



# *Az én*

*MINT MÁSIK*

*Reflexiók az  
öngondoskodásról*

A Pagini Libere (Szabad Oldalak) egy anarchista kiadó.

Decentralizált, autonóm és horizontálisan szerveződő kollektíva. Román és – alkalmadtán – más nyelvű nyomtatványaink (könyvek, brosúrák, fanzinek) kiadásával az a célunk, hogy a jelenlegi kapitalista és autoritárius rendszernek ellenállni képes személeteket és gyakorlatokat népszerűsítsünk, ösztönözzünk.

A libertárius hagyományban a pamfletek, a rejtve és titkon nyomtatott kiadványok gyakran közkezen forogtak, szabadon. A Pagini Libere Kiadó folytatni kívánja ezt a hagyományt és arra bátorít mindenkit, hogy használja, adaptálja és – ha indokolt – módosítsa szövegeinket. Az egyetlen kitétel az, hogy mindez ne kereskedelmi célból történjen. Arra kérjük azokat, akik az általunk kiadott anyagokat vagy az azokból kiragadott részteket használják, amennyiben lehetséges, jelezzék a forrást.



A Szabad Oldalak kollektíva tisztában van a fizikai könyvek ökológiai hatásával, ezért emlékeztetjük aszt

hogy:

### **Oszd meg**

a könyveid szeretteiddel a családból vagy a közösségből.

### **Ajándékozd el**

a könyveket, amelyekre már nincs szükséged.

### **Ne dobd el**

soha a könyveket, még ha megrongálódtak sem. Valaki másnak örömet okozhat.

### **Javítsd meg**

Keríts időt, hogy megjavíts egy könyvet és adj esélyt, hogy másokhoz eljusson.

### **Csak azt vedd meg, amire szükséged van**

Ne vásárolj könyveket dísznek. Azt vedd meg, ami tényleg érdekel.

A hallgatásod nem véd meg *feminista fordítássorozat, mely a szem folyóirat és a Szabad Oldalak Kiadó / Editura Pagini Libere közös projektjeként indult, ezután kizárólag a Szabad Oldalak honlapján folytatódik tovább.*

*Az Anarchafeminista manifesztum és Adina Marincea a romániai anarchafeminizmusról szóló cikke után a CrimethInc. anarchista kollektíva öngondokodásról szóló zine-jával<sup>1</sup> folytatjuk a sorozat anarchista szövegblokkját.*

*A COVID-19 világjárvány hatására felerősödtek a társadalmi reprodukció terén érezhető egyenlőtlenségek és elnyomás. Amikor otthon kell maradnunk, hogy biztonságban legyünk, már nem lehet szemet húnyni afölött, hogy sokunknak nincs otthona vagy otthon nem vagyunk biztonságban. És ha van is, ahol otthon legyünk, leggyakrabban a nőkre hárul a gondoskodói munka, amely mint dupla elnyomás nehezül a vállunkra a(z otthonról végzett bér munka) után. Amikor a gondoskodói munkát láthatatlanul és el nem ismerve végezzük, vagy amikor a felsőbb osztályok és nyugati országok a szegényebb vagy a globális dél bevándorló nőire hárítják a gondoskodást, sokunk számára elképzelhetetlen, hogy az öngondokodásra is lehetőségünk legyen. Az öngondoskodás a kapitalizmusban egyrészt egy árucikk, mely csak a kiváltságosak számára elérhető. Másrészt az öngondoskodásnak az a formája, mely önmagunk lenyugtatását célozza, a kapitalizmus működését lehetővé tevő eszköz is. Pedig az öngondoskodás mindannyiunk jóllétéhez szükséges. Éppen ezért az alábbi szöveg az öngondoskodás antikapitalista újragondolását tűzi ki célul és ezáltal a gondoskodói munkát is a kapitalizmussal szembeni küzdelem középpontjába helyezi.*

Ugron Nóra sorozatszerkesztő bevezetője

1. Eredetileg megjelent angolul: CrimeThinc. Self as Other: Reflections on Self-Care, 2013. Online: <https://crimethinc.com/2013/09/06/new-zine-about-self-care-self-as-other>



[pagini-libere.ro](http://pagini-libere.ro)

[facebook.com/editurapaginilibere](https://facebook.com/editurapaginilibere)

[instagram.com/paginilibere](https://instagram.com/paginilibere)

[editurapaginilibere@protonmail.com](mailto:editurapaginilibere@protonmail.com)



Rohanj a kényelemtől. Feledd a biztonságot. Élj ott, ahol félsz élni.  
Pusztítsd el a hírneved. Légy hírhedt.

– Rumi



***KISEBB GONDUNK  
IS NAGYOBB***  
*Az öngondoskodás  
újragondolása*



Az 1980-as években a rákkal küzdő Audre Lorde kijelentette: az önmagáról való gondoskodás „politikai hadviselés.” Azóta az öngondoskodás népszerű hívószóvá vált aktivista körökben. Az öngondoskodás retorikája a specifikustól az univerzális felé mozdult el, dackifejezésből előírassá vált. Amikor ma öngondoskodásról beszélünk, ugyanarról beszélünk, amiről Lorde? Ideje újra megvizsgálnunk a fogalmat.

### **De mi baj lehet a gondoskodással? És miért épp az öngondoskodáson akadnánk fenn?**

Először is, mert szent tehénné vált. Fájdalmas hallgatni, ahogy emberek szenteskedve beszélnek valamiről, de főleg, mikor a legfontosabb dolgokat emlegetik így. A jámbor egyetértésnek megvan a sötét oldala: a templomok árnyékában rejtőző romlottság. Létrehoz egy *másikat*, határokat jelöl ki bennünk és közöttünk is.

Az *én* és a *gondoskodás* — ebben a sorrendben — társadalmunk általánosan elfogadott értékei. Aki az öngondoskodást támogatja, az angyalok oldalán áll, tartja a mondás — tehát minden olyan részünk ellenében, amely nem illeszkedik az uralkodó értékrendszerbe. Ha ellen akarunk állni a domináns rendnek, akkor az ördög ügyvédjét kell játszsanunk, ki kell derítenünk, mi érdemel kirekesztést és mit sározhatunk be.

Mikor egy értéket univerzálisnak tekintünk, képbe jön a normativitás nyomása: például az a nyomás, hogy gondoskodjunk magunkról mások érdekében, fenntartva a látszatot. Oly sok tevékenységet végzünk ebben a társadalomban pusztán azért, hogy valóságtól függetlenül fenntartsuk sikerességünk, autonóm egyéniségünk látszatát. Ebben a kontextusban az öngondoskodásról szóló retorika elhallgattatást és felügyeletet fed el: *Kérlek, oldd meg a problémáidat magad, hogy senki másnak ne kelljen.*

Ha feltételezzük, hogy az öngondoskodás mindig pozitív, abból magától értetődően következik, hogy az *én* és a *gondoskodás* mindig ugyanazt jelenti. Szeretnénk itt megkérdőjelezni az *én* és a gondoskodás monolitikus és statikus

értelmezését. Ehelyett felvetnénk, hogy a különböző típusú gondoskodások különböző típusú éneket hoznak létre, illetve, hogy a gondoskodás a társadalmi küzdelmek egyik csatateré.



### **Ne utasíts nyugalomra**

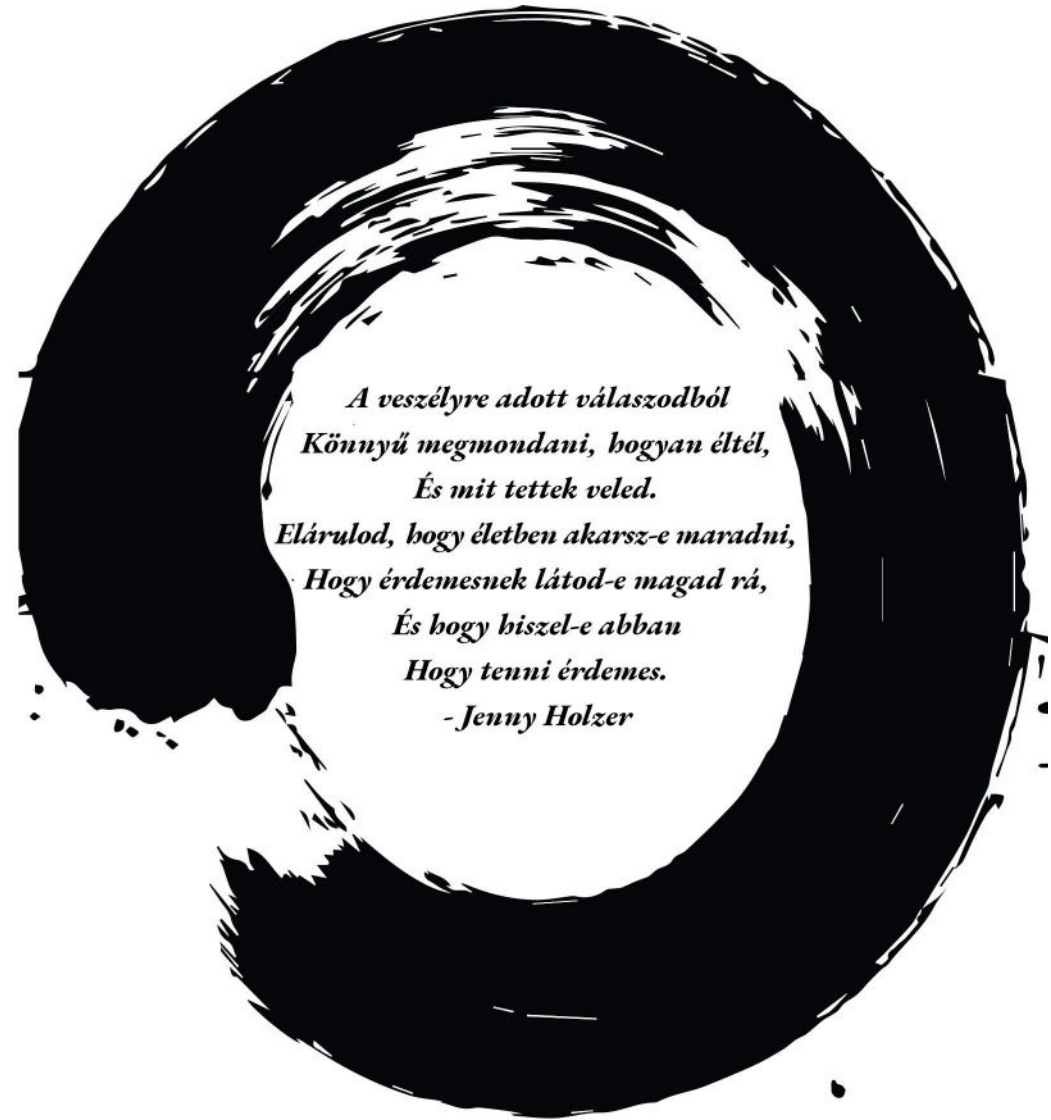
Bár az öngondoskodás szószólói hangsúlyozzák, hogy minden ember számára különböző lehet, a javaslatok általában gyanúsán hasonlítanak. Ha sztereotip „öngondoskodó” tevékenységekre gondolsz, mik jutnak eszedbe? Gyógynövénytea, filmnézés, habfürdő, meditáció, jóga? Ez a lista az öngondoskodás nagyon szűk értelmezését takarja: lényegében önmagunk *lenyugtata*sa.

Ezeknek a tevékenységeknek a célja a pihenésért és gyógyulásért felelős paraszimpatikus idegrendszer lekötése. De a gondoskodás bizonyos formáihoz megerőltető tevékenységek és rengeteg adrenalin szükségesek, ami már a szimpatikus idegrendszer területe. A poszttraumás stressz szindróma megelőzésének egyik módja például a szimpatikus idegrendszer felszabadítása, hogy az kiadhassa a test traumáit. Amikor valaki pánikrohamot kap, ritkán segít rajta, ha megnyugtató próbáljuk. A pánikroham leküzdésének legjobb módja a *futás*.

Tehát kezdjük azzal, hogy elvetjük az önmagunkról való gondoskodás normatív értelmezését. Jelenthet gyertyagyújtást, egy Nina Simone-albumot, vagy Randall Jarrell *The Animal Family* [Az állatcsalád] című könyvének újraolvasását. De jelenthet BDSM-et, intenzív performansművészetet, MMA-t / kevert harcművészeteket, bankablakok bezúzását, vagy egy bántalmazód felelősségre vonását. Külső szemlélő számára nagyon kemény munkának tűnhet – de tűnhet mindenféle működés megszűntének is. Ez nem csupán posztmodern közhely („mindenki másképp csinálja”), hanem annak kérdése, hogy milyen kapcsolatot alakítunk ki kihívásainkkal és gyöttrődéseinkkel.

A magunkról való gondoskodás nem önmagunk lenyugtatását jelenti. Gyanakvónak kellene lennünk az öngondoskodás minden olyan értelmezésével szemben, amely a jóllétet a nyugalommal azonosítja, vagy elvárja, hogy „egészségesnek” mutassuk magunkat mások jelenlétében. El tudjuk képzelni ehelyett a gondoskodás egy olyan formáját, amely a saját sötét oldalunkkal való intencionális kapcsolatra készítene fel mindannyiunkat, arra képessé tenné bennünket arra, hogy erőt merítsünk a bent kavargó káoszából? Ennek elengedhetetlen része lehet a saját magunkkal szembeni gyengédség, de nem szabad dichotómiát feltételeznünk a gyógyulás és a körülöttünk lévő meg bennünk rejlő kihívásokkal való aktív viszony között. Ha a gondoskodás csupán azt jelenti, ami akkor történik meg, amikor eltávolodunk ezektől a küzdelmek-től, akkor örökre a konfliktusoktól való, nem kielégítő visszavonulás és ennek fonákja, egy kielégíthetetlen munkamániá között fogunk őrlődni. Ideális esetben a gondoskodás magában foglalná mind a küzdelmeket, mind a felépülést, és felülemelkedne rajtuk, lebontva az őket elválasztó korlátokat.

Ez a fajta gondoskodás nem írható le közhelyekkel. Nem kényelmes napirendi pont az átlag nonprofit szervezetek programjaiban. Olyan intézkedéseket követel, amelyek lebontják jelenlegi szerepeinket, konfliktusba hozva minket általában véve a társadalommal, sőt néhány olyan emberrel is, akik azt vallják, hogy annak megváltoztatásán dolgoznak.



*A veszélyre adott válaszodból  
Könnyű megmondani, hogyan éltél,  
És mit tettek veled.  
Elárulod, hogy életben akarsz-e maradni,  
Hogy érdemesnek látod-e magad rá,  
És hogy hiszel-e abban  
Hogy tenni érdemes.  
- Jenny Holzer*

### A szeretet csatatér

Ha be akarjuk azonosítani, mit érdemes megőrizni az öngondoskodásból, kezdhethjük a gondoskodás alapos vizsgálatával. Ha a gondoskodást általános jónak tekintjük, azzal figyelmen kívül hagyjuk a status quo legrosszabb aspektusainak fenntartásában játszott szerepét. Tiszta formában nincs olyan, hogy gondoskodás, – a fogalom nem elvonatkoztatható a kapitalizmusbeli mindennapoktól és az ellene folyó küzdelmekről. Nem, a gondoskodás partizán — elnyomó vagy felszabadító. Van olyan gondoskodás, amely reprodukálja a fennálló rendet és annak logikáját, és van olyan, amely lehetővé teszi, hogy szembesüljünk vele. Azt akarjuk, hogy gondoskodó megnyilvánulásaink a felzabarást táplálják, és ne az elnyomást — hogy az embereket egy más logika és más értékek mentén hozzák össze.

A háztartásbeli munkától kezdve a professzionális házvezetésig — nem beszélve a beteggondozásról, a vendéglátásról, vagy a telefonszexről — nők és színes emberek aránytalanul sokan felelősek azért a gondoskodó munkáért, amely működésben tartja ezt a társadalmat, ennek ellenére aránytalanul kis beleszólásuk van abba, mit támogat ez a gondoskodó munka. Hasonlóan hatalmas mennyiségű gondoskodó munka megy rá a hierarchiát fenntartó gépezet olajozására: családi körben pihenhetnek meg a rendőrök, szexmunkások segítenek az üzletembereknek kiengedni a gőzt, a titkárok átveszik az ügyvezetők házasságát megóvó láthatatlan munkát.

Tehát az öngondoskodás problematikája nem csak az individualisztikus előtagban rejlik. Néhányunknak a másokról való gondoskodás helyett az öngondoskodásra összpontosítás forradalmi ötlet, bár szinte elképzelhetetlen — míg a kiváltságosok kölcsönösen hátbaveregethetik egymást kiváló öngondoskodási gyakorlataikért, figyelmen kívül hagyva, hogy létfenntartásuk mekkora része hárul másokra. Hogyha az öngondoskodást egyéni felelősségnek tekintjük, kevésbé valószínű, hogy észrevesszük a gondoskodás politikai oldalát.

Vannak, akik *gondoskodási sztrájkra* hívnak: kollektív, nyilvános ellenállásra a kapitalizmus gondoskodási képével szemben. Az *A Very Careful Strike* [Egy

nagyon óvatos sztrájk] című szövegében a spanyol militáns feminista *Precarias a la Deriva* kollektíva azt vizsgálja, hogyan vált árucikké vagy láthatatlanná a gondoskodás a szexmunkától kezdve az ügyfélszolgálaton át a fizetetlen, családon belül végzett érzelmi munkáig. Arra hívnak, képzeljük el, hogyan lehetne a gondoskodást erővel kivonni rétegzett társadalmunk fenntartásából és helyette az összetartozás erősítésére és a lázadás ösztönzésére használni.

De egy ilyen projekt azoktól függ, akik már most a legsebezhetőbbek társadalmunkban. Óriási támogatásra lenne szükségük a családtagoknak, a szexmunkásoknak és a titkároknak ahhoz, hogy *gondoskodási sztrájkot* folytathassanak, anélkül, hogy annak szörnyű következményei lennének rájuk nézve.

Tehát ahelyett, hogy az öngondoskodást népszerűsítsen, megpróbálhatnánk *átirányítani és újraértelmezni* a gondoskodást. Néhányunk számára ez annak feltérképezését jelenti, hogy milyen módokon származik hasznunk a gondoskodó munkák jelenlegi egyenlőtlen megosztásából, és elmozdulást jelent a pusztán önmagunk javára végzett gondoskodástól olyan struktúrák támogatása fele, amelyek mindenki javát szolgálják. Ki dolgozik azért, hogy pihenhess? Mások számára ez azt jelentheti, hogy több gondot fordítunk magunkra, mint amennyire (ahogy tanítottak) jogunk van — bár irreális elvárni, hogy ezt bárki egyénileg vállalja az én egyfajta fogyasztói politikájaként. Ahelyett, hogy zárt közösségeket hoznánk létre ennek céljából, keressük inkább a gondoskodás kiterjeszhető gyakorlatait, amelyek megszakítják elszigeteltségünket és fenyegetik a hierarchiáinkat.

Az öngondoskodás retorikája olyan módon kisajátított, hogy megerősíti a kiváltságosok jogosultság-érzetét, de az öngondoskodás kritikáját nem használhatjuk újabb fegyverként azok ellen, akiket már most elriasztanak a gondoskodásra való igényük verbalizálásától. Röviden: állj fel, lépj hátra.

A küzdelem, amely nem érti meg a gondoskodás fontosságát, kudarcra van ítélve. A legszilajabb kollektív lázadások a gondoskodásra épülnek. De a gondoskodás visszakövetelése nem csupán azt jelenti, hogy többet törődünk magunkkal, mintha csak egy újabb elem lenne tennivalóink listáján.

Az uralkodóinkkal kötött békeszerződés felbontását jelenti, a gondoskodás kivonását azokból a folyamatokból, amelyek reprodukálják a jelenlegi társadalmunkat, felforgató, lázadó célokra használva fel azt.

### Az önmegőrzésen túl

Az „egészség” a szó legtágabb értelmében vett kulturális faktum, politikai, gazdasági és társadalmi is. Olyan fogalom, amely az egyén és a kollektív tudat bizonyos, jól meghatározott állapotához kötődik. Minden korszak felvázolja az egészség „normális” körvonalait.

–Michel Foucault<sup>1</sup>

Úgy a legkönnyebb beadni az embereknek egy normatív gyakorlatot, hogy az egészség kereteiben vázoljuk fel azt. Ki ne akarna egészséges lenni?

De akárcsak az „én” és a „gondoskodás”, az egészség sem egyjelentésű. Önmagában az egészség nem eredendően jó — egyszerűen a rendszer működését lehetővé tevő feltétel. Beszélhetünk egy gazdaság egészségéről vagy egy ökoszisztéma egészségéről: ezek kapcsolata gyakran fordított arányosságot mutat. Ez magyarázza, hogy egyesek miért írják le a kapitalizmust rákként, miközben mások a „black bloc anarchistákat” nevezik ráknak. A két rendszer kölcsönösen pusztítja egymást; az egyiket táplálni a másik egészségének veszélyeztetését jelenti.

Az egészségügyi normák elnyomó funkciója elég nyilvánvaló a mentális egészség szakmai területén. Ahogy a drapetomániát és az anarchiát egykor a szökött rabszolgák és lázadók megbélyegzésére használták, úgy ma az orvosok oppozíciós zavart diagnosztizálnak. De ugyanez a helyzet a pszichiátriai intézményeken kívül is.

Egy kapitalista társadalomban nem lehet meglepő, hogy hajlamosak vagyunk az egészséget a termelékenység szempontjából mérni. Az öngondoskodás és a munkamánia ugyanazon érem két oldala: *gondoskodj magadról, hogy*

1. Saját fordítás.

*többet termelbess.* Ez megmagyarázná, hogy az öngondoskodás retorikája miért olyan elterjedt a nonprofit szektorban, ahol a finanszírozásért zajló versengés gyakran korporatista viselkedési minták utánzására kényszeríti a szervezőket, még akkor is, ha eltérő terminológiát használnak.

Ha az öngondoskodás csak egy módja annak, hogy enyhítsük a termelékenység egyre növekvő igényének hatását, nem pedig ennek az igénynek a transzformatív elutasítása, akkor a probléma része, nem a megoldás. Ahhoz, hogy az öngondoskodás *antikapitalista* lehessen, az egészség más értelmezését kell tükröznie.

Ez különösen bonyolult, mivel túlélésünk összefügg a kapitalizmus működésével — ezt a feltételt egyesek a *biobatalom* kifejezéssel jelölik. Ebben a helyzetben az egészség megőrzésének legegyszerűbb módja kitűnőnek lenni abban a kapitalista versenyben, amely akkora károkat okoz nekünk. „Nincs más tableta, amit bevehetnél, nyeld le azt, amelyik megbetegített.”

Hogy elkerüljük ezt az ördögi kört, át kell térnünk az „én” reprodukálásáról egy másik létrehozására. Ez az öngondoskodás inkább transzformatív mint konzervatív fogalmát követeli meg — az én inkább dinamikus, mint statikus felfogását. A lényeg nem a változás elhárítása, mint a nyugati orvoslásban, hanem annak elősegítése; a tarotban a Halál kártyája metamorfózist jelképez.

„Nincs más tableta, amit bevehetnél, nyeld le azt, amelyik megbetegített.”

A kapitalizmus és a reformizmus szempontjából minden egészségtelen, ami társadalmi szerepeinket veszélyezteti. Amíg ezen a régi paradigmán belül maradunk, előfordulhat, hogy csak az *egészségtelennnek* ítélt magatartás képes kiutat mutatni. Szakítani az eddig mindannyiunkat életben tartó rendszer logikájával bizonyos vakmerő lázadást követel.

Ez rávilágíthat a látszólag önpusztító viselkedés és lázadás közötti kapcsolatra, amely jóval a punk előttre nyúlik vissza. Az Occupy Oakland közgyűlések radikálisabb részét, a dohányzókat, szeretetteljesen „fekete tüdő blokként” emlegették — valóban az Occupy rákja voltak! Az önpusztító energia, amely az embereket függőségbe és öngyilkosságba sodorja, abban is megerősítheti





***NINCS MÁŠ  
TABLETTA, AMIT  
BEVEHETNÉL,  
NYELD LE AZT,  
A MELYIK  
MEGBETEGÍTETT***



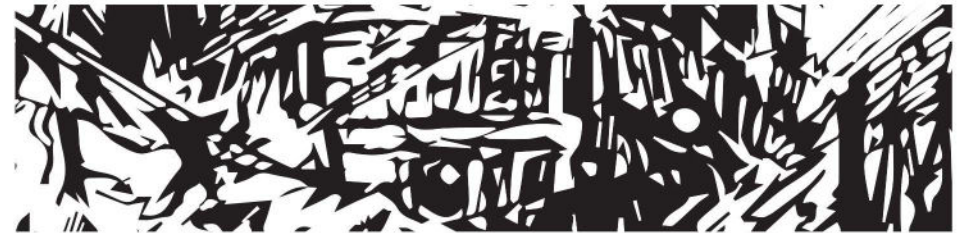
őket, hogy vakmerő kockázatokat vállaljanak a világ megváltoztatásáért. Az önpusztító viselkedésen belül több áramlatot azonosíthatunk, amelyek közül néhány óriási potenciállal rendelkezik. Olyan nyelvre van szükségünk, amellyel feltérképezhetjük ezt, hogy az öngondoskodásról szóló nyelvünk ne termelje újra a betegség és az önpusztítás, illetve az egészség és a küzdelem közti hamis ellentétet. Mert amikor arról beszélünk, hogy szakítani kell a rendszer logikájával, nem csupán feltételezhetően egészséges alanyok vákuumban meghozott bátor döntésére gondolunk. Még az „önpusztító” viselkedést mellőzve is, sokan tapasztalunk olyan betegséget és fogyatékoságot, amelyek a társadalom egészségkoncepcióján kívül helyeznek minket. Arra kényszerülünk, hogy megkérdőjelezzük az egészség és a küzdelem közötti kapcsolatot.

Amikor antikapitalista küzdelmekről van szó, vajon nem a termelékenységgel asszociáljuk az egészséget mi is, azt sugallva, hogy a betegek nem képesek hatékonyan részt venni ezekben a küzdelmekben? Ehelyett, anélkül, hogy a betegeket forradalmi szubjektumként állítanánk be (lásd [Icarus Project](#)), foglalkozhatnánk a betegséggel olyan módon, amely kiemel minket a kapitalista kondicionálásból, megzavarva a létformát, amelyben az önértékelés és a szociális kapcsolatok a saját magunkról és másokról való gondoskodás hiányára épülnek. Ahelyett, hogy a betegséget és az önpusztító viselkedést rendellenességekként patologizálnánk, amelyeket meg kell gyógyítanunk a hatékonyság érdekében, újragondolhatnánk az öngondoskodást, mint az ezekben a folyamatokba való behallgatás módját, új értékek és lehetőségek után kutatva.

Gondoljunk csak Virginia Woolfra, Frida Kahlóra, Voltairine de Cleyre-re, és a többi nőre, akik betegségükből, sérüléseikből vagy depressziójukból merítettek, hogy megalkossák az engedetlen gondoskodás nyilvános kifejeződését. Mi a helyzet Friedrich Nietzschével: gyenge egészségi állapota pusztán egy akadály volt, amit sikerült férfiasan legyőznie? Vagy elválaszthatatlan volt felismeréseitől és küzdelmeitől, egy nélkülözhetetlen lépés azon az ösvényen, amely a konvencionális tudástól valami más felfedezése felé vezette? Ahhoz, hogy írását életének összefüggéseiben értsük meg, Nietzschét egy kerekesszékekben

kell elképzelnünk, ahogy a rohamrendőr-sorokat ostromolja, nem pedig S-sel mellkasán a levegőben repülve.

Emberi gyengeséged nem sajnálatos hiba, amelyet megfelelő öngondoskodással kezelni kell, hogy visszaállhass a gyártósorra. A betegség, a fogyatékoság és az improduktivitás nem kigyomlálandó anomáliák; ezek olyan pillanatok, amelyek mindenki életében előfordulnak, és közös alapot, találkozási pontot kínálnak. Ha ezeket a kihívásokat komolyan vesszük, és teret adunk nekik, túlmutathatnak a kapitalizmus logikáján egy olyan életmód felé, amelyben nem létezik a gondoskodás és a felszabadulás közti dichotómia.



## *Három Perspektíva*



## ***1. Feledd el a biztonságot***

*A csendes padló megcsikordul a megosztott fájdalom súlya alatt.* A gyermekként szexuálisan bántalmazott férfiaknak szóló támogató csoport harmadik heti találkozásakor már túlléptünk a bemutatkozásokon és általánosításokon, mélyen beleástuk magunkat a traumák zavaros részleteibe.

És nem szép. A tankönyvszerű tünetek litániája, amely végigkísérte ezen férfiaknak az életét, akik haraggal, kényszeres viselkedéssel, szexuális bizonytalansággal és általános bizalmatlansággal küzdenek, lerázhatatlan szégyennel rétegződik. Fluoreszkáló lámpák alatt, összecukható fémszékeken két férfi ül, akiknek mérhetetlenül különböző élete valahogy idevezetett, ebbe a terembe, akik ma kapcsolódási lehetőséget találtak abban a bizonytalanságban, amelyet az abúzusból való felépülés kísérletei okoztak házasságaikban. Mindenekelőtt attól tartanak, hogy ha elkezdik lefaragni azokat az áthatolhatatlan falakat, amelyek érzelmileg elválasztják őket barátaiktól és házastársaiktól, s amelyek különálló részekre osztják életüket, elvesztik önmagukat – és ezzel együtt feleségeiket és gyermekeiket is, akik áldozataivá válnak a régi báb levedlésének és a rég áhított és rettegett, gyógyító újjászületésnek.

Koffeinmentes kávéját papírpohárból kortyolgatva egyikük egy olyan férfi történetével csatlakozik be, aki csak idős korában kezdett szembenézni az abúzussal; miután először megengedte magának, hogy őszinte legyen, elmondta feleségének, akivel 40 éve élt együtt, hogy egész idő alatt soha nem szerette őt. A nyakak megrándulnak, de senki sem tud elismerően bólintani; csak a nyelvükkel csettintenek, vagy halkán felmordulnak.

Látom a félelmet az idősebb férfiak szemében, akiket várnak a gyerekeik külvárosi otthonaikban, és a szorongást a fiatalabbakéban, akik még nem alapítottak családot. Az ismeretlenbe lépés rémületét, bármilyen tér is legyen a tagadásból és védekezésből álló mozaik mögött, amelyet önmaguk szinonimájaként ismernek.

Társfacilitátorom, aki szívesen zárna valami felemelővel, mechanikusan köszönetet mond mindenkinek mindazért, amit megosztottak. Aztán egy reményteljes mosolyt felvillantva arra kér mindenkit, sorra mondjanak egy-egy dolgot, amivel ezen a héten önmagukról gondoskodnak majd.

A fejek elfordulnak; a karok összekulcsolódnak. Alig kapok levegőt.

A heti zárás valamiféle rituálé, amelyhez ragaszkodnak az „öngondoskodás” nonprofit partizánjai. És ki panaszkodhatna? Természetesen tisztában kell lennünk azzal, hogyan pihenhetünk, hogyan vigasztalhatjuk magunkat, hogyan tarthatjuk szinten magunkat, és miből meríthetünk erőt, hogy továbbra is saját gyógyulásunkon dolgozhassunk, vagy támogathassuk azokat, akik gyógyulnak.

Akkor miért tűnik ilyen nevetségesen rossznak ez a kérdés ma este? Talán úgy tűnik, egy ilyen álpozitív zárlat elbagatellizálja a feltárt fájdalom intenzitását; mintha a meditálás vagy a testmozgás észben tartása enyhíthetné azokat a hatásokat, amelyeket az egy életen át rejtegetett szörnyű gyerekkori bántalmazás szétszálazása okoz.

De ez több ennél, jövök rá, ahogy körbemegyünk, és a férfiak igyekeznek ehhez az érzelmi disszonanciát keltő záráshoz igazítani a hangnemet. A lényegéig hatol, hogy tulajdonképpen miért vannak itt ezek a férfiak – elpusztítják *énjüket*, hogy megmenthessék önmagukat. Az „én”, aki először kiejtette a szavakat, aki lesütött szemmel mesélt a puha bőrkanapéken folyó felvételi interjúban a mostohabátyról vagy a családi barátról, aki összetörte a gyerekkorát, nem lehet ugyanaz az „én”, aki tizenkét hét után elhagyja a közösséget, nehogy kárba menjen az egész. Ahogy ők maguk annyira kifinomultan elmagyarázták, az abúzus óta maszkot viselnek, elutasítva bármiféle intimitást a felfedéstől való félelem miatt, vagy kamélonszerűen alkalmazkodva a körülöttük élők vágyaihoz és elvárásaihoz, saját boldogságuk árán. Nem azért vannak itt, hogy ezekről az elzárt és megcsinált énekről gondoskodjanak, hanem hogy átalakítsák ezeket.

Ezt kétféleképpen érthetjük meg. Egyik megközelítés szerint a trauma alatt valahol ott rejlik egy igazi én, az abúzus és annak utóhatásai által érintetlen

lényeg — és ha helyre tudják állítani ezt az ént, az majd elvezeti őket ahhoz, akik valójában, és akiknek lenniük kell. Egy másik, sokkal félelmetesebb, de az általuk leírt tapasztalatokhoz közelebb álló értelmezésben, nem lehet tudni, hogy kik lehettek volna, ha addigi életüket nem szakították volna meg olyan kegyetlenül, és fogalmuk sincs, kivé válnak, amikor, ha egyáltalán, a másik oldalra kerülnek. A munkahelyek, a kapcsolatok, az identitások, a személyiségek — semmi sem tűnik állandónak vagy stabilnak. Összefonódott kezekkel a mélység felé kúsznak, szédíti őket a közelgő szabadság tériszonya, vagy legalábbis az a valami más, ami különbözik elzárt életüktől.

Szóval ahogy a következő férfi leírja a kirándulást a kutyáival az erdőben, vagy a terapeutát, akinek majd beszámol a találkozóról, csak az ismeretlenbe zuhanástól való bénító rettegést tudom elképzelni, lecsúsznak a maszkok és álcák, nekicsapódnak a szikláknak. Vagy egy szoros gomolyagba tekert madzag kibomlását, amelynek semmi nincs a közepén — végre lazul a fájdalmasan feszés szála, csak hogy láthatóvá váljék, önmagára volt feltekeredve. Ahogy elveszek ezekben a gondolatokban, alig veszem észre, hogy társfacilitátorom várokozóan néz rám. Mindenki más beszélt már.

Mosolygok, és elmotyogok egy poént a saját számlámra, keresgélek az agyamban valami után, amit a vidám önérvényesítés szellemében mondhatnék. Mégis, ahogy telnek a másodpercek, kényelmetlenül hosszú csendbe nyúlva, akármennyire is próbálkozom, nem tudok egyetlen biztató közhelyet sem felidézni arról, hogy majd hogyan engedem ki a gőzt a találkozó után. Ehelyett elmém úszik a bosszúvágóban, összeszorulva a tehetetlen dühtől és gyásztól és szégyentől. És mindenekfelett forttyogó megvetéssel az iránt az ideológia iránt, amely, bármennyire is jó szándékkal teszi, békíteni próbál, felkaparva kétségbeesett küzdelmeinket, hogy átmentsen miket ezeknek a kényszeres éneknek a visszaigazolásába, és a nyomorúságos világba, amely létrehozta őket. A nyelvem száraz; a szívem gyorsan ver. Szólásra nyitom a számat.

„Én... ezen a héten írni fogok. Az írás segít rendezni érzéseimet és gondolataimat.”

Ő pedig megkönnyebbült mosollyal fordul a csoporthoz, újabb közhelyeket kínálva az öngondoskodás fontosságáról, mielőtt mindenkinek jó éjszakát kívánna. Széklábak csikorognak a padlón, határozott kézfogások után a kezek a kabátzsebekbe mélyednek, ahogy a görnyedt vállú férfiak kicsoszognak a hideg novemberbe, a katasztrófa szélén ingadozó világaikba.

## 2. Robanj a kényelemtől

*A klímagyászt kifejező rituáléra gyűlünk körbe.* A szervezők sokszínű csoportot hoztak össze: egy félig lenyírt hajjú, fültágítós lány egy hosszú ősz hajjú nőnek kerít széket, aki nem tud a földön ülni. Velem átellenben egy cégtulajdonos ül, aki nyilvánosan sürgette az államügyészt, hogy vádat emeljen az ellen az ember ellen, akit utoljára megcsókoltam. Ez kényelmetlenül érint, de ha a közösséget közelségként és egymásra ráhatásként értelmezzük, beleillik a képbe.

Egyesével belépünk a körbe, amely négy részre oszlik, mindenkinek egy tárgy a szimbóluma. Szárított levelekkel dörzsöljük el könnyeinket. A botot haraggal suhogtatjuk az ég felé. Tartjuk a tálat, és belebámulunk zavarunk ürességébe. A kő lehúzza a kezünket, akár bénító félelmeink, a paralízis, amelytől ez a rituálé megszabadítani hivatott minket. Ahogy beszélünk, felszínre törnek történeteink: kábítószerfüggő gyermekek, bebörtönzött barátok, eldobható termékek, kipusztított hegyoldalak. Egymás tanúi vagyunk közös és sajátos küzdelmeinkben.

Így kezelik az egészséges állatok a gyászt és a stresszt. Összegyűlnek; vigyáznak egymásra. Az elefántok hangokból és mozgásból álló szertartásokat tartanak halottaik körül. A főemlősök élvezik a kölcsönös kurkászást, ami megnyugtatja az idegeket, és az önkéntes összetartás révén társadalmuk kötelékeit képezi. Még a laboratórium sterilítésében is, a patkányok újra és újra kiszabadítják egymást ketrecekből.

Nehéz egészséges emlősnek lenni kultúránkban. Mint a legtöbb emlős-unokatestvérünk, evolúciós fejlődésünk miatt mi is figyelmi állapotba

kerülünk egy reccsenő gally hangjára, vagy egy fölöttünk tovaladó árnyék látványára, és akkor nyugszunk meg, mikor a veszély elmúlt. Olyan környezetben élünk azonban, amelyet idegrendszerünk a jobb napokon is alig tud kezelni: rosszul szellőző, zárt, éles sarkokkal és egyenes falakkal rendelkező, kiutak nélküli csapdák érzetét keltő helyiségekben dolgozunk, tanulunk, és gyakran ezekben is szocializálódunk. A könnyörtelenül beáramló következetlen hangokkal és képekkel túlstimulált agykéreg soha véget nem érő, fenyegető hírekben is bőven merítkezik: iskolai lövöldözések, kigyúlt gyárak, olajfúrások melléktermékei, randidrogok. Mindezek tudatában is nyugalmat, fegyelmet és produktivitást várnak el tőlünk.

Idegrendszerünk változatosságra vágjuk — hogy a kíváncsiság és érdeklődés hullámain az elégedettség, az éberség pillanatait a megkönnyebbülési váltások felé; közös érzéki és érzelmi tapasztalatokon alapuló kapcsolódásokra. Ezekről a ritmusoktól megfosztva agyunk és idegrendszerünk különböző diszfunkcionális állapotokba lép: hiperéberség vagy teljes leállás, depresszió vagy düh. Ezekből az állapotokból menekülve az emberek olyan függőségekbe botlanak, amelyek az igények és ösztönök kielégítését utánozzák: kényszeres vásárlásba gyűjtögető ösztöneink kielégítésére, internetes pornóba a libidónk kedvéért, extázist kínáló partidrogokba. A rendszerek, amelyekben élünk, egyszerre látják el az élvhajászt és keltenek szégyenérzetet benne, de a helyettesítők egyike sem éri el ugyanazokat a fiziológiai hatásokat, mint azok a hajsza és nyugalmi állapotok, amelyeket utánoz. A megtagadott agy és test megbénul, vagy túl-hajszolja magát.



Egy olyan háztartásban nőttem fel, amelyben megszületni bűn volt. A lelket a testben való élet lealjasította; e test irányítása és alárendelése ugyanolyan fontos volt az üdvösséghez, mint bármiféle isteni kegyelem. Amikor apám

meghalt, szegény anyámnak három tinédzser és egy csecsemő földi létezésétől és az abból várhatóan eredő örök kárhozattól való megmentésével kellett szembenéznie. Csak egy módját tanulta meg ennek. Egyedül maradván egy gyermeknyi húsnyaláb felnevelésének felelősségével, régi szabályt alkalmazott: „aki a veszszőt kíméli, fiát nem szereti.” Ösztönös reakciókért vertek meg, mondjuk, ha visszamosolyogtam idős emberekre a templomban, vagy ha öklendezni kezdtem a furcsa textúrájú ételek lenyelése közben, nem is beszélve az olyan balesetekről, mint a tej kiöntése.

Most, hogy felnőttként törődöm magammal, szabadnak és kiváltságosnak érzem magam, hogy tudom, mi a jó nekem, és hogy választhatom azt. Másrészt, mivel azt tanultam gyermekként, hogy a gondoskodás nemcsak köztétsekkel, de szögesdrótokkal és néha elektromos kerítésekkel jár, sebezhetővé válni és intim kapcsolatba kerülni másokkal néha bizonytalan, sőt kockázatos projektnek tűnik. Néha képtelen vagyok reagálni a kedvességre; máskor nem is tudom elfogadni.

Ami egyszerű és ismerős, az az elszigeteltség.

Mint sok túlélő, én is képes vagyok elszigetelni magam, miközben az öngondoskodás sztereotípiáit gyakorlom. Bátornak, vagy akár felvilágosultnak tűnhetek, ahogy elkezdek jógázni vagy futni, amikor ragyogó kritikákat írok önel fogadásról szóló könyvekről, vagy ha kidolgozott művészeti projektekbe és önfeltáró blogbejegyzésekbe csatornázom érzelmeimet. Az öngondoskodásnak ez a formáját gyakran inkább magánzárkának, mint felszabadulásnak érzem. Néha amire igazából szükségem van az, hogy valaki kész kajával jelenjen meg a küszöbömön, üldögéljen velem, amíg az ételben turkálók, maradjon, amíg ülve elalszom a kanapén, majd küldjön el lefeküdni, és takarjon be. Ez néha megtörténik anélkül, hogy kérném. Néha meg bátornak kell lennem, fel kell hívnom valakit, és szólnom kell neki, hogy szükségem van arra, hogy beszéljek, sírjak, de legfőképpen csak arra, hogy ne legyek egyedül. Vannak helyzetek, amikor az az öngondoskodás legradikálisabb formája, hogy *nem* ragszkodom ahhoz, hogy én gondoskodjak magamról.

Hiszek az érzelmi önszabályozásban. Szükségünk van ezekre a képességekre, hogy nyugtalanságainkat anélkül rendezzük, hogy az agressziót választanánk, és hogy örömmel és autonóm módon nézhessünk kalandok, munka vagy rejtélyek után. Ez nem jelenti azt, hogy muszáj magányban szabályoznunk érzelmeinket - vagy, hogy így kellene.

Akkor találkoztam a vészreakció fogalmával, amikor először kezdtem traumákról tanulni. A sarokba szorított állat menekül vagy támad, attól függően, hogy melyik tűnik a helyzetben a legjobb stratégiának. Később találkoztam a lefagyás fogalmával, az ösztönrel, aminek hatására az állat a veszély elmúltáig halottnak tette magát — és annak lehetőségével, hogy ebben a reakcióban lehet „ragadni”, ha úgy tűnik, hogy a veszély nem akar elmúlni. Ez az oka annak, hogy olyan sok poszttraumás stressz zavarban szenvedő személyt először depresszióval diagnosztizálnak: ottragadtak a lefagyás állapotában.

Nemrég tanultam meg, hogy meneküléshez, támadáshoz, vagy lefagyáshoz csak akkor folyamodunk, ha a társas érintkezés sikertelen. Stressz vagy fenyegetés esetén első ösztönünk, hogy szolidaritást és biztonságot keressünk mások társaságában. Ha ez sikerül, a pánikért felelős fiziológiai működéseink leállnak, és visszatérhetünk a játékhoz vagy a kreativitáshoz. Tudván, hogy idegrendszerünk oly erőteljesen reagál mások jelenlétére, világossá válik, hogy az öngondoskodás és a kölcsönös gondoskodás nem választható el egymástól.

A kölcsönös gondoskodás prioritizálásának fontossága még világosabbá válik, ha megértjük, hogy a stressz és a trauma közös tapasztalatok, nem egyéni patológiák. Emberi állatokként olyan környezetekben élünk, amelyek érzelmi és fiziológiai inkoherenciát idéznek elő. Ha nem is tudjuk azonnal eltörölni a rendszereket, amelyek fogva tartanak, sokkal több esélyünk van, ha nem esünk abba a csapdába, hogy azt gondoljuk, küzdelmeink vagy azok megoldásai individuálisak. Minél több módot találunk arra, hogy őszinték legyünk egymással, akár fájdalmainkban, akár izgalmainkban, annál erősebbek és ellenállóbbak leszünk — individuálisan és kollektíven.

### 3. Pusztítsd el a hírneved

Évekig rosszul gyakoroltam az öngondoskodást.

Kontextusba ágyazva tanultam meg a kifejezést, olyan beszélgetések során, amelyekben úgy tűnt, nincs semmi érthetetlen. Ahogy a biztonságos tér (safe space) fogalma is, egyszerű lépésnek tűnt egy bonyolult probléma megoldása felé vezető úton. De a biztonság fogalmához hasonlóan a gondoskodás fogalma is hatalmas belső ürességet nyitott meg. Hány ember érzi magát biztonságban, bármiféle környezetben? Hányan érezzük csontjainkban, mit jelent a gondoskodás?

2008 nyarán, amikor Philadelphia az autók motorháztetőjéből és a bentömegekből felszálló hőtől lüktetett, egy kollektív ház harmadik emeletén feküdtem kis, párás szobámban, és nem izzadtam. Áttetsző kókuszvízzel teli zacskók, és kis zöld elektrolitpor-tasakok borították az ágyam melletti fiókosszekrényt, barátaim ajándékai. Gondolataim lassan merültek fel óceánnyi csendekből. Megértettem, hogy elértem egy belső elszámolás pillanatát; valaminek abban, ahogy a testem gépezetét irányítottam, meg kellett változnia. Egyéjszakai megfigyelés után kiengedtek a kórházból. Az orvosok egy hányinger elleni gyógyszerrel, válaszok nélkül küldtek haza. Ennek már tíz napja volt, és az emésztőrendszerem még mindig sztrájkolt. Túl gyenge voltam, hogy segítség nélkül elsétáljak a folyosóvégi fürdőszobáig. Időnként szilárd táplálékot kényszerítettem le torkomon, katasztrofális eredményekkel. A fájdalom hullámai szorították fejem és gyomrom, lehetetlenné téve a pihenést.

Ilyen állapotba kerülni személyes kudarcnak tűnt. A betegségem oka rejtély volt. Diagnózis nélkül, bűnbak híján nem tudtam más következtetésre jutni, minthogy a betegségem gyökerét saját alkatbeli hibámnak tekintsem.

A sok dolog közül, amelyeket elhittem arról, hogy ki vagyok, az egyik állandó volt: *Valami baj van velem, és ezt ki kell javítanom. Csak akkor leszek képes normálisan élni — fejleszteni képességeimet, másokon segíteni, és legfőképpen,*

*akkor leszek méltó a szeretetre. Az én felelősségem megjavítani magam, hogy ne szívjam le mások energiáját.* A tudatom sötét sekélyeiben lappangva, csak hogy váratlanul felszínre kerüljön, ez a hit formálta identitásomat és az öngondoskodásról alkotott képemet. A „gondoskodnod kell magadról, ha másokkal akarsz törődni” féligazságot parancsként internalizáltam: „gondoskodnod kell magadról, AZÉRT HOGY másokkal törődhess, ami a fő feladatod.”

Évekig próbáltam megjavítani magam. A stratégiáim nagyon hasonlítottak az öngondoskodásra: kizártam étrendemből bizonyos ételeket, jógáztam és meditáltam, rendszeresen edzettem, terápiára jártam, neuropszichológiáról és traumáról szóló könyveket olvastam. Mindeközben igyekeztem lépést tartani a barátaimmal, akiknek irigyeltem az erőnlétét és energiáját. Amikor a testem csupán egyórányi munka után kifáradt, arra kényszerítettem, hogy fájva is működjön. Amikor nem találtam allergénmentes élelmiszereket, nem ettem. Elvonszoltam magam a jógaórákra, ahol sérülésig erőltettem magam, mert el kellett hinnem, hogy teszek valamit testem hibáinak leküzdése érdekében. És amikor fizikailag összeomlottam, kényszerítettem magam a pihenésre — bár irtóztam az elszigeteltségtől. A pihenés általában azt jelentette, hogy bezárkóztam a szobámba, és hülye filmeket néztem zsibbadásig. Bármit megtettem, amivel elkerülhettem a tökéletlenségemmel szemben érzett kétségbeesést.

Mindent erőmmel azon voltam, hogy gondoskodjak magamról. Kórházi kezelése után ágyban fekvé, egy, őszintén szólva kínosan drámai gyengeségben, megpróbáltam fegyverszünetet kötni testemmel. *Mire van szükséged, kérdeztem, hogy ismét működhess? Kész vagyok alkat kötni.* A választól, amit kaptam, visszahőköltem, mintha valaki egy idegen, visító csecsemőt helyezett volna karjaimba, és megparancsolta volna, hogy szeressem, és neveljem fel sajátomként.



Ebben a társadalomban olyan személyiségjegyeket művelünk ki, amelyek a produktivitást maximalizálják. Megtanuljuk irányítani vágyainkat és korlátozni szükségleteinket; dicsérnek, ha önállóak és kitartóak vagyunk. *Légy jó munkás; koncentrálj; tartsd ellenőrzés alatt érzelmeidet; adj bele mindent; a sikernek ára van.* Hogy ellensúlyozza e fegyelem kiszípolozó hatását, a piac az élvhajászat cikkeivel halmozza el fogyasztóit. *Kényeztesd magad; légy fényűző; bódolj szenvedélyeidnek; engedd, hogy elragadjon a hév.* Az aktivista kultúra is ingadozik az önuralom és az önmagunk kényeztetésének e pólusai között, bár hajlamosak vagyunk úgy magunkévá tenni a kapitalista munkamorált, hogy közben gyanakvással tekintünk a kapitalizmus nyújtotta kényelemre. Amikor öngondoskodásról beszélünk, gyakran e pólusok egyikére gondolunk. Eddz keményen, vagy masszíroztasd meg magad. Végezz tisztítókurát, vagy vegyél ki egy szabadnapot. Dolgozz a hülyeségeiden terápián, vagy vegyél habfürdőt. Az önmagunkról való gondoskodásra törekvésben, a kapitalizmus jól kitaposott ösvényeit követjük, amelyek visszavisznek oda, ahonnan elindultunk.

Ahogy testünk megőrzi az ólom, arzén, higany és egyéb ipari mérgeanyagok nyomait, úgy lelkünk is elnyeli kultúránk értékeit és erőszakosságát. Egész életünket eltölthetjük azzal, hogy megpróbáljuk kimosni ezen mérgeanyagokat anélkül, hogy megmenekülnénk a feltételektől, amelyek mérgeznek minket, vagy megváltoztatnánk őket. Az egészség és jóllét, bár megfoghatatlan, obszesszióvá válhat. Az öngondoskodás kontroll alapú megközelítése az immunrendszert veszi modellül: éberem őrizzük határainkat, a tisztaság fenntartására törekedve. Ha valami nemkívánatos dolgot találunk önmagunkban, bekerítjük a fenyegető valamit, és támadást indítunk. Önmagunk kényeztetésén alapuló modell pedig ópiátként működik, csillapítja fájdalmainkat, és enyhíti a tüneteket. Míg az előbbi megközelítés az én és az idegen szigorú elválasztásán alapszik, az utóbbi annak helyes felismerésén, hogy mikor van szükség énünk feladására annak megőrzése érdekében. Mindkét üzemmód egy délibáb kergetésére készítet minket.

Van egy harmadik megközelítés. Az alkímiához vagy az emésztéshez hasonlóan -- az elvegyülés és az anyag átalakulásának lassú folyamataihoz -- türelmet és fluiditást követel meg. Amikor énképed nem egyetlen formában rögzül -- egyetlen életkorban, egyetlen testméretben, egyetlen hangulatban, egyetlen fizikai erőnléti szintben -- képes vagy látszólag mérgező hatásokkal dolgozni, lassan feloldva és újraosztva őket, amíg valami teljesen újjá nem válnak: az éneddé. A legnagyobb különbség az öngondoskodás ezen formája és annak ismertebb formái között, hogy nem tudod, kivé leszel a kísérlet végén.



A gyógyulásom fordulópontja az volt, amikor felhagytam a saját magam megjavítására tett kísérletekkel. Éveket töltöttem el könnyörtelen öngondoskodással, hogy az egészség fantáziaképévé lehessen: valaki, aki fáradhatatlanul dolgozhat minimális üzemanyagigénnyel, anélkül, hogy sérülés vagy gyász lassítaná. Röviden, valaki, akinek soha többé nem lesz szüksége gondoskodásra. Minden bonyolult antikapitalista elemzés ellenére, amíg értékemet az egészséges termelékenység ezen normái alapján ítélt meg, továbbra is igazodtam a piac erkölcsiéhez.

Amikor fegyverszünetet kötöttem testemmel, a nyugtalanító üzenet, amit kaptam az volt, hogy nem oldhatom meg a betegségem rejtélyét racionálisan. Nem volt program, eljárás vagy egyszerű megoldás.

Ez nem szakszervezeti sztrájk volt, hanem felkelés. A testemnek egyetlen igénye volt: *Add fel. Ezt pontosan úgy kell szeretned, ahogy van. Ezt a tökéletlen, sérült testet, amely talán soha nem épül fel teljesen. A tompa hasüregi fájdalmat. A saját félelmeidet és magányodat.* Néhány riasztó szívdobbanás után elkezdtem újragondolni helyzetemet. Mi lehet itt szeretni? Ahogy feltettem a kérdést, gyász itatta át látásomat.



A gondoskodás üres absztrakció volt, kódnev egy más típusú munkához: amit a gyári dolgozó végez a ketrecbe zárt csirkéért. Egyszerre úgy tűnt, tele volt valami sötét tökélyel, mintha valami veszélyes forrnia egy üvegedényben. Ez nem a jogatanárok által ígért, önmagamban felfedezhető nyugalmi pont volt. Volt valami dinamikus és instabil benne; intenzíven személyes, mégis kötődésekre képes. A fájdalom, amely átjárta izmaimat és zsigereimet nem enyhült, de elkezdett akkordot alkotó hangokra különülni. Ellenkező testemmel szemben érzett frusztrációm nem tűnt el; inkább dühhé fokozódott — de a düh kifele irányult, védelmezve engem.

Életem legfontosabb változását éltem át. Nem fogtam többé az ellenség pártját.



*Fordította Jubász-Boylan Kincső  
Az eredetivel egybevetette Anghel Anna*

*Törődj, hogy küzdj,  
törődj, hogy győzz.*



## TOVÁBBI OLVASMÁNYOK

Virginia Woolf: On Being Ill [Betegnek lenni]

N'Drea: One Woman's Fight to Die Her Own Way [Egy nő küzdelmei, hogy a maga módján halhasson meg]

Catherine MacCoun: On Becoming an Alchemist: A Guide for the Modern Magician [Alkimistává válni: útmutató modern varázslóknak]

On Audre Lorde's Legacy and the 'Self' of Self-Care, [Audre Lorde hagyatéka és az öngondoskodásbeli "én"], háromrészes esszé, [lowendtheory.org](http://www.lowendtheory.org/post/43457761324/on-audre-lordes-legacy-and-the-self-of-self-care). (Első rész: <http://www.lowendtheory.org/post/43457761324/on-audre-lordes-legacy-and-the-self-of-self-care>, Második rész: <https://www.lowendtheory.org/post/50428216600/on-audre-lordes-legacy-and-the-self-of-self-care>)

**BORÍTÓILLUSZTRÁCIÓ:** Corina Dross, [corinadross.com](http://corinadross.com)

**GRAFIKAI TERVEZÉS:** The Troletariat, a **livory** font és néhány német expresszionista segítségével.

**MEG PERSZE:** A szöveg és más szövegek a mindenható, mindenütt jelenlévő CrimethInc tollából. Az anarchia és a lázadás szentlelke. További zsoldárok és szentírás: [crimethinc.com](http://crimethinc.com)



**crimethinc.com**



# Már megjelent:

## BROSÚRÁK:

### I. Románul

1. *A. Răvășel* – Mircea Rosetti
2. *Adina Marincea* – Asta (nu) e o poveste de dragoste! LoveKills, punk și primii 20 de ani de anarha-feminism în România
3. *Adrian Tătăran* – Panait Mușoiu
4. Anarhie relațională, nu libertarianism! Mic ghid de re-imaginat relațiile noastre de zi cu zi
5. Anarhismul și vechea mișcare socialistă
6. *Andie Nordgren* – Anarhia relațională (introducere de *hopancarusel*)
7. Anuarul Anarhivei 2020
8. *bell books* – Să înțelegem patriarhatul
9. *Carolina Vozian* – Carte, cocon, cochilie, cameră, chirie
10. *Colin Ward* – Anarhismul ca teorie a organizării
11. *CrimethInc* – Tot vs. Acțiune Directă
12. *Cristian-Dan Grecu* – Cșipike – piticul comunist
13. *David Graeber* – Ești un anarhist? Răspunsul te-ar putea surprinde!
14. *David Graeber* – Noii anarhiști
15. *David Graeber* – Speranța în comun
16. *Dennis Fox* – Anarhism și psihologie
17. *Necunoscut* – Slogane din mai 68
18. *Emma Goldman* – Căsătorie și iubire
19. *Emma Goldman* – Gelozia: cauze și posibile remedii
20. *Emma Goldman* – Nu există Comunism în URSS
21. *Errico Malatesta* – Anarhia
22. *Giorgio Agamben* – De la un stat al controlului către un praxis al puterii destituate
23. *Instituul pentru Studii Anarhiste* – Genul
24. *Ionuț-Valentin Cucu* – Kurzii, între

- naționalism identitar și federalism libertar
25. *Lucy Parsons* – Principiile anarhiei
  26. *Martin Veith* – Neobosoi! Iuliu Neagu-Negulescu
  27. *M.E.K.A.N.* – Demoni Dansatori: cugetări provizorii asupra mișcării free party siciliene
  28. *Mibail Bakunin* – Catehism revoluționar
  29. *Murray Bookchin* – Municipalismul libertar
  30. *Murray Bookchin* – Revolta marinarilor din Kronstadt
  31. *Philip Riehl* – 10 reguli pentru o societate non-violentă
  32. *Piotr Kropotkin* – Ordinea
  33. *Robert Graham* – Ideea generală a Revoluției la Proudhon
  34. Sub același acoperiș: Antologia revendicărilor și analizelor pentru dreptate locativă - o perspectivă intersecțională în contextul pandemiei COVID-19
  35. Suprarealism și anarhism
  36. *Veda Popovici* – Poliția Ucide! Practici și principii pentru o solidaritate feministă anti-represiune
  37. *Vlad Brătuleanu* – Anarhismul în România

### II. Magyarul

38. A Combahee River Collective Nyilatkozata
39. *Adina Marincea* – Ez (nem) egy szerelmi történet! LoveKills, punk és az anarchafeminizmus első húsz éve Romániában
40. *Audre Lorde* – A düh használatáról: a rasszizmusra válaszoló nők
41. *Audre Lorde* – Életkor, rassz, osztály és nem: Nők újradefiniálják a különbséget
42. *bell books* – Feminista politika
43. *bell books* – Megérteni a patriarhátust
44. *Carmen Gheorghe* – Fejünkbe húzzuk a szoknyáinkat a roma feminizmusért
45. *Carolina Vozian* – Könyv, kégli, kéreg,

# Már megjelent:

## IV. Más nyelvek

- kuckó, kvártély
46. *CrimethInc.* – Az én mint Másik. Reflexiók az öngondoskodásról
  47. *David Graeber* – *Te anarchista vagy? A válasz meglepő!*
  48. *Georgiana Aldessa Linca* – A fehér privilégium felhasználása a társadalmi igazságosságért folytatott harcban
  49. *Kimberlé Crenshaw* – Az interszekcionalitás sürgőssége
  50. *Vincze Enikő* – Küzdelmek a társadalmi reprodukció terén világhírű idején: Lakhatási igazságosság Romániában
  51. *Giorgio Agamben* – Az ellenőrző államtól a destituáló hatalom praxisáig
  52. Határokon átvélő feminista manifesztum
  53. *Murray Bookchin* – Libertárius municipalizmus
  54. *Oana Dorobanțiu* – Szövetségesség és performativitás: mit jelent szövetségessnek lenni?
  55. *The Ongoing Collective* – Anarchafeminista Manifesztum 1.0

### III. Angolul

56. *Adina Marincea* – This is NOT a love story! LoveKills, punk and the first 20 years of anarha-feminism in Romania
57. *Cosmin Koszor-Codrea* – Science popularization and Romanian anarchism in the nineteenth century
58. *Cristian-Dan Grecu* – Cșipike – the Communist Pipsqueak
59. *M.E.K.A.N.* – Ecstasy in the time of cholera
60. *Vlad Brătuleanu* – A Brief History of Anarchism in Romania
61. Essential Strike Manifesto for the 8th of March / A nélkülözhetetlen sztrájk március 8-i manifesztuma / Manifestul grevei esențiale de 8 martie

62. *M.E.K.A.N.* – Ekstase in Zeiten der Cholera
63. *Veda Popovici* – La Police assassine ! Pratiques et principes pour une solidarité féministe contre la répression.

## KÖNYVEK:

### I. Románul

1. Nicolas Trifon: un parcurs libertar internaționalist – interviuri
2. *Iuliu Neagu-Negulescu* – Arimania
3. *Mibail Bakunin* – Dumnezeu și Statul



Feminista fordítássorozatunk mot-  
tóját - A hallgatásod nem véd meg  
- Audre Lorde afroamerikai lesz-  
bikus feminista szerzőtől kölcsö-  
nőztük. A sorozatban különböző  
nemzetközi és romániai interszek-  
cionális, antirasszista és antikapita-  
lista feminista esszék, elemzések és  
manifesztumok magyar fordításait  
közöljük, melyek a cinkos csend  
helyett a meghallgatást, az elhallga-  
tás helyett a felszólalást és a párbe-  
szédet kívánják katalizálni.