

DOM

NUMER #4



TECZA PO BURZY

MAGAZYN TWORZĄ:



REDAKTORKA NACZELNA

Angelika Wrona [ona/jej]
prezeska fundacji Tęcza Po Burzy. Specjalistka ds. komunikacji naukowej i neuronaukowej. Socjolingwistka. W obszarze zdrowia psychicznego pracuje od 2018 roku. Prowadzi warsztaty, reżyseruje, tworzy, tańczy, podróżuje.

IG: [@angelika.artsci](#) | [artsci.uk](#)



GRAFICZKA

Izabela Tempka [ona/jej]
Graficzka i ilustratorka, w swojej twórczości łączy fascynację ilustracją dziecięcą z miłością do popkultury. Pasjonatka seriali, komiksów, filmów superbohaterskich, queerowej literatury oraz różnorodnych zagadnień z obszaru fan studies, o których chętnie opowiada podczas konwentów.

IG: [studio.izu](#) | [studioizu.com](#)



KOORDYNATOR PROJEKTU

Marcin Gołda [on/jego]
wieczny student, w tym momencie psychologii V roku na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Jego zamiłowania akademickie to seksuologia i kryminologia.

Tancerz od najmłodszych lat. Pasjonat muzyki, gier wideo/TTRPG oraz kłótni w internecie.

Podziękowania dla Patrycji, Aleksandry, Klementyny, Kamila, Katarzyny, Małgosi, Samantha, Renee, Basi, Mx. Florek, Natana i Alok za współtworzenie tego numeru.

OKŁADKA

Muza: Alok Veid-Menon | Fotografka: Celeste Sloman



[teczapoburzy.com](#)



[teczapoburzy_official](#)



[FundacjaTęczaPoBurzy](#)



[Tęcza Po Burzy](#)



[Tęcza Po Burzy](#)



[teczapoburzy](#)



Nasz magazyn online jest w pełni darmowy. Jeśli chcesz nam pomóc wydawać go w wersji papierowej, kliknij w link do zbiórki: [zrzutka.pl/yrs65t](#)

Jeśli zaś chcesz i możesz powiedzieć „Dzięki!” w formie wsparcia finansowego, wyślij nam darowiznę na cele statutowe. Konto bankowe fundacji: **27 1140 2004 0000 3202 8164 1704**. W tytule wpisz: **Darowizna**.

A jeśli chcesz wziąć udział w przyszłym projekcie lub podzielić się z nami wrażeniami po lekturze czy swoimi przemyśleniami, napisz do nas pod adres: info.teczapoburzy@gmail.com.

02 Od redaktorki naczelnej
Słowem wstępu

06 Wywiad
Wasza rozmowa z Patrycją Wonatowską

08 Queerowa Sztuka
Aleksandra Lemke

14 Queerowa Sztuka
Klementyna Epa

22 Felieton Kamila
Dom czyli dusza

24 Queerowa Kultura
Tęczowe polecajki

26 Inspiracja
Czulimy

28 Inspiracja
Krakofonia

30 Artykuł
Dom który wybierasz: aktywizm jako praktyka troski

32 Inspiracja
Poczuj się jak w domu - lista queerowych miejsc

34 Artykuł naukowy
Magiczny dom: mikrobiom

36 Wywiad
Alok Veid-Menon

42 Tęcza Po Burzy
Wyszukiwarka Pomocy Psychologicznej - Nowe narzędzie!

SPIS TREŚCI

01

CZEŚĆ I CHWAŁA!

Mam nadzieję, że poczujesz się na tych stronach jak w domu, bo ten numer magazynu **Tęcza Po Burzy** poświęcony jest właśnie temu pojęciu, rozumianemu na wiele sposobów.

To ciało, czyli niezwykle inteligentny organizm oraz dusza, czyli dom pierwotny.

To budynek, czyli bezpieczne miejsce, które współtworzymy z innymi.

To kraj, czyli przestrzeń przynależności, ochrony prawnej i zdrowotnej, oraz równości.

Poruszanie się w tych rzeczywistościach i zaspokajanie podstawowych potrzeb może być trudne dla każdego, a szczególnie dla marginalizowanych grup jakimi jesteśmy, będąc osobami LGBTQIAP+.

Dlatego to wydanie magazynu pochyla się nad różnymi wymiarami tego pojęcia. Pomysł narodził się kilka lat temu, podczas mojej własnej **podróży wewnętrznej**, doświadczania życia na emigracji oraz odwiedzania różnych zakątków świata. Dotarłam do miejsca w sobie, które dziś jest moim najcenniejszym domem, w którym wszystko się zaczyna i za którym podąża cała reszta.

Kroków było wiele, jednak to kreatywność jest słowem kluczem, które pomaga mi poruszać się po wielu przestrzeniach oraz otwierać i budować nowe. To ona pozwala mi na realizację idei domu oraz poczucia bezpieczeństwa w samej sobie. To wyobrażenie sobie pewnych części siebie na nowo i podejmowanie decyzji z tego miejsca.

Na kolejnych stronach zebrałam różnorodne pryzmaty naukowe i **galaktyki myślowe**, w które warto się zanurzyć. Mam nadzieję, że zarówno one jak i cały magazyn, uniosą Cię na falach wyobraźni i inspiracji!

Kończąc słowami James'a Baldwin'a, **“miejsce, do którego będę pasować, nie będzie istniało, dopóki go nie stworzę”**. Czuję, że dotyczy to każdego_ej, jednak ma głębszy wymiar dla osób z mniejszości, bo często to one budują przestrzenie, których wcześniej nie było.

Życzę Ci siły i szaleństwa, by budować swój własny dom, pełen spokoju i miłości.

ANGELIKA WRONA

IG: [@angelika.artsci](https://www.instagram.com/angelika.artsci)



DOM W JĘZYKOZNAWSTWIE

budynek przeznaczony na mieszkania lub zakłady pracy; mieszkanie lub pomieszczenie, w którym się mieszka; rodzina, domownicy, ród, dynastia; miejsce, z którego ktoś pochodzi. 📖 *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/>



DOM W PSYCHOLOGII

- humanistycznej: przestrzeń bezpieczeństwa i bliskości emocjonalnej, miejsce, w którym człowiek czuje się swobodnie i akceptowany. 📖 *Abraham Maslow*
- analitycznej: archetyp, symbol psyche, który oznacza tożsamość, ochronę, ale też ograniczenia. 📖 *Carl Gustav Jung*
- somatycznej: ciało jako dom. Poprzez praktyki somatyczne (np. joga, taniec, medytacja, terapia EMDR) ciało staje się miejscem ugruntowania, obecności i intymności z samym_ą sobą. 📖 *Tara Brach, Bonnie Bainbridge Cohen (Body-Mind Centering)*

„Zamieszkać swoje ciało to odzyskać siebie.”

DOM W DUCHOWOŚCI

stan umysłu, wewnętrznego spokoju i obecności, niezależny od fizycznego miejsca. 📖 *Filozofia Zen i buddyzm tybetański* (np. *Thích Nhất Hạnh, Dalajlama*)

„Prawdziwy dom to tu i teraz.”

DOM W FILOZOFII

- zakorzenienie (fenomenologia), podstawowa przestrzeń bycia, punkt odniesienia dla tożsamości. 📖 *Gaston Bachelard*
- Poetyka przestrzeni

„Dom jest naszym kątem świata [...] naszym pierwszym wszechświatem.”

- ciało jako pierwszy dom, w którym mieszkamy całe życie. To przez ciało doświadczamy świata. 📖 *Maurice Merleau-Ponty - Fenomenologia percepcji*

„Ciało nie jest przedmiotem w świecie, lecz warunkiem naszej obecności w świecie.”

DOM W SOCJOLOGII

-- wspólnota wybrana (np. społeczność LGBTQ+, migranci). Miejsce, gdzie człowiek czuje się akceptowany, niezależnie od więzów krwi czy geograficznej lokalizacji. 📖 *Sara Ahmed, Bell Hooks - Belonging: A Culture of Place, queer studies, migracja*

„Dom to nie zawsze miejsce, w którym się urodziliśmy, lecz tam, gdzie nas przyjmują.”

- ciało w kontekście tożsamości i dysforii (np. transpłciowość, niepełnosprawność). 📖 *Paul B. Preciado, Eli Clare, Judith Butler - teoria queer, teoria ciała, crip theory*

„Ciało może być przestrzenią walki, ale i domem, który trzeba zbudować na nowo.”

04

DOM W BIOLOGII

- homeostaza i organizm jako system samoregulujący, który „tworzy dom” dla życia. W biologii organizm jest postrzegany jako dynamicznie stabilizujący się system, który „utrzymuje warunki życia” (temperatura, pH, nawodnienie itd.). 📖 *Claude Bernard, Walter Cannon*

„Stabilność środowiska wewnętrznego jest warunkiem wolności życia.”

- embriogeneza i ciało jako „dom w budowie”. Już od momentu zapłodnienia ciało rozwija się jako złożona architektura, której celem jest stworzenie „zamieszkiwalnej struktury” dla życia. Ciało nie jest dane, tylko „konstruowane i przekształcane”. 📖 *Lewis Wolpert - Biologia rozwoju*

„Najbardziej fascynującym pytaniem biologii jest: jak z jednej komórki powstaje organizm.”

- organizm jako symbioza, „dom” jako relacja, a nie struktura. Badania pokazują, że organizmy nie są pojedynczymi bytami, lecz systemami współpracy (np. porosty, korzenie roślin i grzyby). 📖 *Lynn Margulis - teoria endosymbiozy*

„Nie przetrwaliśmy jako jednostki, ale jako współmieszkańcy.”

- ziemia jako biosfera i „dom wszystkich organizmów”. Planeta stanowi złożony system ekologiczny, w którym organizmy żywe są współzależne. 📖 *James Lovelock*

„Ziemia to samoregulujący organizm. To nasz największy dom.”

DOM W NEURONAUCIE I NEUROBIOLOGII

- układ nerwowy jako „wewnętrzny dom świadomości”. W neurobiologii mózg i system nerwowy generują poczucie „ja”, w tym doświadczenie zamieszkiwania własnego ciała. 📖 *Antonio Damasio - The Feeling of What Happens*

„Umysł nie może być oddzielony od ciała, ponieważ to ciało mówi umysłowi, że istnieje.”

- mikrobiom i ciało jako współdzielony dom miliardów organizmów. Ciało to ekosystem i dom dla bilionów bakterii, grzybów i wirusów, szczególnie w jelitach (oś jelito-mózg). Nasz mikrobiom wpływa na nastrój, pamięć czy odporność. 📖 *Ed Yong - I Contain Multitudes*

„Nie jesteśmy sami we własnym ciele – jesteśmy kolonią.”

- neuroplastyczność jako „dynamiczny dom”, czyli mózg i ciało, które zmieniają się pod wpływem doświadczeń. Uczymy się, adaptujemy i rekonfigurujemy swoje wnętrze. 📖 *Norman Doidge - The Brain That Changes Itself*

„Mózg nie jest skończoną maszyną, ale domem, który możemy przebudować.”



05

PATRYCJA WONATOWSKA

Jak czuć się dobrze we własnym ciele w świecie, który atakuje nasze ciała i nieustannie mówi nam jak mamy wyglądać?

Zacznij od traktowania swojego ciała nie jak projektu do poprawy, ale jak domu – miejsca, które daje ci życie, ruch, zmysły. Zwróć uwagę na to, co ciało dla ciebie robi, a nie tylko jak wygląda. Otocz się przekazami i ludźmi, którzy wzmacniają twoją samoakceptację. Przefiltruj media – odklejenie się od kultury porównań bywa wyzwaniem. Praktykuj uważność: dotyk, oddech, ruch mogą być narzędziami powrotu do siebie. Zadbaj o komfort, nie ideał. Twoje ciało nie musi być „ładne”, by było godne czułości. Daj sobie zgodę, by być tu i teraz, z tym ciałem. To nie świat ma prawo decydować, jak masz się czuć ze sobą. Ty zarządzasz swoim wnętrzem. Gdy zaczniesz traktować ciało z troską, odzyskujesz podmiotowość. A to najlepszy fundament zdrowej relacji ze sobą. Poczucie zamieszkiwania siebie zaczyna się od małych, codziennych aktów łagodności.

Jak osoby trans, które są przed zabiegami/operacjami albo z jakiegoś powodu nie mogą lub nie chcą się na nie zdecydować, mogą się poczuć w swoim ciele jak u siebie?

Ciało nie musi być „skończone”, by mogło być domem. Bywa, że tym, co najmocniej buduje relację z ciałem jest poczucie własnej tożsamości - nie zaś operacje. Ważna jest możliwość decydowania o sobie: imię, zaimki, sposób ubierania się, sposób mówienia o sobie. W codzienności mogą pomagać drobne rytuały: ubrania wyrażające tożsamość, afirmacje przed lustrem, praca z głosem czy świadomy dotyk na własnych zasadach. Kontakt z osobami, które naprawdę widzą i wspierają, daje poczucie przynależności. To, co dziś wydaje się



„niewystarczające”, może z czasem stać się bezpieczne. Nie trzeba niczego udowadniać, żeby zasługiwać na spokój. Poczucie bycia „u siebie” nie zawsze przychodzi samo – czasem trzeba je sobie stworzyć, kawałek po kawałku. Własnymi słowami, wyborami, troską. Pomaga też zadbanie o granice – np. ograniczenie kontaktu z osobami lub przestrzeniami, które cię unieważniają. Możesz też stworzyć listę rzeczy, które wzmacniają twoje poczucie sprawczości. Ciało może być domem nieidealnym, ale własnym – a to czasem znaczy najwięcej.

Co może pomóc osobom odzyskiwać poczucie sprawczości i bezpieczeństwa we własnym kraju, gdzie wewnętrzna homofobia i transfobia jest wzmacniana przez język debaty publicznej i system edukacji?

W obliczu systemowej przemocy, codzienna troska o siebie i innych może być aktem oporu. Odzyskiwanie sprawczości zaczyna się często w mikrowspólnotach – tam, gdzie jesteś widzialna_y i masz poczucie akceptacji. Bliskie relacje, bezpieczne miejsca, działania artystyczne, edukacyjne czy aktywistyczne przywracają poczucie wpływu. Warto też zadbać o ciało – bo trauma społeczna ma też wymiar cielesny. Ruch, oddech, rytuały wzmacniają odporność psychiczną. Wściekłość może być siłą, jeśli znajdzie ujście. Potrzeba też marzeń – wyobrażenia innego świata, w którym nie trzeba się ukrywać. Nawet jeśli kraj nie daje poczucia bezpieczeństwa, możesz tworzyć własne struktury opieki. Nie musisz tego robić samotnie – kolektywność bywa uzdrawiająca. Twoja obecność ma znaczenie, nawet jeśli nie zawsze jest uznawana. Poczucie wpływu zaczyna się od decyzji: gdzie chce być, komu ufać i co dziś wybiorę dla siebie.

Jak można zbudować „poczucie domowości” w nowej, być może tymczasowej przestrzeni, w której mieszkamy?

Domowość to coś więcej niż adres – to poczucie bycia sobą bez napięcia. W nowym miejscu warto stworzyć rytuały, które zakotwiczą: poranna herbata, wieczorny zapach, miejsce do odpoczynku. Przedmioty, które mają osobiste znaczenie – zdjęcia, tekstylia, książki – pomagają nadać przestrzeni własny rytm. Nawet tymczasowe przestrzenie mogą być przyjazne, jeśli nie musisz w nich grać roli. Warto pytać siebie: czego mi potrzeba, by poczuć się „u siebie”? Czy to cisza, światło, zapach, a może kontakt z innymi? Budowanie domowości to forma czułości wobec siebie – i sposób na zadomowienie się w zmianie. To też praktyka bezpieczeństwa: bycie blisko siebie w niepewnym świecie. Tymczasowość nie wyklucza znaczenia – to, co dziś prowizoryczne, może stać się fundamentem na przyszłość. Dom to relacja z miejscem, nie jego metraż. Czasem wystarczy jeden ulubiony kubek, by odzyskać poczucie ciągłości w nowym świecie.

Jakie codzienne mikro-praktyki pomagają regulować układ nerwowy, aby dom – ciało, mieszkanie, kraj – był bezpieczniejszy dla osób tęczyowych?

Regulacja układu nerwowego to nie luksus – to element codziennego przetrwania w społeczeństwie, które często nie daje ci wytchnienia. Praktyki takie jak spokojny oddech, przyjazny ruch (np. taniec, spacer), afirmacje czy kontakt z naturą pomagają ciału wracać do równowagi. Rytuały – nawet najmniejsze – tworzą poczucie wpływu: zapalenie świecy, ulubiona muzyka, dotyk. Warto też budować wspólnotowe mikrodomy – w relacjach, w rozmowach, w sztuce. Ciało może być azylem, jeśli nauczysz się go słuchać i dawać mu ukojenie. To praktyka, którą można ćwiczyć. Dom nie musi być idealny – wystarczy, że jest wystarczająco bezpieczny. A każda mała praktyka to cegiełka w budowaniu świata, w którym warto żyć. Bezpieczniejsze ciało często zaczyna się od mikrodecyzji, nie od wielkich zmian. To, jak o siebie dbasz, też jest formą oporu. W warunkach przewlekłego napięcia, codzienne ukojenie staje się formą odwagi.

ALEKSANDRA LEMKE

pochodząca z Polski, w latach 2014/2024 nazywała Finlandię swoim domem. Z 16-letnim doświadczeniem w branży, w tym 7 lat poświęconych fotografii analogowej, Lemke wypracowała charakterystyczny styl, cechujący się **autentycznością i surowym pięknem**.

Napędzana miłością do opowiadania historii, Lemke czerpie inspirację z sztuki hellenistycznej, tworząc ponadczasowe, emocjonalne fotografie, które eksplorują ludzką formę często w rzeźbiarskich pozach. Jej prace płynnie łączą elementy haute couture z awangardą, prezentując głęboką aprecjację dla tradycji i innowacji.

Poza artystycznymi dążeniami oraz fotografią mody, Lemke zachęca i angażuje się głęboko w kwestie społeczne. W 2021 roku poprowadziła projekt About Us wraz z miastem Helsinki, który zaowocował 16 wystawami zarówno lokalnie, jak i międzynarodowo. Projekt ten miał na celu wzmocnienie osób QBIPOC w Finlandii, promując ich prawa człowieka i zwiększając świadomość różnorodności w społeczności LGBTIQ+, kwestionując społeczne założenia i zachęcając do dialogu na temat dyskryminacji, interseksyjności i równości dla wszystkich.

Lemke w swoich fotografiach, zaprasza widza do świata znajdującego się poza czasem, jednocześnie znajomego i tajemniczego.

Projekt „Queer+ Starsi i Pionierzy” to owoc współpracy z Miastem Helsinki w ramach Międzynarodowej Wystawy Fotograficznej Rainbow Cities Network. Celem projektu było zwiększenie widoczności starszych osób ze społeczności tęczowej, uznanie ich zmagania, uhonorowanie osiągnięć, ukazanie ich siły oraz odporności, jak i zachęcanie do międzypokoleniowego dialogu.





10 Hanna-Maria doświadcza silnej dysforii płciowej, ale lubi być portretowana nago. Sprawia jej radość, gdy fotograf dostrzega w niej kobiece cechy i detale.



„Wspaniale jest tańczyć z kobietami, być jedną kobietą wśród innych kobiet. Z mężczyznami, wybacz, to trochę nudne.”



Historia Hanna-Marii to opowieść o sile i odwadze. Przez większość życia musiała udawać mężczyznę, zarówno w pracy, jak i w życiu rodzinnym, a to nieustanne udawanie było i jest wyczerpujące. Marzyła o tym, by zmienić swoje ciało tak, aby przestać być postrzeganą jako mężczyzna, ale zrezygnowała z tego z powodu braku akceptacji ze strony rodziny.

Bliscy chcą, by “pozostała mężczyzną”. Była przez wiele lat w związku małżeńskim, ma dzieci i wnuki. Temat transpłciowości praktycznie nie pojawia się w rozmowach z jej dziećmi. Nie jest też akceptowana w środowisku pracy. Zapytała swojego szefa, czy mogłaby zacząć ubierać się kobieco i wyrażać siebie, ale nie uzyskała na to zgody.

Jej codzienność to bolesny proces, życie w ukryciu i zakładanie maski. Jest szczęśliwa, kiedy może się otworzyć i być w pełni sobą.

Pomimo ogromnych przeszkód i braku akceptacji, wyraża swoją prawdziwą tożsamość poprzez taniec i muzykę. Praktykowała orientalny taniec brzucha oraz burleskę. Obecnie ćwiczy rosyjski taniec cygański w teatrze Aleksanteri w Helsinkach. Słucha dużo jazzu.

Najszczęśliwszym momentem w życiu Hanna-Marii był ten, kiedy po raz pierwszy mogła i odważyła się założyć kobiece ubrania i wyjść tak do miasta. Dziś to już dla niej „rutyna”, ale wciąż marzy o tym, by nie musieć nosić męskich ubrań.



KLEMENTYNA EPA

Ilustratorka i graficzka z Wrocławia.

W swoich pracach porusza głównie wątek jednostki splątanej w niepokojący kontekst społeczno-polityczny, jednocześnie opowiadając o swoich własnych doświadczeniach. Dowcipna i smutna jednocześnie.

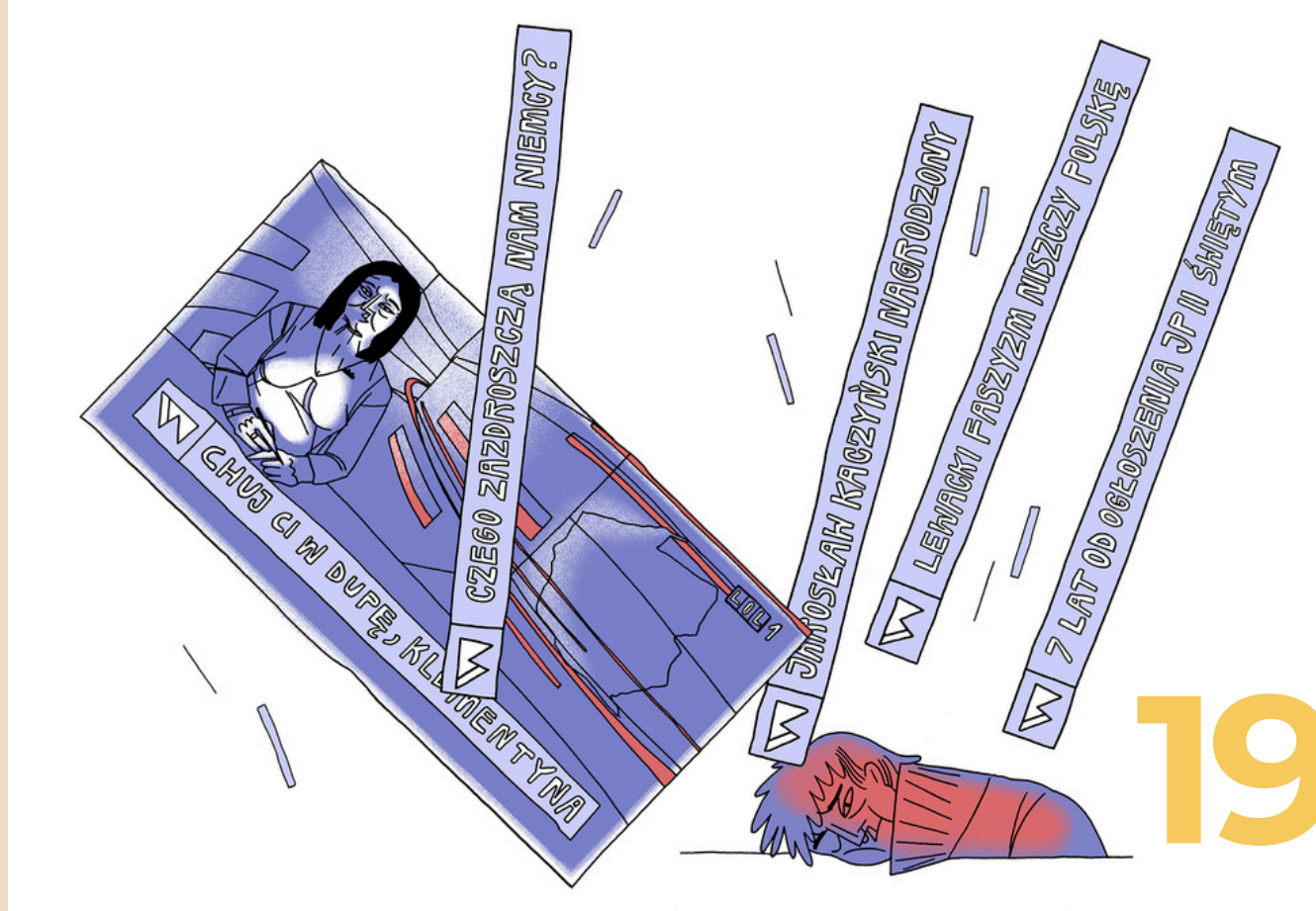
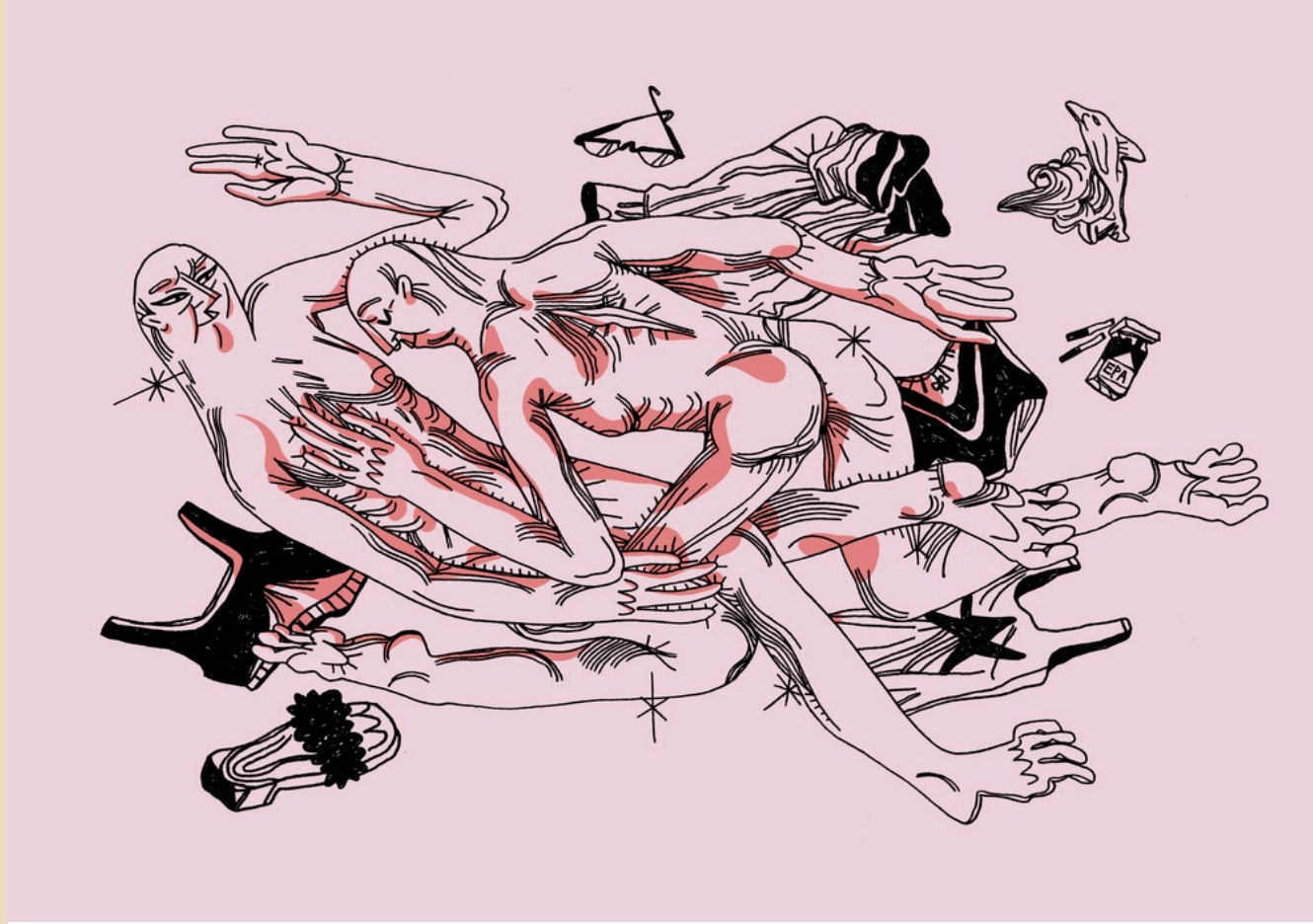
„Jestem Stąd” to projekt ilustrowanej publikacji opowiadającej o wkraczających w dorosłość młodych Polakach, próbujących ułożyć sobie życie i znaleźć własną drogę w trakcie kluczowych wydarzeń historycznych i niepokojącego klimatu polityczno-społecznego. Nagonka na środowisko LGBT, protesty Strajku Kobiet, ciągła propaganda w narodowych mediach, ale również bardziej prywatne wątki w kontekście tego całego chaosu – to kilka tematów poruszanych w tej autoterapeutycznej, osobistej pracy.

IG: [klementyna.epa](https://www.instagram.com/klementyna.epa)

Portfolio: [klementynaepa](https://www.klementynaepa.pl)



JESTEM STĄD



QUEEN DAWID



Mam trudną relację ze swoim ciałem.

Od najmłodszych lat dawano mi do zrozumienia, że moje ciało nie jest takie jak być powinno, że powinienem uprawiać więcej sportu, że gdzieś tam nie pasuje.

Ostatnio odważyłem się otworzyć albumy ze zdjęciami z dzieciństwa i muszę przyznać, że obraz mnie w mojej głowie jest, a raczej był zdecydowanie inny niż ten, który zobaczyłem na zdjęciach. Bo na zdjęciach był po prostu młody chłopaczek, z puckami, wyższy, ale i też szerszy w ramionach, biodrach. A nie ten grubas, którego ciągle noszę w głowie.

Kiedys na randomowej randce usłyszałem: to chyba przejebane być grubym gejem, co?

Może tego nie widzicie, może tego nie wiecie, ale moje poczucie własnej wartości jest bardzo niskie. Mogę powiedzieć że zacząłem je budować sam dopiero bliżej dwudziestki. Wcześniej byłem tylko 'the only gay in the village', i do tego grubym, wyzywanym i nielubianym w szkole.

Nie planuję zmieniać swojego ciała tylko po to, by pasowało do czyjegoś kanonu, po latach walki o to, mam już całkiem gruby (acz czasami problematyczny) pancerz. Ale mam też świadomość, że to moje samopoczucie i moje szczęście są najważniejsze.

Nie jestem tylko swoim ciałem, jestem swoją historią. A kim jesteś Ty, by mnie oceniać?

[@arrestedmovement](#) to projekt fotografa [@anthonymanieri](#), w którym wziąłem udział w zeszłym roku dzięki [@tomsiaara](#) oraz [@bearsofpoland](#). To moja pierwsza sesja zdjęciowa, i tym samym pierwsza naga sesja zdjęciowa. I jestem z tego zajebiście dumy! Dziękuję [@anthonymanieri](#) za szansę i za fakt, że moje doskonale-niedoskonale ciało wisi na wystawie zdjęć [@arrestedmovement](#) w Los Angeles jako część Albumu Arrested Movement, vol. 1, 2025.

Ściskam Was, wszyscy jesteśmy piękni, wszystkie zasługujemy na szacunek, dla każdej osoby na świecie jest miejsce 🙌🏳️🌈

Dawid Wojtyczka

Aktywista

IG: [@dawcio.wojtyczka](#) | [@domeq.krak](#) | [@beyondlabels.pl](#)

Dom czyli dusza



1. Jesienią zacząłem nazywać swoje pragnienie - chcę stworzyć Dom. Taki dom, który jest nie tylko miejscem, ale też relacją z ukochaną osobą. Bezpieczną przestrzenią, która nas karmi, łąduje, daje schronienie i pozwala z niej wyruszać w świat. **Mantrowałem i manifestowałem, afirmowałem i składałem intencje.** I jakież było moje zdziwienie, gdy na początku roku zorientowałem się, że Wszechświat ma jednak niezłe poczucie humoru.

Podczas gdy ja marzyłem o tworzeniu własnego domu, Wszechświat zapukał w moje ramię i kazał spojrzeć za siebie - tam zobaczyłem moją mamę i mojego tatę. Tak, jakbym zobaczył ich pierwszy raz. Zobaczyłem swój dom. Dom, z którego pochodzę. **Dom, od którego przez większość dorosłego życia się dystansowałem.** Bo potrzebowałem zrozumieć wszystkie swoje braki, traumy i radości, które w nim doświadczyłem. W końcu poczułem się wolny.

Zobaczyłem swoich rodziców bez filtra emocjonalnych długów. Jako ludzi po 50-tce, którzy **robili co mogli i jak potrafili, żeby przetrwać w tym życiu.** Jak każde z nas. Zobaczyłem ludzi, których jestem ciekaw. Kim są poza tym, że byli moimi rodzicami? Czego pragnęli? O czym marzyli? Jak się poznali? Jak wyglądało ich dzieciństwo? Ich wakacje? Jak się poznali ich rodzice? Co czuli w dzieciństwie?

Zobaczyłem ludzi, którzy się starzeją. Ludzi przy których chcę być. O których chcę zadbać. Dla których chcę, żeby byli szczęśliwi. Żeby ta emerytura przyniosła im ukojenie od wiecznej tyrki, którą mieli. Zobaczyłem swoje wielkie szczęście, które mam dzięki nim. Swój ogromny przywilej możliwości spełniania marzeń. **Zobaczyłem swój Dom. Fundament, na którym mogę budować kolejne piętro swojego życia.**

2. Całkiem niedawno rozpocząłem kurs posługiwania się wahadełkiem. Miałoby to być bardziej precyzyjna forma kontaktu z moją duszą.

Od jakiegoś czasu, poza wewnętrznym czuciem, próbowałem porozumiewać się z duszą w formie pisanych listów, ale **w zalewie odczuć, trudno było mi wyłuskać słowa płynące z duszy i odróżnić je od komunikatów ego.**

Gdy na zajęciach po raz pierwszy użyłem wahadła, poczułem jakbym odzyskał dźwięk w relacji z najukochańszym przyjacielem, w której od lat musieliśmy porozumiewać się gestami lub nieporadnie czytać sobie z ruchu warg.

Od tamtej pory wahadło nie jest mi już potrzebne. Bez wahania rozumiem, co mówi do mnie moja dusza. Od tamtej pory czakrę podstawy (bezpieczeństwo, ukorzenie, dom), czuję mocno jak nigdy wcześniej.

Czym jest dusza? **To rodzaj najgłębszego czucia siebie.** Poczucie bycia zaopiekowanym i prowadzonym. **To pewność, że nigdy nie jestem sam. To poczucie, że gdziekolwiek bym nie był, jestem w Domu.**

CRY

Citizen Sleeper / Jump Over the Edge,
Gareth Damian Martin

Witaj na Erlin's Eye – rdzewiejącej i dryfującej na skraju zapomnienia stacji kosmicznej, gdzie resztki ludzkości desperacko próbują przetrwać kolejny cykl. To właśnie tu budzisz się jako nie człowiek, nie maszyna, a coś pomiędzy – Sleeper. Gareth Damian Martin, osoba niebinarna stojąca za jedynymi w swoim rodzaju grami wideo z serii Citizen Sleeper. Doświadczenie niebinarności zainspirowało historię tytułowego SLEEPERA – człowieka, którego świadomość została uwięziona w syntetycznym ciele, żyjącego pod dyktando chciwej korporacji. To poruszająca historia o niezależności, byciu sobą w przestrzeni, która cię nie uznaje, o wyborze, kim jesteś, gdy wszystko inne zostało ci odebrane – imię, ciało, dom.

Celeste / Maddy Makes Games

Na pozór prosta gra platformowa o wspinaniu się na szczyt góry, jednak ta pikselowa fasada skrywa fascynującą opowieść, z którą wielu z nas z pewnością może się utożsamić – opowieść o walce z lękiem, dysocjacją i nienawiścią do nas samych. Madeline, protagonistka Celeste, próbuje zdobyć szczyt górski o własnych siłach, zmagając się po drodze nie z potworami, lecz mrocznymi odłamkami własnej osobowości. Po premierze twórczyni gry, Maddy Thorson, potwierdziła, że zarówno ona, jak i Madeline są transpłciowe, nadając historii opowiedzianej w Celeste głębsze, a zarazem bardzo osobiste znaczenie.

TECZKOWE POLEC AJKI

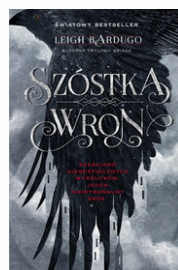


Dungeons and Drag Queens / Dropout

Kto by przypuszczał, że zderzenie dwóch tak odmiennych światów – pełnego smoków, zaklęć i rzutów kośćmi królestwa geeków z błyszczącym brokatem, teatralnym makijażem i sceniczną charyzmą drag queens – okaże się mieszkanką wybuchową w najlepszym wydaniu? Ikony znane z RuPaul's Drag Race: Bob The Drag Queen, Alaska Thunderfuck, Monét X Change i Jujubee wyruszają na fantastyczną przygodę u boku nie byle kogo, bo światowej sławy mistrza gry i komika – Brennana Lee Mulligana. Wspólnie zasiadają do stołu, by przenieść nas w świat Dungeons & Dragons, gdzie lochy, czary i fantastyczne przygody spotykają się z humorem, dramatem i zjawiskowymi stylizacjami. Ich epickie (i pełne ciętych ripost) zmagania możesz śledzić na YouTube oraz na platformie Dropout.



KSIAŻKI



found family but make it gay

Nie oszukujmy się, nie ma lepszego książkowo - fanfikowego tropu niż found family. Nieważne, czy mówimy tu o adoptowanej rodzinie, grupie przyjaciół czy jakimkolwiek innym rodzaju patchworkowej grupy ludzi, którzy z różnych powodów i w różnych okolicznościach znajdują w sobie wsparcie. I cóż, nie da się zaprzeczyć, że jest coś w tym niesamowicie queerowego, zwłaszcza, że niestety dla wielu ludzi lgbt+ found family jest jedynym rodzajem rodziny, która jest w stanie pokazać czym tak naprawdę powinna rodzina być. Dlatego co powiecie na kilka propozycji fikcyjnych found family pełnych queerowej miłości?

KANAŁ NA YOUTUBE

CZULIMY

Katarzyna Grabia - psycholożka-seksuolożka, doradczyni ds. HIV/AIDS, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w trakcie certyfikacji. Oprócz działalności w Centrum Terapii CzuliMy, swoje poczucie misji realizuje w Fundacji CzuliMy. Nieustannie powiększa domową bibliotekę. W wolnych chwilach ładuje baterie w towarzystwie znajomych lub swoich kotów.



Grudzień. Sobota. Śniegu może nie było po kolana, jednak mróz wyraźnie szczypał w policzki. Z jednej strony podekscytowana spotkaniem, które mnie czeka, z drugiej, tęskniąc za łóżkiem i sobotnim spaniem do oporu. A co! Jechałam na warsztaty z rodzicami dzieci transpłciowych w siedzibie naszej fundacji, totalnie nieświadoma, że rusza efekt kuli śnieżnej.

Od początku wspieraliśmy queerową młodzież, zwłaszcza osoby trans. Nie przypuszczałam wtedy, że nasze warsztaty zainspirują rodziców i doprowadzą do powstania TransAtlantyku (2023), a rok później Przystani Euforia, czyli świetlicy dla osób transpłciowych, LGBT+ i sojuszników. Przystań rozpostarła swoje wrota z wielkim hukiem, nie tylko dzięki masywnej bramie u wejścia, lecz również dzięki niesamowitym gościom i gościom. Udało nam się zbudować społeczność, w której utworzyły się nowe przyjaźnie i powstał samoorganizujący się ruch.

Po jednym z występów Drag Queen w naszej świetlicy ktoś mnie zapytał:

„Wyobrażałaś sobie, że po tylu podyplomówkach, będziesz zamiatać pióra i brokat w czwartkowy wieczór?”

Zupełnie sobie nie wyobrażałam! Jednak to było bardzo przyjemne, bo tego dnia świetlicę odwiedziło około 50 osób i wiedziałam, że nie jestem sama w działaniu. Miałam wsparcie kolektywu TransAtlantyku, Safe Space i Olsztyńskiego Strajku Kobiet.

Co dała mi ta inicjatywa? Odpowiedź na to pytanie prowadzi mnie do tego, czym dla mnie jest “dom”. Dom to ludzie - nie zawsze w jakiejś konkretnej przestrzeni. Dom był początkiem mojego zaangażowania na rzecz społeczności trans. Nie zawsze wiedziałam jak pomóc swojemu dziecku, czasem czułam się bezsilna, żeby poczuć, że jednak coś mogę, wołałam działać. Czasem pomagało mi to przetrwać kolejny dzień. Poznałam wspaniałe osoby, które jeśli nie przy mnie, na pewno zostaną na zawsze we mnie.



Małgosia, TransAtlantyku, mama transpłciowego nastolatka

Nigdy nie czułam się w Polsce i Olsztynie sobą. Zawsze stąd uciekałam by móc być sobą. Byłam współwłaścicielką jedyne klubu LGBTQ+ w Olsztynie - Poza Space. Po jego zamknięciu zabrakło bezpiecznej przestrzeni. Dlatego założyłam kolektyw Safe Space HOS. Chciałam, żeby nowe pokolenie mogło być kim chce i czuć się wolne i równe. Stąd też moje zaangażowanie w świetlicę i olsztyńskie dni widoczności.

Ta inicjatywa jest wielkim krokiem do odmienienia świata - stworzyliśmy wspólnie bezpieczną przestrzeń. Inni też mogą. "Samotni możemy zrobić niewiele; razem możemy zrobić tak wiele."



Samantha Szon, założycielka kolektywu Safe Space

Dzięki Przystani Euforia mam przestrzeń do spędzania czasu w kreatywny sposób podczas różnych atrakcji, ale także na wyciszenie i spędzenie czasu sam ze sobą. Miałam także pole do popisu podczas prowadzenia różnych zajęć, warsztatów, podczas których mogłam podzielić się moimi zainteresowaniami z innymi, tak jak np. warsztaty z szydełkowania, które współprowadziłam.

Przystań Euforia daje mi nadzieję, na to, że w Olsztynie każdy może czuć się sobą, w tym ja.



Renee, osoba aktywistyczna ze społeczności



KRAKOFONIA

Jesteśmy chórem amatorskim, czyli grupą osób, które uwielbiają razem śpiewać, rozwijać się wokalnie i dzielić energią z publicznością. Każda osoba może do nas dołączyć, niezależnie od posiadanych umiejętności muzycznych czy doświadczenia. Wierzymy, że każda osoba może śpiewać i ma głos.

Nasz chór liczy obecnie ponad 60 osób, które są różnorodne pod względem tożsamości, orientacji, wieku, potrzeb czy możliwości. Dlatego tak ważne są dla nas tematy integracji i inkluzywności. Chcemy, aby każda osoba czuła się u nas bezpiecznie i komfortowo. Dbamy o to, aby używać w komunikacji języka inkluzywnego, organizujemy spotkania integracyjne, aby się poznać, a także wykazujemy codzienną troskę o komfort i samopoczucie osób chóralnych.

Zapraszamy do naszych szeregów oraz na nasze koncerty!

CHÓR KRAKOFONIA

krakofonia.org
kontakt@krakofonia.org

Chór krakowskiej społeczności
 LGBT+. Krakofonia zaśpiewała już
 ponad 50 koncertów, zarówno
 w Polsce, jak i zagranicą.

Inne chóry LGBTQ+ w Polsce:

4 Non Straights
<https://facebook.com/4nonstraights>
 Voces Gaudii <https://voces.pl>

Krakofonia to grupa osób, wśród których faktycznie po raz pierwszy w życiu poczułam się jak w domu – i to pomimo raczej introwertycznej natury, lęków społecznych i dużej nieśmiałości, która wcześniej powstrzymywała mnie przed śpiewaniem. W chórze odnalazłam nie tylko swój głos, ale też żonę (z którą prowadzę obecnie pracownię artystyczną Śliczności) i przyjaciół. Krakofonia to dom, którym wspólnie się opiekujemy i dbamy, żeby wszystkie osoby czuły się w nim dobrze i bezpiecznie.

— Basia

Kiedy dołączałem do Krakofonii nie byłem dokładnie pewny czego oczekiwać. Wiedziałem tylko, że oprócz realizowania mojej pasji do śpiewu, chcę także czuć, że jestem częścią tęczyowej społeczności. To właśnie dzięki Krakofonii miałem wreszcie szansę poczuć się sobą i to nie tylko jako wokalista, lecz również jako człowiek. Po raz pierwszy nie musiałem zastanawiać się nad tym czy ktoś domyśla się mojej orientacji czy nie i skupić się na tym, na czym mi naprawdę zależy. Poczułem się dobrze, przytulnie i bezpiecznie. Poczułem, że jestem w domu.

— Mx. Florek

DOM KTÓRY WYBIERASZ: AKTYWIZM JAKO PRAKTYKA TROSKI



W procesie poznawania siebie jako osoby LGBTQ+, niezależnie czy jest to podczas dorastania czy w późniejszym wieku, nabywamy samoświadomość która na początku może wydawać się zagrażająca. Odrzucamy ją. Obserwujemy z dala. Oswajamy ją. Dopiero po dłuższej chwili zaczynamy ją integrować z naszym wewnętrznym ja. Nabywanie samoświadomości nie przynosi natychmiastowej ulgi, jest to raczej proces sam w sobie zagrażający bo wystawia nas na negatywne emocje, odsłania je a co za tym idzie motywuje, zmusza do działania. Czasami może nas zamrażać, natomiast hibernacje są też momentami potrzebnymi, ponieważ mogą być otulająco troskliwe, dając przestrzeń by do pewnej kondycji dojrzeć.

Procesowi zdobywania samoświadomości często towarzyszy redefinicja wartości, poglądów, zachowań, ubioru ale też uznanie, że pewne osoby w naszym szeroko zdefiniowanym "domu" i obszarze go otaczającego, mogą nie pasować do naszej nowej, upolitycznionej tożsamości. Upolitycznionej w tym sensie, że dla osób nieheteronormatywnych, życie jest odważnym aktem politycznego istnienia, w którym nasza tożsamość jest kształtowana przez prądy społeczne, pęknięcia, odrzucenia, przyjęcia oraz ponowne, świadome wybieranie, niż życiowe powielanie, wartości.

Dlatego w tych intersekcyjnych nawarstwieniach, istotne są sieci wsparcia. Stąd należy otworzyć definicję "domu" na pomieszczenie w nim więcej niż pierwotny oikos zakłada. Potrzeba nam zrekonstruować dyskurs, by ten był w stanie pomieszczać w sobie więcej niż zakładaliśmy pierwotnie o "domu", ponieważ granica naszych definicji to granica naszej wolności. Jeśli "dom" oznacza rodzinę, takowa powinna być wybierana, a nie tylko nadana z racji pochodzenia.

Dla mnie, leczniczą ścieżką okazała się posługa społeczeństwu wykraczająca poza tradycje, de facto nadająca i tworząca własne nowe zachowania istotne społecznie. Solidaryzowanie rozproszonej Polonii za granicą, która pozwalała mówić w języku polskim, w miejscach gdzie tego języka niewiele się znajdowało, było pierwotnie udomawiające, by następnie okazać się przestrzenią, w której mogłem kanalizować frustracje niezgody oraz solidaryzować się przeciwko pełnoskalowej wojnie w Ukrainie. To doświadczenie pozwoliło mi zrozumieć wymiar kolektywnego przepracowywania i przeżywania bólu oraz manifestowania oporu, który można wraz z wspierającymi osobami przekształcać w działania pomocowe innym, jak i dlatego sam siebie. W tej perspektywie "dom" przestaje być miejscem stałym, a staje się procesem negocjowania bezpieczeństwa, sensu oraz przynależności. Jest relacyjny, ruchomy oraz zależny od tego, kto i jak współtworzy przestrzeń troski. Sieci wsparcia nie są jedynie odpowiedzią na brak, lecz formą politycznej praktyki codzienności: wspólnego gotowania, rozmowy, milczenia obok siebie ale także i działania.

Z czasem działanie przestaje być wyłącznie reakcją na kryzys, a staje się formą regulowania afektów oraz nadawania im kierunku. Wspólnota umożliwia przejście od bezradności do sprawczości, od chaosu zagrażających emocji do ich symbolicznego uporządkowania. To właśnie w sieciach wsparcia gniew może zostać przełożony na opiekę, a lęk na uważność wobec innych. Działanie nie usuwa bólu, ale pomaga czynić go komunikowalnym, a co za tym idzie, współdzielonym. Dzięki temu nie paraliżuje, lecz splata indywidualne doświadczenia w sensotwórczą, etyczną i kolektywną odpowiedź na świat. Dlatego, powrót do domu nie oznacza cofnięcia się, lecz wejście w przestrzeń, którą współtworzymy na nowych, zgodnych z naszym wewnętrznym ja, zasadach. Jest aktem politycznym, bo zakłada prawo do redefinicji tego, co intymne, wspólne i publiczne.

Wybierane rodziny, wspólnoty troski i oddolne inicjatywy stają się alternatywną infrastrukturą przetrwania. To one pozwalają przeżyć napięcia między prywatnym cierpieniem, a współdzielonymi wyzwaniem jakim jest bycie osobami tęczowymi w naszym polskim, brunatnym społeczeństwie. W tym sensie samoświadomość, spotykając się z aktywizmem realizowanym we wspólnocie, przestaje być wyłącznie introspekcją, a staje się praktyką zamieszkiwania świata razem z innymi; staje się formą tworzenia nowego domu, który jest jednocześnie bezpieczniejszy, sprawczy i politycznie znaczący.

NATAN CHROMIK
@natanchromik

POCZUJ SIĘ JAK W DOMU



Oto lista miejsc na mapie Polski, w których możesz
zaznać queerowej kultury i spotkać inne tęczowe osoby:

📍 CDAŃSK

Stowarzyszenie Tolerado
Wydarzenia edukacyjne, poradnia prawno-
psychologiczna, organizacja marszu równości.



📍 ŁÓDŹ

Fabryka Równości
Miejsce spotkań, wsparcie psychologiczne,
pomoc prawna i wydarzenia lokalne.



WKS Łódź
Wolny klub sportowy zorientowany na piłkę
nożną.



📍 OLSZTYN

Przystań Euforia
Społeczna świetlica dla LGBT+, wydarzenia
lokalne.
fundacjaczulimy.pl/



📍 POZNAŃ

Hostel Stonewall
Przychodnia Stonewall, imprezy społecznościowe,
pomoc mieszkaniowa, wydarzenia queerowe



📍 TARNÓW

Tarnowskie Centrum Równości
Centrum społeczności, grupy wsparcia,
wydarzenia, kawiarenka integracyjna.
teczowytarnow.pl/tcr/



📍 TORUŃ

Centrum Równik
Centrum społeczności, organizacja marszu
równości, grupy wsparcia, wydarzenia.



📍 TYCHY

Stowarzyszenie Tychy Osiedle Q
spotkania integracyjne, wydarzenia edukacyjne
i kulturalne, spotkania autorskie i pokazy kina
queerowego



📍 WARSZAWA

Hostel Interwencyjny Lambda
Poradnictwo prawno-psychologiczne, telefon
zaufania, hostel interwencyjny, grupy wsparcia



QueerMuzeum
Pierwsze w Polsce muzeum queer, otwarte
w Warszawie w 2024 r., prezentujące eksponaty
dokumentujące historię LGBTQ+ w Polsce.
Wstęp wolny.
queermuzeum.pl/



📍 KRAKÓW

Krakowskie Centrum Równości Domeq
Miejsce spotkań, pomoc prawna, grupy
wsparcia, wydarzenia.



Chór Krakofonia
Chór krakowskiej społeczności LGBT+.
krakofonia.org/



Tęczowa Drużyna
Wspólne uprawianie turystyki górskiej -
wycieczki otwarte i wyprawy specjalne.
teczowadruzyzna.org/



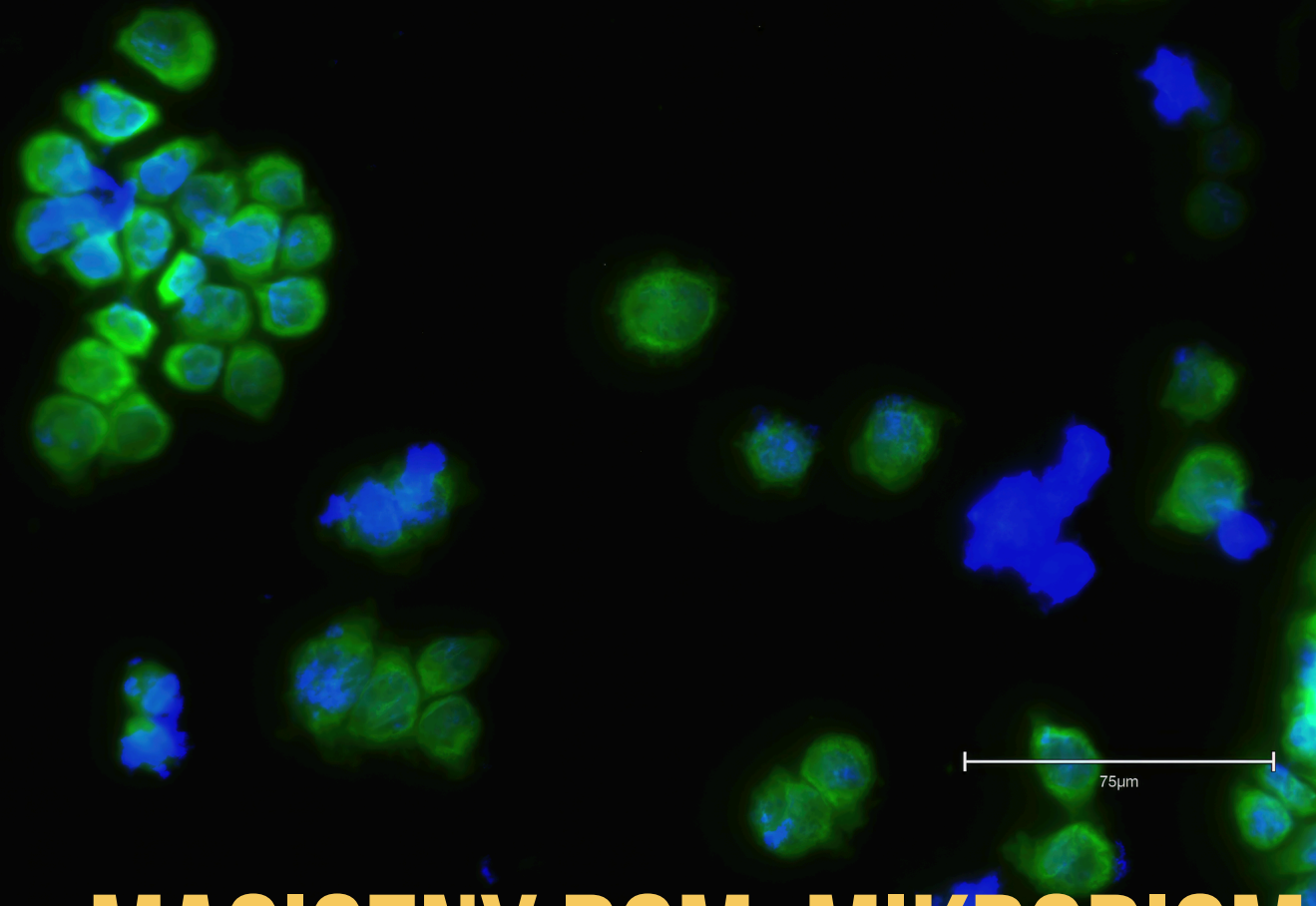
📍 WROCŁAW

Kultura Równości
Pomoc psychologiczna i prawna, pomoc
w kryzysie bezdomności, miejsce spotkań,
biblioteka LGBT+, organizacja marszu równości
i innych wydarzeń.



P.S. Zalecamy
na bieżąco sprawdzać
adresy na stronach
internetowych
lub kontaktując się
z danym miejscem
mailowo.





MAGICZNY DOM: MIKROBIOM

Wewnątrz ludzkiego ciała istnieje niezwykle, tętniący życiem świat, czyli mikrobiom. Są to miliardy mikroorganizmów, które tworzą aktywnie komunikującą się sieć w Twoim organizmie. Jeszcze bardziej niezwykle jest to, że ta mikrosoczełność wpływa na nasze emocje i zdrowie. W tym „magicznym domu” bakterie to aktywni współtwórcy równowagi psychicznej i fizycznej, prowadzący nieustanny, choć niewidzialny dla oka dialog.

Hiperinteligentna sieć komunikacji

Jelita często nazywane są „drugim mózgiem”, bo

- zawierają własny układ nerwowy (ENS) i potrafią przetwarzać informacje oraz reagować niezależnie od mózgu,
- reagują na sygnały bakteryjne, regulując m.in. produkcję serotoniny i innych neuroprzekaźników.

Mikroorganizmy porozumiewają się między sobą za pomocą chemicznych sygnałów, wymieniając istotne informacje na tzw. **osi jelito-mózg**. To dwukierunkowy system, w którym sygnały z jelit (np. metabolity, neuroprzekaźniki, sygnały immunologiczne) wpływają na funkcje mózgu, a mózg z kolei reguluje motorykę i środowisko jelit. Mikrobiom pełni tutaj rolę operatora, łącząc ciało i umysł za pomocą **mikrokomunikatów**.

Od bakterii do myśli

Jeszcze niedawno bakterie jelitowe postrzegano głównie jako element trawienia, dziś wiemy, że tworzą one oś jelito-mózg. Poprzez produkcję neuroaktywnych substancji, takich jak kwas masłowy (SCFA), serotonina czy GABA, mikroorganizmy jelitowe wpływają na nasz dobrostan, a nawet rozwój neurologiczny.

Badania na myszach wykazały, że przeszczepienie mikrobioty od osób z depresją wywołuje objawy depresyjne u zwierząt, co sugeruje bezpośredni związek między składem mikrobiomu, a funkcjonowaniem mózgu.

Mikrobiom oddziałuje też na układ odpornościowy i barierę krew-mózg, co czyni go kluczowym graczem w neurobiologii zdrowia psychicznego.

Magia różnorodności

Badania naukowe prowadzone przez różnorodnych_e badaczy_ki, w tym osoby LGBTQIAP+, pokazują, jak istotna jest **mikrobiologiczna różnorodność**.

Catherine A. Lozupone w swojej przełomowej pracy podkreśla, że stabilność i zdrowie naszego mikrobiomu zależy właśnie od tej wewnętrznej różnorodności. Prace badawcze, pod kierunkiem Dr Karen E. Nelson, pokazują, jak silnie oddziałuje on na zdrowie człowieka.

Dziś już wiemy, że mikrobiom to nasz „wewnętrzny dom”, a dbanie o równowagę i różnorodność tej tętniącej życiem społeczności, jest kluczem do zdrowia.

3 turbo fascynujące wnioski z badań nad mikrobiomem:

1. **Różnorodność:** Nasz mikrobiom jest jednym z najbardziej zróżnicowanych ekosystemów biologicznych. Zawiera tysiące gatunków bakterii i mikroorganizmów, które współistnieją w naszym ciele, a ich różnorodność jest kluczowa dla naszego zdrowia i odporności.
2. **Równowaga:** Mikrobiom nie jest strukturą stałą, to raczej orkiestra, która bez przerwy się dostraja. Co ciekawe, zmiana diety może przeorganizować jego skład nawet w ciągu 24 godzin, co pokazuje, jak szybko potrafi reagować na bodźce i jak ważne jest dbanie o jego harmonię.
3. **Dobrostan:** Mikrobiom jelitowy ma bezpośredni wpływ na funkcje neurologiczne i psychiczne, a zdrowy mikrobiom wspiera dobre samopoczucie. Bakterie nie są biernymi mieszkańcami jelit, tylko aktywnymi współtwórcami naszych emocji, myśli, a zatem i zachowań.

Angelika Wrona

Specjalistka ds. komunikacji naukowej i neuronaukowej

IG: [@angelika.artsci](https://www.instagram.com/angelika.artsci) | [artsci.uk](https://www.artsci.uk)

Gill, S. R., et al. (2006), [Metagenomic analysis of the human distal gut microbiome](#)
Lozupone, C. A., et al. (2012), [Diversity, stability and resilience of the human gut microbiota](#)
Kelly, J. R., et al. (2016), [Transferring the blues](#)



ALOK VEID-MENON

Instagram [@alokvmenon](#)

36

Fotografia: Kohl Murdock

Where or perhaps how do you feel most at home?

Home is more of an internal sensation than an external location for me. It's a practice of feeling present in my mind/body/spirit (such that those distinctions become irrelevant). I spent so much of my life dissociated from myself so it can feel easy to live life on autopilot. Home is something that must be fought for: a state of being that we can't take for granted.

You said that you have an unshakable sense of who you are. It radiates and it's inspiring. Where does this confidence and inner strength come from Alok? Has it always been there?

Yes. We are all born with this inner, intuitive self-knowledge and strength. But we are punished for it, made to feel as if it's the problem, and not their prejudice. So we shroud our magic in shame. We are told that a uniform must be our identity for the rest of our lives.

Confidence wasn't a new destination for me, it was a return to what was. It was about unlearning shame and making the active choice to prioritize my joy over other people's projections. I started to embark on that journey of self-reclamation because I met other people who were prioritizing their healing. I learned from them both how deeply unhealed I was and that healing was possible. The more that I prioritize my healing the more of a self I have. It's not just about self-confidence, it's about having a self itself. Outside of other people's imagination of who I should be toward who I actually am.

Gdzie a być może w jaki sposób czujesz się jak w domu?

Dla mnie dom to bardziej wewnętrzne uczucie niż zewnętrzna lokalizacja. To praktyka czucia obecności w moim umyśle/ciele/duchu (tak aby te rozróżnienia były nieistotne). Większość mojego życia polegało na dysocjacji od siebie, zatem łatwiej mi żyć na autopilocie. Dom to coś o co trzeba walczyć – stan bycia, którego nie można brać za pewnik.

Powiedziałś, że masz niezachwiane poczucie tego, kim jesteś. To promieniuje i inspiruje. Skąd bierze się ta pewność siebie i wewnętrzna siła, Alok? Czy były w Tobie od zawsze?

Tak. Wszyscy rodzimy się z tą wewnętrzną, intuicyjną wiedzą o sobie i siłą. Ale jesteśmy za nią karani, sprawia się, że czujemy się tak, jakby to ona była problemem, a nie cudze uprzedzenia. Więc okrywamy swoją magię wstydem. Wmawia się nam, że mundur musi stać się naszą tożsamością na całe życie.

Pewność siebie nie była dla mnie nowym celem – to był powrót do tego, co już było. Chodziło o oduczenie się wstydu i podjęcie świadomej decyzji, by stawiać swoją radość ponad cudze projekcje. Wyruszyłem w podróż odzyskiwania siebie, ponieważ spotkałem ludzi, którzy przedkładali swoje uzdrowienie nad wszystko inne. Dzięki nim zrozumiałem, jak bardzo sam jestem poraniony – i że uzdrowienie jest możliwe. Im bardziej stawiam na swoje uzdrowienie, tym bardziej jestem sobą. Tu nie chodzi tylko o pewność siebie – chodzi o to, by w ogóle mieć „ja”. Poza cudzym wyobrażeniem o tym, kim powinienem być, a ku temu, kim naprawdę jestem.

37

A couple of decades ago no one spoke about trauma, triggers, the inner child etc. It's amazing that we do now but we have so far to go and access to therapy is a luxury, assuming you are ready to do the work and heal in the first place.

Your response to haters is - you haven't healed. Where do you find such compassion and do you think people are ready to heal?

Compassion for others begins with compassion for the self. I see them as an extension of what I could have been if...

I cultivate empathy like my favorite house plant. In the places I'm most ready and prone to judge, I try to sprinkle love there. See what's hiding beneath. I've seen – first hand – how much I've grown and changed throughout the years. So I know that change is possible for other people. People just need to make that choice themselves. To change, to heal. And most people don't and won't. Because it's grueling work. Deeply painful. But ultimately, among the most important.

Certain groups and systems don't see the encompassing nature of the non-binary but rather perceive it as a threat to their existence when ironically it's the other way around. Why do you think any forms of 'other' feel so threatening to some? People in general are so naturally and wonderfully

diverse but somehow we keep falling into narratives that don't afford us humanity, historically and presently. Why do you think humanity keeps continuously falling into the same traps?

Jeszcze parę dekad temu nikt nie mówił o traumie, triggerach, wewnętrznym dziecku itd. To niesamowite, że dziś już tak, ale nadal mamy przed sobą długą drogę, a dostęp do terapii to luksus – zakładając, że ktoś w ogóle jest gotów podjąć tę pracę i się leczyć. Twoją odpowiedzią dla hejterów jest: „Nie przepracowaliście swojej traumy.” Skąd czerpiesz takie współczucie i czy uważasz, że ludzie są gotowi się leczyć?

Współczucie wobec innych zaczyna się od współczucia wobec siebie. Widzę w nich przedłużenie tego, kim sam mógłbym się stać, gdyby...

Kultywuję empatię jak swoją ulubioną roślinę doniczkową. W miejscach, gdzie najbardziej jestem skłonny do osądzania, próbuję siać miłość. Sprawdzić, co się tam kryje pod spodem. Widziałxm na własne oczy, jak bardzo zmieniłxm się i rozwinąłxm przez te lata. Więc wiem, że zmiana jest możliwa także u innych. Ale to oni muszą podjąć decyzję. O tym, by się zmienić, by się uleczyć. A większość ludzi tego nie robi i nie robi. Bo to praca wyniszczająca. Głęboko bolesna. Ale ostatecznie – jedna z najważniejszych.

Niektóre grupy i systemy nie postrzegają integralnej natury niebinarności, lecz raczej widzą ją jako zagrożenie dla swojego istnienia – chociaż paradoksalnie jest dokładnie odwrotnie. Dlaczego twoim zdaniem jakiegolwiek formy „inności” są dla niektórych tak zagrażające? Ludzie z natury są przecież różnorodni, pięknie różnorodni – a mimo to ciągle wpadamy w narracje, które odbierają nam człowieczeństwo – zarówno w przeszłości, jak i dziś. Dlaczego ludzkość wciąż w te same pułapki wpada na nowo?

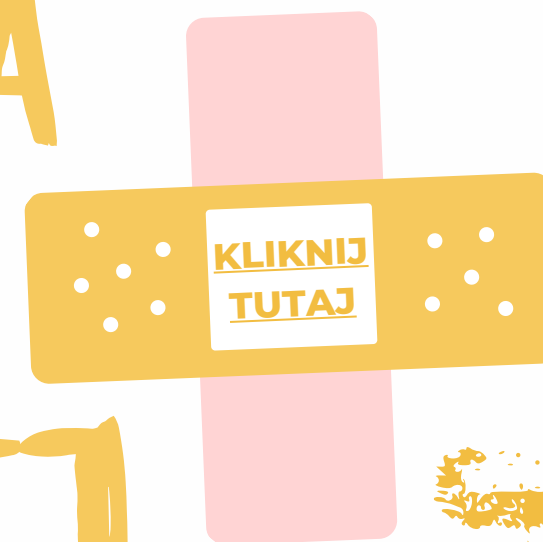
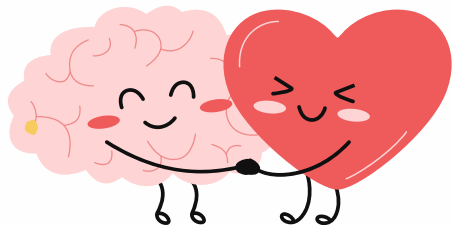


The architecture of this social order is fragile and in perpetual collapse. Because it's held together by fear, insecurity, and projection. People keep subscribing to it because it's familiar. We grow so accustomed to misery that we mistake it as reality. Ultimately: people aren't ready to receive love. It might sound counter-intuitive, but people will engage in self-sabotage, will wreck their entire lives, rather than receive love. Because love is unknown. And that makes it scary and potentially destabilizing. That's why it's important to talk about gender and other forms of specific diversity, but ultimately I believe it's about love. We have to go deeper.

Architektura tego porządku społecznego jest krucha i w stanie nieustannego rozpadu. Bo trzyma się na strachu, niepewności i projekcji. Ludzie nadal się do niej zapisują, bo jest im znajoma. Tak przyzwyczajamy się do cierpienia, że bierzemy je za rzeczywistość. Ostatecznie: ludzie nie są gotowi, by przyjąć miłość. Może to brzmieć paradoksalnie, ale ludzie potrafią sabotować samych siebie, zrujnować całe swoje życie, tylko po to, by nie przyjąć miłości. Bo miłość jest czymś nieznanym. A to czyni ją straszną i potencjalnie destabilizującą. Dlatego ważne jest, by rozmawiać o płci i innych formach różnorodności, ale ostatecznie – wierzę, że chodzi o miłość. Musimy sięgać głębiej.

Rozmawiała Angelika Wrona
IG: [@angelika.artsci](https://www.instagram.com/angelika.artsci)

WYSZUKIWARKA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ



Wyszukiwarka Pomocy Psychologicznej to narzędzie Fundacji Tęcza Po Burzy, które ułatwia szybkie znalezienie odpowiedniej, zweryfikowanej i zaufanej pomocy psychologicznej **dla osób LGBTQIAP w całym kraju**. Przed umieszczeniem osób w Wyszukiwarce Pomocy prosimy każdą_ego specjalistkę_tę o wypełnienie specjalnie przygotowanej ankiety, co pomaga nam odpowiednio zweryfikować informacje i zbudować rzetelną bazę danych. Dodatkowo czytamy istniejące opinie i zbieramy nowe od Was, finansując konsultacje i terapie oraz współpracując z osobami specjalistycznymi.

Wyszukiwarka zawiera **filtry** i informacje takie jak:

- **specjalizacja:** psycholog_ka, psychoterapeuta_ka, terapeuta_ka EMDR, sek - sulog_ka itd.;
- **nurt terapeutyczny:** psychodynamiczny, integracyjny, gestalt, terapia EMDR itd.;
- **obszar oferowanej pomocy:** zaburzenia lękowe, nerwice, depresje, traumy, autoagresja, praca z osobami neuroróżnorodnymi itd.;

- **rodzaj terapii:** terapia indywidualna, terapia dla par jednopłciowych, terapia kink-aware itd.

**Projekt zrealizowany ze środków Banku BNP Paribas.
Dziękujemy!**

Q Szukaj

Zawód

Nurt

Tęczowość (przeszkolony_a)

Neuroróżnorodność (przeszkolony_a)

Obszar Pomocy

Online

Pod superwizją

Dobrze, że jesteś!



**TĘCZA
PO
BURZY**

