

## Igraszki z czasoprzestrzenią – mikrowarsztaty pisarskie

Marta Madejska

Czasoprzestrzeń jest gładką i spójną rozmaiłością.  
Pamiętajcie o tym za każdym razem, kiedy będziecie patrzeć na swój lewy but.

\*

**Ćwiczenie:** Subiektywna oś czasu.

Stań prosto i rozłóż ręce, zamknij oczy.

Wyobraź sobie swoją własną oś czasu.

Jak przebiega Twoja oś, przez jakie części ciała, w jakim kierunku?

Gdzie w ciele gromadzisz czas?

Odpowiedzi zanotujcie lub narysujcie. To jaka i gdzie jest Wasza wyobrażona oś, będzie wyrazem tego, jak funkcjonujecie w świecie. Czy jesteście punktualni? Czy macie skłonności do rozgrzebywania, czy raczej zapominania przeszłych wydarzeń? W jakim stylu zmierzacie ku przyszłości?

\*

Czym jest czas? Czy rzeczywiście płynie, biegnie, wlecze się, ucieka, rozciąga, snuje, jak sugeruje nasz język? Profesor Piotr Sułkowski na przyjaznym wszelkim humanistkom portalu „Zapytaj fizyka” odpowiada:

*Zgodnie z teorią względności czas jest jednym z wymiarów czasoprzestrzeni. Choć często mówi się, że czas „upływa”, to z fizycznego punktu widzenia analogia z przepływem (który może mieć jakąś prędkość) nie jest dobra. Dużo lepszą analogią jest porównanie czasu do parametru takiego jak długość czy rozmiar – w istocie to właśnie znaczy, że jest on jednym z wymiarów czasoprzestrzeni. [...] Zgodnie z teorią względności czas nie jest absolutny i różni obserwatorzy (poruszający się względem siebie z jakąś prędkością) mierzą go w inny sposób<sup>1</sup>.*

A jednak my najczęściej postrzegamy i opisujemy czas linearnie, bo tak warunkują nas nasze ciała. Przemijamy dosyć linearnie (chyba że ktoś wierzy w reinkarnację, w tych rozważaniach jednak będziemy się trzymać doczesnego żywota). Nasze procesy trawienne, przepływ krwi w żyłach, funkcjonowanie organizmu pomiędzy wschodem a zachodem słońca, pomiędzy narodzinami a śmiercią – to daje nam (złudne) poczucie linearności czasu. Utrwalają je nasze dłonie piszące od lewej do prawej strony kartki. Lub od prawej do lewej – jeśli piszemy po hebrajsku. Lub od góry do dołu – jeśli piszemy w języku mandaryńskim. Postrzeganie czasu uwarunkowane jest biologicznie i kulturowo. Z punktu widzenia obecnych możliwości osiągnięć fizyki i technologii niemożliwe jest podróżowanie w czasie, które umożliwiłoby wyłamanie się z tej perspektywy.

Tytuł warsztatów jest zatem zwodniczo trywialny – czasoprzestrzeń to olbrzymia instancja, w której jesteśmy osadzeni – czy tego chcemy czy nie – w bardzo określony sposób. Fantazujemy o powrocie do przyszłości i kosmicznych wycieczkach w inne wymiary Wszechświata, prozaiczna prawda jest natomiast taka, że jesteśmy dwunożnymi ssakami, których ciała trwają w przestrzeni, w ciągłym „teraz”, codziennie doświadczając zmęczenia, starzenia się i prawa grawitacji, na dobre i na złe.

Ale czy jest to cała prawda o nas?

Przecież w naszych ludzkich umysłach, w wielkich mięśniach zwanych mózgami, nieustannie podróżujemy w czasie. Nasze emocje jak nic innego mają

<sup>1</sup> <https://zapytajfizyka.fuw.edu.pl/pytania/czym-jest-czas/> [dostęp 7.06.2022]

moc zapętlania czasoprzestrzeni w naszych głowach. Czasami robi się z tego niezły supeł, kiedy emocje z przeszłości szantażują nas w teraźniejszości i sabotują nam przyszłość.

\*

**Ćwiczenie:** Podróż w czasie.

Spójrz na swój lewy but i spróbuj uchwycić pierwsze wspomnienie, które w związku z nim przychodzi Ci do głowy. Kiedy i gdzie to było? Zanotuj wszystkie wspomnienia i emocje, które pojawiły się podczas ćwiczenia.

\*

*Ludzkość [...] praktycznie była elementami, które nie mają pozycji w czasie i przestrzeni, takimi jak wyobrażenia, litość, nadzieja, historia i wiara. Gdyby je odebrać, pozostałyby tylko małpy, które często spadają z drzew – pisał Terry Pratchett w „Złodzieju czasu”<sup>2</sup>. Pratchett jak nikt inny potrafił w wysublimowany, a jednocześnie niezwykle zabawny sposób wyciągnąć nas ku refleksji filozoficznej nad naturą człowieka – dwunożnej istoty, która nieustannie buduje i niszczy całe cywilizacje, kierując się przy tym elementami, które nie mają określonej pozycji w czasie i przestrzeni. Uporczywie przy tym tworzy narracje o przyszłości (straszliwej lub świetlanej) i prze ku niej zawzięcie. Problem w tym, że – jak to ujął profesor Roman Kubicki podczas swojego wykładu<sup>3</sup> – to jest istotą przyszłości, że ciągle jej nie ma.*

Czym tak naprawdę są te kategorie, które wyciągają nas – jako zbiorowość – ponad codzienne doświadczenia trwania? Jak nadzieja łączy nas z przeszłością i przyszłością? Jak trwamy dzięki niej w teraźniejszości?

\*

**Ćwiczenie:** Przyszłość jak (wiecznie odsuwający się) horyzont.

Opisz, jak wyobrażałeś/wyobrażałaś sobie przyszłość w wieku dziecięcym, nastoletnim i wczesnym dorosłym (np. 7, 13 i 21 lat, choć konkretne znaczniki czasowe to Twoja decyzja uzależniona od tego, co najbardziej wryło Ci się w pamięć). Postaraj się zawrzeć tam zarówno perspektywę na prywatne życie, jak i oczekiwania wobec tego, jak miał wyglądać świat w przyszłości.

\*

To praca szkatułkowa, czyż nie? Rozdrabnianie tego, jak pamiętamy i jak w przeszłości wyobrażaliśmy sobie przyszłość, to praca wiodąca pomiędzy najbardziej krętymi meandrami naszej psychologii. Tak naprawdę na co dzień robi się to w naszej kulturze dosyć często, stąd właśnie rodzi się napięcie pomiędzy aspiracjami i oczekiwaniami a życiowym rozczarowaniem. Nie będziemy się jednak dalej na tym napięciu skupiać. Zamiast tego zastanówmy się nad samą pamięcią – jednostkową, międzypokoleniową i społeczną.

W ujęciu badaczy pamięci i kultury Jana i Aleid Assmanów pamięć jednostkowo-biograficzna to obszar indywidualnego przepracowania doświadczenia<sup>4</sup>. Szersza pamięć komunikacyjna, której typową odmianą jest pamięć pokoleniowa, obejmuje wspomnienia dotyczące najbliższej przeszłości; powstaje w regularnych interakcjach, wspólnych przyzwyczajeniach życiowych i podzielanych doświadczeniach, a więc bardzo istotny jest w tym przypadku przekaz ustny. Taka pamięć formuje się w okresie trwania około trzech współistniejących ze sobą pokoleń – jest to swego rodzaju krótkoterminowa pamięć społeczeństwa,

2 Pratchett T., „Złodziej czasu”, przeł. Piotr W. Cholewa, Warszawa 2016, s. 12.

3 „Przyszłość jako nazwa pewnego rozwiązania. Rozważania filozofa sztuki”, prof. dr hab. Roman Kubicki UAM, 21. Międzynarodowe Warsztaty Niepokoju Twórczego *Kieszeń Vincenta*, Poznań, 5 maja 2022.

4 Assman A., „1998 – Między historią a pamięcią”, w: „Pamięć zbiorowa i kulturowa. Współczesna perspektywa niemiecka”, red. Saryusz-Wolska M., Wyd. Universitas, Kraków 2009, s.158.

w której krzyżują się pamięć indywidualna i zbiorowa<sup>5</sup>. Pamięć zbiorowa jest wyższym stopniem pamięci pokoleniowej, która pojawia się razem z zaistnieniem zbiorowości politycznej; gwarantuje niepowtarzalność i ciągłość grupy, jest pamięcią polityczną<sup>6</sup>. Pamięć kulturowa leży ponad pamięcią zbiorową i pamięcią komunikacyjną. Aleid Assman pisała: *[u]porządkowanie tych pojęć prowadzi do coraz wyższych poziomów integracji i coraz większego zasięgu w czasie i przestrzeni. Podobnie jak pamięć zbiorowa, pamięć kulturowa służy przekazywaniu doświadczeń i wiedzy ponad granicami pokoleń, wytwarzając w ten sposób społeczną pamięć długoterminową. O ile jednak pamięć zbiorowa osiąga tę stabilizację poprzez radykalne zagęszczenie treści, daleko idącą intensyfikację symboli oraz odwoływanie się do silnych afektów psychicznych, to pamięć kulturowa opiera się na zewnętrznych mediach i instytucjach [...] Dla pamięci zbiorowej media mają znaczenie jedynie sygnalizacyjne i służą jako znaki orientacyjne oraz apele do wspólnie podzielanej pamięci [...] Natomiast podstawą pamięci kulturowej są takie artefakty, jak teksty, obrazy, rzeźby obok innych kompozycji przestrzennych: pomników, architektury krajobrazu, jak również porządku czasowe: święta, zwyczaje rytuały. Razem kodują one pewien zasób przekazów, który w toku przemian historycznych wymaga ciągłego odczytywania, dyskusji i odnawiania, aby dało się go dostosować do potrzeb i wymogów każdej teraźniejszości<sup>7</sup>.*

\*

**Ćwiczenie:** Pamięć biograficzna. To, co pamiętam<sup>8</sup>.

Zapisz swobodnie wypływające wspomnienia z bardziej świadomych, ale wciąż wczesnych etapów życia. Do przywołania wspomnień używaj wrażeń zmysłowych, zastanów się nad smakami, zapachami, melodiami, widokami, które przychodzą Ci do głowy. Staraj się zrobić (metaforycznie) mentalnego zeza i jednym okiem oglądaj detale z prywatnego doświadczenia, a drugim okiem spójrz na szerszy kontekst, który znasz dzisiaj, ale ówczesznie nie byłeś/byłaś go świadoma.

Kiedy w tym momencie siadam do klawiatury nad tym zadaniem, przypominam sobie na przykład wszechobecny zapach kartofli – ziemniaków tartych na placki w domu, ziemniaków rozgotowanych w zupie w szkolnej stołówce, obierek gromadzonych dla świń na wsi.

Pamiętam ciszę trawników w czasach zanim ktokolwiek w sąsiedztwie miał kosiarkę.

Pamiętam w telewizji ostrzeliwanie Sarajewa, rzeź w Rwandzie, wciąż na nowo Strefę Gazy, wielkie okulary i białe skarpetki kolejnych polskich polityków i pamiętam, że nic z tego nie rozumiałam prócz tego, że gdzieś daleko jest wojna, a tu u nas jest chroniczny, lekki chaos i że jest to właściwy i stały stan rzeczy (bo dorośli rzadko mu się dziwią).

Pamiętam świat sprzed internetu i że w wakacje nawet nie oglądaliśmy telewizji, żyło się wtedy na wiele sposobów inaczej.

Pamiętam zapach skóry na dłoniach po kąpiel w jeziorze, szum w głowie po wyjściu z wody i kanapki z przegrzonym na słońcu żółtym serem.

Pamiętam skradanie się wokół świata dorosłych, wieczornych dancinów,

<sup>5</sup> Assman A., tamże, s. 159-163.

<sup>6</sup> Assman A., tamże, s. 164.

<sup>7</sup> Assman A., tamże, s. 170-171.

<sup>8</sup> Ćwiczenie inspirowane gestem literackim, który można znaleźć w książkach „Pamiętam, że” – George’a Pereca, „Pamiętam” Piotra Stankiewicza albo książce zbierającej wspomnienia o powodzi z 1997 r. wydanej przez Latające Archiwum Dolnego Śląska.

niekończących się nocnych rozmów, podglądanie, podsłuchiwanie, spijanie pianki z piwa.

Pamiętam jak w te całe cudze wczasy i moje kolonie, wylała się powódź 1997 roku. Latem tamtego roku byliśmy bardziej niż zwykle szaleni w doraźnie związanej towarzyskiej „paczce”. Ślizgaliśmy się na krowich placzkach, latałyśmy na miotłach i spadałyśmy na głowę z piętrowych łóżek. Oświadczaliśmy się za pomocą czekolady kupionej za pożyczone pieniądze. Potem przyszła powódź i w świetlicy budynku kolonijnego ustawialiśmy łóżka polowe, ludzie ze wsi przynosili ubrania, a kucharki skrobały podwojone porcje marchewek.

Pamiętam, że latem 1997 roku byliśmy bardziej.

Pamiętam nasze kreszowe, szeleszczące spodnie i dziurawe trampki.

Pamiętam „Dwanaście groszy tylko nie płacz proszę” Kazika melodeklamowane grupowo i to jak na początku nowego milenium chłopaki z Katowic przywieźli mi na Kaszuby mój pierwszy w życiu hip-hop, i to jak pół dekady później Peja rapował z poznańskich blokowisk „Wiesz, co się liczy? Szacunek ludzi ulicy!”

Można tak snuć opowieść przez wiele stron, bo pamięć działa jak ukryty w ciemności (niemal) bezkresny sznurek z nawleczonymi koralikami wspomnień, które ciągną za sobą kolejne wspomnienia. Jeśli tak nie działa, to znaczy, że coś nieuświadomionego przytrzymuje sznurek. Albo, że zrobił się supeł.

\*

Im bardziej staramy się o coś nie myśleć, tym bardziej o tym myślimy. Chyba że uciekamy się do całkowitego wyparcia, wtedy to, co trudne dogoni nas inną drogą – na przykład w ciele przez objawy psychosomatyczne. Dlatego tak ważne jest tworzenie własnych narracji, autonarracji, autobiografii, prywatnych mitów (w pozytywnym sensie tego słowa, jako opowieści formacyjnych). Olga Tokarczuk tak ujęła to w swojej mowie noblowskiej: *Życie tworzą wydarzenia, lecz dopiero wtedy gdy potrafimy je zinterpretować, próbować zrozumieć i nadać im sens, zamieniają się one w doświadczenie. Wydarzenia są faktami, ale doświadczenie jest czymś niewyraźniam innym. To ono, nie zaś wydarzenie, jest materią naszego życia. Doświadczenie jest faktem poddanym interpretacji i umieszczonym w pamięci?*

Opisanie faktów i emocji, opowiedzenie własnego doświadczenia w narracji pomaga w radzeniu sobie z dawnymi kryzysami, ale przy pewnej wprawie może nam dać również narzędzia do radzenia sobie z tymi, których doświadczamy na bieżąco. Tak zwane pisanie ekspresywne to stara prawda pamiętnikarstwa, którą warto odkryć na nowo i eksplorować.

Liczne badania podsumowane przez Jamesa W. Pennebaker i Joshuę M. Smytha w książce „Terapia przez pisanie”<sup>10</sup> pokazują, że trzymanie w milczeniu ważnych dla nas momentów, wstrzymywanie się od ich językowego opisu, utrudnia ich zrozumienie: *Opowiadanie o traumie lub konfrontowanie się z problemem pomaga nam zrozumieć dane wydarzenie, a końcu także pogodzić się z nim. Mówiąc lub pisząc o ukrywanym doświadczeniu, tłumaczymy je za pomocą języka. Kiedy nadajemy mu formę słowną, możemy lepiej je zrozumieć*<sup>11</sup>, a w konsekwencji zdystansować się od bolesnej przeszłości. [...] *Konfrontacja z traumą jest dobra dla naszego ciała. Pierwsze badania dotyczące pisania ekspresywnego wykazały, że ujawnianie tajemnic wpływa korzystnie na funkcjono-*

9 Tokarczuk O., „Przemowa noblowska”, <https://www.nobelprize.org/uploads/2019/12/tokarczuk-lecture-polish.pdf> [dostęp 14.06.2022].

10 Pennebaker J. W., Smyth J. M., „Terapia przez pisanie”, Kraków 2018.

11 Op. cit., s. 25.

wanie układu odpornościowego, ciśnienie krwi, tętno, reakcję skórno-galwaniczną oraz zmniejszenie liczby wizyt u lekarza<sup>12</sup>.

Pisanie ekspresywne pozwala zmierzyć się z własnym strachem i abstrakcyjnymi lękami, które mieszają nam w głowach – gdzie jest przeszłość, teraźniejszość, a gdzie przyszłość? *Być może* – piszą autorzy – określenie strachu słowami powoduje pewne korzyści. Lieberman nazywa ten proces etykietowaniem afektu – wyrażanie negatywnych emocji za pomocą języka osłabia ich szkodliwy wpływ na daną osobę. Jak to się dzieje? Badacze z Kalifornii odkryli, że część mózgu zwana prawą korą przedczołową jest związana z wytężoną kontrolą nad naszymi stanami emocjonalnymi. Gdy obszar ten jest aktywny, inne części mózgu związane z silnymi uczuciami negatywnymi – takie jak ciało migdałowate – wyłączają się. Mówiąc inaczej, przekładanie naszych intensywnych przeżyć na słowa zwiększa zdolność samego mózgu do radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi<sup>13</sup>. Pisanie przed pójściem spać zmniejsza skłonność do rozgrzebywania problemów w głowie i poprawia jakość snu<sup>14</sup>. Pisanie ekspresywne będzie także dobrym narzędziem intymnej pracy, która może towarzyszyć współpracy z terapeutą/terapeutką, bo z pewnymi kwestiami nie sposób zmierzyć się samodzielnie.

Pisząc, trzeba zachować świadomość, że – jak wszystko – również język ma swoje granice. Nowe badania neurologiczne pokazują, że nie zawsze mamy dostęp do możliwości opisania doświadczenia traumatycznego – wskutek dysocjacji wspomnienie może zakodować się w mózgu wyłącznie w formie impresyjnej (vide *speechless terror* w opracowaniach Janiny Fisher). Czasem nie można przywołać nawet samego wydarzenia, a jedynie towarzyszące mu uczucia i późniejsze efekty zdarzeń. A jednak wciąż warto próbować, rozciągając i ćwicząc swój język, sięgać poza niego wtedy, kiedy to konieczne. Wbrew ostatecznie brzmiącym stwierdzeniom Wittgensteina, że *granice mojego języka oznaczają granice mojego świata, a o czym nie można mówić, o tym trzeba milczeć*<sup>15</sup>, rozwijając się psychicznie gimnastykujemy się, szamoczymy, czasem niepostrzeżenie zaczynamy pisać wiersze, wciąż przynosimy sobie coś nowego z terenów języka, które jeszcze niedawno wydawały się niedostępne. Tańczymy wokół milczenia.

No właśnie, tańczymy. Czasami trzeba zamienić pisanie na taniec i to też jest w porządku. Jesteśmy złożonymi organizmami i czasami potrzebujemy złożonych rozwiązań.

\*

#### **Ćwiczenie:** Emocjonalne supły.

Wybierz trudne doświadczenie z przeszłości, (**ważne!**) o którym wiesz, że chcesz i jesteś gotowy/gotowa się zmierzyć. Jeśli czujesz się na siłach, możesz wybrać kilka takich zdarzeń.

Codziennie poświęcaj 15 minut, żeby notować w dzienniku wspomnienia i refleksje na ten temat. Aż do momentu kiedy poczujesz, że się temat się z Ciebie wypisał, wyczerpał, a emocje są znośne, nie zalewają Cię falami, nie pozabawiają tchu. Jeśli w ciągu miesiąca nie dojdziecie do tego etapu, rozważ konsultację z terapeutą/terapeutką. Przy wszystkich tego typu ćwiczeniach pamiętaj, że nie mogą one zastąpić psychoterapii, a jedynie ją wspierają.

\*

12 Op. cit., s. 58.

13 Op. cit., s. 59-60.

14 Op. cit., s. 125.

15 Wittgenstein L., „Język i świat”, w: „Antologia tekstów filozoficznych”, część II, s. Kraków 2003, s. 94-95.

**Zakończenie:** Powrót z podróży w czasie.  
Wstań, strzep kończyny jak pies.  
Oklep się po wszystkich częściach ciała.  
Skup się na tym, co słyszysz, co widzisz i co czujesz nosem w tym momencie.  
Poczuj swoje stopy na ziemi.  
Pamiętaj, żeby zrobić taki powrót po każdej podróży w czasie.

**Marta Madejska** – absolwentka kulturoznawstwa na Uniwersytecie Łódzkim oraz kursu „Warsztat pisanie Scenariusza i Dramatu” Instytutu Badań Literackich PAN. Z zawodu kwerendzistka i asystentka muzealna, z pasji pisarka. Od 2010 roku związana ze Stowarzyszeniem Topografie, w którym zajmuje się głównie projektami dotyczącymi archiwistyki społecznej i historii mówionej; w latach 2017-2019 zastępczyni redaktorki naczelnej Łódzkiej Gazety Społecznej „Miasto Ł”; stale współpracuje z Centrum Muzeologicznym Muzeum Sztuki w Łodzi. Autorka książki reportażowej „Aleja Włókniarek” [Wydawnictwo Czarne, 2018], laureatka Nagrody Literackiej Złoty Exlibris [2018] i Punktu dla Łodzi [2019], nominowana do Nagrody Identitas [2022], stypendystka Wyszehradzkich Rezydencji Literackich na rok 2020 oraz rezydencji artystycznej Centrum Kultury Zamek w Poznaniu w roku 2021.

## Playing with space-time: micro-writing workshops

Marta Madejska

Space-time is a smooth and coherent manifold.  
Remember it, every time you look at your left shoe.

\*

**Exercise:** A subjective timeline.

Stand up straight and spread your arms, close your eyes.

Imagine your own timeline.

How does your axis run, through what parts of your body, in what direction?

Where in the body do you accumulate time?

Write down or draw your answers. What and where your imaginary axis is will be an expression of how you function in the world. Are you punctual? Do you tend to dwell on or forget past events? In what style do you move towards the future?

\*

What is time? Is it really flowing, flying, dragging, running out, passing, going by, as the language suggests? Professor Piotr Sulkowski on the humanities friendly website *Ask a Physicist* answers:

*According to the theory of relativity, time is one dimension of space-time. Although time is often said to 'flow', from a physical point of view, the analogy with flow (which may have some velocity) is not a good one. A much better analogy is to compare time to a parameter such as length or size – indeed, that is what it means as one dimension of space-time. [...] According to the theory of relativity, time is not absolute and different observers (moving relative to each other at some speed) measure it differently<sup>1</sup>.*

Yet we most often perceive and describe time linearly, because that is how our bodies condition us. We pass quite linearly (unless one believes in reincarnation, however, in these considerations we will stick to the temporal life). Our digestive processes, the flow of blood in our veins, the functioning of the body between sunrise and sunset, between birth and death – these give us a (false) sense of the linearity of time. They are captured by our hands writing from left to right on the page. Or from right to left – if we write in Hebrew. Or from top to bottom – if we write in Mandarin. The perception of time is biologically and culturally conditioned. From the point of view of the current possibilities of achievements in physics and technology, it is impossible to time travel to break out of this perspective.

The title of the workshop is therefore deceptively trivial – space-time is a huge instance in which we are embedded – whether we want it or not – in a very specific way. We fantasise about going back to the future and cosmic excursions into other dimensions of the Universe, while the prosaic truth is that we are bipedal mammals whose bodies persist in space, in a constant 'now', experiencing fatigue, ageing and the law of gravity on a daily basis, for better or for worse.

But is this the whole truth about us?

After all, in our human minds, in the great muscles called brains, we are constantly travelling through time. Our emotions have the power like nothing else to loop space-time in our heads. Sometimes it gets quite a knot when emo-

<sup>1</sup> <https://zapytajfizyka.fuw.edu.pl/pytania/czym-jest-czas/> [accessed 7.06.2022]

tions from the past blackmail us in the present and sabotage our future.

\*

**Exercise:** Time travel.

Look at your left shoe and try to capture the first memory that comes to mind in connection with it. When and where was it? Make a note of all the memories and emotions that came up during the exercise.

\*

*humanity [...] was practically elements that have no position in time and space, such as imagination, pity, hope, history, and faith. If these were taken away, all that would be left would be monkeys, who often fall from trees<sup>2</sup>*, wrote Terry Pratchett in *Thief of Time*. Pratchett, like no one else, was able to draw us, in a sophisticated and at the same time highly entertaining way, towards a philosophical reflection on the nature of man – a two-legged creature who constantly builds and destroys entire civilisations, guided by elements that have no definite position in time and space. In doing so, he persistently creates narratives about the future (whether terrible or bright) and pushes viciously towards it. The problem is, as Professor Roman Kubicki put it during his lecture<sup>3</sup>, that this is the essence of the future, that it still does not exist.

What in fact are these categories, which take us - as a collective – beyond the everyday experience of existence? How does hope connect us to the past and the future? How do we persist, thanks to it, in the present?

\*

**Exercise:** The future as an (timelessly receding) horizon.

Describe how you imagined the future as a child, teenager, and early adult (e.g., 7, 13 and 21 years old, although specific timestamps are your decision depending on what is most engraved in your memory). Try to include both your perspective on your private life and your expectations of what you wanted the world to look like in the future.

\*

It is a casket work, isn't it? Going into great detail how we remember and how we have imagined the future in the past is the leading work between the most winding meanders of our psychology. In fact, this is done quite often on a daily basis in our culture, creating the tension between aspirations and expectations and life's disappointments. However, we will not continue to focus on this tension. Instead, let us consider memory itself – individual, generational, and societal.

According to memory and culture researchers Jan and Aleid Assman, an individual-biographical memory is the area of individual reworking of experience<sup>4</sup>. The broader communicative memory, of which generational memory is a typical variant, includes memories of the immediate past; it is formed in regular interactions, shared life habits and shared experiences, so oral transmission is very important in this case. Such memory is formed over a period of about three coexisting generations – a kind of short-term memory of society, in which individual and collective memory intersect<sup>5</sup>. Collective memory is

2 Pratchett T., „Złodziej czasu” [Thief of Time], translation Piotr W. Cholewa, Warszawa 2016, p. 12.

3 „Przyszłość jako nazwa pewnego rozwiązania. Rozważania filozofa sztuki” [The future as the name of a certain solution. Reflections of a philosopher of art], Professor Roman Kubicki UAM, 21<sup>st</sup> International Workshops of Creative Anxiety *Vincent's Pocket*, Poznań, 5 May 2022.

4 Assman A., „1998 – Między historią a pamięcią”, in: „Pamięć zbiorowa i kulturowa. Współczesna perspektywa niemiecka”, [1998 - Between History and Memory, in Collective and Cultural Memory. A contemporary German perspective], ed. Saryusz-Wolska M., Universitas Publishers, Krakow 2009, p.158.

5 Assman A., *Ibidem*, pp. 159-163.



a higher level of generational memory that emerges with the existence of a political collectivity; it guarantees the uniqueness and continuity of the group, it is political memory<sup>6</sup>. Cultural memory lies above collective memory and communicative memory. Aleid Assman wrote: *putting in order these concepts leads to increasingly higher levels of integration and increasingly greater reach across time and space. Like collective memory, cultural memory serves to transmit experiences and knowledge across generational boundaries, thus producing social long-term memory. However, whereas collective memory achieves this stabilisation through a radical concentration of content, a far-reaching intensification of symbols and an appeal to strong psychic affects, cultural memory relies on external media and institutions [...] For collective memory, media have only a signalling significance and serve as orientation signs and appeals to a collectively shared memory [...] On the other hand, the basis of cultural memory are such artefacts as texts, paintings, sculptures alongside other spatial compositions: monuments, landscape architecture, as well as temporal orders: festivals, customs rituals. Together, they encode a body of messages that, in the course of historical change, needs to be constantly read, discussed, and renewed so that it can be adapted to the needs and requirements of each present*<sup>7</sup>.

\*

**Exercise:** Biographical memory. What I remember<sup>8</sup>.

Write down free-flowing memories from the more conscious but still early stages of life. Use sensory impressions to recall memories, think of tastes, smells, melodies, sights that come to mind. Try to do a (metaphorical) mental squint and with one eye look at the details of your private experience, and with the other eye look at the wider context that you know today but were not aware of at the time.

As I am sitting down at the keyboard at this moment to work on this task, I recall, for example, the omnipresent smell of potatoes - potatoes grated for potato pancakes at home, potatoes broiled in soup in the school canteen, potato peelings gathered for pigs in the countryside.

I remember the silence of lawns in the days before anyone in the neighbourhood had a lawnmower.

I remember the shelling of Sarajevo on TV, the slaughter in Rwanda, the Gaza Strip again and again, the big glasses and white socks of successive Polish politicians, and I remember not understanding anything about it except that somewhere far away there is a war and here in our country there is chronic slight chaos and that this is a proper and permanent state of affairs (because adults are rarely surprised by it).

I remember the world before the internet and that we did not even watch TV on holidays, life was different then in many ways.

I remember the smell of skin on my hands after swimming in the lake, the buzz in my head after getting out of the water and sandwiches with yellow cheese overheated in the sun.

I remember sneaking around the adult world, the evening dances, the endless late-night conversations, the peeking, the eavesdropping, the sipping of beer foam.

<sup>6</sup> Assman A., *Ibidem*, p.164.

<sup>7</sup> Assman A., *Ibidem*, pp. 170-171.

<sup>8</sup> An exercise inspired by a literary gesture that can be found in the books „I remember” – by George Perec, „Pamiętam” [I remember] by Piotr Stankiewicz or the book collecting memories of the 1997 flood published by Latające Archiwum Dolnego Śląska.

I remember how the flood of 1997 poured into all those people's holidays and my camp. In the summer of that year, we were crazier than usual in an ad hoc 'bunch of friends'. We slid on cowpats, flew on broomsticks, and fell on our heads from bunk beds. We proposed using chocolate bought with borrowed money. Then the floods came, and we set field beds up in the common room of the colony building, people from the village brought clothes and the cooks peeled doubled portions of carrots.

I remember in the summer of 1997 we were more than usually.

I remember our crash, rustling trousers and holey trainers.

I remember Kazik's "cents, please don't cry" recited in a group and how, at the beginning of the new millennium, guys from Katowice brought me my first ever hip-hop to Kashubia and how, half a decade later, Peja was rapping from Poznań block of flats "You know what counts? The respect of the street people!"

You can spin a tale like this for many pages because memory works like a (nearly) endless string hidden in the darkness, with beads of memories strung together, which pull further memories along. If it does not work like that, it means that something unconscious is holding the string down. Or that a knot has been made.

\*

The more we try not to think about something, the more we think about it. Unless we resort to complete denial, in which case what is difficult will catch up with us by another route – for example, in the body through psychosomatic symptoms. Therefore, it is so important to create our own narratives, self-narratives, auto-biographies, private myths (in the positive sense of the word, as formative stories). Olga Tokarczuk put it this way in her Nobel speech: *Life is made up of events, but only when we are able to interpret them, try to understand them and make sense of them, do they turn into do-experience. Events are facts, but experience is something inexpressibly different. It, not the event, is the substance of our lives. Experience is a fact subjected to interpretation and placed in memory*<sup>9</sup>.

Describing facts and emotions, recounting one's own experience in a narrative helps in dealing with past crises, but with some skill it can also give us the tools to deal with those we experience on an ongoing basis. So-called expressive writing is an old truth of memoirs that is worth rediscovering and exploring.

Numerous studies summarised by James W. Pennebaker and Joshua M. Smyth in their book "Terapia przez pisanie" [Opening Up by Writing It Down]<sup>10</sup> show that keeping important moments silent, withholding linguistic description of them, makes them harder to understand: *Talking about the trauma or confronting the problem helps us to understand the event and eventually to come to terms with it. When we speak or write about a hidden experience, we translate it through language. When we give it a verbal form, we can better understand it*<sup>11</sup>, and consequently distance ourselves from the painful past. [...] *Confronting trauma is good for our bodies. The first research on expressive writing showed that revealing secrets has a beneficial effect on immune function, blood pressure, heart rate, skin-galvanic response, and a reduction in the number of visits to the doctor*<sup>12</sup>.

9 Tokarczuk O., "Nobel speech", <https://www.nobelprize.org/uploads/2019/12/tokarczuk-lecture-polish.pdf> [accessed 14.06.2022].

10 Pennebaker J. W., Smyth J. M., „Terapia przez pisanie”, Kraków 2018

11 Op. cit., p. 25.

12 Op. cit., p. 58.

Expressive writing allows us to confront our own fears and the abstract anxieties that muddle our minds – where is the past, the present and where is the future? Perhaps – the authors write *defining fear in words produces some benefits.* Lieberman calls this process the labelling of affect – expressing negative emotions through language weakens their damaging effect on the person. How does this happen? Researchers in California have discovered that a part of the brain called the right prefrontal cortex is associated with exerted control over our emotional states. When this area is active, other parts of the brain associated with strong negative feelings – such as the amygdala - switch off. One way or another, translating our intense experiences into words increases the brain's own ability to cope with emotional states<sup>13</sup>. Writing before going to bed reduces the tendency to fester problems in the head and improves the quality of sleep<sup>14</sup>. Expressive writing will also be a useful tool for intimate work, which can accompany cooperation with a therapist, because some issues cannot be faced alone.

When writing, it is important to be aware that – like everything – language has its limits. New neurological research shows that we do not always have access to the possibility of describing a traumatic experience – as a result of dissociation, a memory can become encoded in the brain only in an impressionistic form (vide speechless terror in Janina Fisher's studies). Sometimes even the event itself cannot be recalled, only the accompanying feelings and the subsequent effects of the events. And yet it is still worth trying, stretching, and exercising one's language, reaching beyond it when necessary. Contrary to Wittgenstein's final-sounding statement that the limits of my language imply the limits of my world, and that what cannot be spoken about, must be kept silent about<sup>15</sup>, as we develop mentally, we exercise, we struggle, we sometimes imperceptibly begin to write poems, we keep bringing ourselves something new from areas of language that not long ago seemed inaccessible. We dance around silence.

That is right, we dance. Sometimes we need to swap writing for dancing and that is fine too. We are complex organisms and sometimes we need complex solutions.

\*

**Exercise:** Emotional knots.

Choose a difficult past experience, (**important!**) that you know you want to and are ready to face. If you feel up to it, you can choose a few such events.

Take 15 minutes every day to jot down memories and reflections about it in your diary. Until you feel the subject has drained out of you, exhausted, and the emotions are bearable, not flooding you in waves, not taking your breath away. If you do not reach this stage within a month, consider consulting a therapist. With all such exercises, remember that they cannot replace psychotherapy, but only support it.

\*

Conclusion: Return from time travel.

Stand up, shake your limbs like a dog.

Pat yourself on all parts of your body.

Focus on what you hear, what you see and what you feel with your nose in this moment.

<sup>13</sup> Op. cit., pp. 59-60.

<sup>14</sup> Op. cit., p. 125.

<sup>15</sup> Wittgenstein L., „Język i świat” [Language and world], in: „Antologia tekstów filozoficznych” [Anthology of philosophical texts], vol II, Kraków 2003, pp. 94-95.

Feel your feet on the ground.  
Remember to do a return like this after every time travel.

\*

**Marta Madejska** – a graduate of cultural studies at the University of Łódź and the course “Screenwriting and Drama Workshop” at the Institute of Literary Research of the Polish Academy of Sciences. Researcher and museum assistant by profession, writer by passion. Since 2010, she has been associated with the Topographies Association, where she is mainly involved in projects concerning social archives and oral history; in 2017-2019, she was the deputy editor-in-chief of the Łódź Social Newspaper “Miasto Ł” (City of Ł); she continuously cooperates with the Museum Centre of the Art Museum in Łódź. Author of the reportage book “Aleja Włókniaek” [Czarne Publishing House, 2018], winner of the Golden Exlibris Literary Award [2018] and the Point for Łódź [2019], nominated for the Identitas Award [2022], recipient of the Visegrad Literary Residency for 2020 and the artistic residency of the Cultural Centre Zamek in Poznań in 2021.