

MANIFEST ODBODŹCOWALNI¹

Towarzyszący projektowi *Odbodźcownia*

Anna Bielawska

Chciałabym potraktować miasto jak jedno wielkie mieszkanie, w którym wszyscy jesteśmy osobami współlokatorskimi. W tym mieszkaniu brakuje salonu i brakuje ogrodu.

Chciałabym zaprosić do marzenia o miejscu, w którym możesz być nie konsumując, nie produkując i nie osiagając. Miejsce od wszystkich i dla wszystkich. Które powinno na mapie być tak samo ważne jak Urząd Miasta, Ministerstwo Finansów lub zajezdnia autobusowa².

LUKSUS

W Warszawie na Prostej rozpoczęła się właśnie budowa kompleksu mieszkalnego NOHO³. Jego twórcy i inwestorzy mówią o motywacji przywrócenia do miasta prawdziwego luksusu i elegancji, które zniknęły z przestrzeni miejskich gdzieś z początkiem dwudziestego wieku. Kompleks ma się składać z mieszkań-willi miejskich oraz 1500 m² przestrzeni wspólnych odpowiadających na wszystkie możliwe potrzeby: sala cygar, samochodowe spa, studio nagraniowe, psi fryzjer, siłownia, sala gier i tak dalej. Wspólne przestrzenie są pełne zieleni, spokoju i elegancji. Ogromny kompleks jest zabezpieczony i ogrodzony wysokim murem, chroniąc komfort mieszkańców od reszty świata dziejącej się za płotem.

Luksus to synonim osiągalnego tylko dla niektórych. Ci, którzy go nie mają, wiedzą, że nigdy nie będzie dla nich dostępny, a ci, którzy go mają, wiedzą (albo właśnie nie wiedzą), że mają go, bo większość go nie ma.

W takim wypadku Pojęcie luksusu należy albo obalić albo przedefiniować. Czy pojęcie luksusu może funkcjonować bez podtrzymywania klasizmu? Czy można myśleć o takim luksusie, który byłby luksusem dla wszystkich? Czymś wspaniałym, wygodnym, milusim, wymarzonym? Które, w przeciwieństwie do luksusu NOHO, byłoby czymś, co łączy, a nie czymś, co dzieli?

Czy możemy pomarzyć o luksusie? A czy możemy to zrobić wszystkie razem?

¹ Tytuł roboczy, ew. też: NEUROSALON - NAUROPAWILON - SALON ERROR - SALA POTKNIĘĆ - POKÓJ DZIENNY - POKÓJ DZIEŃ DOBRY

² Nie jest to przykład ironiczny - gdyby autobusy nie mogły odpocząć zajezdni, w ogóle nie jeździłyby po mieście.

³ <https://noho-one.com/o-noho-one/>

SALON

Jednocześnie większość osób zamieszkujących miasta mieści się na 15 metrach kwadratowych⁴, przechodzi przez wąskie klatki schodowe i wąskimi uliczkami między płotami zamkniętych osiedli, poruszając się po nie-miejscach by dotrzeć do ciasnego miejsca życia prywatnego. W mieszkaniach wynajmowanych osobom studenckim pokoje zwężają się do dziesięciu metrów kwadratowych, czasem dzieląc ścianą okno na pół. Redukowanie przestrzeni dotyka w pierwszej kolejności przestrzenie wspólne - w kuchniach brakuje stołu, przy którym da się usiąść w więcej niż jedną osobę, kuchnie zwężają się do szerokości jednego metra. Salon, lub tak zwany pokój dzienny, miejsce między przestrzenią publiczną a przestrzenią prywatną, miejsce spotkania, goszczenia, odpoczynania, życia, wymienienia się, jest luksusem w rozumieniu „nieosiągalnym“. Określenie „Salon“ używane jest również do opisu życia kulturalnego i towarzyskiego intelektualnej elity XIX/XX wieku. Miejsce fermentowania polityki, sztuki i kultury, ale jednocześnie miejsce oddzielania się od niższych warstw społecznych za pomocą kapitału kulturowego, symbolicznego i społecznego.

Może pojęcie *Salon* musi zostać obalone. Może jednak mogłoby zostać przededefiniowane jako pokój dzienny, który jest luksusowy dla wszystkich?

NEUROMAPA

Osoby zamieszkujące miasto-mieszkanie mają bardzo różne wrażliwości. Nawet jeśli wszystkie znajdujemy się na spektrum neuroróżnorodności⁵, istnieje grupa, dla której funkcjonowanie przestrzeni miejskiej łączy się z wieloma czynnikami utrudniającymi, a czasem uniemożliwiającymi skupienie. Jako osoba z diagnozą ADHD na codzień zmagam się z nienadążaniem za rozplątywaniem neuronów, kodowaniem szczegółów, przeliczania czynności na minuty, utrzymywaniem wątku. Nigdy nie wiem, w jakim rytmie będą płynąć moje myśli i czasami reklama w autobusie sprawia, że nie jestem w stanie skupić się do końca dnia. Czasem pod prysznicem nie mam pojęcia, czy już umyłam włosy czy jeszcze nie, moje wychodzenie z domu trwa czasami dwadzieścia minut a moje przedmioty fruwać bez żadnej logiki po całym mieście.

⁴ Według badań większość osób wieku 18-35 lat ze względu na trudną dostępność mieszkań mieszka nadal w domu rodzinnym. Czas oczekiwania na mieszkanie komunalne wynosi 3-6 lat. Ta grupa wiekowa deklaruje też najniższy poziom zadowolenia ze swojej sytuacji mieszkaniowej.

⁵ Pojęciem *neuroróżnorodność* zakłada, że istnieją „naturalne” różnice w sposobie funkcjonowania ludzkiego mózgu tym samym ustanawiając tezę, że wszyscy znajdujemy się na spektrum neuroróżnorodności.

My, Osoby z m.in. ADHD, jesteśmy w mniejszości jeśli chodzi o standardy produktywności - mogłybyśmy pocieszać się tym, że, zaniżając średnią, hakujemy neoliberalny kult przepracowania. Jednak silnie oparty na konkurencji system nie da łatwo sobie zaszkodzić. Skłonny jest raczej do eliminacji słabszych niż równania do dołu⁶. To, czym naprawdę możemy się pocieszać, a nawet się z tego cieszyć, a nawet to świętować, to to, że jest nas dużo. To “My, osoby z ADHD”⁷. Narzędziem, które pozwala przejmować pojęcia i przesuwac granice normatywności jest umacnianie wspólnotowości⁸, w których praktykowana jest wzajemna troska⁹.

Jako osoby z ADHD potrzebujemy dużo więcej energii, by przyswoić ten sam bodziec co reszta osób. W związku z tym mapa Szczecina, którą byśmy narysowały, wyglądałaby inaczej, niż ta reprezentowana przez Google Maps. Według krytycznej kartografii nie ma takiej mapy, która reprezentowałaby wszystkich i jedyne co można robić, to tworzyć bardzo wiele map reprezentujących bardzo wiele grup¹⁰. To, jak opisujemy miejsce na mapie, wpływa na to, jakie to miejsce jest, dlatego tworzenie nowych opisów jest bardzo ważnym narzędziem udemokratyczniania przestrzeni wspólnej.

⁶ Myśl rozwinięta w pracy licencjackiej Danieli Weiss. - D. Weiss, *Poliamoryczne Ogródki Działkowe; neuroqueerowo-kłaczowato-rozwiązły przyczynę do teorii i mapowania pól; usytuowanie psychiczno-akademickie, (anty)genealogie ogrodów oraz narracje o niemonogamiach* licencjat AS, 2025.

⁷ Cytat Mateusza Kowalczyka, autora wystawy *Neuroodmiennx – Osoby przede wszystkim!: Osoby w spektrum ADHD, autyzmu, z dysleksją, dysortografią itd. stanowią około 15-20% społeczeństwa. Powszechne prawo neuromniejszości, w związku z rozwojem badań naukowych oraz akceptacją społeczną, stało się faktem. Dotąd byxśmy definiowanx przez deficytowość, której nie wybieraxśmy, umiejętność poruszania się w normatywnym społeczeństwie oraz naszą produktywność – teraz chcemy głośno mówić o naszych potrzebach. Kultura i sztuka są neuroodmiennx!* - koniec cytatu. Źródło:

<https://asp.waw.pl/neuroodmiennx-osoby-przede-wszystkim-wystawa-prac-dyskusja-live-act-mateusza-kowalczyka-oral-prezentacja-manifestu-grupy-neuroodmiennx/>

⁸ Przykładem działania umacniającego wspólnotowość jest projekt Mateusza Kowalczyka *Neuroodmiennx – Osoby przede wszystkim!*.

⁹ Twierdzi np. *Pirate Care*: <https://pirate.care/pages/concept/>

¹⁰ Dziedzina geografii zajmująca się krytyczną analizą reprezentacji przestrzeni. Opiera się na następujących założeniach:

1. Mapy są użytecznymi narzędziami do produkowania i porządkowania wiedzy. Jednocześnie wiedza ta podlega jednak pewnym niewidocznym, ograniczającym kategoriom, które należy krytycznie poddawać refleksji.
2. Jednym ze sposobów kwestionowania tych ograniczających kategorii jest umieszczenie map w kontekście historycznym. Poprzez osadzenie ich w rozwoju historii myśli staje się jasne, że wiedza i poznanie mają wymiar czasowy. W ten sposób można otworzyć inne perspektywy badawcze względem przedmiotu badań. Ściśle związane jest z tym założenie, że wiedza (o mapach oraz interpretacja tego, czym mapy są) ma także wymiar przestrzenny i różni się w zależności od odległości.
3. Wiedza geograficzna konstryuuje się poprzez liczne wpływy społeczne, ekonomiczne i historyczne, a zatem – jak każda wiedza – jest nierozzerwalnie spleciona z władzą (władza/wiedza). W związku z tym każda mapa postrzegana jest jako fundamentalnie polityczna.
4. Krytyczna kartografia ma aktywistyczny, emancypacyjny charakter. Poprzez wydobywanie przestrzennych i czasowych ograniczeń wiedzy kwestionowane są struktury hegemoniczne.

źródło: https://de.wikipedia.org/wiki/Kritische_Kartographie, tłumaczenie z niemieckiego: chat gpt.

- Crampton, J. W., & Krygier, J. (2015). An Introduction to Critical Cartography. *ACME: An International Journal for Critical Geographies*, 4(1), 11–33. <https://doi.org/10.14288/acme.v4i1.723>

Jeśli miasto jest mieszkaniem, to bardzo brakuje w nim pomieszczenia, które służy do obodźcowywania się. Chciałabym zaprosić osoby identyfikujące się jako neuroatypowe do wspólnego “rysowania” neuroatypowej mapy miasta i na jej podstawie rozmarzania się o przestrzeniach kojących neurony.

POMNIK-STATUA-PAWILON

Wspólnoty potrzebują zmaterializowania idei, które je łączą. Chciałabym, żeby wspólnie wymarzona i wypracowana przez nas przestrzeń była jednocześnie statuą wzmacniającą naszą tożsamość. Tym samym niech będzie statuą marzeń o wspólnym lepszym świecie, o miłej codzienności (do której nie trzeba uciekać do ciepłych krajów co parę miesięcy), o luksusie dla wszystkich, o pokoju dobrego dnia. Statuą dobrego miejskiego współlokatorstwa.

ODBODŹCOWALNIA

Miejsca trzecie (*third places*)¹¹ to termin opisujący miejsca w przestrzeni miejskiej, które sprzyjają tworzeniu się wspólnot: kawiarnie, parki, świetlice, bary, place zabaw. To neutralne, dostępne i zapraszające przestrzenie, w których osoby mogą nawiązywać więzi, budować poczucie przynależności i dzielić aktywności. Nieproporcjonalnie większa część z nich wymaga wydawania pieniędzy (kawiarnia, bar, salon fryzjerski, spa). Miejsca aktywnych interakcji, lub, jeśli nie trzeba za nie płacić, brakuje im wyraźnego zaproszenia i .

W mieście-mieszkaniu dostęp do przestrzeni kojącej synapsy, odbodźcowującej, regenerującej, jest bardzo ograniczony. Podobnie nieproporcjonalną przewagę liczebną, co miejsca wymagające konsumpcji mają punkty na mapie, które dostarczają bodźców. Jeśli mamy już jakąś ważną instytucję, w której cisza i spokój są rozpoznany ważnym zasobem jest biblioteka - tam jednak ta cisza jest wykupiona obietnicą produktywności i osiągnięć¹².

Zapraszam wszystkich do marzenia razem ze mną o przestrzeni, która będzie odpowiedzią na potrzeby osób neuroróżnorodnych¹³ i przebodźcowanych. Wytchnieniem dla synaps i rzadkim zasobem miejskim, jakim jest ograniczenie bodźców. Odbodźcownia ma stworzyć wspólnotę poprzez kojenie synaps.

¹¹ Oldenburg, Ray (2023). *The great good place: cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community* (2nd ed.)

¹² Lub Kościół/Meczeta, gdzie cisza wykupiona jest wiarą religijną.

¹³ W rozumieniu neuroróżnorodności przyjmuję terminologię wskazaną w opisie open calla. Jako osoba z adhd kładę nacisk na tą właśnie atypowość, ale zaproszone są wszystkie osoby identyfikujące się jako różnorodne.

Zapraszam do ustanowienia wyobrażenia tej przestrzeni jako ważnej oraz reprezentującej wspólnotę osób neuroróżnorodnych oraz wszystkich, którzy potrzebują odbodźcowania.

Dziękuję osobom, z którymi konsultowałam projekt: Karolinie Bregule, Weronice Zalewskiej, Danieli Weiss, Dobro Hada-Jasikowskiej i Karolinie Grygier.