





Jo Jurga

**HOTEL
ZIEMIA**

żyć i mieszkać dobrze



powergraph

Warszawa 2025

Copyright © 2025 by Powergraph
Copyright © 2025 for the cover by Jan Kosik
Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Redaktorka prowadząca: Julia Janaszek
Redakcja: Urszula Śmietana
Korekta: Maria Aleksandrow
Projekt graficzny okładki: Jan Kosik
Projekt graficzny książki, skład, łamanie: Jan Kosik

Wszystkie daty dostępu do linkowanych źródeł: 01.01.2025–28.02.2025

Wydawca:
Powergraph Sp. z o.o.
ul. Ceglowska 16/2, 01-803 Warszawa
tel.: +48 22 834 18 25
powergraph.pl
powergraph@powergraph.pl



Wyłączny dystrybutor:
Dressler Dublin sp. z o.o.
ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki
tel. (+ 48 22) 733 50 31/32
dressler.com.pl
dystrybucja@dressler.com.pl

ISBN 978-83-67845-89-2
Nr 20250820/AB/W1/01
Druk: Abedik Sp z o.o.
Printed in Poland, EU

WSTĘP

Miałam wiele pomysłów na to, jak zacząć tę historię. Ostatecznie jednak zdecydowała o tym sama przestrzeń, będąca przedmiotem moich krytycznych refleksji. Kiedy bowiem 5 stycznia 2025 roku zabrałam się wreszcie do pisania, spędzałam właśnie kilka tygodni w Norwegii, tak odmiennej pod wieloma względami – nie tylko przestrzennymi i klimatycznymi – od rodzimego kraju nad Wisłą. W południowej części Skandynawii zimą królują cisza, biel i czystość: powietrza, wody i... myśli. Wszystko się ze sobą zgadza i siebie dopełnia. Skupiska niewielkich drewnianych domów, połączone krętym krwiobiegim dróg, wydają się częścią krajobrazu, naturalnym przedłużeniem lasów i wzgórz. Śnieg wygłusza dźwięki, łagodzi ostre krawędzie, harmonizuje i spowalnia rytm. Świat, otulony tym skrzącym w słońcu tynkiem z lodu i powietrza, zaprasza do celebrowania życia. W tle góry, oszronione i ciężkie, stoją nieruchomo jak strażnicy tej zimowej scenerii w nieco niebieskawym świetle krótkiego dnia. A ja w tym wszystkim, w objęciach bliskiej memu sercu prawdziwej zimy, mogąca pierwszy raz od

wielu lat spokojnie zebrać myśli i doświadczenia, otoczona światłem Północy, czuję się jak w luksusowym hotelu, w którym niczego mi nie brakuje.

I właśnie z tego dystansu, z poczuciem, że można jednak inaczej, snuję polemiczną, miejscami gorzką, opowieść o deficytach przestrzeni tworzonych przez ludzi dla ludzi i o sposobach ich użytkowania, często bezrefleksyjnych i (auto)destrukcyjnych.

Norwegia nieodmiennie robi mi dobrze na głowę – przywraca mocno nadwątloną wiarę w to, że można planować i aranżować przestrzenie wystarczające, w ludzkiej skali, z lokalnych materiałów i bez płotów. I oczywiście piszę to, biorąc poprawkę na mój niekłamany zachwyty nad normalnością krajów skandynawskich (fundowaną na idei *lagom*, czyli umiarkowania, równowagi i życia „w sam raz”, bez przesady, ale też bez niedostatku) – zachwyty, który z biegiem lat być może przybiera formę idealizacji.

W tym najlepszym z możliwych światów każde otoczenie, każda kultura, ba!, nawet każda cywilizacja prędzej czy później objawia swoje deficyty i ograniczenia. Wielowiekowe gloryfikacje stanu dzikiego (*homo silvestris*, *homo naturalis*, *nobilis barbarus*), czyli szlachetnego, naiwnego i szczęśliwego dzikusa, zostały brutalnie zweryfikowane przez odkrycia archeologiczne, które dowiodły, że od tysięcy lat jesteśmy tylko ludźmi, w pełnym znaczeniu tego słowa. Nigdy nie byliśmy nieskalani, czysti i naiwni, raczej zawsze poruszaliśmy się na osi dobra i zła, starannie szacowaliśmy wagę interesów własnych i grupowych, popełnialiśmy błędy i mieliśmy momenty chwały. Tworzyliśmy rodziny, plemiona i społeczeństwa, zgrupowani wokół wartości, które w danym czasie i geolokalizacji wydawały nam się istotne.

W tych początkach ludzkiej drogi można dostrzec szacunek do natury, poszukiwanie optymalnych struktur społecznych i nieustającą kreatywność w radzeniu sobie z otaczającym światem. Odkąd staliśmy się *sapiens*, kom-

binujemy, jak czynić sobie Ziemię poddaną, i raz na jakiś czas nasze wysiłki spełzają na niczym, obracając w proch całe cywilizacje. To ciekawe, że siła, która pcha nas ku rozwojowi, pozostaje nieustająco równoważna z naszą siłą destrukcji. Nigdy nie mamy „wystarczająco” i zawsze szukamy jakiegoś „więcej/lepiej/szybciej”, choć historia ma na podorędziu całkiem sporo formacji kulturowych, które potrafiły żyć w innym paradygmacie. Jakoś nie umiemy rozgościć się w pięknym i darmowym Hotelu Ziemia, mądrze czerpać z jego bogactwa, wspólnie korzystać z jego atrakcji, przytomnie i racjonalnie zarządzać czasem, jaki został tu dla nas zarezerwowany.

W książce proponuję trzy perspektywy oglądu tego problemu i tak też – trójdzielnie – została skomponowana jej treść. W części pierwszej rozmawiamy o początkach gatunku ludzkiego, potrzebie wędrowania i zakorzeniania się oraz życia w stadzie, składającym się nie tylko z ludzi. O fascynującej naturze zmysłów, rozumieniu/odczuwaniu czasu i przestrzeni oraz o wieloaspektowych związkach z przyrodą, konsekwencjach jej odrzucania i degradowania. A także o tym, czym jest *Umwelt*, antropocen oraz współpraca i wymiana międzygatunkowa na planecie Ziemia.

Druga część – najobszerniejsza – zabiera nas w stronę miast. Przemierzamy różne jego formuły: miasta średniowieczne i renesansowe, miasta 15-minutowe, miasta absolutne, miasta ogrody i *smart cities*. oraz te zwykle, wystarczająco dobre, ale mające potencjał do zmian i rozwoju w pożądanym przez mieszkańców kierunku. Które wyrażają się, w największym uogólnieniu, w postulatach: światło, cisza, powietrze, przestrzeń wspólna i doludzkie, komunikacja, inkluzywność oraz wspólnota. Tej ostatniej poświęciłam szczególnie wiele miejsca, jako że w szeroko pojętej plemienności, sąsiedztwie, obywatelstwie łamanym na współodpowiedzialność, sprawczość i lokalne zaangażowanie dostrzegam promyczek nadziei dla naszego wspólnego

Hotelu Ziemia. To na zebraniach wspólnot mieszkaniowych, rady miast czy w budżecie partycypacyjnym rozstrzygają się losy zielonych płuc miast i stref aktywności fizycznej, multifunkcjonalności skwerów czy obiektów użyteczności, ale także obecności ławek, toalet publicznych i ścieżek rowerowych. Piszę w tej części także o neuroarchitekturze, próbującej odpowiedzieć na szczególne potrzeby osób neuroróżnorodnych, a w zasadzie – zbudować szersze struktury dobrostanu wszystkich mieszkańców, niezależnie od ich kondycji psychofizycznej. Przebodźcowani dźwiękiem i światłem, atakowani chaosem form i kolorów, uwięzieni w korkach, stłoczeni w windach i labiryntach ulic, w niedoczasie i wiecznym napięciu – wszyscy skorzystamy na uspokojeniu przestrzeni naszych miast.

W trzeciej części wchodzę do domów i przyglądam się ich formom, ukrytym możliwościom i nieusuwalnym wadom oraz podatności na rozmaite choroby cywilizacyjne: SBS, instagramozę, pastelozę czy excelozę. Patrę na dom jako na schron, więzienie i gniazdo rodzinne, przejściowy adres i docelową przystań. Wędruję myślą od pierwotnych jaskiń i prymitywnych szałasów, przez tradycyjne domy wielopokoleniowe, peerelowskie mieszkania w blokach z wielkiej płyty, po mikrokawalerki i co-livingi. Zastanawiam się, jak mieszka się w tych domach singlom pracującym zdalnie, rodzinom we wszelkich ich współczesnych modalnościach, seniorom, osobom neuroróżnorodnym, zdiagnozowanym lub niezdiagnozowanym, ale także studentom, uchodźcom czy pracownikom stacji badawczych. Bo dom, rozumiany przeróżnie na rozmaitych etapach naszego życia, pozostaje fundamentem, na którym można konstruować myśl o przyszłości. A ta myśl nieodmiennie mnie niepokoi, inspiruje, pobudza do działania struktury mojego mózgu i komory mojego serca.

Z tych pobudek powstała kolejna książka. Wyrosła z natłoku myśli, obserwacji, doświadczeń oraz oczywiście całego

koktajlu emocji, które wzbudza we mnie świat i moje z nim interakcje. Mój mąż śmieje się ze mnie, że mam w głowie multikino, w którym oglądam kilka filmów równolegle, podczas gdy inni mają do dyspozycji co najwyżej dwie lub trzy sale kinowe w tym samym czasie.

Nie jestem antropolożką, psycholożką ani neurolożką, choć jako dziecko bardzo chciałam być archeolożką, a potem neurochirurgką. Przeszłam ciekawą i nieprostą ścieżkę edukacji przez indywidualny tok nauczania w gimnazjum, liceum plastyczne, studia najpierw w dziedzinie sztuk pięknych, potem architektury wnętrz, wzornictwa przemysłowego, skończywszy na doktoracie łączącym wszystkie te obszary. Zajmowałam się stylizacją przestrzeni do sesji zdjęciowych, urządzałam domy, biura i przychodnie; projektowałam wystawy, doświadczenia i obiekty; prowadziłam badania na biegunie i w kosmosie, wykładałam na uczelni, konsultowałam, zasiadałam w jury... Ciągłe gadałam i pisałam o przestrzeni. Mieszkałam w szesnastu różnych miejscach, zaczynając i kończąc w Warszawie, z przystankami w Singapurze, Brukseli czy Gdańsku. Podróżowałam po Europie, Azji i Afryce, w miejsca odległe od turystycznych szlaków, aby spotkać tam prawdziwych, nieinstagramowych ludzi i doświadczyć oryginalnego piękna natury, poza filtrami photoshopa. Obecnie lubię mówić o sobie, że jestem projektantką, edukatorką i badaczką, tworzę podcast #BEZ-PIECZNIK, uczę uważności, rozwijam startup KOTA-app. I ze wszystkich tych miejsc przyglądam się światu, z ciekawością, podziwem, namysłem i bardzo często z przerażeniem – co tu się, do cholery, dzieje?

Kilka lat temu napisałam *Szałas na hałas* – książkę o tym, jak zrobić z własnego domu azyl, dosłownie i w przenośni; rodzaj przewodnika po sztuce budowania bezpiecznej, osobistej przestrzeni, która sprzyja odpoczynkowi i pozwala odbudować siłę na codzienne zmagania z żywiołem życia. Stworzyłam też *Notes uważności*, aby zatrzymać się w pędzącym

z prędkością nanosekundy świecie na chwilę oddechu, świadomego ruchu, odpoczynku, snu i innych fundamentalnych, lecz lekceważonych aktywności, a może właśnie pasywności... Pisałam też, opowiadałam i wykladałam o zmysłach, roli przestrzeni, wyzwaniach współczesności i życiu w izolacji.

Tym razem zapraszam was nie do szałasu, ale do Hotelu Ziemia – jedyne dostępne nam miejsca do życia, miejsca wszystkimającego, oszałamiająco pięknego i przebogatego, które oferuje swoim mieszkańcom wspaniałe warunki do życia i rozwoju. Tymczasem *homo sapiens*, człowiek podobno rozumny, z uporem godnym lepszej sprawy stara się zawłaszczyć, wyeksploatować i zdewastować tę wspólną dla miliardów istnień przestrzeń. Zawężając pole obserwacji do miast, dochodzimy do podobnych wniosków – często stają się one niegościnnymi przestrzeniami pełnymi hałasu, chaosu, smogu i wszelkiej innej zmysłowej opresji. Również nasze domy, zamiast być ostoją spokoju i bezpieczeństwa, coraz częściej przypominają magazyny rzeczy niczyich i najeżone przeszkodami poligony walki z codziennością.

Przyglądając się w makro- i mikroskali zjawisku bezrozumnego i krótkowzrocznego wykorzystywania zasobów – zarówno naturalnych, jak i przestrzennych – oraz złego nimi zarządzania, spróbujmy się zmierzyć z pytaniem, dlaczego dysponując tak gigantycznym zasobem wiedzy i doświadczenia, uparcie tworzymy sobie świat, w którym nie da się zdrowo i bezpiecznie żyć? Dlaczego zachowujemy się tak, jak byśmy byli jedynymi i ostatnimi lokatorami Hotelu Ziemia? Dlaczego nie umiemy / nie chcemy mądrze zamieszkiwać naszej planety, naszych miast i naszych domów?

PLANETA

1.

OD WIELKIEGO WYBUCHU DO KUCHENNEGO BLATU

Lubię zaczynać swoje wykłady od koncepcji Wielkiego Wybuchu i stwierdzenia, że owe 13,8 miliardów lat (kiedy podobno Big Bang się dokonał) brzmią dla nas absolutnie abstrakcyjnie. Z nie mniejszym trudem przyjmujemy teorię, że w erze hadeiku (ok. 4,5 miliarda lat temu) młoda Ziemia zderzyła się z innym ciałem niebieskim – planetą o rozmiarach zbliżonych do Marsa, któremu nadano nazwę Theia. W wyniku tego gigantycznego zderzenia powstał Księżyc, a Ziemia przybrała swój obecny kształt, wchodząc w okres archaiku. Istnieje jeszcze co najmniej kilka ciekawych teorii, jak doszło do narodzin życia w naszym Hotelu Ziemia. Moje dwie ulubione to oparta na chemosyntezie teoria głębinowych oaz, czyli powstanie życia w kominach termalnych na dnie oceanów, oraz teoria panspermii, która zakłada, że życie na Ziemi nie powstało spontanicznie, lecz zostało niejako zasiane z kosmosu. Jedną z jej odmian jest właśnie koncepcja, że pierwsze organizmy żywe (lub ich prekursorzy) dotarły na naszą planetę na pokładzie asteroidy lub komety, pochodzącej np. z Marsa.

Tak czy owak, znaczyłoby to, że powierzchnia, po której stąpamy, na której wyewoluowaliśmy i którą systematycznie degradujemy, ma w przybliżeniu 4,54 miliarda lat, i myślę, że większość z nas tej liczby też nie potrafi sobie wyobrazić. No chyba że byłaby to kwota na naszym koncie, która pozostaje nie mniej abstrakcyjna, ale daje nam policzalność tego, co można za to kupić. W kontekście czasu jednak jest to niemożliwe – nie uda nam się policzyć z czasem w sposób, w jaki liczymy pieniądze. Nawet jeśli uznamy powszechną długość życia na poziomie 100 lat, o którą walczą lekarze i badacze długowieczności, to nadal jest to czas nieuchwytny, porównywalny do kropli w oceanie, jeśli zestawimy go z historią naszej planety. Z kolei koncepcje takie jak transhumanizm, który zakłada, że za pomocą zaawansowanych technologii – inżynierii genetycznej, nanotechnologii czy cyfrowych transferów świadomości – uda się radykalnie przedłużyć ludzkie życie, a może nawet osiągnąć postbiologiczną egzystencję, pokazują, jak bardzo pragniemy kontrolować nasz czas. Ale nawet te idee, które obiecują nam nieśmiertelność, nie zmieniają tego, że nadal pozostajemy w obrębie naturalnych, nieprzekraczalnych granic. To, co nas trzyma w ryzach, to nasza śmiertelność, skończoność życia i nieodwracalność czasu. Rozum nasz słabo obejmuje 300 tysięcy lat, a to właśnie w takim przedziale czasowym ukształtował się *homo sapiens*, człowiek podobno rozumny. Dużo łatwiej wartość taką chwyta z bardziej doludzkiej perspektywy – jest to kwota, która dziś w Polsce nie wystarczy na mieszkanie, ale bez problemu pozwala na zakup samochodu. O mieszkaniach i samochodach rozprawiam w dalszych częściach książki, teraz powróćmy do (nie)rozumienia czasu.

Percepcja czasu stanowi przedmiot badań w dziedzinach nauk – takich jak psychologia, neurobiologia czy antropologia – jako chronemika, czyli arcyciekawa subdyscyplina, zajmująca się sposobami postrzegania, organizowania

i wykorzystywania czasu w kontekście komunikacji międzyludzkiej oraz kulturowej. Dostarcza ważnych narzędzi do analizy i zrozumienia, jak różne społeczeństwa oraz jednostki operują czasem w kontekście komunikacji, interakcji i organizacji życia. Percepcja czasu obejmuje m.in. punktualność, skłonność do czekania, tempo działania, sposoby rozumienia harmonogramów, ukierunkowanie na przeszłość/teraźniejszość/przyszłość i wiele innych aspektów ludzkiej aktywności. Według niektórych klasyfikacji percepcja czasu uznawana jest za niezależny zmysł, chociaż nasze ciało nie ma dedykowanych jej receptorów. Istnieje natomiast obszar w mózgu, który stanowi wewnętrzny zegar nadzorujący wszystkie funkcje życiowe, czyli cykl okołodobowy. Reguluje on wiele aspektów naszego życia – decyduje o tym, kiedy śpimy, co i kiedy jemy, oddziałuje na popęd seksualny czy wchłanianie zażywanych przez nas leków. Jako istoty ludzkie pozostajemy biologicznie zależni od światła słonecznego, a nasz zegar biologiczny dostosowuje się do 24-godzinnego rytmu, związanego z ruchem Ziemi wokół Słońca.

Jednym z najbardziej przełomowych osiągnięć w badaniach nad cyklem okołodobowym było, nagrodzone Noblem w 2017 roku, odkrycie dotyczące mechanizmów molekularnych kontrolujących te cykle, którego dokonali Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young. Naukowcy ci zidentyfikowali geny i białka odpowiedzialne za regulację rytmów biologicznych, co pomogło zrozumieć, w jaki sposób organizmy adaptują się do cykli dnia i nocy. Odkrycia te mają istotne znaczenie w badaniach nad zaburzeniami snu, depresją oraz wpływem sztucznego oświetlenia i zmian klimatycznych na zdrowie człowieka.

W ramach badań nad rytmem dobowym wyodrębniono chronobiologię – naukę zajmującą się wpływem czasu i rytmów biologicznych na organizmy żywe. Analizuje ona regularne, cykliczne wzorce zachodzące w procesach, takich jak sen, metabolizm, reprodukcja i aktywność fizyczna. Dzięki

chronobiologii lepiej rozumiemy złożoność indywidualnych różnic w rytmach dobowych. Zamiast prostego podziału na typy poranne (skowronki) i wieczorne (sowy) wyróżnia się dziś cztery chronotypy: lwy (typ poranny, wstający wcześnie i najbardziej aktywny rano), niedźwiedzie (dominujący w populacji chronotyp, pod który zaprojektowany jest nasz ludzki świat), wilki (typ wieczorny, aktywizujący się po zmroku) i delfiny (chronotyp niestandardowy).

Autorzy pracy *Paradoks czasu*, Philip G. Zimbardo i John Boyd, obrazowo wyjaśniają, że każda komórka naszego ciała ma swój wewnętrzny zegar biologiczny, ale główną rolę w regulacji rytmu dobowego odgrywa zegar centralny – skupisko około 10 tysięcy neuronów w podwzgórzu, zwane jądrem nadskrzyżowaniowym (SCN). Otrzymuje ono sygnały świetlne z nerwów wzrokowych, dzięki czemu dostosowuje nasz organizm do cyklu dnia i nocy. Jego strategiczne położenie pozwala także na wydzielanie neurohormonów, które wpływają na pracę mózgu i całego ciała. W związku z tym każdy z nas odczuwa czas trochę inaczej. To subiektywne postrzeganie czasu nazywamy czasem psychologicznym i odróżniamy go od czasu obiektywnego, mierzonego za pomocą zegara. Dzielimy go na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, ale jego wpływ – różny w różnych warunkach – nie zawsze wydaje się równomierny. Nasze wewnętrzne zegary biologiczne regulują rytm dobowy, dostosowując organizm do warunków dnia i nocy, ale na nasze postrzeganie i odczuwanie czasu wpływają też terminy i zobowiązania oraz związana z tym presja czasu. To, jak odczuwamy czas, wpływa na nasze emocje, sposób myślenia i działania.

Czas niewątpliwie pozostaje konstruktem umysłu. Jak wynika z opisu obszaru mózgu odpowiadającego za zegar dobowy, ten rzekomy zmysł czasu, choć nie ma własnych receptorów, opiera się na innych zmysłach, takich jak wzrok czy słuch. Poprzez nerwy wzrokowe SCN otrzymuje informacje o zmianach barwy światła w ciągu dnia, co pozwala mu zsyn-

chronizować zegar wewnętrzny z naturalnym cyklem dobowym, m.in. poprzez odpowiednio wyregulowaną produkcję melatoniny (hormonu snu). SCN potrafi również integrować bodźce słuchowe, np. śpiew ptaków o poranku lub odgłosy nocne, które wspomagają nasz zegar molekularny w utrzymaniu odpowiedniego rytmu biologicznego, a tym samym – zdrowej równowagi organizmu i prawidłowości wszystkich jego funkcji. Czas, a przede wszystkim jego upływ, pozwala mózgowi adaptować się do następujących po sobie zmian w otoczeniu i przekładać je na zmiany organiczne.

Do tego, jak pokazała teoria względności Einsteina, czas jest względny i może się zmieniać w zależności od różnych czynników, takich jak prędkość czy grawitacja. Osobiście bardzo lubię oddawać się rozmyśleniom nad zapętlaniem czasoprzestrzeni i dylatacjami czasu występującymi np. przy załamaniu czarnych dziur. Dobrze pokazuje to chociażby mój ulubiony film science fiction, czyli *Interstellar* z 2014 roku w reżyserii Christophera Nolana. W bardzo widowiskowy i jednocześnie sugestywny sposób przedstawia on dylatację czasu wynikającą z teorii względności Einsteina oraz koncepcję wielowymiarowej czasoprzestrzeni, pozwalając widzom niejako zobaczyć skomplikowane zjawiska fizyczne na ekranie. Film obrazuje też, jak czas może płynąć inaczej w zależności od warunków grawitacyjnych – godzina spędzona na powierzchni pewnej planety okazuje się równa siedmiu latom na statku znajdującym się poza jej orbitą. *Interstellar* porusza również bardziej emocjonalną stronę postrzegania czasu – dla astronautów przebywających w pobliżu silnych źródeł grawitacji, jak np. na planecie Millera, czas płynie znacznie wolniej niż na Ziemi. Podczas gdy dla nich mijają zaledwie godziny, ich bliscy na Ziemi doświadczają upływu całych dekad, co prowadzi do bolesnej dysproporcji we wspomnieniach, doświadczeniach i relacjach.

Jak już zaznaczyłam, percepcja czasu jest subiektywna, zależy od naszego stanu emocjonalnego, zaangażowania

w daną aktywność czy poziom koncentracji. Zjawiska kurczenia się czy rozciągania czasu doświadczył chyba każdy z nas. Wystarczy przypomnieć *casus* poczekalni stomatologicznej czy mijający z prędkością światła czas randki z ukochaną osobą. Czas płynie niepostrzeżenie w stanie *flow*, gdy angażujemy się mocno w jakiś projekt – i wlecze się w nieskończoność – podczas nudnej prezentacji.

” Człowiek, który śpi, trzyma w krąg siebie nic godzin, porządek lat i światów. Radzi się ich instynktownie, budząc się, i odczytuje z nich w jednej sekundzie punkt ziemi, w którym się znajduje, czas, który upłynął (...); ale ich szeregi mogą się zmacić, przerwać. (...) i w pierwszej minucie przebudzenia nie będzie już wiedział, która godzina, będzie myślał, że się dopiero co położył. Niech się zdrzemnie (...) na przykład po obiedzie w fotelu – wówczas przewrót w wyważonych z orbit światach będzie kompletny; czarno-księżski fotel pogna z nim z zawrotną szybkością poprzez czas i przestrzeń i w chwili otwarcia powiek będzie myślał, że zasnął kilka miesięcy wprzód w innej okolicy*.

Marcel Proust

Czas odmierzamy, posługując się wspomnianymi rytmami biologicznymi, a także pamięcią i językiem, co tworzy z niego konstrukt kształtujący naszą kulturę. Pamięć pozostaje bardzo ciekawą składową percepcji czasu, bo jest subiektywna i można nią manipulować, do tego pozostaje silnie powiązana z emocjami. Używamy zdarzeń lub ważnych momentów w naszym życiu jako punktów odniesienia do określenia, jak długo coś trwało, np.: „To było w zeszłym miesiącu, kiedy obchodziłem urodziny”. Czas często wydaje się bardziej skonkretyzowany również wtedy, kiedy łączy się z silnymi przeżyciami czy ważnymi doświadczeniami. Wydarzenia nacechowane silnymi emocjami zdecydowanie łatwiej sobie

* M. Proust, *W poszukiwaniu straconego czasu*, t. I: *W stronę Swanna*, 1987, tłum. T. Boy-Żeleński, s. 6.

przypomnieć i mogą wydawać się bardziej znaczące od tych rutynowych. Pamięcią można również manipulować, co potwierdzają różne eksperymenty psychologiczne, np. eksperyment Elizabeth Loftus z 1995 roku*. Wykazano w nim, że można zaszczerpić ludziom fałszywe wspomnienia poprzez silną sugestię – uczestnikom wmawiano, że jako dzieci zgubili się w centrum handlowym, a wielu z nich zaczęło sobie „przypominać” szczegóły tego rzekomego zdarzenia.

Dowodem na plastyczność pamięci jest zjawisko wyparcia – mechanizm obronny, w którym mózg usuwa trudne lub bolesne wspomnienia, by chronić nas przed stresem i cierpieniem. Pamięć nie działa jak twardy dysk zapisujący wszystko bez zmian – może modyfikować, zacierać, a nawet całkowicie blokować dostęp do pewnych wydarzeń, jeśli uzna, że lepiej dla nas będzie ich nie pamiętać. Nie oznacza to jednak, że te wspomnienia znikają całkowicie – mogą tkwić w podświadomości i wpływać na nasze emocje czy zachowanie, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Bywa też, że pod wpływem bodźców lub silnych emocji wracają nagle, czasem w postaci przeżyć, snów czy nieoczekiwanych skojarzeń.

Ludzkie rozumienie i odczuwanie czasu wyraża się również w języku. Do określenia czasu używamy jednostek miary, takich jak sekunda, minuta, godzina, dzień, tydzień, miesiąc czy rok, co pozwala nam precyzyjnie wskazywać upływające chwile. Strukturę gramatyczną dostosowujemy do czasu, w którym coś miało miejsce – używamy czasowników w czasie przeszłym („byłem”), teraźniejszym („jestem”) i przyszłym („będę”), a także określeń czasowych, takich jak „wczoraj”, „za tydzień” czy „w przyszłym roku”. Jednak językowe postrzeganie czasu ma swoje ograniczenia. Trudno nam myśleć o przedziałach czasowych wykraczających poza naszą percepcję i długość życia – dlatego dalekowzroczność

* E.F. Loftus, J.E. Pickrell, *The Formation of False Memories*, „Psychiatric Annals” 1995, nr 25 (12), s. 720–725.

się w naszym gatunku jakoś nie przyjęła. Przykładem niech będzie ignorowanie prognoz klimatologów dotyczących roku 2050 – dla wielu z nas to abstrakcyjna przyszłość, której nie dożyją, więc nie potrafią się przejąć konsekwencjami zmian klimatu.

W języku codziennym często operujemy metaforami związanymi z czasem, bo tylko w formule przenośni możemy wyrazić tę subiektywność i niejednoznaczność własnych temporalnych doświadczeń. Mówimy, że czas „leci” lub „ucieka”, choć ruch nie jest jego właściwym kwalifikatorem. Podobnie jak nasza – ludzi – fizyczna z nim relacja, choć często próbujemy „złapać chwilę” lub czujemy, jak „czas przecieka nam przez palce”. Nawet fotografia, „chwytając moment”, jest symboliczną próbą zatrzymania czegoś, co w rzeczywistości jest nieuchwytnie.

Czas zapisuje się też w kulturze materialnej, czyli – najprościej – w otaczających nas obiektach i przedmiotach. Każda stara kamienica, brukowana ulica czy porcelanowa filiżanka nosi ślady minionych epok – dłoni, które je tworzyły, ludzi, którzy z nich korzystali. Nawet rzeczy codzienne mogą skrywać historie i herstorie sprzed milionów lat. Pamiętam moment, gdy podczas montażu wapiennego blatu w jednej z moich realizacji dostrzegłam w niej skamielinę amonita. Ten spiralny ślad dawnego życia, odcisnięty w kamieniu, pochodził z czasów, gdy ląd, na którym stałam, znajdował się jeszcze pod wodą. W jednej chwili uderzyło mnie, jak niewiele znaczymy w skali trwania – my, nasze plany, problemy, projekty i nowe kuchnie. Ten blat, który miał się stać tłem czyjejś codzienności, nosił w sobie historię sprzed 65 milionów lat. To było jak dotknięcie innego wymiaru czasu – takiego, którego nie mierzy się zegarkiem, lecz warstwami skalnymi i erami geologicznymi. Amonit, niegdyś unoszący się w pradawnym oceanie, teraz miał się stać częścią czyjejś domowej przestrzeni. I choć my, ludzie, myślimy o sobie jako o twórcach, to materia, z której budujemy świat, przypomina nam, że tu, w tym niezwykłym Hotelu Ziemia, jesteśmy tylko na chwilę.

MENU WIEDZY:

H. Scales, *Otchłań. Ukryte życie oceanów i grożące mu niebezpieczeństwo*, tłum. R. Śmietana, Copernicus Center Press, Kraków 2022 – książka o tajemnicach głębin oceanicznych, niezwykłym życiu morskich ekosystemów oraz zagrożeniach, jakie niesie dla nich działalność człowieka.

Obcy z głębin (2005), reż. J. Cameron – film dokumentalny pokazujący inny świat mierzony innym czasem, znajdujący się pod powierzchnią wody.

L. Geddes, *W pogoni za słońcem. O świetle słonecznym i jego wpływie na ciało i umysł*, tłum. A. Wojtasik, Insignis, Kraków 2019 – rodzaj naukowego reportażu o tym, jak nowoczesny styl życia oddala nas od naturalnego cyklu światła i ciemności oraz o oddziaływaniu słońca na nasze zdrowie, samopoczucie i rytm dobowy.

TEDx: M. Komsta, „Okradzeni – rzecz o nocnych markach”, 2019 – wykład o wykluczeniu osób o wieczornym chronotypie w świecie faworyzującym chronotyp poranny, o sposobach wykorzystania potencjału tych pierwszych oraz o konieczności dostosowania systemu pracy i edukacji do zróżnicowanych rytmów biologicznych.

M. Breus, *Potęga KIEDY. Żyj w zgodzie ze swoim naturalnym rytmem*, tłum. A. Myśliwy, Znak, Kraków 2017 – książka o tym, jak dostosowanie codziennych aktywności do naturalnego rytmu biologicznego związanego z określonym rodzajem chronotypu może poprawić produktywność, zdrowie i samopoczucie.

P. Zimbardo, J. Boyd, *Paradoks czasu*, tłum. M. Zieliński, A. Cybulko, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009 – książka o tym, jak nasze postrzeganie czasu kształtuje decyzje, zachowania i emocje, wpływając na codzienne życie oraz długoterminowe wybory.

A. Magnason, *O czasie i wodzie*, tłum. J. Godek, Karakter, Kraków 2020 – jedna z moich ulubionych książek o tym, jakie znaczenia uzyskują słowa w kontekście czasu i jak czas wpływa na rozumienia świata.

M. Wicha, *Rzeczy, których nie wyrzuciłem*, Karakter, Kraków 2017 – niezwykle osobista i przejmująca książka o niematerialnym znaczeniu rzeczy w naszym otoczeniu.

2. WIELKA PIĄTKA W ANTROPOCENIE

O początkach ewoluowania zmysłów i o specyfice każdego z nich pisałam już w książce *Szałas na hałas*. Jednak nie sposób wyczerpać tego zagadnienia, które zahacza przecież o każdy inny temat związany z funkcjonowaniem człowieka w naturze. Zmysły nie tylko umożliwiają nam przetrwanie, ale także warunkują adaptację do zmieniającego się środowiska, są narzędziem komunikacji oraz tworzenia cywilizacji i kultury. Analizując kolejne fazy ewolucji i powstające coraz to nowe odnogi drzewa życia, możemy obserwować, jak pierwotne funkcje reaktywne organizmów ewoluowały, tworząc coraz bardziej złożone, funkcjonalne systemy odbioru i przetwarzania bodźców. Zmysły, które pierwotnie służyły wielorakim strategiom przetrwania, przekształciły się w narzędzia wykorzystywane do niezwykle zaawansowanych form eksploracji otoczenia, modułów interakcji czy wreszcie budowania złożonych społeczności i wyrafinowanych konstruktów kultury.

”Może się nam wydawać, że to, co widzimy, jest rzeczywistością, ale jest to bardzo ludzka rzeczywistość. Inne zwierzęta żyją w zupełnie innych rzeczywistościach. Teraz możemy patrzeć ich oczami, ujawniając wiele sekretów, które dotychczas były dla nas poza zasięgiem*.

Dan-Eric Nilsson

Cytat ten, mówiący o zróżnicowanym i relatywnym postrzeganiu rzeczywistości, prowadzi nas do kluczowego tu pojęcia *umwelt*, które w najogólniejszym rozumieniu oznacza subiektywny świat postrzegania i działania, gdzie żyje i funkcjonuje dany organizm – świat uwarunkowany jego zmysłami, budową ciała oraz zdolnością interpretacji bodźców. *Umwelt* nie obejmuje więc całej (obiektywnej) rzeczywistości, lecz tylko te jej aspekty, które mają znaczenie dla przetrwania i funkcjonowania danego organizmu. Każda istota ma zatem swój własny *umwelt*.

Pojęcie *umwelt* (jako środowiska znaczącego – swoistej ramy, w której funkcjonują organizmy) jako pierwszy ukoł Jakob von Uexküll. Ten urodzony w 1864 roku zoolog poświęcił swoją karierę naukową badaniu subiektywnego postrzegania otoczenia przez żywe organizmy oraz jego wpływowi na ich zachowanie. Jego praca *Umwelt und Innenwelt der Tiere* (*Środowisko i świat wewnętrzny zwierząt*, Berlin 1909) wniosła istotny wkład w rozwój semiotyki, biosemiotyki i cybernetyki. Uexküll stał na stanowisku, że świat doświadczenia każdej istoty żywej wykracza poza zasięg naukowej wiedzy, co mocno nadszarpnęło wiarę ówczesnych badaczy w możliwość pełnego poznania rzeczywistości. Ponadto zoolog ten podkreślał w swoich pracach, że żaden *umwelt* nie ma wyższego statusu metafizycznego niż inne. Spostrzeżenia Uexkülla stały się punktem wyjścia do szerszych badań tego

* Dan-Eric Nilsson z Uniwersytetu w Lund, cyt. za: <https://geekweek.interia.pl/przyroda/news-w-koncu-mozemy-zobaczyc-jak-ptaki-widz-ataczajacy-nas-swiat%2CnId%2C5543274> dostęp: 15 stycznia 2025 r.