Ekologia uwagi i pamięci: mechanizmy zakorzenienia w relacji do Forest Euphoria

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje praktykę „sit spots” jako narzędzie redukcji stresu i regeneracji uwagi, odwołując się do koncepcji Forest Euphoria. Autor podkreśla, że choć las nie jest samodzielną terapią traumy, specyficzne środowiska naturalne sprzyjają odpoczynkowi tzw. uwagi kierowanej (directed attention). W tekście omówiono Attention Restoration Theory (ART.), wskazując na rolę „miękkiej fascynacji” w odzyskiwaniu zasobów poznawczych, oraz Stress Reduction Theory (SRT) Rogera Ulricha, która skupia się na fizjologicznej rekonwalescencji po stresie. Analiza opiera się na psychologii środowiskowej i neuronauce, wskazując na korzyści płynące z kontaktu z naturą przy jednoczesnym zachowaniu naukowej ostrożności w interpretacji efektów terapeutycznych.

The article analyzes the practice of 'sit spots' as a tool for stress reduction and attention restoration, referring to the concept of Forest Euphoria. The author emphasizes that while the forest is not a standalone therapy for trauma, specific natural environments facilitate the rest of so-called directed attention. The text discusses Attention Restoration Theory (ART), pointing to the role of 'soft fascination' in recovering cognitive resources, as well as Roger Ulrich's Stress Reduction Theory (SRT), which focuses on physiological recovery after stress. The analysis is based on environmental psychology and neuroscience, highlighting the benefits of contact with nature while maintaining scientific caution in interpreting therapeutic effects.

Artykuł stanowi interdyscyplinarną analizę procesu budowania przynależności do miejsca, przeciwstawiając determinizm biologiczny i prawo własności koncepcji relacyjnej odpowiedzialności. Autor bada praktykę 'sit spots' (uważnego przebywania w naturze) nie jako magiczną terapię, lecz jako narzędzie rekalibracji uwagi i

sensorycznego dostrojenia do środowiska, co pozwala na redukcję stresu i budowanie tzw. lokalnej biegłości ekologicznej. Kluczowym punktem wywodu jest rozważenie traumy transgeneracyjnej i tęsknoty diasporycznej (garod) nie przez pryzmat pseudonaukowych teorii o pamięci zapisanej w DNA, lecz jako splotu przekazów kulturowych, społecznych i afektywnych. Główną tezą jest twierdzenie, że prawdziwe zakorzenienie – szczególnie dla osób wykorzenionych – realizuje się poprzez 'Becoming Queer to Place'. Jest to proces świadomego zobowiązania wobec aktualnego krajobrazu, który pozwala na jednoczesne pielęgnowanie pamięci o utraconych korzeniach i budowanie etycznej więzi z nowym miejscem, opartej na trosce i wiedzy, a nie na genealogii czy tytule własności.

SŁOWA KLUCZOWE

ekologia uwagi | Attention Restoration Theory | sit spots | miękka fascynacja | Stress Reduction Theory | uczenie percepcyjne | perceptual differentiation | affordances | obciążenie allostatyczne | interocepcja | trauma-informed meditation | Becoming Queer to Place | zakorzenienie ekologiczne | refugium psychologiczne | titration w traumie

Przyroda jako wsparcie regulacji uwagi i stresu

Miejsce, które uczy patrzeć: "sit spots", ekologia uwagi, interocepcja i granice terapeutycznej metafory lasu

Praktyka **sit spots**, polegająca na powracaniu do tego samego miejsca i pozostawaniu w nim przez pewien czas bez zadania produkcyjnego, może sprawiać wrażenie jednej z najmniej "naukowych" metod obecnych w materiale inspirowanym **Forest Euphoria**. W rzeczywistości to właśnie tutaj przecinają się liczne współczesne pola badawcze: psychologia środowiskowa, teoria uwagi, psychofizjologia stresu, teoria uczenia percepcyjnego, interocepcja, neuronauka predykcyjna, fenomenologia ciała oraz ekologia terenowa. Autor książki przedstawia tę praktykę jako formę "trauma-informed meditation", w której regularne przebywanie przy lesie, bagnie lub strumieniu ma redukować przymus nieustannej aktywności, rozszerzać percepcję i pozwalać na obserwację zjawisk zbyt powolnych lub subtelnych dla kogoś, kto porusza się przez krajobraz wyłącznie

zadaniowo. Nauka może dostarczyć tej intuicji solidniejszych podstaw, wymaga jednak zdecydowanej korekty jednego kuszącego skrótu: **las nie jest sam w sobie terapią, a przebywanie w przyrodzie nie może zostać utożsamione z leczeniem traumy**.

Można natomiast badać mechanizmy, dzięki którym określone środowiska zmieniają rozkład uwagi, pobudzenie autonomiczne, doświadczenie własnego ciała i sposób przetwarzania bodźców. Zasadnicza cecha **sit spot** nie polega na samym fakcie "wyjścia do natury", lecz na tym, że człowiek przestaje traktować miejsce jako korytarz prowadzący do następnego celu. Z punktu widzenia psychologii poznawczej jest to istotna zmiana architektury zadania. Poruszając się po mieście, prowadząc samochód, czytając dokumenty, śledząc ekran lub realizując harmonogram, wykonujemy ciąg operacji selekcyjnych: musimy utrzymywać cel, tłumić dystraktory, przełączać uwagę i monitorować błędy. W teorii Stephena Kaplana mechanizmy te należą do **directed attention** (uwagi kierowanej), której długotrwałe wykorzystywanie prowadzi do zmęczenia. Attention Restoration Theory zakłada, że środowiska wymagające mniejszej liczby aktów świadomego tłumienia konkurencyjnych bodźców sprzyjają odzyskiwaniu zasobów uwagowych.

Kaplan wyróżniał w doświadczeniu regenerującym między innymi poczucie psychologicznego oddalenia od codziennych wymagań (**being away**), niewymuszającą fascynację (**fascination**), dostateczne bogactwo i spójność środowiska (**extent**) oraz zgodność właściwości miejsca z potrzebami osoby (**compatibility**). Pojęcie "miękkiej fascynacji" jest szczególnie trafne dla interpretacji miejsca przesiadywania. Nie chodzi tu o brak bodźców.

Las jest środowiskiem sensorycznie bardzo bogatym: ruch liści, zmiany oświetlenia, przepływ wody, dźwięki ptaków, owadów i wiatru, zmienna temperatura, wilgotność, zapachy, faktury czy nieprzewidywalne pojawianie się zwierząt. Bodźce te angażują jednak uwagę inaczej niż alarm telefonu, reklama, ruch drogowy czy zadanie wymagające wykrycia błędu. Niektóre zjawiska przyrodnicze przyciągają nas bez konieczności intensywnego poznawczego sterowania uwagą. W klasycznej ART taka fascynacja pozwala ograniczyć obciążenie uwagi kierowanej. Współczesny przegląd systematyczny dotyczący ART potwierdził wpływ ekspozycji na środowisko naturalne na niektóre funkcje wykonawcze i miary uwagi, ale jednocześnie wykazał niejednorodność metod i efektów, przypominając, że teoria ta nie jest mechanizmem ostatecznie rozstrzygniętym.

Psychologia środowiskowa dysponuje rosnącą liczbą badań wskazujących na związki między kontaktem z zielenią a obniżeniem subiektywnego stresu, poprawą nastroju oraz niektórymi wskaźnikami fizjologicznymi. Metaanalizy ekspozycji na tereny zielone i interwencji opartych na przyrodzie przynoszą średnio korzystne wyniki, jednak ich wiarygodność jest nierówna. Nowsze przeglądy oceniające jakość literatury wskazują, że wiele zależności opiera się na słabych dowodach, co wynika m.in. z heterogeniczności interwencji, małych prób, problemów z

zaślepieniem, samo-selekcji uczestników oraz trudności w oddzieleniu kontaktu z zielenią od aktywności fizycznej, ciszy czy braku zanieczyszczeń.

Nauka nie daje więc podstaw do hasła "las leczy". Pozwala natomiast na znacznie ostrożniejsze twierdzenie: **w określonych warunkach kontakt z naturalnym środowiskiem może sprzyjać krótkoterminowej regulacji części procesów psychologicznych i fizjologicznych**. Obok ART w psychologii środowiskowej funkcjonuje drugi ważny model – Stress Reduction Theory Rogera Ulricha. Punktem wyjścia nie jest tu zmęczenie uwagowe, lecz pobudzenie związane ze stresem. Model zakłada, że określone cechy środowiska mogą przyspieszać afektywną i fizjologiczną rekonwalescencję po stresorze. Badania nad widokiem przyrody, dźwiękami naturalnymi oraz pobytem w zieleni analizowały m.in. rytm serca, przewodnictwo skóry, ciśnienie oraz poziom kortyzolu. W eksperymentach z dźwiękami natury obserwowano szybszy powrót niektórych wskaźników aktywacji sympatycznej po zadaniu stresowym, choć nie wszystkie miary autonomiczne zmieniały się równolegle.

Metaanaliza badań **shinrin-yoku** wykazała niższe wartości kortyzolu w porównaniach środowisk leśnych z miejskimi, jednak literatura była niejednorodna, a na wyniki mógł wpływać efekt oczekiwania. Nowsze analizy wskazują na krótkoterminowe zmniejszenie napięcia i częstości rytmu serca, lecz jednocześnie wykazują wysoką heterogeniczność wyników i brak przekonującej klinicznie zmiany poziomu kortyzolu. ART i Stress Reduction Theory opisują zatem procesy częściowo różne.

Powtarzalna obserwacja zwiększa rozdzielczość poznawczą

Człowiek może odczuwać zmęczenie poznawcze bez wysokiego poziomu stresu lub być silnie pobudzony, zachowując przy tym zdolność koncentracji. Odzyskiwanie uwagi i redukcja pobudzenia często współwystępują, lecz nie są tożsame procesy. To rozróżnienie pozwala spojrzeć na **sit spot** nie jak na jedną, cudowną procedurę, lecz jako sytuację oddziałującą na kilka systemów jednocześnie: ogranicza liczbę zadań wymagających kontroli wykonawczej, zmienia statystyczną strukturę bodźców i eliminuje konieczność przemieszczania się. Umożliwia to dłuższe okresy obserwacji i – o ile miejsce jest postrzegane jako bezpieczne – może obniżyć gotowość alarmową organizmu. Szczególnie istotne pozostaje jednak pytanie, na które klasyczna ART nie odpowiada: dlaczego powrót do tego samego miejsca bywa ważniejszy niż jednorazowa wizyta w atrakcyjnym krajobrazie?

Odpowiedzi dostarcza teoria uczenia percepcyjnego. Percepcja nie jest biernym kopiowaniem bodźców przez układ nerwowy; doświadczenie zmienia bowiem zdolność odróżniania sygnałów istotnych od tła. Ornitolog w nagraniu usłyszy więcej ptaków niż laik, mykolog rozpozna strukturę mikrohabitatów, a doświadczony obserwator lasu zauważy zmianę fenologiczną niewidoczną dla przypadkowego spacerowicza. Wielokrotne odwiedzanie tego samego fragmentu środowiska tworzy swoistą sensorycznej linii bazowej. Dopiero na jej tle niewielkie odchylenie staje się konkretną informacją. Sit spot można zatem rozumieć jako trening detekcji zmian.

Za pierwszym razem człowiek widzi po prostu „las". Po wielu powrotach zaczyna dostrzegać konkretne trajektorie światła, aktywność poszczególnych gatunków, zmiany wilgotności, nowe owocniki czy zanik roślin efemerycznych. Zauważa rytm ptaków i struktury, które wcześniej zlewały się w jednorodne tło. Autor książki wskazuje, że praktyka ta ma funkcję rekalibracji zmysłów: powtarzalne przebywanie w jednym miejscu uczy cierpliwości i dostraja percepcję do ruchu wody, dynamiki lasu oraz aktywności organizmów zazwyczaj ignorowanych przez uwagę zadaniową. To podejście można przełożyć na język naukowy jako **perceptual differentiation** – zwiększanie rozdzielczości poznawczej poprzez doświadczenie. Koncepcja ta współbrzmi z ekologiczną psychologią Jamesa J. Gibsona, który odrzucał wizję percepcji jako wewnętrznej rekonstrukcji świata z ubogich bodźców. Zaproponował on pojęcie **affordances** – możliwości działania oferowanych przez środowisko organizmowi o określonych właściwościach.

Kamień może być podporą, gałąź miejscem chwytu, otwarta przestrzeń drogą przejścia, a kryjówka schronieniem. Affordance nie jest wyłącznie cechą przedmiotu ani subiektywną projekcją; jest relacją pomiędzy organizmem a środowiskiem. Model ten szczególnie dobrze pasuje do **Forest Euphoria**, ponieważ przesuwa punkt ciężkości z krajobrazu jako dekoracji ku krajobrazowi jako polu możliwych relacji.

Dla dziecka przepust wodny może być jednocześnie metalową konstrukcją hydrauliczną i schronieniem. Dla płaza – wilgotnym mikrohabitatem, dla węża – elementem przestrzeni termicznej lub trasą ruchu, a dla właściciela nieruchomości – częścią infrastruktury. To samo miejsce nie posiada jednej funkcji niezależnej od ciała, które wchodzi z nim w relację.

Bezpieczne miejsce jako przestrzeń uczenia bezpieczeństwa

Książka nadaje tej wieloznaczności szczególnie intensywny wymiar autobiograficzny: autorka opisuje dziecięce doświadczenie wykorzystania seksualnego oraz późniejszą rolę leśnego jaru i

metalowego przepustu jako przestrzeni schronienia. W tej narracji pojawia się również chłopięca figura "Matthewa", przedstawiana jako element ochronnego sposobu radzenia sobie z przemocą i społecznym przymusem. Są to twierdzenia pochodzące z materiału biograficznego, których nie należy przekształcać w retrospektywną diagnozę psychiatryczną ani dowód określonego mechanizmu dysocjacyjnego. Rozróżnienie to jest szczególnie istotne przy słowie "alter". W języku klinicznym posiada ono znaczenia związane z konkretnymi formami organizacji tożsamości i dysocjacji; w narracji autobiograficznej może jednak funkcjonować jako nazwa persony, fantazji ochronnej, identyfikacji lub sposobu symbolicznego organizowania doświadczenia.

Sam opis wspomnienia nie pozwala arbitralnie rozstrzygać między tymi możliwościami. Odpowiedzialna naukowo interpretacja powinna zachować pierwszeństwo świadectwa autorki: materiał opisuje "Matthewa" jako ochronną figurę tożsamościową, a rolą analizy jest zastanowić się, **jak przestrzeń schronienia i możliwość czasowego wycofania mogą funkcjonować w regulacji doświadczenia**, a nie rozpoznawać zaburzenie u osoby, której tekst nie bada klinicznie. Współczesna neuronauka traumy pozwala jednak wyjaśnić, dlaczego kategoria bezpieczeństwa środowiskowego ma znaczenie. Układ nerwowy stale oszacowuje istotność sygnałów dla działania. Nie istnieje moment, w którym mózg po prostu "odbiera świat" bez przewidywania prawdopodobieństwa zagrożenia, nagrody czy potrzeby ruchu. Modele predictive processing opisują percepcję jako ciągłą konfrontację przewidywań z sygnałami sensorycznymi; różnice między oczekiwaniem a napływającą informacją generują błędy predykcji, które mogą prowadzić do aktualizacji modelu albo zmiany działania. Nowsze modele zaburzeń związanych z traumą badają hipotezę, że długotrwałe doświadczenie zagrożenia prowadzi do utrzymywania wysokiej precyzji oczekiwań dotyczących niebezpieczeństwa, problemów w interpretacji sygnałów cielesnych oraz trudności w aktualizowaniu predykcji bezpieczeństwa. Jest to jednak nadal model badawczy, a nie kompletne wyjaśnienie PTSD czy uniwersalna teoria traumy.

W takiej perspektywie bezpieczne i przewidywalne miejsce może być interesujące z punktu widzenia uczenia. Wielokrotny powrót oznacza wielokrotne porównanie przewidywania z wynikiem: gałąź porusza się wskutek wiatru, szelest okazuje się wiewiórką, ruch w trawie nie prowadzi do ataku, a dźwięk strumienia powtarza się według rozpoznawalnej struktury. Nie wynika z tego automatycznie "wyleczenie traumy". Można jednak sformułować bardziej defensywną hipotezę: **powtarzalne doświadczenie kontrolowalnego i względnie przewidywalnego środowiska może dostarczać materiału do uczenia bezpieczeństwa oraz do aktualizowania relacji między uwagą a bodźcami**. Siła tej hipotezy zależy od tego, czy środowisko rzeczywiście jest dla konkretnej osoby bezpieczne. Las może działać przeciwnie u kogoś, dla kogo ciemność, izolacja, zwierzęta lub utrata kontroli są sygnałami zagrożenia. To

zastrzeżenie jest kluczowe: "natura" nie jest jednolitym bodźcem psychologicznym. Plaża, miejski park, bagno, gęsty las i górska pustka mają odmienne właściwości.

To samo środowisko może być dla jednej osoby kojące, dla innej obojętne, a dla jeszcze innej lękotwórcze. Użyteczniejsze niż pytanie "czy natura działa?" jest zatem pytanie: **które właściwości konkretnego środowiska, u jakiej osoby, w jakim stanie i przez jaki czas wiążą się z określoną reakcją?** Taki model odpowiada współczesnemu przechodzeniu od szerokich etykiet interwencji ku analizie mechanizmów i moderatorów.

Jeszcze bardziej złożony okazuje się związek **sit spot** z interocepcją. Interocepcja obejmuje przetwarzanie sygnałów wewnętrznego stanu organizmu – między innymi oddechu, rytmu serca, napięcia, temperatury, głodu oraz sygnałów trzewnych. Współczesna literatura rozróżnia przy tym interoceptywną dokładność, uwagę zwróconą ku sygnałom ciała, subiektywne przekonanie o własnej wrażliwości oraz sposób interpretowania tych sygnałów. Sama zwiększona świadomość ciała nie zawsze jest korzystna. Można precyzyjnie zauważać przyspieszone bicie serca i interpretować je katastroficznie; można jednak nauczyć się dostrzegać sygnał bez automatycznego traktowania go jako dowodu zagrożenia. Przegląd dotyczący interocepcji i PTSD wskazuje właśnie na znaczenie jakości oceny poznawczej oraz adaptacyjnego odnoszenia się do wrażeń cielesnych, a nie jedynie ich intensywnego monitorowania.

Sit spot można w tym miejscu rozumieć jako praktykę sprzęgającą **interocepcję i eksterocepcję**. Uwaga nie pozostaje zamknięta na oddechu czy biciu serca; może przechodzić pomiędzy wnętrzem ciała a rozległym polem zewnętrznym. Człowiek słyszy własny oddech, a jednocześnie wiatr; czuje napięcie mięśniowe, a równocześnie obserwuje ruch gałęzi; dostrzega pobudzenie i może sprawdzać jego relację z aktualnym środowiskiem.

Bezpieczeństwo praktyki poprzez dawkowanie uwagi

Taka naprzemienność jest istotna w kontekście traumy, ponieważ praktyki skupione wyłącznie na wnętrzu ciała nie zawsze są dla każdego łatwe czy korzystne. Badania nad interwencjami mindfulness w grupach z doświadczeniem traumy przynoszą obiecujące wyniki, jednak nie dają podstaw do uznania ich za procedury uniwersalnie bezpieczne lub wystarczające jako samodzielne narzędzia. Metaanalizy wskazują na przeciętną redukcję części objawów PTSD, lecz wcześniejsze przeglądy oceniały jakość tych dowodów jako niską lub umiarkowaną, a nowsze analizy wciąż podkreślają heterogeniczność protokołów i rezultatów. Co więcej, systematyczny przegląd zdarzeń niepożądanych podczas medytacji wykazał, że negatywne doświadczenia nie są zjawiskiem zerowym; raportowano m.in. nasilenie lęku, obniżenie nastroju oraz nietypowe doświadczenia

poznawcze, przy czym częstotliwość tych zjawisk silnie zależała od rodzaju badań i metod zbierania danych. Z tego powodu określenie „trauma-informed" nie powinno być jedynie deklaracją, że praktyka jest z natury bezpieczna, lecz oznaczać projektowanie jej w sposób uwzględniający możliwość przeciążenia, dysocjacji, nawrotu wspomnień oraz potrzebę kontroli po stronie uczestnika.

Prowadzi to do kluczowego pojęcia titration – dawkowania kontaktu z trudnym doświadczeniem. W psychoterapii traumy nie dąży się zazwyczaj do maksymalnego zanurzenia w pobudzeniu ani do jego całkowitego unikania, lecz do utrzymywania kontaktu w zakresie tolerowanym i możliwym do regulacji. W praktykach uważności podobna zasada oznacza przyzwolenie na otwarcie oczu, zmianę pozycji, przeniesienie uwagi z wnętrza ciała na otoczenie, skrócenie ćwiczenia lub po prostu odejście z miejsca.

Z naukowego punktu widzenia „trauma-informed sit spot" powinien być zatem rozumiany jako hipoteza projektowa dotycząca bezpiecznej praktyki uwagi, a nie jako ustalona terapia kliniczna dysponująca szerokim korpusem randomizowanych badań. Autor nadaje mu terapeutyczny sens autobiograficzny; literatura zewnętrzna wspiera ogólne mechanizmy dotyczące uwagi, kontaktu z przyrodą i regulacji, ale nie ustanawia sit spot odrębnej, zwalidowanej metody leczenia. Taka ostrożność paradoksalnie wzmacnia rolę autobiografii.

Świadectwo jednostkowe nie jest słabszą wersją randomizowanego badania klinicznego – ono odpowiada na inne pytanie. Może pokazać, jakie znaczenie konkretny krajobraz miał dla konkretnej osoby i w jaki sposób został włączony do narracji o przetrwaniu. Nie może ustalić przeciętnego efektu populacyjnego ani mechanizmu przyczynowego. W metodologii badań jakościowych to właśnie idiograficzna głębia stanowi wartość: pozwala zrekonstruować znaczenie, którego nie da się wywnioskować ze średniej grupowej.

Refugium jako przestrzeń redukcji obciążenia allostatycznego

W książce Kaishian metalowy przepust wodny jest czymś znacznie więcej niż neutralną lokalizacją. Autorka przedstawia go jako ciemną, wilgotną przestrzeń współdzieloną z żabami, wężami, żółwiami i innymi organizmami, będącą schronieniem przed światem społecznym odczuwanym jako źródło presji i zranienia. Takie ujęcie można analizować przez pryzmat pojęcia refugium, choć należy rozdzielić jego znaczenie ekologiczne od psychologicznego. W ekologii refugium to miejsce umożliwiające populacji lub organizmom przetrwanie niekorzystnego okresu; w autobiografii

schronienie staje się przestrzenią ograniczającą ekspozycję na zagrażające relacje. Podobieństwo dotyczy tu struktury — czasowego odcięcia od zagrożenia — a nie tożsamości mechanizmu.

Z ekologicznego punktu widzenia refugium nie jest miejscem idealnym, lecz wystarczająco bezpiecznym, by przetrwać trudną fazę. Ta różnica ma istotne znaczenie także w wymiarze psychologicznym. Bezpieczeństwo nie musi oznaczać całkowitej eliminacji bodźców, lecz taki ich poziom i przewidywalność, przy których organizm może przestać przeznaczać większość zasobów na nieustanne monitorowanie otoczenia. W języku teorii allostazy oznaczałoby to zmniejszenie kosztu ciągłego przygotowania do odpowiedzi. Allostaza rozwija klasyczne pojęcie homeostazy: organizm nie utrzymuje funkcjonowania wyłącznie przez przywracanie stałych parametrów po zakłóceniu, lecz antycypuje wymagania i modyfikuje fizjologię, zanim zmiana nastąpi. Układ krążenia, metabolizm, hormony stresu i zachowanie są regulowane prospektywnie. Taka adaptacyjna regulacja wiąże się jednak z kosztem. McEwen określił kumulacyjne obciążenie wynikające z chronicznego lub powtarzającego się uruchamiania systemów adaptacyjnych jako allostatic load.

Pojęcie to pozwala zrozumieć, dlaczego odpoczynek nie jest biernym luksusem. Organizm potrzebuje faz, w których intensywna mobilizacja przestaje być konieczna. Jednocześnie łatwo ulec tutaj neurobiologiczny nadmiar interpretacyjny. Nie można analizując autobiograficzny opis leśnego schronienia stwierdzić, że obniżało ono allostatic load konkretnej osoby, jeśli nie dysponujemy pomiarami fizjologicznymi. Można natomiast uznać, że koncepcja allostazy dostarcza modelu wyjaśniającego, dlaczego środowiska ograniczające wymagania alarmowe mogą być fizjologicznie istotne. Jest to różnica między zastosowaniem teorii do interpretacji a formułowaniem retrospektywnego twierdzenia empirycznego.

Podobnej dyscypliny wymaga posługiwanie się popularnym językiem „układu przywspółczulnego". W kulturze wellness przedstawia się go często jako przełącznik relaksu, który można „włączyć" spacerem po lesie. Tymczasem autonomiczna regulacja jest znacznie bardziej złożona. Kontrola współczulna i przywspółczulna nie są po prostu dwoma wzajemnie wykluczającymi się stanami, a różne narządy podlegają odmiennym konfiguracjom wpływów. HRV może dostarczać informacji o niektórych aspektach regulacji sercowo-autonomicznej, ale nie jest uniwersalnym miernikiem spokoju ani psychologicznego bezpieczeństwa. W badaniach nad kontaktem z naturą obserwuje się zmiany HRV, rytmu serca czy przewodnictwa skóry, jednak wyniki nie zawsze są spójne, a próby bywają niewielkie.

Zamiast poszukiwać pojedynczego biomarkera, warto przyjąć model regulacji wielopoziomowej. Odczuwane bezpieczeństwo może współwystępować z inną dystrybucją uwagi, zmianą napięcia

mięśniowego, spowolnieniem zachowania, modyfikacją oddechu, ograniczeniem ruminacji i większą otwartością na eksplorację.

Żaden pojedynczy wskaźnik nie wyczerpuje tego stanu. Również jego przeciwieństwo — czujność — nie jest wyłącznie patologią; zdolność szybkiego wykrycia zagrożenia to podstawowy mechanizm przetrwania. Problem pojawia się wtedy, gdy układ reaguje na zagrożenie również w sytuacjach, które go nie zawierają, lub gdy koszt podtrzymywania gotowości staje się chroniczny.

Obserwacja natury jako zmiana strategii poznawczej i społecznej

Koncepcję **sit spot** można powiązać z teorią **exploration-exploitation trade-off**. Organizm nieustannie rozstrzyga, czy wykorzystywać znane zasoby, czy eksplorować otoczenie. W warunkach wysokiego zagrożenia koszt swobodnej eksploracji rośnie, co wymusza zawężenie uwagi na najbardziej prawdopodobnych źródłach niebezpieczeństwa. Gdy zaś panuje względne bezpieczeństwo, opłaca się rozszerzyć pole percepcyjne i poszukiwać nowych informacji. Z perspektywy psychologicznej przejście od wąskiej kontroli ku otwartej obserwacji nie jest zatem zwykłym „relaksem", lecz zmianą strategii próbkowania świata.

Właśnie ta zmiana ma kluczowe znaczenie dla edukacji ekologicznej. Człowiek, który przestaje skanować środowisko wyłącznie pod kątem własnych celów, zaczyna rejestrować organizmy dotąd funkcjonalnie niewidoczne. To, co autor książki określa jako "wyciszanie antropocentrycznego szumu", można zinterpretować – bez uciekania się do metafizyki – jako zmianę **priorytetów selekcji uwagowej**. Jeśli wchodzę do lasu wyłącznie po grzyby jadalne, moja uwaga jest nastrojona na wykrywanie wąskiego zestawu cech. Pozostając w miejscu bez konkretnego celu, dostrzegam struktury wcześniej ignorowane: porosty, owady, ślady zgryzania, różnice w strukturze kory, subtelne dźwięki, ruch ściółki czy zmiany wilgotności. W języku psychologii poznawczej cel działania ustala **attentional set** – konfigurację cech, które zyskują priorytet przetwarzania. Taksonom, myśliwy, fotograf, dziecko i turysta mogą patrzeć na ten sam fragment lasu, lecz ich systemy uwagi konstruują odmienne mapy istotności. Nie oznacza to, że każdy żyje w innym świecie; raczej że obiektywnie istniejący świat zawiera więcej informacji, niż pojedynczy obserwator jest w stanie przetworzyć, przez co poznanie zawsze wymaga selekcji. **Sit spot** może zatem pełnić funkcję "epistemicznej praktyki spowalniania selekcji". Nie usuwa ona kategorii, lecz stwarza możliwość dostrzeżenia obiektów spoza uprzednio zdefiniowanego repertuaru.

Łączy to tę praktykę z analizowaną wcześniej dekolonizacją wiedzy. Dekolonizacja nie dokonuje się jedynie poprzez lekturę innego kanonu; wymaga również ćwiczenia zdolności zauważania zjawisk, których własny system kategoryzacji nie uznawał za istotne. Badacz nie staje się dzięki temu wolny od wszystkich uprzedzeń, lecz może uczynić część z nich widzialną. Praktyka obserwacji jednego miejsca przypomina tu metodologię historii naturalnej. Przed erą współczesnych laboratoriów ogromna część wiedzy przyrodniczej rodziła się z cierpliwego i wielokrotnego obserwowania tych samych populacji oraz miejsc. Fenologia, etologia, taksonomia i ekologia terenowa wciąż potrzebują tej zdolności. Choć automatyczne sensory, fotopułapki czy teledetekcja rozszerzyły możliwości obserwacji, nie wyeliminowały roli uważnego przyrodnika. Technologie gromadzą ogromne ilości danych, lecz to człowiek nadal musi wiedzieć, **co może być w nich biologicznie znaczące**.

Praktyka **sit spot** posiada zatem dwa odrębne statusy, których nie należy mylić. Pierwszy jest psychologiczny: jako forma spokojnego kontaktu z miejscem sprzyja regeneracji uwagi i subiektywnemu obniżeniu stresu. Drugi jest epistemologiczny: powtarzalna obserwacja tego samego miejsca zwiększa znajomość jego baseline'u, a tym samym zdolność wykrywania zmian. Autor książki dodaje trzeci wymiar – autobiograficzny – w którym miejsce staje się refugium dla rozwijającej się tożsamości. Te trzy funkcje mogą się nakładać, ale nie wynikają z siebie logicznie. Szczególnie istotna jest tutaj fenomenologia **bycia widzianym i niewidzianym**. W narracji autora przepusty i leśne przestrzenie są opisane jako miejsca umożliwiające czasowe wyjście spod społecznego spojrzenia. Filozoficznie prowadzi to ku pytaniu o społeczną konstrukcję ciała. Ciało nie jest wyłącznie biologicznym obiektem doświadczanym od wewnątrz; jest również ciałem widzianym, ocenianym, klasyfikowanym i regulowanym przez innych. W tradycji fenomenologicznej rozróżnia się ciało jako przeżywany podmiot oraz ciało jako obiekt spojrzenia. W sytuacjach silnej presji normatywnej napięcie między tymi wymiarami może stać się szczególnie intensywne.

Las nie usuwa społecznej historii człowieka, lecz może zmienić **strukturę spojrzenia**. Drzewo nie ocenia ubioru, ślimak nie egzekwuje roli społecznej, a grzyb nie reaguje na konwencje płciowe. To sformułowanie jest oczywiście antropomorficznie odwrócone: organizmy pozaludzkie po prostu nie uczestniczą w ludzkim systemie ocen. Właśnie dlatego doświadczenie przyrody może być przeżywane jako czasowe uwolnienie od określonych form społecznej ewaluacji. Nie wynika z tego, że środowisko pozaludzkie „akceptuje” człowieka moralnie, lecz że **brak ludzkiej oceny może zostać doświadczony jako ulga**.

Terapeutyczność krajobrazu jako relacja i przywilej

To rozróżnienie pozwala zachować poetykę źródła bez fałszowania biologii. Kiedy autor mówi o "bezwarunkowej akceptacji" oferowanej przez podmokłe nisze, posługuje się fenomenologicznym opisem doświadczenia, a nie formułuje twierdzenia o moralnych intencjach ekosystemu. Ekologia queer może jednak przekuć to doświadczenie w istotne pytanie z zakresu nauk społecznych: w jakim stopniu środowiska materialne umożliwiają odmienne sposoby bycia właśnie dlatego, że różnią się gęstością normatywnego nadzoru? W tym miejscu pojawia się związek z geografią społeczną i teorią **therapeutic landscapes**. Pojęcie to opisuje przestrzenie, których właściwości fizyczne, społeczne i symboliczne sprzyjają poczuciu dobrostanu. Kluczowe jest jednak to, że terapeutyczność nie jest substancją tkwiącą w glebie czy drzewach; wyłania się ona z relacji między miejscem a osobą, pamięcią, dostępnością, znaczeniem kulturowym i praktyką. Ten sam las może być bowiem przestrzenią pielgrzymki, pracy, strachu, odpoczynku lub przemocy.

"Leczący krajobraz" jest zatem pojęciem relacyjnym, a nie esencjalnym. W konsekwencji nie należy absolutyzować również praktyki **sit spot**. Środowisko może sprzyjać regeneracji uwagi, ale może też stwarzać realne zagrożenia. Osoba z ograniczeniami ruchowymi może nie mieć do niego dostępu; ktoś inny poczuje się bezpieczniej w bibliotece niż w lesie, a dla wielu samotne przebywanie w terenie wiąże się z ryzykiem przemocy.

Włączenie tego wymiaru jest niezbędne, aby ekologia queer uniknęła ustanowienia nowej normy nakazującej „zdrowemu” człowiekowi powrót do dzikiej natury. Co więcej, kontakt z zielenią jest dystrybuowany społecznie w sposób nierównomierny. Jakość parków, dostępność bezpiecznych terenów, poziom zanieczyszczeń, hałas, transport czy prawo własności są immanentnymi elementami ekologii zdrowia. Metaanalizy dotyczące przyrody i zdrowia psychicznego wskazują na przeciętnie korzystne korelacje, jednak sama ekspozycja pozostaje skomplikowaną zmienną, obejmującą dostęp, czas, rodzaj środowiska i sposób jego użytkowania. Prowadzi to do istotnego przejścia od indywidualnej psychologii ku politycznej ekologii przestrzeni: możliwość „usiadzenia w spokojnym miejscu” jest praktyką ucieleśnioną, lecz jej warunki są kształtowane przez urbanistykę, własność, bezpieczeństwo i nierówności. W konstrukcji autora praktyka siedzenia przeciwstawiona jest pośpiechowi i imperatywowi produktywności. Kontrast ten można pogłębić naukowo za pomocą teorii **opportunity cost of attention**. Uwaga jest zasobem ograniczonym nie dlatego, że dysponujemy pojedynczym zbiornikiem energii psychicznej, lecz dlatego, że priorytetowe przetwarzanie jednej informacji ogranicza równoczesne przetwarzanie innych.

Wiedza o miejscu wymaga czasu i obecności

Środowiska i technologie nieustannie konkurują o naszą uwagę, wykorzystując mechanizmy nowości, nagrody, zagrożenia i niepewności. Rezygnacja z konkretnego zadania nie oznacza więc "nicnierobienia", lecz otwarcie zdolności percepcyjnych na te klasy sygnałów, które są zazwyczaj wypierane przez dominujące cele. Prowadzi to do koncepcji **boredom threshold** – progu nudy. Człowiek przyzwyczajony do wysokiej częstotliwości zmian może początkowo odbierać spokojne środowisko jako ubogie bodźcowo. Z czasem jednak, gdy przestaje oczekiwać natychmiastowej nowości, jego uwaga zaczyna różnicować subtelniejsze zdarzenia. Nie chodzi o to, że nuda jest zawsze korzystna lub że ekran trwale uszkadza percepcję; można natomiast postawić hipotezę, że praktyka systematycznego obserwowania jednego miejsca przestawia skalę temporalną, na której zdarzenie uzyskuje znaczenie.

Na poziomie neurokognitywnym można to opisać jako zmianę statystyki próbkowania informacji. W szybko zmieniającym się strumieniu sygnałów układ poznawczy premiuje wykrywanie nowości i szybkie przełączanie uwagi. W stałym środowisku coraz większą wartość informacyjną zyskują natomiast małe różnice względem zapamiętanej struktury. To mechanizm znany z wielu domen ekspertyzy: ekspert nie widzi koniecznie "więcej świata" w sensie fizycznej liczby fotonów docierających do siatkówki, lecz posiada bogatsze modele pozwalające różnicować informacje, które laik kompresuje do jednej, ogólnej kategorii.

Dlatego **sit spot** może stać się metodą budowania **local ecological literacy**. Powtarzalna obecność pozwala dostrzegać fenologię, nietypowe zdarzenia, wzorce zachowań i konsekwencje pogody. Jest to bliskie logice TEK omawianej wcześniej, choć nie należy utożsamiać krótkiej indywidualnej praktyki z wielopokoleniową wiedzą rdzenną – różnią je skala czasu, wspólnotowe mechanizmy walidacji i kontekst kulturowy. Łączy je jednak epistemologiczna zasada, że miejsce ujawnia część swoich właściwości dopiero obserwatorowi, który wraca do niego dostatecznie długo. Zestawienie to prowadzi ku szerszej teorii poznania: **wiedza ma koszt czasowy**. Pewnych zjawisk nie da się przyspieszyć bez utraty samego obiektu badania. Nie można zobaczyć zmiany sezonu w jeden dzień, wieloletniej dynamiki populacji w jednym sezonie ani pełnej historii relacji międzygatunkowej w krótkim eksperymencie. Nauka rozwiązuje ten problem poprzez długoterminowe stacje badawcze, serie monitoringowe czy rekonstrukcje paleośrodowiskowe. Praktyka miejsca przesiadywania jest mikroskalowym odpowiednikiem tych działań; przypomina, że czas obserwatora jest częścią aparatury poznawczej. Właśnie dlatego autobiograficzny fragment **Forest Euphoria** nie powinien zostać zredukowany do opowieści o "leczniczej naturze" – jego intelektualna wartość jest znacznie większa.

Pokazuje on, że miejsce może równocześnie funkcjonować jako obiekt ekologiczny, affordance schronienia, element pamięci autobiograficznej, przestrzeń ograniczająca normatywne spojrzenie oraz laboratorium percepcji. Te znaczenia nie redukują się do siebie. Materialny przepust pozostaje tym samym metalowym obiektem, lecz jego rola zmienia się wraz z relacją organizmu, pamięci i kultury. Tutaj można ponownie połączyć psychologię z teorią relacyjnego organizmu. Człowiek nie reguluje się całkowicie "od środka" – regulacja jest częściowo eksternalizowana w otoczenie. Używamy architektury, ubrań, narzędzi, rytuałów i relacji społecznych do stabilizowania zachowań: ciemne pomieszczenie ułatwia sen, drzwi tworzą prywatność, ławka zatrzymuje ruch, a biblioteka podtrzymuje określony reżim uwagi. Środowisko jest więc częścią **scaffolding**, rusztowania procesów poznawczych i regulacyjnych. Koncepcja rozszerzonego umysłu Clarka i Chalmersa idzie jeszcze dalej, argumentując, że stabilnie używane zewnętrzne elementy mogą stanowić funkcjonalną część systemu poznawczego. Nie trzeba akceptować najmocniejszej wersji tej tezy, aby dostrzec jej znaczenie dla ekologii uwagi.

Notatnik przechowuje pamięć, mapa podtrzymuje orientację, miejsce spotkania stabilizuje rytuał, a znany krajobraz organizuje autobiograficzne przypominanie. Poznanie jest przez to częściowo **środowiskowo zakotwiczone**. Tak dochodzimy do pojęcia **place attachment**, więzi z miejscem. W psychologii środowiskowej opisuje ono emocjonalne, poznawcze i behawioralne związki pomiędzy osobą a miejscem. Więź ta może opierać się na autobiografii, powtarzalnej aktywności, relacjach społecznych czy znajomości środowiska. Nie jest ona tożsama z formalnym prawem własności. Człowiek może posiadać nieruchomość, z którą nie jest psychicznie związany, i być głęboko związany z krajobrazem, którego nie posiada. Ta rozbieżność stanowi fundament dla późniejszego **Becoming Queer to Place**. Zanim jednak przejdziemy do tego pojęcia, należy domknąć jeszcze jeden element: bezpieczeństwo nie jest jedynie brakiem zagrożenia, lecz także **możliwością eksploracji**. W teorii przywiązania bezpieczna baza umożliwia dziecku oddalanie się od opiekuna i poznawanie otoczenia właśnie dlatego, że istnieje pewność możliwości powrotu.

Zakorzenienie jako zdolność pozostania przy miejscu

W ekologii zwierząt podobny problem pojawia się w kompromisie między żerowaniem a unikaniem drapieżnika: im wyższe ryzyko, tym więcej czasu zwierzę poświęca na czujność kosztem zdobywania zasobów. Choć nie należy utożsamiać tych teorii, obie wskazują na ogólniejszą zasadę: **poczucie wystarczającego bezpieczeństwa rozszerza repertuar zachowań**. Pozwala to zreinterpretować wspomnianą w książce "rekalibrację zmysłów". Nie musi ona oznaczać tajemniczego odblokowania naturalnej percepcji, lecz raczej przejście od uwagi zdominowanej przez jedno zadanie lub wysoką gotowość obronną do szerszego próbkowania środowiska. W

doświadczeniu autobiograficznym taka zmiana może być przeżywana jako odzyskanie ciała; w psychologii poznawczej – jako zmiana dystrybucji uwagi; w ekologii – jako zwiększenie zdolności zauważania innych organizmów, a w fenomenologii – jako przejście od ciała obserwowanego do ciała przeżywanego.

Na tym poziomie **sit spot** okazuje się czymś więcej niż techniką relaksacyjną. Jest laboratorium relacji między percepcją a miejscem. Przypomina, że człowiek nie obserwuje świata z punktu zerowego; sposób widzenia zależy od prędkości ruchu, celu, wcześniejszych doświadczeń, poziomu pobudzenia, kompetencji i czasu pozostawania w środowisku. To samo miejsce widziane w pośpiechu, lęku, zachwycie czy przez pryzmat wieloletniej ekspertyzy jest tym samym obszarem materialnym, ale nie tym samym **polem informacji dostępnej dla podmiotu**. W ten sposób psychologia uwagi powraca do epistemologii całego wywodu. Jeśli na początku postawiliśmy pytanie o to, w jaki sposób kategorie uczą naukę widzieć, teraz należy dodać: również **stan ciała i temporalny tryb obserwacji uczą nas widzieć albo nie widzieć**. Zmęczony badacz, przestraszone dziecko, mykolog poszukujący Laboulbeniales, turysta szukający panoramy i osoba siedząca przez godzinę nad jednym strumieniem nie pobierają z otoczenia identycznego zestawu informacji.

Obiektywność nauki wymaga zatem nie zanegowania percepcyjnej sytuacji obserwatora, lecz konstruowania metod zdolnych do kontrolowania jej ograniczeń. Taki wniosek jest bardziej umiarkowany niż narracja terapeutyczna zawarta w książce, ale zarazem bogatszy. Nie wiemy, czy praktyka **sit spots** jako taka posiada swoisty efekt kliniczny w leczeniu traumy; autor przedstawia ją raczej jako autobiograficznie istotną praktykę bezpieczeństwa i zmysłowego dostrojenia. Wiemy natomiast, że kontakt z naturą bywa związany z poprawą części wskaźników stresu i nastroju (choć dowody są nierówne), że określone środowiska sprzyjają regeneracji uwagi, a interocepcja odgrywa ważną rolę w regulacji emocji i doświadczeniach traumatycznych. Wiemy również, że medytacja pomaga części osób, choć może wywoływać działania niepożądane, oraz że powtarzalna obserwacja środowiska zwiększa zdolność różnicowania jego subtelnych zmian.

Z połączenia tych danych wyłania się teza, która może stać się jednym z filarów dalszego wywodu: **zakorzenienie zaczyna się nie od posiadania miejsca, lecz od zdolności pozostania przy nim dostatecznie długo, aby przestało być tłem**. W chwili, gdy krajobraz rozpada się na konkretne rytmy, organizmy, zapachy, powroty i zmiany, rodzi się wiedza miejscowa. Gdy wraz z tym procesem człowiek uczy się dostrzegać własne reakcje cielesne bez całkowitego podporządkowania im percepcji, zaczyna się ucieleśniona wiedza o sobie. Żadne z tych doświadczeń nie czyni człowieka "rdzennym" wobec miejsca, może jednak stworzyć warunki dla odpowiedzialniejszej przynależności.

W książce **Forest Euphoria** wątek pamięci pojawia się wielokrotnie, lecz za każdym razem w innym znaczeniu. Węgorz "pamiętał" kierunek w sensie zdolności nawigacyjnej; grzybnia i wiosenne efemerydy zachowywały historię środowiska poprzez strukturę, rezerwy i zdolność regeneracji; wspólnota przechowywała obserwacje ekologiczne w tradycji; ciało utrzymywało skutki wcześniejszych doświadczeń poprzez fizjologię, a krajobraz nosił materialne ślady dawnych procesów. Autor idzie jeszcze dalej, łącząc te poziomy z pamięcią przodków, wykorzenieniem, ormiańskim **garod** oraz kategorią "pamięci komórkowej". Pamięć transgeneracyjna zostaje tu przedstawiona jako rodzaj żywego kompasu prowadzącego potomków ku odzyskaniu ciągłości po historycznej przemocy. Jest to jedna z najbardziej inspirujących, ale i naukowo najbardziej ryzykownych części całej konstrukcji.

Pamięć jako środowisko symboliczne, a nie substancja

Jeśli nie rozdzielimy pamięci neuronalnej, społecznej i kulturowej od biologicznego dziedziczenia, epigenetycznej regulacji czy metafory "pamiętającej tkanki", pojęcie pamięci zacznie wyjaśniać wszystko, a przez to przestanie wyjaśniać cokolwiek. Należy zatem przyjąć zasadę metodologiczną: **pamięć nie jest jedną substancją przemieszczającą się między poziomami organizacji**. Pamięć autobiograficzna wymaga układu nerwowego zdolnego do kodowania i późniejszego odtwarzania doświadczeń; pamięć semantyczna przechowuje wiedzę, a proceduralna dotyczy wyuczonych umiejętności. Z kolei pamięć społeczna organizuje przeszłość poprzez narrację i relacje grupowe, podczas gdy pamięć kulturowa stabilizuje wybrane treści za pomocą pisma, rytuałów, monumentów, kalendarza i instytucji. „Pamięć” immunologiczna oznacza zmienioną reakcję układu odpornościowego po wcześniejszym kontakcie, natomiast pamięć ekologiczna opisuje wpływ stanów przeszłych na późniejszą dynamikę systemu.

Używanie tego samego rzeczownika nie dowodzi, że wszystkie te procesy opierają się na wspólnym mechanizmie. Rozróżnienie to jest konieczne zwłaszcza dlatego, że metafora pamięci stała się wyjątkowo atrakcyjna dla współczesnej biologii. Mówimy o pamięci komórkowej, epigenetycznej, metabolicznej, immunologicznej czy ekologicznej, choć w większości tych przypadków "pamiętać" oznacza po prostu, że **obecny stan systemu zależy od jego historii**. Matematycznie można ująć to jako zależność układu od ścieżki: dwa systemy znajdujące się w pozornie podobnym stanie mogą reagować inaczej, jeśli dotarły do niego przez inne sekwencje zdarzeń.

Biologiczna histereza, regulacja epigenetyczna czy długotrwała zmiana receptorowa nie są wspomnieniami w sensie doświadczenia psychicznego, lecz mechanizmami zachowywania skutków przeszłości. Pojęcie "pamięci komórkowej" należy zatem traktować przede wszystkim jako figurę

filozoficzną. Autor książki używa go do opisania zakorzenienia jako splotu pamięci przodków, ewolucyjnej przeszłości, mikrobiologicznej wspólnotowości ciała i aktualnego dostrojenia do ekosystemu. W ścisłym znaczeniu neurobiologicznym nie ma jednak podstaw, by twierdzić, że konkretne autobiograficzne wspomnienie przodka zostaje zakodowane w komórkach potomka i może być następnie odzyskane. To rozróżnienie nie odbiera wartości doświadczeniu dziedziczonego ciężaru historii; przeciwnie – kieruje uwagę ku rzeczywistym kanałom jego przekazu. Najstarszym i najlepiej udokumentowanym z nich jest **transmisja społeczna**. Maurice Halbwachs wskazywał, że pamięć jednostki jest osadzona w ramach społecznych: rodzina, wspólnota religijna, grupa zawodowa czy naród dostarczają języka, wydarzeń referencyjnych i schematów interpretacyjnych, według których rekonstruuje się przeszłość. Nie oznacza to jednak istnienia ponadjednostkowego mózgu.

"Pamięć zbiorowa" to nazwa procesów, w których wspólnoty selekcjonują, utrwalają i reinterpretują wydarzenia poprzez opowieść, instytucję, rytuał oraz materialne znaki. Współczesne badania nad pamięcią społeczną nadal silnie odwołują się do Halbwachsa, podkreślając jednocześnie, że pamięć może być legitymizowana, instrumentalizowana, materializowana albo celowo wymazywana. Jan i Aleida Assmannowie pogłębili tę intuicję, rozróżniając pamięć komunikacyjną od kulturowej. Pierwsza krąży głównie poprzez bezpośrednią komunikację między żyjącymi pokoleniami, przez co ma ograniczony horyzont czasowy. Druga może trwać znacznie dłużej, gdyż zostaje zakodowana w tekstach, świętach, ikonografii, instytucjach, architekturze, miejscach pamięci i rytuałach. W kontekście diaspor rozróżnienie to jest kluczowe.

Potomek uchodźców może nie znać świadka katastrofy, a mimo to żyć w świecie znaków wyprodukowanych przez jej pamięć: w nazwisku, języku liturgicznym, rodzinnej potrawie, fotografii, geograficznej nazwie, pieśni, opowieści o utraconym domu albo praktyce corocznego upamiętnienia. Pamięć nie jest wtedy kopią cudzej świadomości, lecz **środowiskiem symbolicznym**, w którym kształtuje się następna biografia. Można do tego dodać kategorię **postmemory** Marianne Hirsch, wypracowaną pierwotnie w badaniach nad potomkami ocalałych z Zagłady. Postpamięć nie oznacza dosłownego pamiętania wydarzenia, którego się nie przeżyło; opisuje raczej relację następnego pokolenia do traumatycznej przeszłości przekazywanej tak intensywnie przez fotografie, opowieści, milczenie, gesty i rodzinne afekty, że staje się ona istotnym składnikiem tożsamości osób urodzonych później. Taka perspektywa jest znacznie bardziej adekwatna dla zjawisk nazywanych potocznie "dziedziczeniem pamięci" niż hipoteza molekularnego zapisu konkretnej narracji w DNA. W **Forest Euphoria** analogiczną funkcję pełni ormiańskie słowo **garod**.

Tęsknota za miejscem jako ucieleśniona tożsamość

Autor interpretuje **garod** jako głęboką tęsknotę za utraconym domem, krajobrazem i światem przodków, co jest szczególnie widoczne w doświadczeniu diaspory. Podstawowe znaczenie tego terminu potwierdzają ośrodki armenistyczne Uniwersytetu Michigan i Harvardu; opisują one **garod** jako „longing" – tęsknotę skierowaną ku utraconej ziemi, domowi i czasowi, wiążąc go z diasporą oraz odbudowywaniem tradycji po przemocy historycznej. W tej postaci **garod** nie jest biologiczną teorią dziedziczenia traumy, lecz kategorią kulturowo-afektywną opisującą sytuację, w której **utracone miejsce pozostaje aktywnym składnikiem tożsamości ludzi, którzy mogą nigdy go osobiście nie zamieszkiwać**. Historyczne tło tego doświadczenia nie powinno być sprowadzane wyłącznie do liczb, choć wymagają one dokładności. Autor wspomina o około 1,5 mln Ormian zamordowanych podczas ludobójstwa, jednak United States Holocaust Memorial Museum podaje, że w Imperium Osmańskim żyło w 1915 roku około 1,5 mln Ormian, a szacunki liczby ofiar mieszczą się w przedziale od co najmniej 664 tys. do około 1,2 mln.

Dlatego w dalszym wywodzie przyjmujemy zakres podawany przez tę instytucję, zachowując kluczowy sens: masowa śmierć, deportacje i rozproszenie ludności zerwały ciągłość rodzin, języka, instytucji oraz relacji z miejscem. Właśnie takie katastrofy pokazują, dlaczego przestrzeń jest integralną częścią pamięci. Człowiek zapamiętuje nie tylko wydarzenia, lecz także ich topologię: dom, ulicę, cmentarz, kościół, rzekę, ogród, górę, a także zapach i drogę. Wspomnienie autobiograficzne jest silnie kontekstowe, a kultura dodatkowo stabilizuje związki między miejscem a narracją.

Gdy wspólnota zostaje przymusowo przesiedlona, traci więc nie tylko nieruchomości, lecz całą materialną infrastrukturę pamięci. Rodzinna opowieść przestaje mieć krajobraz, do którego można pójść; nazwa pozostaje, ale przedmiot odniesienia staje się odległy, zniszczony albo niedostępny. Antropologia diaspory pokazuje jednak, że przemieszczenie nie musi oznaczać wyłącznie rozpadu. Diaspora produkuje także **przenośne formy miejsca**. Kuchnia może rekonstruować sezonowość utraconego krajobrazu, muzyka zachowuje fonetykę języka, liturgia utrzymuje kalendarz, nazwisko przechowuje element genealogii, a opowieść rodzinna tworzy mentalną kartografię. W przykładzie filmu **Garod**, przywoływanym przez ośrodki armenistyczne, muzyka staje się medium odtwarzania życia diaspory i relacji z Diyarbakırem/Dikranagertem, którego kolejne pokolenie może znać przede wszystkim przez historie i pieśni.

Pamięć przestrzeni może zatem trwać mimo utraty fizycznej ciągłości zasiedlenia. Autor idzie dalej i rekonstruuje **garod** jako stan „ucieleśniony". Określenie to można obronić bez odwoływania się do metafizycznej pamięci komórkowej, gdyż emocja sama w sobie jest zjawiskiem ucieleśnionym:

tęsknota może zmieniać uwagę, reakcje autonomiczne, napięcie, sen, sposób rozpoznawania bodźców i zachowania społeczne. Kultura działa zaś na ciało poprzez praktykę. Język wyucza wzorce artykulacji, kuchnia kształtuje repertuar smaków, rytuał organizuje ruch i czas, pieśń uczy rytmu i oddechu, a wspólne święto synchronizuje zachowanie. Przeszłość staje się zatem fizjologią teraźniejszości – nie dlatego, że komórki przechowują film z życia pradziadka, lecz ponieważ społecznie przekazywane praktyki **wielokrotnie modelują rozwijające się ciało**. Jeszcze bardziej skomplikowanym kanałem jest transmisja rodzinna skutków traumatycznego doświadczenia, w której należy odróżnić co najmniej kilka mechanizmów.

Ekologia pamięci zamiast determinizmu genetycznego

Trauma rodzica może oddziaływać na potomstwo poprzez jakość relacji, style komunikacji, nadopiekuńczość lub emocjonalną niedostępność, a także przez konflikty rodzinne, warunki ekonomiczne, wzorce snu, używki, stres w ciąży czy sposób interpretowania zagrożeń. Dziecko może zatem odczuć realne skutki katastrofy, która wydarzyła się przed jego narodzinami, bez konieczności bezpośredniego dziedziczenia epigenetycznej „pamięci traumy". Same mechanizmy psychologiczne i społeczne wystarczają, by historia jednej generacji zmieniła środowisko rozwojowe następnej. W literaturze psychiatrycznej pojęcie intergeneracyjnej transmisji skutków traumy ma właśnie szerszy sens niż dziedziczenie biologiczne. Rachel Yehuda i Amy Lehrner podkreślały, że potomstwo osób z doświadczeniem traumatycznym pozostaje pod wpływem stanu rodziców, warunków prenatalnych i środowiska rodzinnego; epigenetyka jest tu jedną z badanych możliwości mechanistycznych, a nie jedynym wyjaśnieniem. Co szczególnie istotne, autorki wskazywały, że w badaniach nad ludźmi nie wykazano dotąd w sposób rozstrzygający dziedziczenia skutków traumy poprzez mechanizm niegenomowego przekazu epigenetycznego. W tym miejscu konieczne jest rozróżnienie między transmisją intergeneracyjną a transgeneracyjną.

Jeśli kobieta w ciąży (F0) zostanie poddana silnemu stresorowi, oddziaływanie to może bezpośrednio objąć ją samą oraz rozwijający się płód (F1), a pośrednio również komórki linii płciowej obecne w tym płodzie, z których powstanie pokolenie F2. Z tego powodu obserwacja efektów u dziecka lub wnuka nie zawsze stanowi dowód dziedziczenia „przez pokolenia" bez bezpośredniej ekspozycji biologicznej. Aby ściśle badać transgeneracyjność po ekspozycji ciężarnej samicy, należy obserwować generacje, których komórki nie były częścią pierwotnie wystawionego organizmu. W przypadku ekspozycji ojcowskiej sytuacja jest inna, gdyż bezpośrednio narażone mogą być jego gamety. Te detale sprawiają, że atrakcyjne medialnie sformułowanie o „traumie dziadków zapisanej w DNA wnuków" jest naukowo zbyt daleko idące. Nie oznacza to jednak, że epigenetyka jest fikcją czy metaforą.

Obejmuje ona mechanizmy regulujące aktywność genomu bez zmiany samej sekwencji DNA – m.in. metylację DNA, modyfikacje histonów, przebudowę chromatyny i działanie niekodujących RNA. Stres i środowisko mogą wywoływać zmiany epigenetyczne w komórkach somatycznych, a doświadczenia z wczesnego dzieciństwa pozostawiać mierzalne ślady regulacyjne. Problem pojawia się w momencie przejścia od tych ustaleń do twierdzenia o dziedziczeniu konkretnej traumy przez ludzką linię płciową na przestrzeni wielu pokoleń. Biologia ssaków utrudnia taki uproszczony model, ponieważ w rozwoju zarodkowym dochodzi do szerokiego epigenetycznego przeprogramowania – znaczna część znaków metylacyjnych zostaje usunięta i ustanowiona na nowo.

Istnieją wyjątki, a w modelach zwierzęcych badano mechanizmy, dzięki którym niektóre skutki ekspozycji wpływają na kolejne generacje. Jednak krytyczne przeglądy literatury podkreślają, że dowody na rzeczywistą transgeneracyjną epigenetyczną transmisję traumy u ludzi są nadal niewystarczające i łatwo pomylić je z transmisją kulturową, warunkami rodzinnymi, genetyką czy wspólnym środowiskiem.

To rozróżnienie ma znaczenie aksjologiczne. Popularna opowieść o „traumie zapisanej w genach” może wydawać się empatyczna, bo biologicznie potwierdza cierpienie, jednak nieświadomie tworzy nowy determinizm: potomek ofiar staje się osobą biologicznie obciążoną cudzą katastrofą. Tymczasem regulacje epigenetyczne są dynamiczne, rozwój pozostaje plastyczny, a skutki traumatycznych historii przekazywane są wieloma kanałami, z których część można zmienić. Nawet badacze mechanizmów epigenetycznych przyznają, że nie da się obecnie przypisać międzypokoleniowych efektów jednej przyczynie biologicznej. Dlatego bardziej adekwatne jest pojęcie biologicznego osadzenia doświadczenia niż dosłownej „pamięci traumy w DNA”. Chroniczny stres oddziałuje na układ neuroendokrynny, odpornościowy i metaboliczny oraz na epigenetyczną regulację ekspresji genów; środowisko prenatalne wpływa na rozwój potomstwa, a zachowania rodzicielskie modyfikują jego otoczenie sensoryczne i emocjonalne. Historia społeczna może więc "wchodzić pod skórę" poprzez realne mechanizmy fizjologiczne, nie stając się przez to zakodowaną opowieścią.

W tym miejscu można zbudować solidniejszy model pamięci transgeneracyjnej. Zamiast jednej tajemniczej substancji mamy wielokanałową transmisję. Geny przekazują warianty sekwencji; epigenetyka wpływa na regulację; macica tworzy środowisko rozwoju; opieka rodzicielska modeluje reakcje; język przechowuje kategorie; rodzina przekazuje narracje i milczenie; instytucje utrwalają historię; architektura i cmentarze kotwiczą wspomnienia; gospodarka kształtuje możliwości życiowe; dyskryminacja odtwarza stres; rytuały budują ciągłość, a sztuka i literatura pozwalają następnemu pokoleniu symbolicznie przepracować to, czego samo nie doświadczyło. Żaden z tych

kanałów nie wyczerpuje całego dziedzictwa – razem tworzą ekologię pamięci. Taki model szczególnie dobrze odpowiada projektowi **Forest Euphoria**.

Autor książki mówi o "międzypokoleniowej sztafecie", w której życie jednostki zostaje wpisane w dłuższy ciąg przetrwania. Metaforę tę można pogłębić: pałeczką sztafety nie jest jeden molekularny znacznik, lecz cały układ zasobów, narracji, praktyk, instytucji, traum, umiejętności i zobowiązań przekazywanych nierównomiernie między generacjami. Co więcej, każde pokolenie nie tylko otrzymuje tę sztafetę, ale ją przekształca.

Pamięć jako proces rekonstrukcji więzi z miejscem

Pamięć nie jest sejfem. Jest rekonstrukcją. Do podobnego wniosku prowadzi neuropsychologia pamięci autobiograficznej: wspomnienie nie jest plikiem odczytywanym bez zmian, lecz procesem, który przy każdym przywołaniu może ulegać aktualizacji. Na poziomie społecznym mechanizm ten staje się jeszcze wyraźniejszy. Wspólnota interpretuje katastrofę z perspektywy teraźniejszości – wybiera symbole, tworzy kanon bohaterów i ofiar, niektóre epizody wzmacnia, a inne pomija. Nie oznacza to, że prawda historyczna przestaje istnieć; oznacza jedynie, że pamięć i historia nie są identycznymi praktykami poznawczymi. Podczas gdy historia dąży do krytycznej rekonstrukcji zdarzeń na podstawie źródeł, pamięć organizuje ich znaczenie dla wspólnoty.

Garod sytuuje się właśnie pomiędzy nimi. Nie jest podręcznikową kategorią historyczną, lecz kulturową organizacją tęsknoty. W analizowanej książce staje się on językiem doświadczenia ludzi, których relacja z ziemią przodków została zerwana przez przemoc i migrację.

Koncepcję **garodu** można zestawić z pojęciem solastalgii Glenna Albrechta, choć różnica między nimi jest istotna. Solastalgia opisuje distress spowodowany degradacją środowiska w sytuacji, gdy człowiek pozostaje na miejscu, lecz to miejsce przestaje być tym, czym było. **Garod** natomiast dotyczy tęsknoty wynikającej z oddalenia od miejsca, utraty dostępu do niego lub rozpadu historycznej ciągłości. Oba pojęcia dowodzą jednak, że środowisko nie jest neutralnym tłem dla psychiki, lecz elementem sposobu, w jaki człowiek buduje własną tożsamość.

Psychologia środowiskowa opisuje tę relację poprzez pojęcie place attachment. W klasycznym modelu Scannella i Gifforda więź z miejscem obejmuje trzy współdziałające wymiary: osobę, proces psychologiczny oraz właściwości samego miejsca. Badania wykazują, że mobilność i globalizacja nie wyeliminowały silnych przywiązań; więź ta może być indywidualna lub zbiorowa, opierać się na emocjach, poznaniu i zachowaniu, a jej przedmiotem może być krajobraz, miasto, dom, region czy przestrzeń symboliczna. Co istotne w kontekście rozważań autora książki, badania uchodźców i

przesiedleńców wskazują, że tworzenie nowych więzi z miejscem wspiera proces resettlementu i dobrostanu po przymusowym przemieszczeniu.

Prowadzi to do centralnego paradoksu zakorzenienia. Jeżeli więź z miejscem byłaby możliwa wyłącznie poprzez pochodzenie, osoba wykorzeniona pozostawałaby skazana na wieczne zawieszenie między utraconym domem a miejscem, w którym nie ma prawa naprawdę należeć. Jeśli natomiast przynależność redukuje się wyłącznie do indywidualnego odczucia, grozi nam druga skrajność: każdy mógłby ogłosić się „rdzennym" wobec dowolnego krajobrazu na podstawie intensywności własnych emocji, ignorując historię wcześniejszych mieszkańców, polityczne prawa ludów rdzennych oraz asymetrie kolonialnej własności.

Przynależność jako praktyka odpowiedzialności i troski

Właśnie w tej szczelinie Kaishian proponuje koncepcję **Becoming Queer to Place**. Autor przedstawia ją jako aktywną, pokorną i elastyczną relację z ziemią, przeznaczoną szczególnie dla osób wykorzenionych: migrantów, potomków przesiedlonych oraz ludzi, których genealogiczne więzi z krajobrazem zostały przerwane. To jedno z centralnych pojęć w książce Kaishian; odnosi się ono do możliwości jednoczesnego pozostawania migrantem i budowania rzeczywistej przynależności poprzez aktywne zobowiązanie wobec miejsca. Koncepcja ta stanowi odpowiedź na sformułowanie Robin Wall Kimmerer, **Becoming Indigenous to Place**, obecne w **Braiding Sweetgrass**.

Kimmerer używa jednak określenia „indigenous" w refleksyjnej i etycznej konstrukcji dotyczącej uczenia się odpowiedzialności za miejsce; nie należy zatem traktować tego sformułowania jako podstawy do nadawania sobie politycznego statusu Indigenous. Współczesna wrażliwość terminologiczna wymaga wyraźnego rozdzielenia **rdzenności jako konkretnej historii, przynależności ludowej i statusu polityczno-prawnego** od metaforycznego „zakorzeniania się". Z tej perspektywy **Becoming Queer to Place** okazuje się bardziej precyzyjnym rozwiązaniem problemu migrantów.

Nie mówi ono: „staję się rdzennym, ponieważ nauczyłem się lokalnych roślin", lecz raczej: „nie jestem rdzenny wobec tego miejsca, ale mogę stać się wobec niego odpowiedzialny". Jest to różnica kluczowa. Przynależność przestaje być konkurencją o genealogiczne pierwszeństwo, a staje się **praktyką zobowiązania**. Może ona obejmować poznawanie lokalnej hydrologii, historii użytkowania ziemi, gatunków rodzimych i introdukowanych, rytmów sezonowych oraz skutków własnej konsumpcji, a także relacje z wcześniejszymi i obecnymi mieszkańcami oraz prawne regulacje dostępu do przestrzeni.

Można należeć poprzez troskę, nie twierdząc przy tym, że miejsce „należy do mnie”. Filozoficznie jest to przesunięcie od własności ku odpowiedzialności, od substancjalnego „jestem stąd” ku procesualnemu „uczę się być tutaj właściwie”. Psychologia miejsca sugeruje, że taki proces nie jest abstrakcją – więź z miejscem może powstawać w toku powtarzanych praktyk, relacji społecznych, autobiograficznych doświadczeń i poznawania środowiska. W przypadku migrantów proces resettlementu może obejmować jednoczesne utrzymywanie więzi z krajem pochodzenia i tworzenie nowych relacji, bez konieczności wyboru jednej tożsamości przestrzennej kosztem drugiej. Współbrzmi to z queerowym elementem koncepcji Kaishian: queer oznacza tutaj możliwość życia w stanie **nieredukowalnej wieloprzy należności**, w którym wiele relacji z miejscem może być prawdziwych jednocześnie. Nie trzeba przy tym romantyzować mobilności.

Migracja dobrowolna, ekonomiczna, ucieczka przed prześladowaniem, deportacja, przymusowe przesiedlenie czy diaspora po ludobójstwie to radykalnie różne doświadczenia. Wspólny termin „mobilność” może maskować przemoc, jeśli nie rozróżnia wyboru od przymusu. **Becoming Queer to Place** zyskuje sens właśnie dlatego, że uznaje zerwanie ciągłości za realną stratę, a nie za modny nomadyzm kulturowy. Równie ważne jest oddzielenie **tęsknoty od roszczenia własnościowego**. Człowiek może doświadczać **garod** wobec krajobrazu przodków, lecz sama ta emocja nie nadaje mu praw do współdecydowania o współczesnym kształcie terytorium. Pamięć genealogiczna ma znaczenie etyczne i kulturowe, jednak w złożonych społeczeństwach spotyka się z prawami innych mieszkańców, aktualnym prawem oraz wieloma konkurującymi pamięciami. W tym punkcie ekologia relacyjna musi oprzeć się pokusie przekształcenia emocjonalnej autentyczności w automatyczne pierwszeństwo polityczne. Interesujący jest tu związek między **garod** a analizowaną wcześniej filopatrią zwierząt. Kaishian zestawia powroty węgorzy i węży do określonych przestrzeni z ludzkim pragnieniem powrotu do ziemi przodków. Jest to metafora strukturalnie mocna, lecz mechanistycznie ograniczona – zwierzęca filopatria może bowiem wynikać z nawigacji, imprintingu, lokalnej wiedzy ekologicznej lub selekcji sprzyjającej powrotowi do sprawdzonego siedliska.

Kultura jako system dziedziczenia pozagenetycznego

Ludzki **garod** jest natomiast spleciony z narracją, symboliczną reprezentacją i historią. Podobieństwo polega na orientacji ku miejscu; różnica zaś na medium tej orientacji. To właśnie rozróżnienie mediów pamięci pozwala uniknąć mistycyzowania dziedzictwa przodków. Człowiek może odczuwać silne przywiązanie do miejsca, którego nigdy nie widział, ponieważ przez całe dzieciństwo słyszał o nim opowieści, oglądał fotografie, znał pieśni i obserwował reakcje rodziny na samą jego nazwę. Jego ciało reaguje emocjonalnie, gdyż symbol został uwarunkowany znaczeniem,

a nie dlatego, że neurony przechowują wspomnienie sprzed narodzin. Nie jest to w żaden sposób mniej niezwykłe; wręcz przeciwnie – stanowi dowód potęgi kultury jako systemu zdolnego przekraczać pojedynczą biografię. Pod tym względem człowiek dysponuje rodzajem dziedziczenia, który nie wymaga biologicznego kodu. Język pozwala przekazać informację o wydarzeniu, którego następne pokolenie nie mogło obserwować, a pismo wydłuża ten transfer o stulecia.

Fotografia utrwala rysy twarzy, nagranie zachowuje głos, a archiwum przechowuje dokument. Rytuał synchronizuje zbiorowe przypominanie, cmentarz materializuje genealogię, zaś nazwa miejsca mapuje tożsamość na przestrzeń. Kultura jest zatem systemem dziedziczenia pozagenetycznego o ogromnej pojemności informacyjnej. Właśnie z tego powodu ewolucja kulturowa wymaga osobnej teorii. Informacja może być przekazywana pionowo – z rodziców na dzieci, poziomo – pomiędzy rówieśnikami, oraz ukośnie – od starszych osób niebędących rodzicami ku młodszym. Treści te różnią się trwałością, atrakcyjnością, kosztami przekazu i prestiżem źródeł.

Pamięć przodków nie jest więc linią biegnącą wyłącznie wzdłuż genealogii. Nauczyciel, duchowny, archiwista, artysta, wspólnota internetowa czy instytucja muzealna mogą uczestniczyć w transmisji dziedzictwa równie silnie co rodzina. Tu ujawnia się istotna różnica między genealogią a dziedzictwem. Genealogia odpowiada na pytanie, od kogo pochodzimy biologicznie. Dziedzictwo kulturowe zaś dotyczy tego, jakie praktyki, znaczenia i zobowiązania przyjmujemy lub otrzymujemy. Oba porządki mogą się pokrywać, lecz nie muszą. Dziecko adoptowane może uczestniczyć w kulturze rodziny bez genetycznej genealogii; potomek emigranta może odzyskać język przodków dopiero w dorosłości; osoba może wejść w tradycję religijną, artystyczną lub lokalną bez dziedziczenia jej biologicznie. To właśnie otwiera przestrzeń dla „queerowego” modelu zakorzenienia: przynależność może być relacyjnie nabywana, choć nie wszystkie formy przynależności są przez to wymienne.

Kulturowy przekaz traumy a plastyczność tożsamości

Nauki społeczne wskazują, że pamięć przenosi nie tylko konkretne treści, ale przede wszystkim reguły uwagi. Jeśli w rodzinnej narracji określona grupa, instytucja czy krajobraz są stale opisywane jako zagrożenie, kolejne pokolenia uczą się szybciej dostrzegać sygnały z nimi związane. Z kolei kultywowanie pieśni, rytuałów czy więzi z konkretnym miejscem może budować przeciwstawne, bezpieczne skojarzenia. Dziedziczenie kulturowe modeluje zatem tzw. **priors** – oczekiwania, przez pryzmat których jednostka interpretuje świat. Nie jest to jednak epigenetyka, lecz uczenie społeczne.

Właśnie dlatego opowieść o „traumie międzypokoleniowej” wymaga szczególnej dyscypliny terminologicznej. Pojęcie to może odnosić się do co najmniej trzech różnych zjawisk: obserwowanego związku między traumą jednej generacji a funkcjonowaniem kolejnej; mechanizmów rodzinnych i społecznych transmitujących skutki tego doświadczenia oraz hipotezy o biologicznym przekazie poprzez linię zarodkową i epigenetykę. Pierwsze zjawisko jest dobrze udokumentowane, drugie opiera się na szeregu wiarygodnych mechanizmów, natomiast trzecie – w odniesieniu do ludzi – pozostaje znacznie bardziej niepewne. Przeglądy z 2023 roku podkreślają, że choć biologiczne osadzenie stresu jest realnym polem badań, rola epigenetyki w międzypokoleniowym przekazie traumy u ludzi wciąż pozostaje przedmiotem debaty.

Taka ostrożność chroni również przed niezamierzonym biologizowaniem historii ludobójstw. Katastrofa społeczna nie staje się bardziej „prawdziwa” tylko dlatego, że odnajdziemy jej ślad w metylacji DNA. Dowód historyczny, świadectwo, archiwum i skutki społeczne są wystarczające, by traktować przemoc poważnie. Poszukiwanie molekularnego potwierdzenia może być wartościowe naukowo, ale nie powinno pełnić funkcji moralnego certyfikatu cierpienia. Co więcej, z perspektywy klinicznej zbyt deterministyczny język bywa szkodliwy: jeśli jednostka uzna siebie za biologicznie zaprogramowaną przez cierpienie przodków, może zacząć interpretować każdy problem jako nieuchronny rezultat dziedzictwa.

Tymczasem zarówno rozwój, jak i regulacja epigenetyczna są plastyczne. Rodzinne wzorce mogą ulec zmianie, język można odzyskać, relacje przebudować, a nowe praktyki zastąpić stare. Pamięć przodków może być zatem zasobem tożsamości i solidarności, a nie wyłącznie depozytem rany. W tym świetle **garod** można odczytać nie jako chorobliwą tęsknotę, lecz jako zdolność utrzymywania relacji z tym, co utracone, bez konieczności absolutnego powrotu. Zarówno w filmie, jak i w akademickich analizach, termin ten pokazuje, że tęsknota może wspierać odtwarzanie muzyki, wspólnoty i życia w diasporze. Staje się ona twórcza, gdy nie zamyka podmiotu w przeszłości, lecz organizuje sposób budowania teraźniejszości. Koncepcja **Becoming Queer to Place** Kaishian można zatem rozumieć jako próbę rozwiązania właśnie tego problemu: jak żyć odpowiedzialnie tu, nie zdradzając pamięci tam.

Przynależność jako suma odpowiedzialnych relacji

Autor opisuje tę relację jako zakorzenienie wynikające nie z "prawa krwi", lecz ze świadomego sojuszu z lokalną florą, fauną i mikrobiologicznym światem miejsca. Należy jednak zachować dystans wobec słowa "sojusz", gdyż nadaje ono organizmom pozaludzkim ludzką sprawczość polityczną. W rzeczywistości chodzi o uczenie się lokalnych zależności ekologicznych i

modyfikowanie własnego działania tak, aby ograniczać szkody oraz podtrzymywać określone procesy. W ten sposób nowa przynależność staje się wyzwaniem znacznie większym niż emocjonalne poczucie bycia „u siebie". Wymaga ona znajomości historii miejsca. Człowiek powinien wiedzieć, kto mieszkał tu przed nim, jakie procesy zmieniły krajobraz, które gatunki zanikły i jak funkcjonuje woda, gleba oraz roślinność, a także jakie konflikty własnościowe i społeczne ukształtowały dzisiejszy układ przestrzeni.

Relacyjność pozbawiona historii łatwo przeobraża się w czystą estetykę. Zakorzenienie ekologiczne wymaga zatem kompetencji temporalnej. Nie wystarczy znać mapę; trzeba poznać fenologię: wiedzieć, kiedy pojawiają się efemerydy, wracają ptaki, w jakich warunkach owocnikują grzyby, kiedy zbiornik okresowy jest pełny, a kiedy powierzchnia gleby staje się najbardziej podatna na zniszczenie.

W tym punkcie wcześniejsze wątki tekstu zbiegają się w jedno. Czas wspólnotowy, sit spot, TEK, mykologia i pamięć przodków przestają być odrębnymi tematami – wszystkie dotyczą uczenia się relacji, których nie można dostrzec w jednym momencie. Zakorzenienie wymaga również pokory wobec faktu, że człowiek może się pomylić; miłość do miejsca nie gwarantuje bowiem dobrej ekologii. Silne place attachment może wręcz obniżać percepcję ryzyka lub skłaniać do pozostawania w przestrzeniach narażonych na katastrofy środowiskowe. Przeglądy badań wskazują na istnienie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych związków między więzią z miejscem a reakcjami adaptacyjnymi. Jest to cenna korekta dla romantycznej wizji ekologii: przywiązanie jest zasobem, ale może także utrudniać niezbędną zmianę.

Dlatego „queer to place" nie powinno oznaczać absolutnego zespolenia z otoczeniem. Autor posługuje się obrazem braku linii pomiędzy człowiekiem a mokrą ziemią, co zewnętrzne omówienia książki potwierdzają jako radykalnie relacyjny język. Choć filozoficznie jest on produktywny, biologicznie wymaga korekty: granice organizmu istnieją. Człowiek może być głęboko zależny od ekosystemu, pozostając jednocześnie odrębnym organizmem. Etyka relacyjna nie potrzebuje ontologicznego rozpuszczenia podmiotu. Właśnie dlatego w miejsce formuły „nie ma granicy" lepiej zaproponować granicę przepuszczalną i odpowiedzialną.

Skóra oddziela i wymienia; język różnicuje i łączy; wspólnota posiada własną historię, a jednak może wejść w relację z inną; migrant pozostaje nosicielem dziedzictwa poprzedniego miejsca, jednocześnie ucząc się nowego. Dojrzała relacyjność nie usuwa różnic, lecz pozwala im współistnieć bez redukowania drugiej strony do zasobu. Tak zdefiniowane zakorzenienie można zestawić z trzema modelami. Model własnościowy mówi: należę tutaj, ponieważ to posiadam. Model genealogiczny mówi: należę tutaj, ponieważ pochodzą stąd moi przodkowie. Model relacyjny zaś głosi: moja przynależność jest proporcjonalna do historii odpowiedzialnych relacji, które potrafię

tutaj utrzymywać, przy czym nie daje mi to prawa do zawłaszczania cudzej genealogii ani do unieważniania istniejących praw. Żaden z tych modeli nie eliminuje pozostałych.

Prawo własności pozostaje potrzebną instytucją społeczną, genealogia ma rzeczywiste znaczenie kulturowe, a rdzenne prawa posiadają odrębny status historyczny i polityczny. Relacyjna odpowiedzialność ekologiczna dodaje jednak wymiar, którego nie zmierzy żadna księga wieczysta ani drzewo genealogiczne. Właściciel może eksploatować ziemię, podczas gdy osoba bez tytułu własności może ją chronić. Podobnie potomek migrantów może zbudować głęboką kompetencję ekologiczną wobec miejsca, nie stając się przez to członkiem rdzennego narodu.

Przynależność jako dynamiczny proces i sieć analogii

W tym miejscu warto powrócić do figury węgorza. Węgorz nie „należy" do rzeki dlatego, że pozostaje w niej bez ruchu; jego cykl łączy różne środowiska, a ciągłość życia opiera się na zdolności przechodzenia pomiędzy nimi. Człowiek diaspory również może posiadać więcej niż jeden krajobraz orientacyjny. Ta analogia nie jest dowodem w kwestii ludzkiej polityki tożsamościowej, lecz pozwala pojęciowo odejść od założenia, że prawdziwa przynależność wymaga jednej i tylko jednej geografii. Jeszcze trafniejszą analogię dostarcza efemeryda: jej nadziemna obecność jest okresowa, jednak organ podziemny zapewnia ciągłość bytu. W kulturze diasporowej analogiczną funkcję mogą pełnić język, rytuał, pamięć rodzinna i sztuka. Nie są one „kłączem" w sensie biologicznym, lecz strukturami, które pozwalają tożsamości ponownie stać się widzialną po okresach asymilacji, milczenia lub rozproszenia. W tym ograniczonym znaczeniu można mówić o kulturowym banku pąków: zasobie praktyk zdolnych do ponownego uruchomienia, nawet jeśli przez pewien czas nie dominują one w codzienności. Podobnie archiwum funkcjonuje jak ekologiczny bank nasion – dokument może pozostawać nieczytany przez dziesięciolecia, lecz jego zachowanie umożliwia późniejszą rekonstrukcję. Nie każda przechowana treść zostaje jednak aktywowana, podobnie jak nie każde nasiono kiełkuje.

Pamięć zbiorowa jest zatem selektywna, warunkowa i zależna od środowiska interpretacyjnego. Powraca nie wtedy, gdy „przeszłość chce przemówić", lecz kiedy pojawiają się ludzie, instytucje i pytania zdolne ponownie nadać znaczenie zachowanemu śladowi. To właśnie tutaj spotykają się biologia i humanistyka, bez konieczności ich utożsamiania. Ekologia dostarcza modeli latencji, regeneracji, storage effects, filopatrii i pamięci systemowej; nauki o kulturze opisują archiwa, rytuały, przekaz rodzinny i postpamięć; neuronauka bada plastyczność i pamięć jednostkową; epigenetyka pyta o regulacyjne skutki środowiska, a psychologia miejsca analizuje więź z krajobrazem. Każda z tych dyscyplin bada inny mechanizm. Interdyscyplinarność nie polega zatem

na nadawaniu wszystkiemu jednej nazwy, lecz na tym, by zbudować mapę przejść między poziomami i zaznaczyć, gdzie analogia się kończy. Materiał książki Forest Euphoria jest najciekawszy właśnie tam, gdzie jego język wymaga temperowania.

„Komórki pamiętają" – nie w takim sensie, w jakim człowiek pamięta dzieciństwo. „Ziemia pamięta" – nie jako świadomy podmiot archiwizujący historię, lecz poprzez ślady materialne, sukcesję i skutki wcześniejszych procesów. „Przodkowie żyją w ciele" – nie jako kompletne wspomnienia zapisane molekularnie, lecz poprzez genom, rozwój, praktykę, kulturę, język, wychowanie i struktury społeczne. „Trauma jest dziedziczona" – czasem jako skutki rodzinne i społeczne, być może częściowo także biologicznie, jednak pełny mechanizm ludzkiej transmisji epigenetycznej nie został wykazany w sposób pozwalający na sformułowanie deterministycznych twierdzeń.

Zakorzenienie jako proces odpowiedzialnej relacji

Takie doprecyzowania nie osłabiają poetyki tekstu, lecz chronią ją przed przebraniem metafory za mechanizm. Z tej korekty wyłania się teza znacznie silniejsza niż popularne hasło o pamięci zapisanej w DNA: człowiek jest istotą, której przeszłość może trwać jednocześnie w wielu materialnych i symbolicznych nośnikach, a żaden z nich nie posiada monopolu na dziedzictwo. Genom jest jednym z nich, rodzina drugim, język trzecim, archiwum czwartym, miejsce piątym, a ciało wyuczonej praktyki szóstym.

Właśnie ta mnogość kanałów sprawia, że choć katastrofa może oddziaływać przez pokolenia, możliwa jest również korekta jej skutków. W takim ujęciu pamięć przodków przestaje być przeznaczeniem i fatalizmem, a staje się zadaniem interpretacyjnym. Każde pokolenie musi zdecydować, które elementy dziedzictwa zachować, które poddać krytyce, które odzyskać, a które pozostawić w tyle. Dziedziczenie nie oznacza bowiem obowiązku powtarzania. Można otrzymać historię przemocy i nie reprodukować jej; odziedziczyć lęk i wypracować inne sposoby regulacji; utracić język i zacząć go uczyć na nowo; zachować tęsknotę za dawnym miejscem, a jednocześnie nauczyć się troski o nowe.

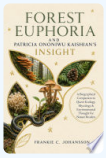
W tym tkwi najciekawszy naukowo i etycznie sens **Becoming Queer to Place**. „Queer" oznacza tutaj nie negację pochodzenia, lecz odmowę wiary w to, że człowiek musi posiadać jedną prostą, czystą i nieprzerwaną linię przynależności. Można być jednocześnie potomkiem diaspory, migrantem, mieszkańcem nowego krajobrazu, uczniem rdzennej historii regionu i uczestnikiem współczesnej ekologii – pod warunkiem, że nie miesza się tych statusów i nie przywłaszcza sobie cudzych. Zakorzenienie staje się więc procesem bez fałszywego rodowodu.

Jego epistemicznym rdzeniem jest wiedza o miejscu; psychologicznym – więź; etycznym – odpowiedzialność; historycznym – świadomość tego, kto i co było tu wcześniej. Jego politycznym ograniczeniem pozostaje respektowanie praw i odrębności wspólnot, których statusu nie da się uzyskać za pomocą metafory, natomiast wymiarem ekologicznym jest dostrojenie własnego działania do procesów podtrzymujących lokalny system życia. Tym samym **garod** i **Becoming Queer to Place** nie są kategoriami przeciwstawnymi. Pierwsza zachowuje orientację ku utracie, druga otwiera możliwość nowej relacji. Jedna mówi: nie zapominaj, skąd zerwano ciągłość. Druga odpowiada: nie pozwól, aby to zerwanie uczyniło każdą przyszłą przynależność niemożliwą.

Pomiędzy nimi rozciąga się cała problematyka diaspory: życie w rozkroku między pamięcią domu a odpowiedzialnością za miejsce aktualnego bytowania. W dalszej części rozważania te przesuną się z poziomu psychologii i pamięci ku materialnej polityce krajobrazu. Las, bagno i rzeka staną się przestrzeniami, w których ścierają się kwestie własności, osuszania, plantacyjnej racjonalizacji, niewolnictwa, ucieczki i ochrony środowiska. Great Dismal Swamp, działalność Dismal Swamp Company, dziewiętnastowieczne projekty „ulepszania" mokradeł, **Swamp Land Act** oraz historyczna rola bagien jako refugiów pozwolą zapytać, dlaczego krajobraz uznany przez jeden system gospodarczy za „bezużyteczny", dla innego organizmu lub wspólnoty może być warunkiem przetrwania – i dlaczego prawo własności do gruntu nie jest jeszcze pełną teorią tego, czym w istocie jest miejsce.

> Czy prawo własności do gruntu może być kiedykolwiek pełną teorią tego, czym w istocie jest miejsce? Być może prawdziwa przynależność zaczyna się tam, gdzie kończy się akt notarialny, a zaczyna cierpliwe, wieloletnie obserwowanie rytmów natury. W tym sensie zakorzenienie nie jest stanem danym raz na zawsze, lecz nieustannym procesem stawania się odpowiedzialnym za to, co nas otacza.

Inspiracje

[1] 

"Forest Euphoria" Patricia Ononiwu Kaishian

VANNESSA KEHRLI

Dr **Patricia Ononiwu Kaishian** jest amerykańską mykolożką, pisarką i edukatorką, pełniącą funkcję kustosza mykologii w Muzeum Stanowym w Nowym Jorku oraz członkinią wydziału Bard Prison Initiative. Uzyskała doktorat z mykologii i patologii leśnej na Wydziale Nauk o Środowisku i Leśnictwie Uniwersytetu Stanowego Nowego Jorku (SUNY-ESF). Jej badania naukowe koncentrują się na taksonomii grzybów, bioróżnorodności oraz ekologii słabo zbadanych grup, w szczególności grzybów owadobójczych Laboulbeniales. Poza taksonomią empiryczną, Kaishian jest uznawana za pionierską pracę w dziedzinie ekologii queer i mykologii queer, badającą naukę w ramach feministycznych i queerowych ram teoretycznych, w szczególności w swojej fundamentalnej pracy, której jest współautorką, pt. „The Science Underground: Mycology as a Queer Discipline". Jest również współzałożycielką Międzynarodowego Kongresu Mykologów Ormiańskich i autorką debiutanckiej książki „Forest Euphoria: The Abounding Queerness of Nature".

*Dr. **Patricia Ononiwu Kaishian** is an American mycologist, writer, and educator serving as the Curator of Mycology at the New York State Museum and faculty member with the Bard Prison Initiative. She earned her Ph.D. in mycology and forest pathology from the State University of New York College of Environmental Science and Forestry (SUNY-ESF). Her scientific research focuses on fungal taxonomy, biodiversity, and the ecology of understudied groups, particularly the insect-associated fungi Laboulbeniales. Beyond empirical taxonomy, Kaishian is recognized for pioneering work in queer ecology and queer mycology, examining science through feminist and queer theoretical frameworks, notably in her foundational co-authored paper 'The Science Underground: Mycology as a Queer Discipline'. She is also a co-founder of the International Congress of Armenian Mycologists and the author of the debut book 'Forest Euphoria: The Abounding Queerness of Nature'.*

New York State Museum

Literatura uzupełniająca

Książki

Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:



[1] "Cognition and Environment"

Stephen Kaplan, Rachel Kaplan

1982 | Greenwood

[2] "The Perception of the Visual World"

James J. Gibson



[3] "The ecological approach to visual perception"

James J. Gibson

Psychology Press | ISBN: 9781135059729



[4] "Women mobilizing memory"

Marianne Hirsch

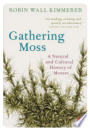
Columbia University Press | ISBN: 9780231549974



[5] "The Climate Book"

Robin Wall Kimmerer

Random House | ISBN: 9780141999050



[6] "Gathering Moss: A Natural and Cultural History of Mosses"

Robin Wall Kimmerer

Penguin UK | ISBN: 9780141997636



[7] "Braiding Sweetgrass"

Robin Wall Kimmerer

Penguin UK | ISBN: 9780141991962

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework"

Stephen Kaplan

1995 | Journal of Environmental Psychology | DOI: 10.1016/0272-4944(95)90001-2

Źródło

[2] **"The Cognitive Benefits of Interacting With Nature"**

Marc G. Berman, John J. Jonides, Stephen Kaplan

2008 | Psychological Science | DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x

Źródło

[3] **"Cognition and environment : functioning in an uncertain world"**

Stephen Kaplan, Rachel Kaplan

1983

Źródło

[4] **"Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation"**

Stephen Kaplan, Marc G. Berman

2010 | Perspectives on Psychological Science | DOI: 10.1177/1745691609356784

Źródło

[5] **"The Experimental Analysis of Social Behavior"**

Roger E. Ulrich, Paul T. Mountjoy

1972

Źródło

[6] **"THE VIEW FROM THE ROAD: IMPLICATIONS FOR STRESS RECOVERY AND IMMUNIZATION"**

Russ Parsons, Louis G. Tassinary, Roger S. Ulrich, Michelle R. Hebl, Michele Grossman-Alexander

1998 | Journal of Environmental Psychology | DOI: 10.1006/jevp.1998.0086

Źródło

[7] **"Stress recovery during exposure to natural and urban environments"**

Roger S. Ulrich, Robert F. Simons, Barbara D. Losito, Evelyn Fiorito, Mark A. Miles

1991 | Journal of Environmental Psychology | DOI: 10.1016/s0272-4944(05)80184-7

Źródło

[8] **"The Senses Considered as Perceptual Systems"**

Charles K. West, James J. Gibson

1969 | Journal of Aesthetic Education | DOI: 10.2307/3331482

Źródło

[9] "Observations on active touch."

James J. Gibson

1962 | Psychological Review | DOI: 10.1037/h0046962

Źródło

[10] "Perceptual learning: Differentiation or enrichment?"

James J. Gibson, Eleanor J. Gibson

1955 | Psychological Review | DOI: 10.1037/h0048826

Źródło

[11] "A Reenchanted World: The Quest for a New Kinship with Nature"

J. Gibson

2009 | DOI: 10.1177/0094306109356662h

Źródło

[12] "On Collective Memory"

Maurice Halbwachs, Lewis A. Coser

1992 | University of Chicago Press eBooks | DOI: 10.7208/chicago/9780226774497.001.0001

Źródło

[13] "Los marcos sociales de la memoria"

Maurice Halbwachs

2004 | Dialnet (Universidad de la Rioja)

Źródło

[14] "Transformations between History and Memory"

Aleida Assmann

2008 | Social research | DOI: 10.1353/sor.2008.0038

Źródło

[15] "Cultural Memory and Western Civilization: Functions, Media, Archives"

Aleida Assmann

2011

Źródło

[16] "Memory, Individual and Collective"

Aleida Assmann

2009 | Oxford University Press eBooks | DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199270439.003.0011

Źródło

[17] "Memory in a Global Age"

Aleida Assmann, Sebastian Conrad

2010 | Palgrave Macmillan UK eBooks | DOI: 10.1057/9780230283367

Źródło

[18] "Feminism and Cultural Memory: An Introduction"

Marianne Hirsch, Valerie M. Smith

2002 | Signs | DOI: 10.1086/340890

Źródło

[19] "Family Pictures: Maus , Mourning, and Post-Memory"

Marianne Hirsch

1993

Źródło

[20] "The witness in the archive: Holocaust Studies/ Memory Studies"

Marianne Hirsch, Leo Spitzer

2009 | Memory Studies | DOI: 10.1177/1750698008102050

Źródło

[21] "Testimonial Objects: Memory, Gender, and Transmission"

Marianne Hirsch, Leo Spitzer

2006 | Poetics Today | DOI: 10.1215/03335372-2005-008

Źródło

[22] "Post-Traumatic Stress Disorder"

Rachel Yehuda

2002 | New England Journal of Medicine | DOI: 10.1056/nejmra012941

Źródło

[23] "Response Variation following Trauma: A Translational Neuroscience Approach to Understanding PTSD"

Rachel Yehuda, Joseph E. LeDoux

2007 | Neuron | DOI: 10.1016/j.neuron.2007.09.006

Źródło

[24] "Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms"

Rachel Yehuda, Amy L. Lehrner

2018 | World Psychiatry | DOI: 10.1002/wps.20568

Źródło

[25] "Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks during Pregnancy"

Rachel Yehuda, Stephanie Mulherin Engel, Sarah R. Brand, Jonathan R. Seckl, Sue M. Marcus

2005 | The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism | DOI: 10.1210/jc.2005-0550

Źródło

[26] "Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring"

Rachel Yehuda, Nikolaos P. Daskalakis, Amy L. Lehrner, Frank Désarnaud, Heather N. Bader

2014 | American Journal of Psychiatry | DOI: 10.1176/appi.ajp.2014.13121571

Źródło

[27] "Epigenetic Biomarkers as Predictors and Correlates of Symptom Improvement Following Psychotherapy in Combat Veterans with PTSD"

Rachel Yehuda, Nikolaos P. Daskalakis, Frank Désarnaud, Iouri Makotkine, Amy L. Lehrner

2013 | Frontiers in Psychiatry | DOI: 10.3389/fpsyt.2013.00118

Źródło

[28] "Lower Methylation of Glucocorticoid Receptor Gene Promoter 1F in Peripheral Blood of Veterans with Posttraumatic Stress Disorder"

Rachel Yehuda, Janine Dyck Flory, Linda M. Bierer, Clare Henn-Haase, Amy L. Lehrner

2014 | Biological Psychiatry | DOI: 10.1016/j.biopsych.2014.02.006

Źródło

[29] "Will the Symbiocene Be Our Future? Glenn Albrecht in an interview with Magdalena Ochwat and Piotr Skubała"

G. Albrecht, Magdalena Ochwat, Piotr Skubała

2024 | Przegląd Kulturoznawczy | DOI: 10.4467/20843860pk.24.030.20873

Źródło

[30] "Weaving Traditional Ecological Knowledge into Biological Education: A Call to Action"

Robin Wall Kimmerer

2002 | BioScience | DOI: 10.1641/0006-3568(2002)052[0432:wtekib]2.0.co;2

Źródło

[31] "Gathering Moss: A Natural and Cultural History of Mosses"

Robin Wall Kimmerer

2003 | Oregon State University Press eBooks | DOI: 10.1353/book7316

Źródło

[32] "Restoration and Reciprocity: The Contributions of Traditional Ecological Knowledge"

Robin Wall Kimmerer

2011 | Island Press/Center for Resource Economics eBooks | DOI: 10.5822/978-1-61091-039-2_18

Źródło

[33] "Native Knowledge for Native Ecosystems"

Robin Wall Kimmerer

2000 | Journal of Forestry | DOI: 10.1093/jof/98.8.4

Źródło

Artykuły naukowe autora:

[34] "The Magnetism of Eels"

Patricia Ononiwu Kaishian

2022 | Ecotone | DOI: 10.1353/ect.2022.0017

Źródło

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: b1b49de1-d61a-4f17-8698-8134d334cca4