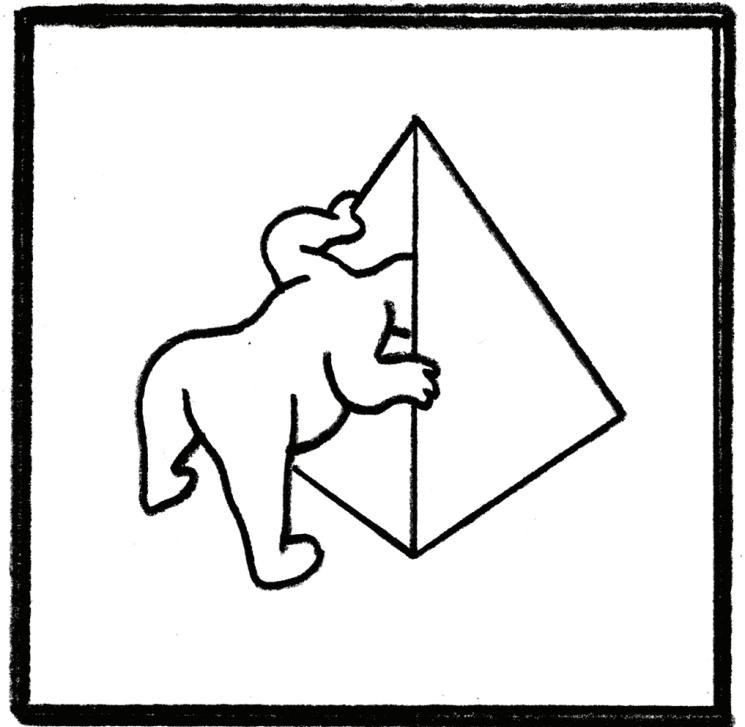
El Holograma es muy diferente de las categorías convencionales de relaciones sociales, incluidas las amistades o el cuidado institucionalizado. Le pedirás a tu Triángulo que desempeñen un papel diferente al que normalmente desempeñan en su vida. Llama a tu Triángulo potencial o empieza adaptando el modelo de carta a continuación. Describe qué es el Holograma y por qué te gustaría que participaran. Hazles saber lo que significaría para ti su participación. Comparte esta sección de la guía con ellxs, para que comprendan su función, el tiempo potencial y el compromiso emocional.

Ahora, programa tu primera sesión. Te sugerimos que comiences con una sesión de dos horas. Después de tu primera o segunda reunión, es posible que se den cuenta de qué tipo de ritmo y escala de tiempo desean trabajar. El objetivo es la longevidad del cuidado mutuo: ¿Qué significaría permanecer juntxs durante al menos 10 años?

Pueden comenzar su Holograma con tres sesiones en el transcurso de un año. También pueden reunirse estacionalmente, o cada dos meses. Sean realistas acerca de su compromiso de tiempo, porque ocasionalmente el Holograma necesita apoyo fuera de las reuniones regulares. Ser parte de un Holograma puede ser divertido, por lo que es posible que deseen reunirse con más frecuencia.









MEETING BASICS**1. Introductions****2. Tech Checks****3. Explain the Hologram Practice****5. Decide how to record**

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?"	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.	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.	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

MEETING BASICS

HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN**1. Presentaciones****2. Comprobaciones tecnológicas****3. Explicar la práctica del Holograma****5. Decidir cómo documentar la sesión**

Es posible que lxs participantxs del “Triángulo” no se conozcan entre ellxs, así que hagan una ronda de presentaciones. Pueden comenzar con lo básico: nombres, ubicaciones, pronombres y un “¿Cómo están?”. También puede incluir una pregunta para romper el hielo. “¿Cómo es el clima (interno o externo) donde estás?”	Si lo hacen por videoconferencia o por teléfono, miren que la tecnología de todxs esté funcionando. Es importante poder ver todo el cuerpo de cada participante para las etapas posteriores, así que procuren que la cámara de cada persona esté configurada para eso.	En sus propias palabras, cuenten la historia del Holograma, cómo funciona el proceso y por qué lo estamos haciendo.	1,2,3.	Las notas son una herramienta para el futuro, para recordar el pasado. Decidan en grupo si alguien tomará notas o hará dibujos, o si harán una grabación de audio o video. Recomendamos que cada miembrx tome notas sobre cuáles fueron los momentos, comentarios o preguntas más importantes para ellxs; estos serán útiles en el segmento de Reflexiones. Las notas bien organizadas son realmente útiles. Decidan qué harán con las notas: ¿se compartirán con el grupo o se mantendrán en privado, alguien las mantendrá todas, bajo qué circunstancias podrían compartirse fuera del grupo o no compartirse en lo absoluto?
--	--	---	--------	--

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN

6. Experimentar con pronombres

A menudo usamos el pronombre “nosotrxs” en las reuniones en las que solemos decir “yo”. Primero, disminuyan la velocidad cuando hablan. Cuanto más lo practicamos, más observamos que decir “nosotrxs” en lugar de “yo” crea un sentido de solidaridad en el grupo; no estamos hablando de “tu” salud, sino de “nuestra” salud, porque sabemos que nuestra liberación y salud están ligadas la una a la otra. Pruebenlo y vean cómo afecta la dinámica de su grupo.

7. Definir y determinar roles

Explica qué es el Holograma y qué es el “Triángulo”. En un Triángulo, una persona generalmente hace preguntas sobre la salud física del Holograma, otra sobre la salud social y otra sobre la salud mental / emocional. Decidan en grupo quién desempeñará los roles. A veces, es más fácil para le Holograma determinar los roles con anticipación, con la opción de que las personas cambien sus roles una vez que las cosas se pongan en marcha.

8. Marcar la tarea

El Holograma indicará lo que quiere de la sesión, incluido el tipo de sentimiento que quiere producir para sí mismx y el grupo, y sobre qué situación quiere hablar. Traten de establecer expectativas al comienzo de cada reunión. Las sesiones pueden ser optimistas, divertidas, enfocadas y pueden proporcionar energía y positividad si se decide usarlas de esa manera. Si desean sumergirse profundamente o desenterrar algo pesado, compártelo con tu Triángulo para que puedan prepararse con anticipación.

9. Baile de Estancamiento

El Holograma y lxs Triángulos participan en esto, siendo el Holograma lxs últimxs en performar el “baile de estancamiento”. Unx a la vez, cada persona se posiciona para que lxs demás puedan verlxs. Visualicen una situación actual en su vida en la que se sintien estancados. Luego hagan una “escultura” de ese sentimiento con su cuerpo y sosténganla durante 5 segundos. Después de regresar a la cámara o al círculo, cada unx de lxs demás hace un comentario de 1 a 2 oraciones describiendo lo que observaron, sin ningún análisis interpretativo.

Por ejemplo: “notamos que la escultura era muy suave en la parte superior y muy tensa en la parte inferior”. Pueden consultar esta hoja de trabajo para obtener más detalles.

Si el “baile de estancamiento” no funciona, también pueden crear sus propios rituales para abrir una sesión. Siempre estamos buscando nuevas ideas que promuevan la intimidad y el humor.

10. Ronda de preguntas

Este es el segmento más largo de la sesión. Lxs Triángulos pueden comenzar haciendo preguntas sobre lo que se haya manifestado durante el “baile del estancamiento” del Holograma o sobre el tema deseado para la sesión. Esto puede resultar incómodo al principio, pero ¡está bien! El “Triángulo” también puede hacer preguntas básicas para comenzar, ya que es difícil saber cuál será el catalizador adecuado para que la conversación tome cuerpo. El “Triángulo” no necesita rotar la formulación de preguntas de manera uniforme entre ellxs, y pueden salir de sus ‘áreas’ de escucha asignadas (social, física, mental / emocional) siempre que se cubran todas las áreas. Es bueno hacer preguntas de seguimiento y está bien si las preguntas no conducen a una conversación clara o si no se encuentran soluciones. A veces, las preguntas simplemente ayudan a lxs participantes a explorar el proceso y a aprender más unxs de otrxs.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN

11. Reflexiones

12. Retroalimentación: reacciones, respuestas y comentarios.

13. Cierre / Chequeo

14. Seguimiento

Nota:

Inician este segmento si creen que se han hecho suficientes preguntas, si hay una pausa natural en la conversación o si se les acaba el tiempo. Cada miembrx del Triángulo (y también le Holograma) describe lo que sintieron que fueron los momentos más importantes de la conversación. ¿Qué te puso la piel de gallina? ¿Qué te resultó familiar? ¿Qué no querías olvidar? Esta es una oportunidad para sentir solidaridad con el holograma, ya que el triángulo revela que algunxs de los sentimientos y experiencias descritos en la sesión son cosas que les resultan familiares. ¡Puede ser un gran alivio sentir que no estamos solxs!

Tarea del Triángulo: Tómense 5 minutos para escribir algunos comentarios para le Holograma (le Holograma también puede proporcionar comentarios a sí mismx). La retroalimentación no es un consejo. En cambio, se basa en las observaciones que ocurrieron durante la sesión. La retroalimentación puede incluir:

Patrones de conducta: mencionen como "Triángulo" si notaron un patrón en el lenguaje o comportamiento del Holograma. Basta con describir el patrón. No es necesario ningún análisis.

Deseos: pidan cada unx un deseo para le Holograma según lo que hayan aprendido. ¿Qué esperas de ellos? Los deseos detallados son los mejores.

Provocación: Dale al holograma un mensaje: "¿Qué te/les parece si...?"

Pueden crear un ritual de cierre para asegurarse de que haya claridad, cierre y paz en el grupo. Esto podría ser un ejercicio de respiración, movimiento o audición. Luego, discutan cómo se sienten todxs después de la sesión.

¿Qué van a hacer después de la llamada? ¿Queremos hacer esto de nuevo? Este puede ser un momento para decidir los próximos pasos, por ejemplo, alguien puede ofrecerse como voluntarix para enviar un correo electrónico para determinar la disponibilidad de todxs para la próxima sesión.

Decidan quién escribirá un correo electrónico de seguimiento. Esto podría incluir un resumen de la reunión, una invitación para planificar la próxima, una lista de preguntas en las que pensar antes de esa fecha o el inicio de una conversación sobre cómo le gustaría avanzar al grupo.

Nota: En nuestra experiencia, es recomendable tener de 1 a 3 sesiones antes de establecer 'pautas' o tratar de tomar decisiones colectivas a largo plazo. Varias sesiones tienden a ser necesarias para aprender cómo se trabaja en conjunto – entre "Triángulo" y Holograma – y cómo se siente la práctica del Holograma, antes de que el grupo se sienta cómodo haciendo planes o decisiones. Una vez que lleguen ahí, pueden planificar una sesión en la que se haga una hora de Holograma y una hora para establecer acuerdos colectivos. En ese momento, pueden hacer una lista de preguntas para discutir, como estas: (¡hay muchas más que se pueden descubrir!)

¿Cómo programaremos nuestras sesiones?
 ¿Cuánto tiempo va a durar este experimento? ¿3 meses? ¿2 años?
 ¿Cuándo y cómo comprobaremos el proceso colectivo y realizaremos modificaciones?
 ¿Cómo afrontaremos conflictos o sentimientos difíciles?
 ¿Qué pasa si alguien quiere dejar el grupo?

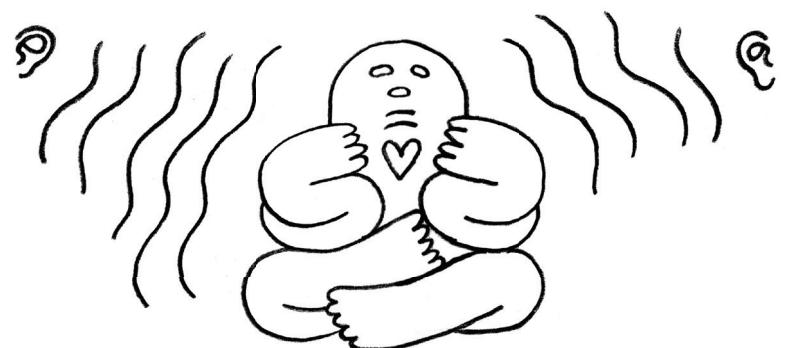
CONCEPTOS BÁSICOS DE LA REUNIÓN

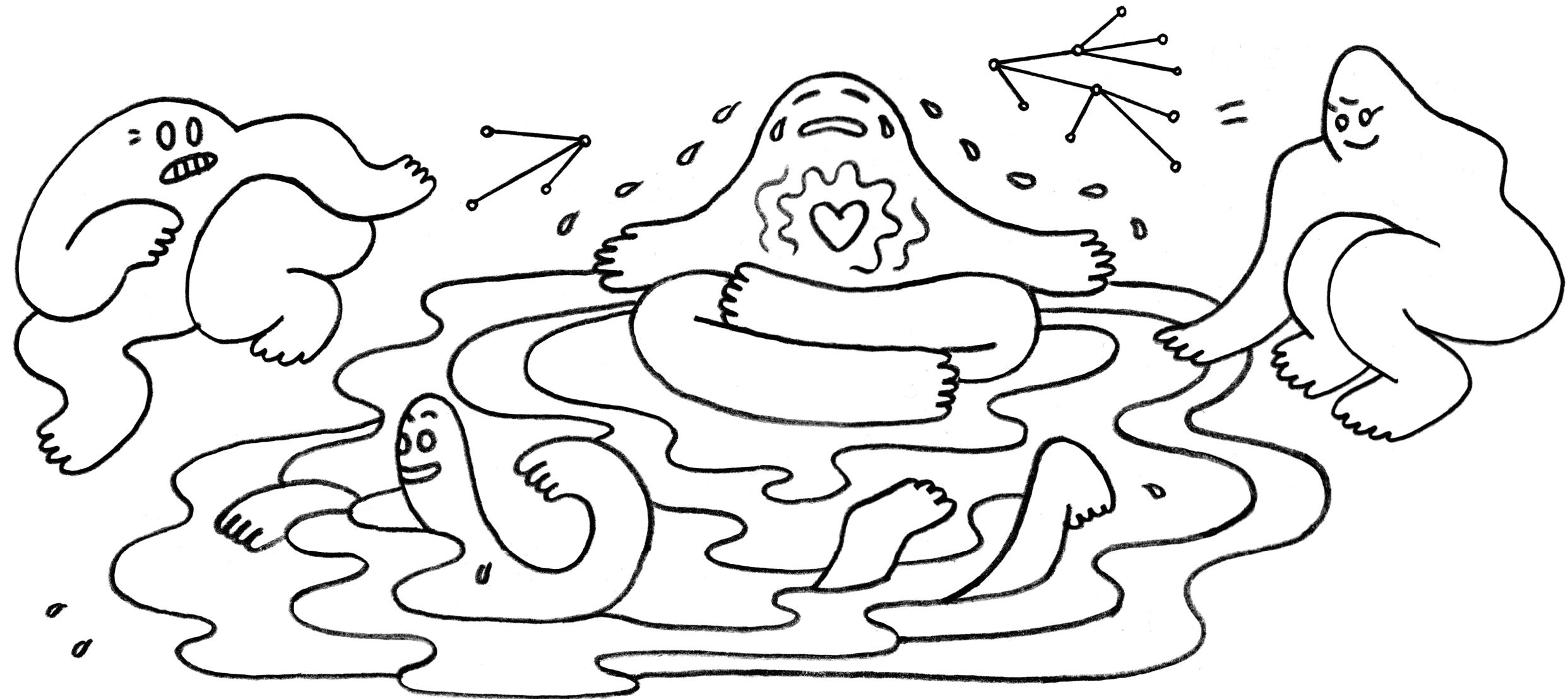
HOW HAVE YOU ADAPTED THE PRACTICE FOR YOUR GROUP?



FAQs and Tips for Triangles

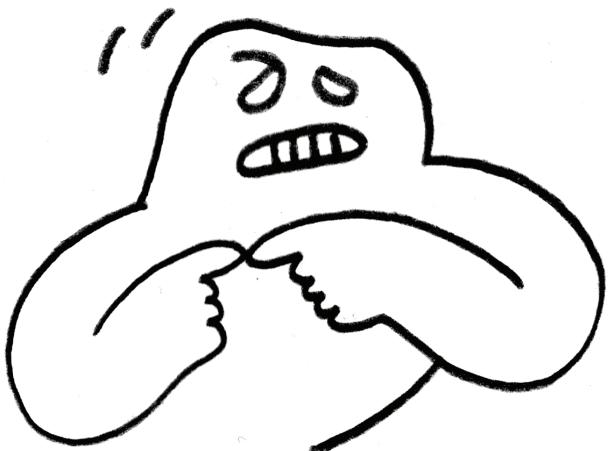
Preguntas Frecuentes y Consejos para Triángulos





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.

PREGUNTAS FRECUENTES Y CONSEJOS PARA TRIÁNGULOS

¿Por qué me lo pidió esta persona?

Lxs hologramas eligen a lxs miembrxs del Triángulo por todo tipo de razones. Son personas en las que confían, cuyas opiniones admirarán, que lxs hacen sentir segurxs, que lxs hacen reír y alegrar, y que tienen un conocimiento o comprensión particular de ellxs. Al pedirte que seas un “Triángulo”, le Holograma piensa muy bien en ti y te pide apoyo.

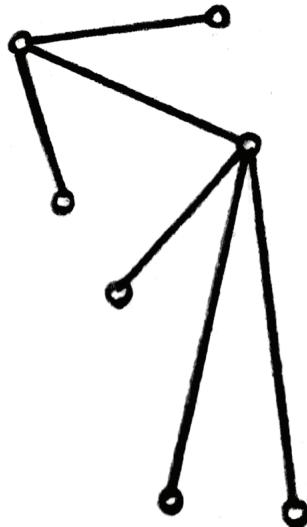
¿Cuáles son mis responsabilidades?

Le Holograma está en el centro del Triángulo. Ellxs son lxs encargados del proceso, convocando y estableciendo la misión del grupo. Es trabajo de las tres personas en el Triángulo comprometerse, escuchar, recordar y reflexionar. Cada triángulo escucha y hace preguntas sobre un tema específico: salud física, salud social y salud mental/emocional. Con el tiempo, comenzarán a notar patrones que posiblemente el propio Holograma no pueda ver. Cada Holograma es diferente, pero se pueden esperar estas responsabilidades:

- Aceptar apoyar a tu Holograma hasta que juntxs decidan poner fin al soporte.
- Asistir a sesiones.
- Escuchar activamente durante las sesiones.
- Seguir la estructura acordada de la sesión, incluida la omisión de juicios y la abstención de dar consejos.
- Hacer preguntas esclarecedoras y desafiantes en función del rol que le otorga tu Holograma (prestar atención a su salud Social, Emocional o Física).
- Notar características sobre su holograma, por ejemplo, lo que comunican verbal y no verbalmente, consciente e inconscientemente, incluidos los patrones que nota con el tiempo.
- Cooperar y apoyar a sus compañerxs miembrxs del Triángulo.
- Mantener notas cuidadosas y no incriminatorias para que pueda realizar un seguimiento de lo que está sucediendo a lo largo del tiempo.
- Cuidar de ti mismx, de tus necesidades y establecer tus propios límites.
- Mantener la confidencialidad de lo que comparte tu Holograma, a menos que estén de acuerdo en que pueden compartirlo.

¡Puede ser emocionante y tal vez dé un poco de ansiedad cuando te pidan que seas parte de un “Triángulo”!
Estas preguntas y consejos pueden guiarte para obtener más información sobre la experiencia.

¿Qué hay para mí aquí?



La mayoría de los “Triángulos” encuentran su papel increíblemente nutritivo. Se siente bien sentirse necesitadxs y útil, y muy a menudo escuchar las luchas de otra persona arroja nueva luz y nos ayuda a conectarnos con las nuestras. Sin embargo, quien es escuchadxs es el holograma.. Su función incluye ayudarlx a configurar su propio holograma u otro sistema de apoyo cuando se sienta listx.

No soy unx expertx en salud, ¿qué pasa si no sé qué hacer?

Ningunx de nosotrxs somos expertxs y, al mismo tiempo, todxs lo somos. La sociedad nos enseña a desconfiar de nosotrxs mismxs y de lxs demás. Esperamos que la práctica del Holograma pueda volver a ponernos en contacto con saberes, habilidades e instintos latentes para apoyarnos mutuamente. Pero, en realidad, ¡ningún Triángulo sabe qué hacer al principio! Y las necesidades de cada holograma son diferentes. Es muy poco lo que nos podemos equivocar si simplemente escuchamos a nuestrx holograma, seguimos su ejemplo y nos escuchamos a nostrxs mismxs.

Si necesitas más orientación, su holograma puede configurar un Holograma Mínimo Viable (MVH), en el que unx facilitadorx externx lxs guiará a través de una sesión de muestra.

¿Qué pasa si la sesión se vuelve demasiado intensa?

Es normal sentir cierta incomodidad en una sesión, lo que demuestra que se están superando los límites y haciendo un buen trabajo. Es muy normal que cualquier Triángulo sienta una sacudida momentánea en el estómago que indica “¡No puedo lidiar con esto!” Si necesita contenerse, lo más probable es que unx de sus compañerxs del Triángulo pueda tomar la iniciativa en ese momento. La forma del Holograma no reemplaza una terapia psicológica; las sesiones se utilizan mejor para responder preguntas sobre el presente y el futuro que sobre el pasado. Si la conversación va por un camino que crees que tú y tus compañerxs Triángulos no pueden manejar, puedes hacer una pregunta que devuelva al holograma al momento presente o transforme el lugar emocional en el que se encuentran. También pueden tomar un momento para comunicarse con lxs demás preguntando. “¿Cómo nos sentimos ahora?” o, “¿Es este un buen momento para tomar un descanso de 5 minutos?”

¡Puede ser emocionante y tal vez dé un poco de ansiedad cuando te pidan que seas parte de un “Triángulo”!
Estas preguntas y consejos pueden guiarte para obtener más información sobre la experiencia.

¿Qué pasa si me ofusco en una sesión?

Es importante establecer tus propios límites y escucharte a ti mismx en una sesión. A veces, un Holograma puede, a sabiendas o sin saberlo, plantear algo sobre sí mismx que se relaciona directamente con algo que has experimentado. Esto puede ser emocionalmente doloroso, pero también puede validar y conectar. Escucha tus necesidades y, si no te sientes bien por alguna razón, te alentamos a que se lo comunique a lxs demás y decidan juntxs si desean permanecer en la sesión y cambiar de tema, tomarse un descanso o finalizar la sesión. Si te preocupan los desencadenantes específicos, te sugerimos que lo discutas de antemano con el grupo y que decidan juntxs cómo protegerse unxs a otrxs del daño.

¿Qué pasa si me siento demasiado agotadx, desesperanzadx u ocupadx o no me gustan lxs otrxs miembrxs del Triángulo o no me funciona por alguna otra razón?

Muchas personas encuentran que ser un Triángulo es una experiencia placentera y reconfortante de la que ganan mucho personalmente, especialmente si tienen sus propios sistemas de apoyo establecidos. Si al escuchar tus propias necesidades, te das cuenta de que ya no puedes soportar a tu Holograma, avíales lo antes posible y con el mayor cuidado, respeto y honestidad posible, para que puedan encontrar a alguien que ocupe su lugar. Sugerimos que, al principio del proceso, el grupo llegue a un acuerdo sobre los finales, de modo que la partida de una persona pueda ser lo más fluida y solidaria posible.

¿Se encontrará el Triángulo sin la presencia del Holograma?



Es un tipo de trabajo diferente si se reúne fuera del Holograma para discutirlo. Piensen y discutan si esto podría ser útil para el grupo, o cuándo, y cómo se sienten todxs al respecto.

Consejos para los Triángulos durante las sesiones

1. Confía en ti mismx. Si tienes un instinto, síguelo y no lo cuestiones. Ten compasión de ti mismx. Es muy normal sentirse insegurx sobre algo y probablemente sea una señal de que quieres hacer lo mejor para tu Holograma.
2. Recuerda que durante la sesión, el foco debe estar en el Holograma. Tu función es escuchar y hacer preguntas, en lugar de compartir tu propia experiencia o respuestas. Sin embargo, puedes anotarlas y volver a ellas para los segmentos de Reflexiones y Comentarios.
3. Traten de asegurarse de que cada Triángulo pueda hacer el mismo número de preguntas. Tengan en cuenta que otros Triángulos pueden tener menos confianza. Pueden hacer un par de preguntas y luego dejar espacio para que lxs demás intervengan cuando estén listxs.
4. Está bien si tu pregunta no se relaciona directamente con tu rol (por ejemplo, físico, emocional, social). Los roles de los triángulos pueden fusionarse ligeramente, siempre que se cubran todas las bases en una sesión. Si notas que otro Triángulo se mueve hacia otro rol, puedes ayudar a re-equilibrarlo haciendo una pregunta relacionada con tu rol.
5. Los silencios son importantes. Si descubres que no tienes una pregunta en este momento, ¡no te preocupes! Los silencios pueden ayudar al Holograma a pensar un poco, ¡y tus compañerxs del Triángulo podrían estar preparando una pregunta asombrosa!
6. Escucharse a sí mismx. Observa tus emociones, ya sea alegría, tristeza o ira. Esto puede ser útil para que tú o tu Holograma lo escuchen durante el segmento de Reflexiones. Si algo se siente incómodo o dañino, asegúrense de ocuparse de sus propias necesidades, ya que esa es una parte importante para mostrar un buen apoyo a su holograma.
7. ¡Toma notas de una manera que tenga sentido para ti! Estas pueden estar escritas, dibujadas, garabateadas, abreviadas y / o en multicolor. La toma de notas enriquecerá su capacidad para notar patrones.
8. Refleja lo que estás sintiendo. Tienes la oportunidad de compartir reflexiones directas al final de la sesión, pero si observas que tu Holograma se siente ansiosx o cohibidx, puede ser increíblemente reconfortante para ellxs escuchar algo que reafirma como: "Eso se siente familiar" o "Nosotrxs conectamos mucho con eso que cuentas".
9. Recuerda que ésta debe ser una experiencia de aprendizaje y enriquecimiento para ti, y para tu Holograma, así que haz lo que necesites antes, durante o después de una sesión para que te sea lo más satisfactoria posible.

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)

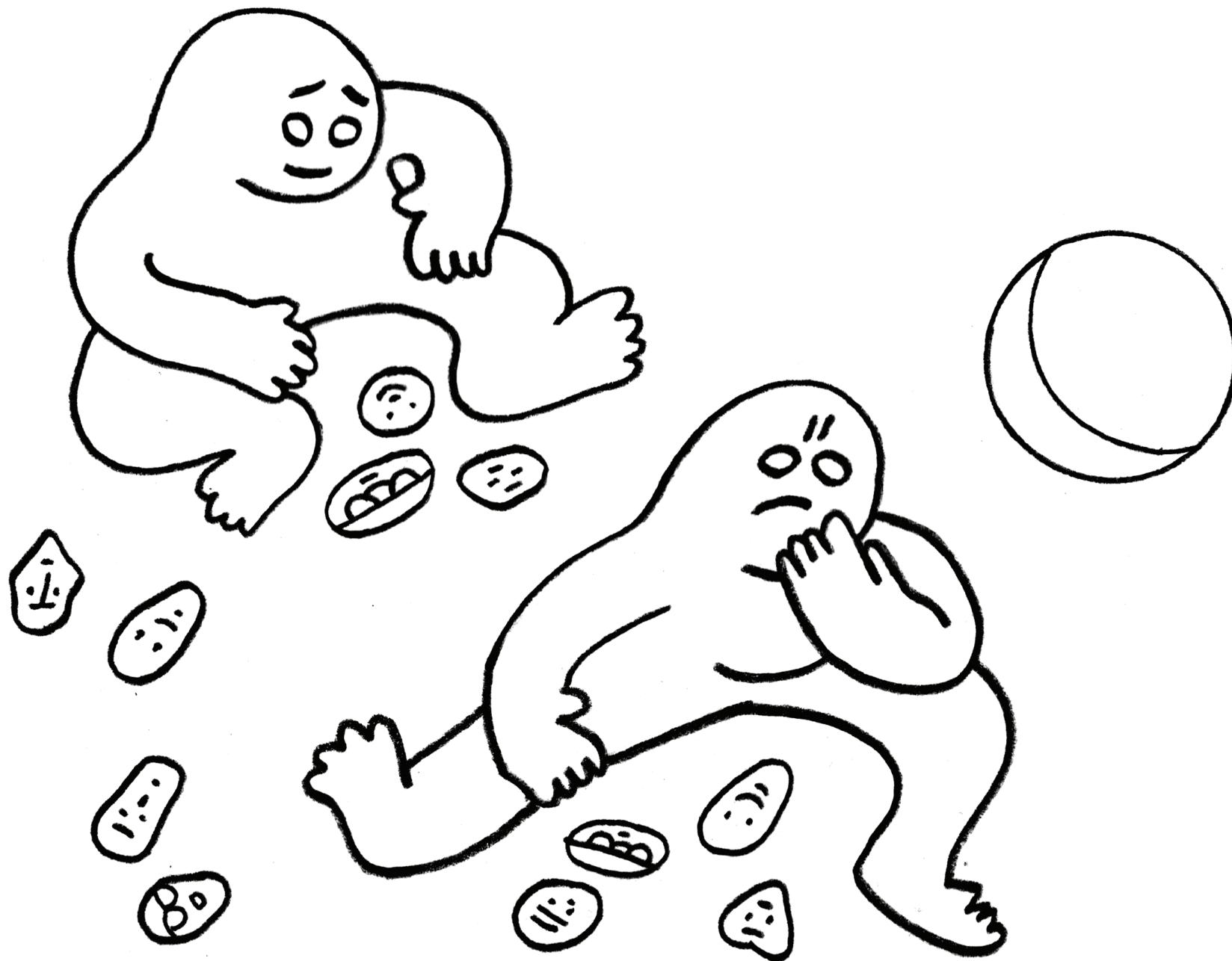
[Sample Triangle Invitation Letter](#)
[Sample Agenda](#)
[Stuck Dance instructions](#)
[Hologram video introduction](#)
[Hologram slide show](#)

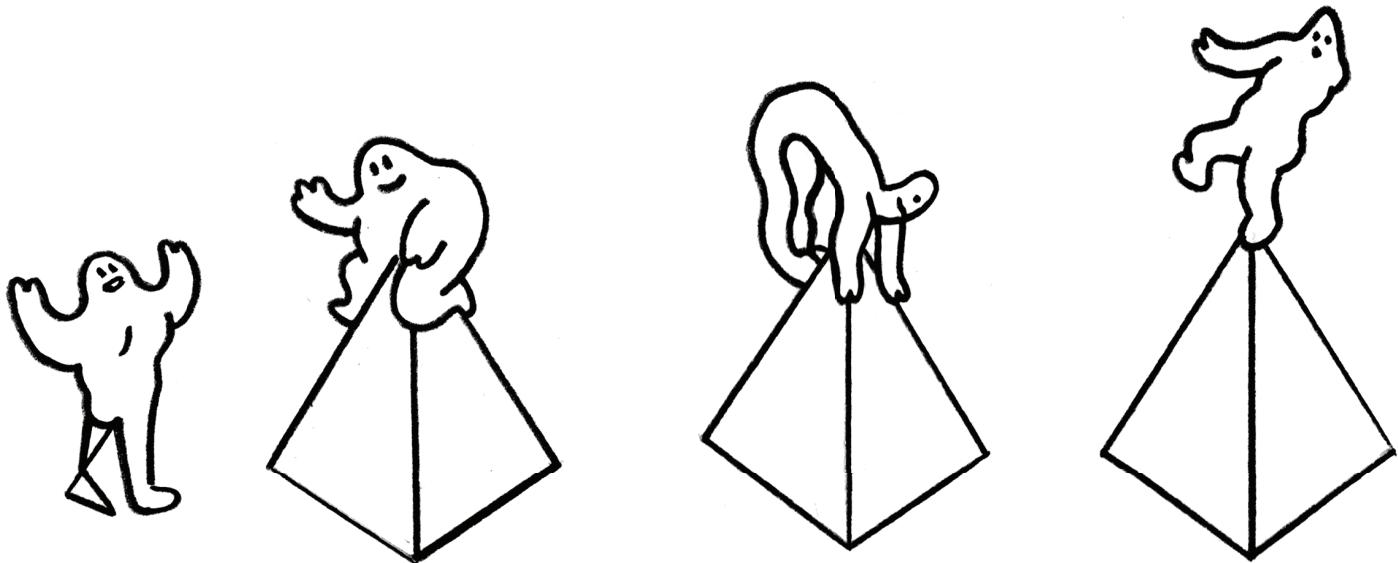
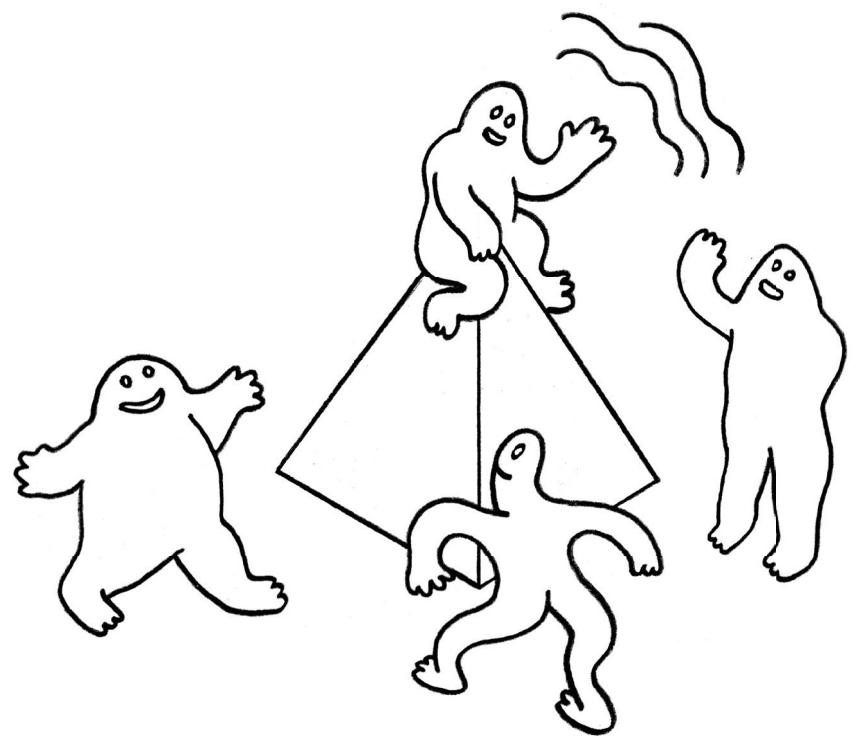
Recursos

1. Comunidad de práctica: si necesitas apoyo una vez que hayas comenzado a planificar tu Holograma o decidas ser un Triángulo, puedes unirte a nuestra comunidad de práctica en una sala de chat y una reunión mensual en línea a través de la aplicación Telegram. Puedes unirte al grupo aquí:
<https://t.me/HographicUpdate>
2. Ponte en contacto con un hologramadork: también puedes hablar con unx hologramadork experimentado por teléfono o correo electrónico. Ponte en contacto a través de cooperativespecies@gmail.com para configurarlo..
3. Holograma mínimo viable: si deseas tener una sesión de holograma facilitada de 2 horas para comenzar tu grupo, o simplemente para practicarlo una sola vez, puedes reservar una aquí: <http://thehologram.xyz/mvh>

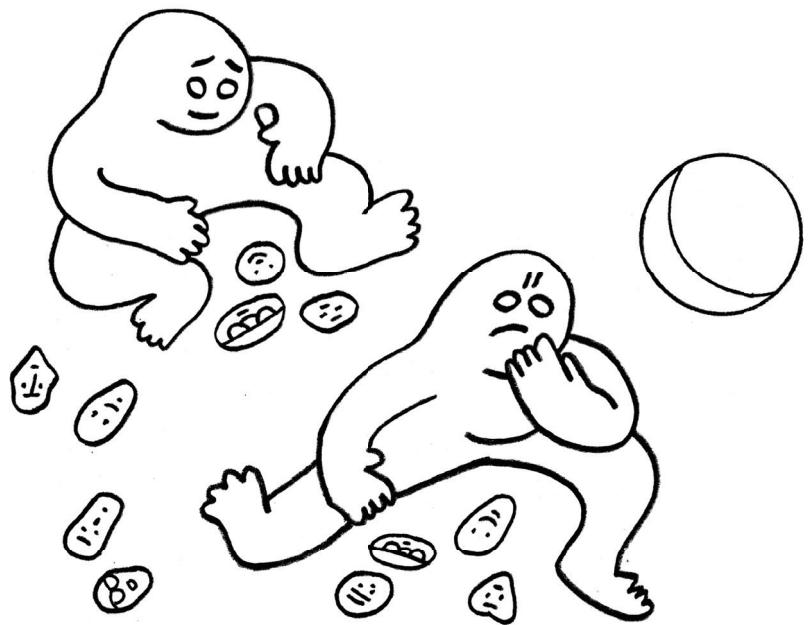
Estos recursos también pueden ser útiles: (Desafortunadamente, muchos de estos solo están en inglés, por ahora)
Ejemplo de carta de invitación de triángulo

Muestra de agenda
Instrucciones de Stuck Dance
Introducción al video del holograma
Presentación de diapositivas con hologramas





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

