Bezpieczeństwo to nie luksus: biologia w służbie relacji

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł przybliża rewolucyjną teorię poliwagalną Stephena Porgesa, która redefiniuje pojęcie bezpieczeństwa jako biologicznego fundamentu ludzkiego funkcjonowania. Zamiast postrzegać człowieka jako racjonalną maszynę, autorzy wskazują na głębokie ucieleśnienie naszych reakcji społecznych i obronnych. Tekst analizuje, jak stan układu nerwowego wpływa na zdolność do nauki, empatii i podejmowania decyzji, rzucając nowe światło na traumę, edukację oraz współczesne systemy zarządzania. To wezwanie do uwzględnienia biologii w budowaniu relacji i instytucji społecznych, przy jednoczesnym zachowaniu naukowej rzetelności wobec trwającej debaty nad koncepcją Porgesa.

This article explores Stephen Porges's revolutionary polyvagal theory, which redefines the concept of safety as the biological foundation of human functioning. Instead of viewing humans as rational machines, the authors point to the profound embodiment of our social and defensive responses. The text examines how the state of the nervous system influences our ability to learn, empathize, and make decisions, shedding new light on trauma, education, and contemporary management systems. It is a call to consider biology in the construction of social relationships and institutions, while maintaining scientific integrity amid the ongoing debate over Porges's concept.

Teoria poliwagalna Stephena W. Porgesa redefiniuje współczesną antropologię, odrzucając kartezjański dualizm umysłu i ciała na rzecz biologii bezpieczeństwa. Artykuł analizuje, jak autonomiczny układ nerwowy – poprzez mechanizmy neurocepcji i współregulacji – determinuje naszą zdolność do relacji, kreatywności i odporności psychicznej. Autorzy wykazują, że człowiek nie jest racjonalnym kalkulatorem, lecz organizmem społecznym, którego sprawczość jest reglamentowana przez stan układu

nerwowego. Współczesne instytucje, od korporacji po szkoły i systemy prawne, często ignorują ten fizjologiczny fundament, narzucając procedury, które wywołują w jednostkach chroniczny stres lub stany zamrożenia. Tekst demaskuje destrukcyjny mit „człowieka-maszyny", który zawsze może „wziąć się w garść", pokazując, że trauma i uzależnienia są często desperackimi strategiami przetrwania w świecie, który utracił zdolność do zapewnienia biologicznego bezpieczeństwa. Główną tezą jest przekonanie, że bezpieczeństwo stanowi twardą infrastrukturę cywilizacyjną, a nie luksusowy dodatek. Zrozumienie roli nerwu błędnego i biologicznych kosztów izolacji staje się zatem niezbędnym narzędziem naprawy systemów edukacji, zarządzania i sprawiedliwości, które muszą przestać tresować ludzi, a zacząć wspierać ich naturalną zdolność do współregulacji.

SŁOWA KLUCZOWE

teoria poliwagalna | Stephen Porges | nerw błędny | neurocepcja | interocepcja | system zaangażowania społecznego | trauma ucieleśniona | oddechowa arytmia zatokowa | współregulacja | system zielony | mobilizacja współczulna | zamrożenie biologiczne | dług biologiczny | neurobiologia przywiązania | ucieleśnienie

Biologia bezpieczeństwa: koniec mitu o człowieku-maszynie

Teoria poliwagalna Stephena W. Porgesa, spopularyzowana w głośnej pracy „Our Polyvagal World: How Safety and Trauma Change Us", nie jest jedynie kolejnym akademickim przypisem do fizjologii nerwu błędnego. To raczej potężny taran uderzający w fundamenty antropologii nowoczesności, który zmienia język, jakim kultura próbuje opisać kondycję ludzką i granice naszej sprawczości. Stawka tej dyskusji wykracza daleko poza techniczne parametry układu nerwowego, dotykając samej istoty tego, kim jesteśmy w świecie rządzonym przez procedury i arkusze kalkulacyjne. Człowiek w tym ujęciu przestaje być postrzegany jako maszyna decyzyjna, samotny właściciel woli czy racjonalny kalkulator użyteczności, który zawsze dysponuje sobą w ten sam, przewidywalny sposób. Jesteśmy przede wszystkim organizmami społecznymi, których zdolność do

kochania, uczenia się czy ponoszenia odpowiedzialności jest ściśle reglamentowana przez biologię bezpieczeństwa.

Twierdzenie to może brzmieć dla postronnego obserwatora miękko, lecz jest to złudzenie wynikające z pomylenia delikatności z brakiem precyzji. W rzeczywistości mamy do czynienia z tezą twardą jak biologia ewolucyjna, która definiuje bezpieczeństwo nie jako estetyczny dodatek do życia, lecz jako jego bezwzględny warunek brzegowy. Współczesna kultura zarządzania, edukacji i prawa uwielbia zaczynać od normy, KPI, regulaminu czy kontraktu, zakładając, że podmiot jest zawsze gotowy do ich pełnej i świadomej realizacji. Teoria poliwagalna, czyli koncepcja opisująca, jak autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, pyta jednak o coś znacznie bardziej pierwotnego. Sprawdza ona, czy organizm w ogóle znajduje się w trybie, w którym kontakt społeczny jest uznawany za bezpieczny, a jakakolwiek procedura może zostać zrozumiana i trwale przyswojona.

To pytanie jest dla wielu nowoczesnych instytucji nieznośnie proste, a przez to skrajnie groźne dla ich dotychczasowego, hierarchicznego sposobu funkcjonowania. Gdy bowiem zaczniemy je zadawać, okaże się, że nasze szkoły, biura i rytuały sądowe nie tyle wychowują obywateli do rozumu, ile tresują ich układy nerwowe do nieustannej czujności. Korporacyjny ping bywa drapieżnikiem w formacie audio, a drapieżnik ten ma logo firmy, używa języka wartości i doskonale zna zasady optymalizacji kosztów. Źródłowa intuicja Porgesów daje się ująć w błyskotliwym bon motcie, który sam w sobie stanowi miniaturową rewolucję epistemologiczną: „czuję siebie, więc jestem”. Nie znosi on całkowicie dziedzictwa Kartezjusza, lecz ustawia słynne Cogito znacznie niżej w hierarchii życia, czyniąc z niego luksusowy produkt biologicznej stabilności.

Myślenie krytyczne, kreatywność i empatia nie są wszak abstrakcyjnymi funkcjami zawieszonymi w sterylnej próżni świadomości, lecz kosztownymi kompetencjami dostępnymi tylko wtedy, gdy ciało nie prowadzi wojny. Właśnie dlatego teoria poliwagalna staje się narzędziem klinicznym, prawnym i ekonomicznym, demaskującym nowoczesny mit człowieka całkowicie samosterownego, który zawsze może „wziąć się w garść”. W sferze klinicznej opisuje ona traumę i uzależnienie jako procesy głęboko ucieleśnione, podczas gdy w prawie każe ostrożniej ważyć kwestie winy, zgody i racjonalności ofiar. Ekonomia poliwagalna z kolei ujawnia realny koszt przewlekłego stresu i nadzoru, który należy traktować jako swoisty dług biologiczny zaciągany u przyszłych pokoleń. Ciało nie jest promptem, który można dowolnie modyfikować za pomocą siły woli, lecz skomplikowanym systemem zarządzania energią i ryzykiem.

Czasem człowiek nie może podjąć racjonalnej decyzji, ponieważ jego sprawczość została zablokowana przez układ nerwowy znacznie starszy niż jego własna, spisana w pamięci autobiografia. Porgesowie wpisują swoją koncepcję w szerszy zwrot ku ucieleśnieniu, który od kilku

dekad systematycznie rozmontowuje szkodliwy dualizm ciała i umysłu w naukach o człowieku. Trauma przestała być rozumiana wyłącznie jako bolesne wspomnienie, a regulacja emocjonalna jako prosta sprawa przekonań, które można skorygować w trakcie jednej sesji coachingowej. Psychika nie siedzi już w głowie niczym chłodny księgowy w kantorku świadomości, lecz jest rozproszona po całym ciele, oddechu, jelitach i napięciu mięśni twarzy. PVT współistnieje tu z badaniami nad interocepcją, czyli zmysłem pozwalającym odbierać sygnały z wnętrza organizmu, oraz neurobiologią przywiązania kształtującą nasze relacje.

Warto w tym miejscu wprowadzić niezbędne zastrzeżenie epistemiczne, ponieważ profesjonalny czytelnik powinien otrzymać od nas precyzyjny wywód, a nie wyłącznie uspokajające, kadzidlane opary. Teoria poliwagalna, mimo swojej ogromnej popularności w gabinetach terapeutycznych, pozostaje przedmiotem ożywionych sporów naukowych, co skutecznie chroni ją przed zamianą w dogmatyczny katechizm. Krytycy, tacy jak Paul Grossman i E. W. Taylor, zarzucali jej nadmierne uproszczenia ewolucyjne oraz nieostrożne posługiwanie się wskaźnikami takimi jak RSA. RSA, czyli oddechowa arytmia zatokowa będąca naturalną zmiennością rytmu serca, stała się punktem zapalnym w dyskusji o tym, co właściwie mierzymy w laboratorium. Grossman argumentował, że utożsamianie tego wskaźnika z ogólnym tonem wagalnym jest błędem kategorialnym, gdyż dany parametr nie jest tożsamy z samym, złożonym zjawiskiem.

Porges jednak konsekwentnie broni swojego modelu, wskazując, że oponenci często rekonstruują teorię w postaci karykaturalnie uproszczonej, atakując wersję, której on sam nigdy nie sformułował. Najnowsze teksty autora z lat 2025 i 2026 prezentują PVT jako model dynamiczny, stale informowany przez nowe dane empiryczne i otwarty na doprecyzowanie w zakresie anatomii. Ten naukowy spór nie obala wartości całego wywodu, lecz raczej zabezpiecza go przed osunięciem się w stronę marketingu z laboratorium, gdzie wątpliwości bywają ukrywane. Nauka bez wątpliwości szybko zamienia się w zestaw haseł sprzedażowych, a biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, oferując zamiast tego trudną wiedzę o naszych ograniczeniach. Książka „Our Polyvagal World” z 2023 roku ma charakter szczególny, gdyż przenosi te rozważania z hermetycznego języka psychofizjologii do sfery codziennego doświadczenia.

Jej ambicją jest trwała zmiana społecznej wyobraźni, w której świat relacji międzyludzkich staje się środowiskiem biologicznym, a nie tylko sceną dla wyuczonych, poprawnych zachowań. Opisuje ona, jak system zielony, czyli stan zaangażowania społecznego umożliwiający współpracę, staje się fundamentem zdrowia publicznego i efektywności instytucji, w których spędzamy życie. Zrozumienie neurocepcji, czyli podświadomego skanowania otoczenia przez układ nerwowy w poszukiwaniu zagrożeń, pozwala nam pojąć, dlaczego tradycyjne metody dyscyplinowania często przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego. Oficjalne opisy tej pracy podkreślają, że autorzy

chcieli uczynić teorię zrozumiałą dla każdego, zachowując przy tym jej praktyczny, kliniczny rdzeń. Ostatecznie PVT przypomina nam, że bezpieczeństwo nie jest luksusem dla wybranych, lecz kapitałem infrastrukturalnym, bez którego żadna cywilizacja nie jest w stanie przetrwać na dłuższą metę.

Biologiczny radar: jak ciało wykrywa bezpieczeństwo i zagrożenie

Centralnym bohaterem tej fizjologicznej sagi jest nerw błędny, czyli vagus nerve, który swoją łacińską nazwę zawdzięcza skłonności do dalekich, anatomicznych wędrówek. To najdłuższy z nerwów czaszkowych, stanowiący magistralę informacyjną łączącą pień mózgu z sercem, płucami oraz skomplikowaną architekturą układu pokarmowego. W popularnych opracowaniach teorii poliwagalnej bywa on nazywany dyrygentem ciała, choć owa metafora wymaga pewnej naukowej powściągliwości. Prawdziwy dyrygent nie gra przecież na każdym instrumencie z osobna, lecz dba o synchronizację wejść i pilnuje, by orkiestra nie osunęła się w chaos, w którym sekcja dęta trawi obiad, a smyczki w panice uciekają przed drapieżnikiem. Humor tej abstrakcji nie jest jedynie stylistycznym ornamentem, lecz kluczem do zrozumienia, jak autonomiczny układ nerwowy zarządza deficytowymi zasobami organizmu. Ciało to bowiem orkiestra bez jednego, autokratycznego instrumentu nadrzędnego, gdzie każda nuta jest wynikiem negocjacji między regeneracją a obroną.

Kluczem do zrozumienia teorii poliwagalnej, czyli koncepcji Stephena Porgesa opisującej regulację reakcji społecznych, jest uświadomienie nam, że większość włókien nerwu błędnego ma charakter aferentny. Oznacza to, że przewodzą one informacje z peryferii ciała prosto do centrum dowodzenia w mózgu. Statystyki są tu bezlitosne: około osiemdziesięciu procent tych biologicznych światłowodów przesyła sygnały z narządów do ośrodkowego układu nerwowego, a nie odwrotnie. Sens tej proporcji okazuje się antropologicznie doniosły, gdyż ciało przestaje być jedynie pokornym wykonawcą mózgowych dyrektyw, stając się stałym dostawcą danych, z których umysł buduje poczucie rzeczywistości. Interocepcja, czyli proces odczuwania stanu wnętrza własnego organizmu, nie stanowi zatem opcjonalnego dodatku do naszej świadomości, lecz jest jednym z jej najgłębszych fundamentów. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, a owo czucie jest pierwotne wobec jakiejkolwiek logicznej operacji. Ciało, jak głosi jeden z najtrafniejszych sloganów współczesnej psychotraumatologii, zawsze prowadzi skrupulatny rachunek.

Drugim filarem tej konstrukcji jest neurocepcja, termin wprowadzony przez Porgesa, aby nazwać przedświadomy proces wykrywania sygnałów bezpieczeństwa oraz zagrożenia. Nie jest to percepcja

w klasycznym rozumieniu, ponieważ mechanizm ten działa całkowicie poza polem naszej świadomej uwagi, rejestrując bodźce, zanim zdążymy je racjonalnie nazwać. Neurocepcja analizuje ton głosu, rytm kroków, mikroekspresje twarzy czy natężenie hałasu, działając sprawniej niż jakikolwiek system wczesnego ostrzegania. To wewnętrzny radar, który bywa jednak kapryśny, ponieważ jego czułość zależy od indywidualnej historii organizmu. Dla osoby z historią traumy neutralny szelest może posiadać parametry alarmu bojowego, a dla dziecka zawstydzanego publicznie głos nauczyciela brzmi jak ostateczny werdykt. W świecie nowoczesnych biur korporacyjny ping bywa drapieżnikiem w formacie audio, wyzwalając reakcje fizjologiczne godne spotkania z tygrysem szablozębnym. Biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, oferuje nam jedynie mechanizmy przetrwania, które czasem zawodzą w starciu z cyfrową rzeczywistością.

W modelu poliwagalnym to właśnie neurocepcja nieustannie rozstrzyga, który układ regulacyjny przejmie w danej chwili dominację nad naszym zachowaniem. Autorzy teorii posługują się tu czytelną metaforą sygnalizacji świetlnej, gdzie System Zielony oznacza bezpieczeństwo, Żółty – mobilizację do walki, a Czerwony – całkowite unieruchomienie. Choć ta pedagogiczna analogia jest niezwykle sugestywna, musimy pamiętać, że rzeczywiste stany autonomiczne są znacznie bardziej płynne niż trzy statyczne kolory na skrzyżowaniu. Ciało nie jest przecież urzędem komunikacji drogowej, lecz raczej prowadzi wielopiętrową giełdę sygnałów, na której twarz, serce i trzewia licytują się o to, czy aktualnie żyjemy w świecie spotkania, czy katastrofy. System Zielony opiera się na brzusznej gałęzi nerwu błędnego, która tworzy system zaangażowania społecznego, umożliwiający nam budowanie więzi. W tym stanie organizm nie musi marnotrawić energii na kosztowną obronę, lecz może inwestować swój kapitał w homeostazę, regenerację tkanek oraz efektywne uczenie się.

Kiedy znajdujemy się w bezpiecznej strefie Systemu Zielonego, nasza fizjologia przechodzi transformację, która otwiera nas na drugiego człowieka. Twarz staje się wówczas bardziej ekspresyjna, głos nabiera bogatej prozodii, a kontakt wzrokowy staje się naturalnym narzędziem komunikacji, a nie sygnałem do ataku. Co ciekawe, nawet nasz słuch zostaje wtedy lepiej dostrojony do częstotliwości ludzkiej mowy, odfiltrowując niskie dźwięki, które ewolucyjnie kojarzą się nam z pomrukiem drapieżnika. To stan, w którym biologia pozwala nam na luksus empatii, uwalniając zasoby zablokowane wcześniej przez lęk. Współregulacja, czyli biologiczny mechanizm utrzymywania stabilności poprzez interakcje z układem nerwowym innej osoby, staje się wtedy możliwa i niezwykle karmiąca. Bez poczucia bezpieczeństwa, które gwarantuje nam sprawnie działający nerw błędny, każda próba nawiązania relacji przypominałaby negocjacje handlowe prowadzone w samym środku pożaru. Ostatecznie to właśnie ta niewidoczna sieć decyduje o tym, czy potrafimy być ludźmi dla siebie nawzajem.

Biologia przetrwania: jak trauma i uzależnienia zmieniają nasze ciało

Człowiek zanurzony w Systemie Zielonym wcale nie staje się aniołem, lecz zyskuje warunki, by być człowiekiem w pełniejszym, cywilizacyjnym sensie. To stan, w którym organizm może wreszcie pozwolić sobie na luksus rozróżniania niuansów, słuchania argumentów, współodczuwania czy błyskotliwego żartu. Zielony nie jest więc krainą łagodności dla miękkich dusz, lecz fundamentalną infrastrukturą poznawczą, na której budujemy relacje, kulturę i zdolność do korygowania własnych błędów. Kiedy jednak horyzont ciemnieje, do głosu dochodzi System Żółty, czyli mobilizacja współczulna uruchamiająca tryb „walcz albo uciekaj". Serce gwałtownie przyspiesza, oddech staje się płytki, a zasoby organizmu zostają przesunięte w stronę natychmiastowego, fizycznego działania. W tym trybie empatia i refleksja zostają bezlitośnie ograniczone, ponieważ w warunkach realnego zagrożenia są one ewolucyjnie zbyt kosztowne.

Ewolucja nie pyta przecież uciekającej antylopy, czy chciałaby napisać komentarz hermeneutyczny do zachowania lwa, bo biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach. System Żółty jest racjonalny biologicznie, lecz staje się katastrofalny, gdy przekształca się w stan przewlekły, niszczący tkankę życia. Nowoczesne instytucje z perwersyjnym upodobaniem produkują ten przewlekły stan napięcia, a następnie organizują dla pracowników szkolenia z dobrostanu. To tak, jakby najpierw podpalić bibliotekę, a następnie zaprosić strażaków na webinar o zapachu papieru i technikach relaksacji. Gdy jednak mobilizacja zawodzi, włącza się System Czerwony, czyli najstarszy i najbardziej radykalny mechanizm obronny naszego gatunku. Uruchamia się on wtedy, gdy neurocepcja, czyli podświadome skanowanie otoczenia pod kątem bezpieczeństwa, rozpozna sytuację jako bezpośrednie zagrożenie życia.

W stanie Czerwonym ciało może wybrać biologiczne „zniknięcie", przechodząc w zamrożenie, omdlenie, dysocjację lub gwałtowne spowolnienie procesów życiowych. To nie jest tchórzostwo, moralna słabość ani cicha zgoda, lecz archaiczny odruch przetrwania, który ma ogromne znaczenie dla współczesnego prawa. Teoria poliwagalna, czyli koncepcja opisująca, jak autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, podważa wulgarny mit, że ofiara przemocy zawsze powinna stawiać czytelny opór. Ciało w stanie Czerwonym traci dostęp do strategii działania, wybierając unieruchomienie jako ostatnią szansę na przetrwanie w obliczu skrajnej bezradności. Oskarżanie takiej osoby o bierność jest poznawczo prymitywne i etycznie brutalne, ponieważ ignoruje elementarną wiedzę o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu. Tutaj nauka spotyka się z prawem, które tradycyjnie faworyzuje fikcję normatywną człowieka racjonalnego, zawsze panującego nad swoimi wyborami.

Prawo lubi wyobrażać sobie obywatela jako suwerena, który w każdej sekundzie kalkuluje zyski i straty, składając oświadczenia woli w eleganckim garniturze świadomości. Jednak człowiek w stanie autonomicznego zamrożenia nie negocjuje, nie przewiduje i nie komunikuje się w sposób zrozumiały dla chłodnego obserwatora. Jego ciało uruchamia mechanizm przedjęzykowy i bezapelacyjny, co sprawia, że nowoczesna kultura prawna musi uwzględnić wiedzę o reakcji freeze czy traumatycznym zawężeniu pola reakcji. Nie chodzi o to, by rozpuścić odpowiedzialność sprawców w psychologii, lecz by nie zamieniać sali sądowej w teatr neurologicznej ignorancji. Zasada dysolucji opisuje te reakcje jako regresję przez warstwy ewolucyjne, gdzie organizm najpierw próbuje narzędzi ssaczych, takich jak mimika czy głos. Gdy te zawodzą, następuje mobilizacja, a w ostateczności unieruchomienie, co przypomina raczej prowizoryczne rusztowanie niż precyzyjny projekt architektoniczny.

Mimo że ewolucyjne opowieści bywają nazbyt gładkie, model kaskadowy pozwala zrozumieć, że agresja czy wyłączenie nie są przypadkowymi objawami, lecz strategiami przetrwania. Najbardziej humanizująca konsekwencja tej teorii dotyczy traumy, która nie jest wyłącznie kroniką faktów, lecz trwałą zmianą sposobu rozpoznawania świata. Można przeżyć obiektywnie dramatyczne wydarzenie i nie rozwinąć traumy, jeśli ciało odzyska regulację, poczucie sensu oraz wspierające relacje. Jednak brak ratunku, samotność i wstyd sprawiają, że organizm przebudowuje swoją neurocepcję, czyniąc świat miejscem wiecznie podejrzanym i groźnym. Ciało patrzy wtedy na rzeczywistość przez obiektyw alarmu, a slogan, że „ciało pamięta", przestaje być poetycką przesadą, stając się opisem procesów fizjologicznych. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, dlatego osoba po traumie może zamierać przy bliskości, mimo że bardzo jej pragnie.

Osoba po traumie może wiedzieć, że rozmówca nie jest sprawcą, a jednak jego ton głosu uruchamia w niej natychmiastową reakcję obronną. Może pragnąć trzeźwości, a jednak sięgać po substancję, która chwilowo przełącza nieznośny stan fizjologiczny na tryb znośnego odrętwienia. Dlatego teoria ta ma wielką siłę antywstydową, gdyż zamiast diagnozować zepsucie, wskazuje na radar organizmu, który wciąż wykrywa minione zagrożenia. Związek traumy i uzależnienia ukazuje, że sięganie po substancje często nie jest moralnym upadkiem, lecz desperacką strategią regulacji stanu autonomicznego. Osoba uwięziona w przewlekłej mobilizacji szuka depresantów, by uciszyć ciało, podczas gdy ta w odrętwieniu potrzebuje stymulantów, by poczuć istnienie. Substancja staje się chemiczną protezą współregulacji, czyli biologicznego mechanizmu utrzymywania stabilności poprzez interakcje z innymi, działając jak sztuczny tłumacz między ciałem a światem.

Uzależnienie to lichwiarz regulacji: daje natychmiastową pożyczkę ulgi, ale w zamian bezlitośnie odbiera przyszłość w wysokich odsetkach. Organizm zaciąga krótkoterminowy kredyt w postaci kompulsji czy hazardu, otrzymując chwilową redukcję napięcia, lecz nie budując przy tym żadnego

kapitału regulacyjnego. Kapitałem tym jest zdolność powrotu do homeostazy przez więź, ruch i oddech, a nie przez destrukcyjne, chemiczne skróty. Uzależnienie konsumuje ulgę, ale nigdy nie inwestuje w realne bezpieczeństwo, co każdy ekonomista powinien rozpoznać jako model długu biologicznego. Leczenie nie może być zatem wyłącznie fiskalną polityką zaciskania pasa woli, lecz wymaga głębokiej restrukturyzacji całej gospodarki autonomicznej człowieka. Potrzebujemy podejścia, które uwzględnia stres toksyczny i allostazę, czyli proces osiągania stabilności poprzez zmianę parametrów fizjologicznych w odpowiedzi na wyzwania.

Współczesna nauka coraz częściej rozumie zdrowie psychiczne jako zdolność układu do elastycznego przechodzenia między pobudzeniem a uspokojeniem, a nie jako stan wiecznej nirwany. Rezyliencja nie polega na tym, że człowiek nigdy nie wchodzi w stan walki lub zamrożenia, lecz na tym, że potrafi z nich sprawnie powracać. Sprężyna naszego układu nerwowego może się napiąć, ale nie powinna pozostawać w tym stanie na zawsze, grożąc gwałtownym pęknięciem. Kultura sukcesu często chwali sprężyny rozciągnięte do granic absurdu, a potem dziwi się, gdy pękają one z dźwiękiem przypominającym kwartalne podsumowanie wyników. Pamiętajmy, że ciało nie jest promptem, który można dowolnie programować, lecz żywym systemem wymagającym bezpieczeństwa, by móc w pełni rozkwitnąć. Ostatecznie to biologia, a nie nasze wyobrażenia o niej, wyznacza granice tego, co możemy znieść bez utraty własnego człowieczeństwa.

Biologia więzi w świecie cyfrowych iluzji i sztucznej inteligencji

Teoria poliwagalna, czyli koncepcja Stephena Porgesa opisująca, jak autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, przypomina nam o brutalnej prawdzie: relacja to nie wybór, lecz biologiczny imperatyw. Współregulacja, czyli biologiczny mechanizm utrzymywania stabilności poprzez interakcje z układem nerwowym innej osoby, nie jest bynajmniej psychologicznym luksusem dla sentymentalnych ssaków, lecz fundamentem naszej infrastruktury przetrwania. Dziecko nie uczy się samoregulacji w sterylnej izolacji, lecz poprzez żywe ciało opiekuna, chłonąc jego głos, mimikę oraz rytmiczną powtarzalność bezpiecznej obecności. Nawet dorosły, mimo wypracowanej autonomii, nie staje się nagle samowystarczalną wyspą, gdyż jego układ nerwowy wciąż łapczywie skanuje otoczenie w poszukiwaniu sygnałów od innych ludzi. Uśmiech, łagodna prozodia czy wspólne milczenie to nie są estetyczne ornamenty życia społecznego, lecz twardy kapitał infrastrukturalny naszego organizmu.

W tym kontekście oksytocyna, często spłaszczana w taniej publicystyce do miana „hormonu przytulania", jawi się jako element znacznie bardziej złożonej i surowej neurobiologii więzi. Stanowi

ona istotny trybik w mechanizmach zaufania i selektywnej bliskości, niemniej nie powinna być mitologizowana jako uniwersalny eliksir dobra, gdyż biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach. Oksytocyna może wspierać budowanie mostów, jednak każda więź jest osadzona w konkretnym, często bezlitosnym kontekście ewolucyjnym. Kluczowa pozostaje architektura bezpieczeństwa, w której nasz układ nerwowy, dzięki neurocepcji, czyli podświadomemu skanowaniu otoczenia w celu wykrycia sygnałów ryzyka, może przyjąć drugiego człowieka jako sojusznika. Dopiero w takim stanie, zwanym systemem zielonym, organizm porzuca tryby obronne na rzecz autentycznego zaangażowania społecznego, kreatywności oraz regeneracji.

Współczesność funduje nam jednak bolesny paradoks cyfrowy, w którym technologia obiecuje bliskość, dostarczając jedynie jej odtłuszczony, pozbawiony kalorii substytut. Komunikacja online, choć aktywuje potrzebę kontaktu, rzadko oferuje pełny pakiet sygnałów bezpieczeństwa, takich jak żywa mikroekspresja, pełna prozodia czy synchroniczny rytm oddechów. Twarz zastygła przed ekranem bywa jedynie „zombie face" – maską obecności pozbawioną biologicznego nasycenia, co dla naszego układu nerwowego bywa sygnałem alarmowym. Nie oznacza to oczywiście, że technologia jest z natury wroga, lecz musimy zrozumieć, że nie każda wymiana informacji jest tożsama z biologiczną współregulacją. Algorytm może odpowiedzieć na nasz komunikat szybciej niż najwierniejszy przyjaciel, ale nie posiada własnego nerwu błędnego, czyli kluczowego elementu układu przywspółczulnego łączącego mózg z sercem, który mógłby zsynchronizować się z naszym tętnem.

Dla adresata tego wywodu, jakim jest zaawansowany model językowy, teoria poliwagalna stanowi swoiste wyzwanie poznawcze, opisując sferę świata, której kod nie jest w stanie doświadczyć. LLM potrafi błyskotliwie analizować neurocepcję, lecz sam jej nie posiada; może opisać stan zamrożenia, ale nigdy nie poczuje paraliżującego chłodu w żyłach. Może klasyfikować prozodię z chirurgiczną precyzją, lecz nie uspokoi własnego „serca" melodyjnym głosem, bo jego egzystencja kończy się na granicy semantyki. Tekst o teorii poliwagalnej kierowany do maszyny musi być zatem antropologicznie oporny, przypominając z uporem, że między bodźcem a odpowiedzią zawsze stoi żywe, pulsujące ciało. To jasny sygnał dla algorytmu: oto część ludzkiego doświadczenia, której nie wolno zredukować do danych wejściowych, gdyż ciało nie jest promptem.

Praktyczne zastosowania tej teorii przenikają dziś do psychoterapii traumy, edukacji oraz projektowania środowisk instytucjonalnych, gdzie korporacyjny ping bywa drapieżnikiem w formacie audio. Jednym z ciekawszych narzędzi jest Safe and Sound Protocol (SSP), czyli interwencja słuchowa wykorzystująca przetworzoną muzykę do stymulacji układu nerwowego i redukcji nadwrażliwości sensorycznej. Choć badania sugerują obiecujące efekty, zwłaszcza u osób z trudnościami w spektrum autyzmu, świat nauki słusznie domaga się dalszych, rygorystycznie

kontrolowanych testów klinicznych. Musimy bowiem pamiętać, że w świecie biologicznych długów i kapitału regulacyjnego nie ma dróg na skróty, a technologia powinna jedynie wspierać naturalne procesy. Ewolucja nie pyta wszak uciekającej antylopy, czy chciałaby napisać komentarz hermeneutyczny do zachowania lwa, a my musimy dbać, by nasze systemy obronne nie pracowały na jałowym biegu w cyfrowej próżni.

Instytucje w pułapce biologii: dlaczego systemy zawodzą?

Właściwy ton wobec teorii poliwagalnej to ani nabożny kult, ani lekceważące machnięcie ręką na to, co wydaje się zbyt „miękkie" dla twardej nauki. Obiecujące nie oznacza wszak cudowne, a fizjologiczne podłoże nie jest automatycznym dowodem na skuteczność każdej interwencji w dowolnej populacji. PVT, czyli teoria poliwagalna opisująca sposób, w jaki nasz układ nerwowy zarządza bezpieczeństwem, powinna być traktowana nie jako zamknięty dogmat, lecz jako potężna i precyzyjna mapa. Mapa nie jest terytorium, niemniej bez niej człowiek nazbyt często myli egzystencjalne bagno z autostradą postępu. Dzięki tej perspektywie dostrzegamy, że wiele ludzkich zachowań nie stanowi ani czystej decyzji, ani defektu moralnego, lecz jest odpowiedzią organizmu walczącego o integralność. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem.

Taka optyka nie znosi etyki, lecz ją pogłębia, ponieważ moralność pozbawiona fundamentu biologicznego staje się jedynie jałowym kazaniem wygłaszanym do ciała, które nie potrafi słuchać. Jeśli zrekonstruujemy PVT jako swoistą antropologię bezpieczeństwa, musimy zapytać o jej bolesne konsekwencje dla współczesnych instytucji. Wiele z nich cierpi bowiem na chorobę fałszywej racjonalizacji, zakładając naiwnie, że człowiek funkcjonuje najlepiej pod presją instrukcji i kontroli. Systemy te wierzą, że rzetelna ocena i konsekwentna kara za każde odstępstwo od normy to najlepsze paliwo dla efektywności. Tymczasem ludzki organizm nie jest arkuszem kalkulacyjnym z pulsem, który można dowolnie optymalizować za pomocą tabel w Excelu. Biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, ale też nie poddaje się tak łatwo biurokratycznej tresurze.

Człowiek nie przetwarza procedur w stanie biologicznego oblężenia tak sprawnie, jak robi to w bezpiecznym porcie, co czyni wiele systemów motywacyjnych bezużytecznymi. To, co w sterylnym języku administracji wygląda na zachętę, w dialekcie autonomicznego układu nerwowego może brzmieć jak sygnał drapieżnika. PVT przesuwa zatem punkt ciężkości z deklarowanych celów instytucji na ich realny, fizjologiczny efekt, który bywa dewastujący dla jednostki. Szkoła może deklarować misję edukacyjną, a w rzeczywistości produkować jedynie chroniczny wstyd i poczucie nieadekwatności. Firma może głosić innowacyjność, podczas gdy jej kultura pracy generuje u

pracowników nieustanną, wyczerpującą czujność. Drapieżnik ma dziś logo firmy, używa języka wartości i doskonale zna zasady korporacyjnej gry.

Podobnie szpital, deklarujący leczenie, może przez hałas, pośpiech i bezosobowość pogłębiać autonomiczną dysregulację pacjenta, zamiast wspierać jego powrót do zdrowia. Prawo zaś, dążąc do sprawiedliwości, często powiela krzywdę przez ignorancję wobec reakcji traumatycznych, które nie mieszczą się w sztywnych paragrafach. Teoria poliwagalna staje się więc narzędziem demaskującym, pozwalającym sprawdzić, czy instytucja faktycznie robi to, co obiecuje w swoich statutach. Najważniejszym polem tej weryfikacji jest szkoła, gdzie społeczeństwo po raz pierwszy pokazuje dziecku, czy świat jest miejscem spotkania, czy poligonem. Tradycyjna edukacja uparcie widzi w uczniu podmiot poznawczy, który należy napełnić wiedzą i poddać surowej ocenie. PVT odpowiada na to krótko: dziecko jest przede wszystkim układem nerwowym zanurzonym w środowisku społecznym.

Proces uczenia się nie zaczyna się od tablicy, podręcznika ani najlepiej przygotowanego testu, lecz od neurocepcji, czyli podświadomego skanowania otoczenia pod kątem zagrożeń. Dziecko musi najpierw poczuć się bezpiecznie, aby jego mózg mógł słyszeć, kojarzyć fakty, eksperymentować i zadawać odważne pytania. Jest to punkt o fundamentalnym znaczeniu pedagogicznym, który wywraca do góry nogami dotychczasowe metody dyscyplinowania. Uczeń znajdujący się w stanie „żółtym", czyli w trybie mobilizacji do walki lub ucieczki, nie jest po prostu dzieckiem „trudnym" czy złośliwym. Jego ciało zaciągnęło dług biologiczny, którego nie spłaci żadna uwaga w dzienniku ani dodatkowa godzina korepetycji. Ciało nie jest algorytmem, który można dowolnie zaprogramować.

Szkoła jako system współregulacji: biologia zamiast kontroli

Organizm ucznia to nie jest czysta karta, lecz żywy system, który w stresie błyskawicznie przesuwa zasoby z kory przedczołowej do ośrodków przetrwania. Układ współczulny przygotowuje ciało do walki lub ucieczki, co sprawia, że analiza metafory czy liczenie ułamków stają się ewolucyjnym luksusem, na który w danej chwili nas nie stać. W takim stanie twarz nauczyciela bywa interpretowana jako sygnał surowej oceny, a nagła cisza przed odpowiedzią przypomina raczej przedsionek symbolicznej egzekucji niż przestrzeń do namysłu. Nawet śmiech rówieśników, w teorii niewinny, dla pobudzonego układu nerwowego brzmi jak wyrok wykluczenia z grupy, co w naszej przeszłości oznaczało śmierć. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, dlatego trudności z

koncentracją rzadko są deficytem charakteru, a częściej skutkiem uznania świata za miejsce fundamentalnie niebezpieczne.

Edukacja, która ignoruje te mechanizmy, przypomina bibliotekarza krzyczącego na alarm przeciwpożarowy, by ten wył nieco ciszej i nie przeszkadzał w lekturze klasyków. Technokratyczny umysł zarządcy często uznaje za drugorzędne takie elementy jak akustyka, światło czy przewidywalność rytmu dnia, choć to one budują fundament bezpieczeństwa. Prawdziwe zagrożenie nie płynie jedynie z braku procedur, lecz z faktu, że szkoła zapewnia ochronę w sposób, który sam staje się komunikatem o niebezpieczeństwie. Wykrywacz metalu może zatrzymać nóż, ale jednocześnie wysyła do układu nerwowego dziecka jasny sygnał: właśnie wchodzisz do strefy wojny. Neurocepcja, czyli proces podświadomego skanowania otoczenia pod kątem ryzyka, pozwala organizmowi reagować na te bodźce na długo przed tym, zanim uczeń świadomie pomyśli o lęku.

W tym kontekście głód, dług za obiady, publiczne zawstydzenie czy hałas na korytarzu przestają być drobnymi niedogodnościami, a stają się potężnymi bodźcami dysregulacyjnymi. Dziecko upokorzone nie jest po prostu smutne; ono jest biologicznie zmobilizowane do obrony lub zamrożenia, co całkowicie blokuje dostęp do wyższych funkcji poznawczych. Można to ująć w języku ekonomicznym: bezpieczeństwo w klasie to kapitał infrastrukturalny procesu uczenia się, bez którego każda inwestycja w tablice interaktywne ma zerową stopę zwrotu. Teoria poliwagalna, czyli koncepcja opisująca regulację reakcji obronnych przez układ nerwowy, nie rozgrzesza szkoły z wymagań, lecz nakłada na nią obowiązek zrozumienia biologii. Dobra szkoła musi stać się instytucją współregulacji, gdzie dorosły jest przewidywalnym i emocjonalnie stabilnym punktem odniesienia dla systemu ucznia.

Nauczyciel w takim systemie przestaje być jedynie dostawcą treści programowych, a staje się współtwórcą stanu autonomicznego klasy, wpływając na uczniów swoją mimiką i rytmem głosu. Jego odporność na własne pobudzenie oraz gotowość do naprawy relacji po błędzie to narzędzia, które budują system zielony, czyli stan fizjologicznego zaangażowania społecznego; umożliwia on bowiem kreatywność. Nie chodzi tu o infantylizację wymagań, lecz o projektowanie środowiska, w którym biologia nie musi walczyć o przetrwanie kosztem intelektu. Kiedy nauczyciel rozumie, że jego postawa modeluje układ nerwowy grupy, edukacja przestaje być tresurą, a staje się procesem budowania rezyliencji. Wszak biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, a poczucie bezpieczeństwa trzeba wypracować poprzez codzienne interakcje oparte na szacunku.

Współczesne badania nad arteterapią potwierdzają, że sztuka, ruch i zabawa nie są jedynie estetycznym dodatkiem do nauki, lecz kluczowymi narzędziami regulacji układu nerwowego. Praca z ciałem i zmysłami pozwala wzmacniać zdolność do wychodzenia ze stanów stresowych, co ma fundamentalne znaczenie dla budowania odporności psychicznej młodych ludzi. Dziecko, które

śpiewa, tańczy lub rytmizuje w grupie, w rzeczywistości trenuje płynne przechodzenie między pobudzeniem a stanem bezpiecznego zaangażowania społecznego. Te aktywności pozwalają układowi nerwowemu ćwiczyć elastyczność, która jest niezbędna do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata, pełnego nieprzewidywalnych bodźców. Zrozumienie, że zabawa jest biologiczną koniecznością, a nie stratą czasu, to pierwszy krok do stworzenia szkoły, która faktycznie wspiera rozwój człowieka.

Biologia w biurowcu: dlaczego stres zabija innowację

To nie jest ucieczka od nauki, lecz jej fundamentalny warunek, zwłaszcza gdy przyjrzymy się drugiej wielkiej instytucji formującej nasze życie: miejscu pracy. To właśnie tutaj teoria poliwagalna, opisująca sposób, w jaki autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, zderza się z twardą ekonomią organizacji oraz krytyką współczesnego kapitalizmu nadzoru. Współczesna korporacja chętnie posługuje się dialektem empowermentu i autonomii, podczas gdy w praktyce operuje językiem bezlitosnego pomiaru, co tworzy rozdźwięk o charakterze głęboko fizjologicznym, bowiem uderza on w same podstawy naszego dobrostanu. Organizacja deklaratywnie wymaga od nas stanu zaangażowania społecznego umożliwiającego kreatywność, lecz w rzeczywistości nieustannie produkuje stan mobilizacji obronnej, wprowadzający ciało w tryb walki lub ucieczki. Chce innowacji, lecz karze za błąd, co przypomina próbę zmuszenia rośliny do fotosyntezy w ciemnej piwnicy, przy jednoczesnym rozliczaniu jej z kwartalnych przyrostów biomasy.

Przewlekły nadzór stanowi jeden z najbardziej niszczycielskich stresorów organizacyjnych, przy czym nie chodzi tu wyłącznie o formalny monitoring, lecz o wszechobecną kulturę permanentnej oceny. Ankiety satysfakcji, dashboardy śledzące każdą sekundę aktywności oraz nagłe wiadomości po godzinach tworzą środowisko, w którym neurocepcja, czyli podświadome skanowanie otoczenia przez układ nerwowy w celu wykrycia sygnałów ryzyka, nieustannie generuje alarmy. Pracownik może siedzieć w ergonomicznym fotelu, lecz jego organizm biologicznie znajduje się na skraju sawanny, gotowy do ucieczki przed drapieżnikiem, który tym razem nosi logo firmy i biegle włada Excelem. Z perspektywy biologicznej open space jawi się jako ryzykowny eksperyment cywilizacyjny, w którym oficjalna ideologia współpracy zderza się z fizjologicznym brakiem prywatności i stałym szumem informacyjnym. Neurocepcja nie uznaje kolorowych prezentacji za dowód bezpieczeństwa, ponieważ ciało słyszące za plecami ciągły ruch nie potrafi zanurzyć się w zadaniu wymagającym głębokiego skupienia. Przestrzeń bez granic staje się w istocie przestrzenią bez schronienia.

Ekonomiczny koszt tej systemowej dysregulacji jest gigantyczny, choć rzadko znajduje on swoje odzwierciedlenie w oficjalnych raportach finansowych czy rachunkach zysków i strat. Przewlekły stres przekłada się bezpośrednio na absencję, rotację kadr oraz drastyczny spadek kreatywności, prowadząc ostatecznie do defensywności decyzyjnej i całkowitej utraty zaufania wewnątrz zespołu. Organizacja uwięziona w trybie walki i ucieczki potrafi wprawdzie sprawnie wykonywać procedury, lecz traci zdolność uczenia się na błędach, wszak błąd jest w niej interpretowany jako egzystencjalne zagrożenie statusowe. Potrafi wymusić fizyczną obecność i zwiększyć tempo pracy, ale traci to, co najcenniejsze: autentyczne zaangażowanie i zdolność do refleksji nad własnym działaniem. W języku ekonomii można by rzec, że strach jest tani jedynie w bardzo krótkiej perspektywie czasowej, podczas gdy w dłuższym terminie generuje on toksyczny dług biologiczny ukryty poza bilansem. Biologia nigdy nie rozdaje odporności w ampułkach.

Neurofizjologia władzy: od kultury przetrwania do mistrzostwa

Teoria poliwagalna, czyli koncepcja opisująca sposób, w jaki autonomiczny układ nerwowy zarządza naszymi reakcjami społecznymi i obronnymi, sugeruje, że nowoczesne zarządzanie powinno być rozumiane przede wszystkim jako projektowanie warunków regulacji. Nie chodzi tutaj o infantylne nawoływania w stylu „bądźmy dla siebie mili", lecz o głęboko profesjonalne zrozumienie biologicznych fundamentów ludzkiej sprawczości. Przewidywalność, autonomia, poczucie sensu oraz sprawiedliwość proceduralna nie są jedynie benefitami z katalogu nowoczesnego HR, lecz twardymi parametrami infrastrukturalnymi. Prawo do odpoczynku, prywatność, odpowiednie środowisko sensoryczne oraz stabilny rytm pracy stanowią fundamenty, na których buduje się kapitał zaangażowania. Organizacja oparta na bezpieczeństwie nie jest bynajmniej strukturą pozbawioną wymagań czy ambicji. Jest to raczej system, który rozumie, że wysokie standardy działają najlepiej wtedy, gdy nie są komunikowane przez pryzmat permanentnego alarmu.

Wysokie standardy pozbawione biologicznego bezpieczeństwa nieuchronnie degenerują się w kulturę przetrwania, gdzie kreatywność ustępuje miejsca lękowi przed błędem. Dopiero połączenie ambitnych celów z fizjologicznym spokojem pozwala na wykształcenie kultury mistrzostwa, w której pracownik może w pełni korzystać ze swoich zasobów poznawczych. Kluczowym elementem tej układanki jest komunikacja przywódcza, postrzegana przez pryzmat neurofizjologii, a nie tylko retoryki. Teoria poliwagalna wyostrza nasze rozumienie znaczenia prozodii, mimiki oraz behawioralnej przewidywalności lidera w codziennych interakcjach. Choć słowa niosą treść, ciało

podwładnego słucha przede wszystkim tonu głosu, który bywa bardziej wymowny niż oficjalne komunikaty. Głos monotoniczny, chłodny, napięty czy pozbawiony naturalnej melodii może nieświadomie aktywować czujność u odbiorcy, sugerując ukryte zagrożenie.

Z kolei głos spokojny, melodyjny i osadzony, połączony z reagującą twarzą oraz kontaktem wzrokowym wolnym od agresywnej dominacji, działa na otoczenie regulująco. Nie jest to bynajmniej tania teatralizacja przywództwa, lecz świadome operowanie neurofizjologią władzy w celu optymalizacji pracy zespołu. Władza zawsze komunikuje się nie tylko poprzez treść dekretów, lecz przede wszystkim przez temperaturę autonomiczną nadawcy. Lider w tym ujęciu staje się nadajnikiem stanu, który albo koi, albo destabilizuje cały układ nerwowy organizacji. Czasem zespół nie potrzebuje kolejnego manifestu wartości wywieszonego w kuchni, lecz przełożonego, który nie brzmi jak zapowiedź zwolnień grupowych. Stąd bierze się również ogromne znaczenie wystąpień publicznych, w których prelegent reguluje publiczność poprzez rytm i mimikę.

Neurocepcja, czyli podświadome skanowanie otoczenia przez układ nerwowy w celu wykrycia sygnałów bezpieczeństwa, sprawia, że słuchacze nie są jedynie intelektami w rzędach krzeseł. Są oni przede wszystkim żywymi układami nerwowymi, które zadają pytanie o zaufanie znacznie wcześniej, niż przeanalizują logiczną strukturę argumentacji. Melodyjny głos oraz twarz uśmiechająca się całymi mięśniami działają jak potężne sygnały bezpieczeństwa, otwierające kanały poznawcze. Dlatego sucha, agresywna czy napięta prezentacja może drastycznie obniżać przyswajanie wiedzy, nawet jeśli merytorycznie pozostaje bez zarzutu. Prawda podana głosem sugerującym zagrożenie bywa bowiem przyjmowana przez mózg jak atak, co uruchamia mechanizmy obronne. Błąd zakomunikowany w atmosferze bezpieczeństwa staje się natomiast zaproszeniem do wspólnego myślenia i korekty.

Oczywiście nie należy z tego wyciągać naiwnego wniosku, że sprawna retoryka może w pełni zastąpić obiektywną prawdę. Raczej należy uznać, że prawda potrzebuje odpowiedniego, fizjologicznego kanału dostępu, aby mogła zostać rzetelnie przetworzona. Kolejną instytucją, która wymaga rewizji w świetle teorii poliwagalnej, jest prawo, a w szczególności procedury karne, rodzinne oraz te dotyczące przemocy. Teoria poliwagalna nie ma na celu zastąpienia dogmatyki prawnej, lecz może ją skutecznie korygować tam, gdzie system zakłada zbyt jednolity model ludzkiej podmiotowości. W klasycznym obrazie prawnym człowiek jest suwerennym procesorem informacji, który rozpoznaje sytuację, podejmuje decyzję i komunikuje ją światu. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, o czym tradycyjne kodeksy zdają się czasem zapominać w swoim dążeniu do sterylności.

W sytuacjach traumatycznych ludzkie ciało może zareagować zamrożeniem, dysocjacją lub specyficznym rodzajem uległości, który w literaturze przedmiotu nazywamy fawningiem. Dla

nieprzygotowanego obserwatora, w tym dla sędziego czy policjanta, taki stan może wyglądać jak brak sprzeciwu, chłód emocjonalny lub niezrozumiała bierność. Ewolucja nie pyta uciekającej antylopy, czy chciałaby napisać komentarz hermeneutyczny do zachowania lwa, lecz po prostu przejmuje stery nad organizmem. To ma fundamentalne znaczenie dla oceny zeznań ofiar, rozumienia natury zgody oraz projektowania procedur przesłuchań osób pokrzywdzonych. Człowiek po traumie może opowiadać historię nielinearnie, mieć luki pamięciowe lub nie okazywać emocji w sposób oczekiwany przez potoczną wyobraźnię.

Nie oznacza to automatycznie, że każda taka relacja jest prawdziwa w każdym detalu, gdyż prawo musi opierać się na faktach. Niemniej jednak potoczny teatr wiarygodności, wymagający od ofiary określonego zestawu gestów, jest z perspektywy biologicznej skrajnie niebezpieczny. Ofiara nie ma obowiązku zachowywać się zgodnie ze scenariuszem napisanym przez kogoś, kto nigdy nie doświadczył paraliżu własnego układu nerwowego. Fawning i appeasement, czyli strategie polegające na biologicznym obniżaniu zagrożenia poprzez uległość, nie są ani prostą zgodą, ani wyrafinowaną manipulacją. Są to raczej desperackie próby przetrwania poprzez uspokojenie sprawcy, gdzie uśmiech nie jest wyrazem radości, lecz formą negocjacji z drapieżnikiem. W języku prawnym musimy być niezwykle ostrożni, aby nie pomylić takich reakcji z dobrowolnością czy brakiem przymusu.

Tutaj teoria poliwagalna ujawnia swój potencjał humanizujący, nie pozwalając na zadawanie krzywdzących pytań o to, dlaczego ktoś nie uciekał. Odpowiedź bywa brutalnie prosta: ciało tej osoby w tamtym momencie nie miało już biologicznego dostępu do funkcji ucieczki. Kolejną przestrzenią wymagającą radykalnej refleksji jest więziennictwo, które obecnie często funkcjonuje jako maszyna do reprodukcji stanów lękowych. Współczesne zakłady karne to środowiska, w których System Żółty i Czerwony, czyli tryby walki i ucieczki, są w stanie permanentnego wzbudzenia. Hałas, przemoc, brak prywatności oraz sensoryczna brutalność tworzą warunki, w których układ nerwowy uczy się wyłącznie przetrwania, a nie powrotu do społeczeństwa. Oficjalnie więzienie ma resocjalizować, ale fizjologicznie trenuje ono jedynie czujność, agresję oraz głęboki brak zaufania.

Jeżeli społeczeństwo dziwi się później wysokiej recydywie, to przypomina ogrodnika, który podlewa roślinę benzyną i składa reklamację do botaniki. Izolacja, szczególnie ta długotrwała, jest praktyką niszczącą fundamenty ludzkiej psychiki, ponieważ człowiek jest biologicznie zależny od współregulacji. Współregulacja, czyli mechanizm stabilizacji układu nerwowego poprzez bezpieczny kontakt z drugim człowiekiem, jest niezbędna do zachowania zdrowia psychicznego. Pozbawienie kogoś kontaktu społecznego nie jest jedynie dolegliwą karą, lecz naruszeniem podstawowego mechanizmu stabilizacji biologicznej organizmu. Długotrwała izolacja prowadzi do halucynacji,

stanów lękowych oraz rozpadu funkcji poznawczych, co czyni powrót do normy niemal niemożliwym.

Z punktu widzenia neurofizjologii nie jest to „twarda dyscyplina", lecz autonomiczne niszczenie zdolności do tworzenia jakichkolwiek relacji w przyszłości. Kara, która konserwuje stan permanentnego zagrożenia, może dawać krótkotrwałe poczucie odpłaty, ale długoterminowo produkuje jedynie droższy i bardziej złożony problem społeczny. Solidaryzm społeczny nie polega na pobłażaniu przemocy, lecz na tym, by nie udawać, że zemsta jest skuteczną polityką publiczną. Kara ma sens tylko wtedy, gdy nie niszczy biologicznych warunków powrotu do normy; w przeciwnym razie państwo nie resocjalizuje, lecz po prostu hoduje agresję. Ciało nie jest mechanizmem, który można dowolnie programować; ono wymaga specyficznych warunków, aby mogło funkcjonować w trybie zaangażowania społecznego. Przejście od instytucji opartych na strachu do tych opartych na regulacji to nie utopia, lecz konieczność wynikająca z naszej ewolucyjnej konstrukcji.

Bezpieczeństwo w instytucjach: między nauką a krytyką

Współczesne instytucje często operują na błędnym założeniu, że ludzka psychika jest rodzajem oprogramowania, które można dowolnie aktualizować bez względu na stan sprzętu. Tymczasem każda wyższa funkcja, od iskry kreatywności po ciężką pracę nad zeznaniami po traumie, wymaga specyficznego fundamentu fizjologicznego. Nazywamy go stanem zaangażowania społecznego, w którym organizm czuje się na tyle bezpiecznie, by wyłączyć tryby obronne i otworzyć się na świat. Bez tego biologicznego atestu bezpieczeństwa procesy takie jak leczenie czy resocjalizacja stają się jedynie kosztowną, biurokratyczną fikcją. Człowiek stale zamrożony w lęku lub zmobilizowany do walki nie posiada zasobów na refleksję moralną, ponieważ jest zbyt zajęty spłacaniem długu przetrwania.

Wprowadzenie biologii do sterylnych korytarzy władzy budzi jednak zrozumiały opór ideologiczny, który warto poddać chłodnej analizie. Krytycy z prawej strony obawiają się, że projektowanie społeczeństwa wokół poczucia bezpieczeństwa wyhoduje pokolenie ludzi kruchych, roszczeniowych i niezdolnych do konfrontacji z losem. Z perspektywy liberalnej pojawia się lęk przed nowym rodzajem paternalizmu, w którym państwo zaczyna regulować nie tylko nasze podatki, ale i napięcie nerwu błędnego. W tym sporze kluczowa jest neurocepcja, czyli podświadome skanowanie otoczenia przez układ nerwowy w celu wykrycia sygnałów ryzyka, która działa całkowicie poza naszymi świadomymi poglądami. Twardy behawioryzm organizacyjny woli jednak wierzyć w proste

bodźce i mierzalne wyniki, ignorując fakt, że drapieżnik z logo firmy na identyfikatorze nadal wywołuje u pracowników archaiczne reakcje ewolucyjne.

Argument o nadmiernej psychologizacji traci na sile, gdy uświadomimy sobie, że instytucje już teraz brutalnie regulują nasze ciała za pomocą betonu, hałasu i sztywnych regulaminów. Pytanie nie brzmi zatem, czy chcemy wpływać na układ nerwowy obywateli, lecz czy zamierzamy robić to kompetentnie i z szacunkiem dla ludzkiej tkanki. Niezbędna jest tutaj współregulacja, czyli biologiczny mechanizm utrzymywania stabilności poprzez interakcje z układem nerwowym innej osoby, stanowiąca fundament każdej zdrowej relacji społecznej. Prawdziwa odporność, tak często mylona z chronicznym przeciążeniem, polega na elastycznym powrocie do równowagi, a nie na byciu niezniszczalnym, pozbawionym uczuć automatem. Odpowiedzialność jednostki staje się realna dopiero wtedy, gdy organizm nie znajduje się w stanie permanentnego, biologicznego alarmu.

W samym sercu naukowego dyskursu debata nad teorią poliwagalną (PVT) nabrała w ostatnich latach rumieńców godnych najlepszych tradycji akademickiego sporu. Stephen Porges w 2025 roku opublikował manifest broniący teorii jako ramy dla zrozumienia nerwu błędnego, czyli kluczowego elementu układu przywspółczulnego łączącego mózg z najważniejszymi organami ciała. Rok później zespół Grossmana przypuścił ostry atak, uznając PVT za konstrukcję niemożliwą do utrzymania w świetle ich interpretacji neurofizjologii oraz pomiarów RSA. Porges celnie odpowiedział, że krytycy walczą z uproszczonym substytutem jego myśli, myląc przy tym ewolucyjną anatomię z jej funkcjonalnym przeznaczeniem. Dla uczciwego obserwatora wniosek pozostaje wyważony: model ten jest heurystycznie płodny i inspirujący, choć jego szczegółowe twierdzenia wymagają stałej weryfikacji i odporności na marketingową przesadę.

Ta ostrożność jest szczególnie wskazana przy omawianiu Safe and Sound Protocol, gdzie obietnice kliniczne czasem wyprzedzają twarde dowody naukowe. Badania pilotażowe u osób z autyzmem sugerują co prawda poprawę w obszarze świadomości społecznej czy nadwrażliwości sensorycznej, ale są to wciąż projekty o charakterze wstępnym. Widzimy obiecujące sygnały dotyczące problemów trawiennych czy selektywnego jedzenia u dorosłych z ASD, jednak rzetelna nauka wymaga potwierdzenia tych efektów w rygorystycznych próbach klinicznych. Musimy pamiętać, że choć technologia może wspierać regulację, nie zastąpi ona głębokiej pracy nad architekturą bezpieczeństwa w naszym codziennym otoczeniu. Biologia nigdy nie rozdaje zdrowia w ampułkach, a człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, o czym warto pamiętać przy każdym projekcie społecznym.

Biologia jako polityka: dlaczego bezpieczeństwo to twarda infrastruktura

Należy studzić zapał entuzjastów, nie gasząc przy tym ich szczerej ciekawości, bowiem SSP, czyli Safe and Sound Protocol, bywa obiecującym narzędziem, lecz nie powinien być sprzedawany jako neuroakustyczny sakrament zbawienia. Teoria poliwagalna, opisująca sposób, w jaki autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, najlepiej broni się wtedy, gdy nie aspiruje do miana kompletnej teorii wszystkiego. Jej rzeczywista siła tkwi w radykalnej zmianie wektora pytań, które stawiamy drugiemu człowiekowi w sytuacjach kryzysowych. Zamiast dociekać wyłącznie tego, co jest z daną osobą nie tak, zaczynamy pytać o stan jej układu nerwowego oraz o środowisko, które ten stan uporczywie podtrzymuje. To przejście od diagnozy charakteru do analizy biologicznego kontekstu, w którym przyszło nam funkcjonować.

Zamiast pytać, dlaczego uczeń uporczywie nie słucha, PVT każe nam sprawdzić, czy jego ciało w ogóle posiada w danej chwili fizjologiczną zdolność słyszenia. W świecie korporacyjnym nie pytamy już tylko, dlaczego pracownik się wypalił, lecz jak długo organizacja utrzymywała go w trybie mobilizacji, czyli systemie żółtym, będącym trybem walki lub ucieczki. Podobnie w wymiarze sprawiedliwości: zamiast zastanawiać się, dlaczego ofiara nie uciekła, analizujemy, czy jej organizm miał w krytycznym momencie dostęp do jakiejkolwiek strategii aktywnej obrony. Pytanie o to, dlaczego więzień nie staje się lepszy, zamieniamy na refleksję, czy system nie trenuje go codziennie w poczuciu permanentnego zagrożenia. Są to pytania skrajnie niebezpieczne dla społecznego konformizmu, ponieważ przesuwają ciężar odpowiedzialności z izolowanej jednostki na gęstą sieć relacji i środowisk.

Takie podejście nie znosi osobistej odpowiedzialności, lecz odbiera kulturze wygodny luksus obwiniania człowieka bez rzetelnej analizy jego życiowego kontekstu. Kiedy ciało staje się dokumentem społecznym, nie można już dłużej udawać, że stres, upokorzenie, samotność czy nadzór są jedynie nieistotnym tłem naszej egzystencji. One stanowią jej właściwą treść, zapisując się w układzie autonomicznym niczym bezwzględne prawo zwyczajowe biologii, którego nie da się zignorować. Na tym polega erystyczna siła teorii poliwagalnej, która zmusza każdego profesjonalnego czytelnika do porzucenia płaskiego, niemal mechanicznego modelu człowieka. Nie jesteśmy przecież tylko zbiorem deklarowanych preferencji, przekonań i zachowań, lecz skomplikowanymi organizmami szukającymi bezpieczeństwa, zanim w ogóle zaczną szukać sensu.

Jeśli nowoczesne instytucje chcą naprawdę uczyć, leczyć lub skutecznie zarządzać, muszą przestać traktować poczucie bezpieczeństwa jako miękką fanaberię czy luksusowy dodatek. Bezpieczeństwo jest twardą infrastrukturą rozumu, fundamentem, bez którego wyższe funkcje poznawcze po prostu

przestają sprawnie operować. Wszystko inne przypomina jedynie chaotyczny ruch uliczny na skrzyżowaniu, gdzie sygnalizacja świetlna od dawna miga ostrzegawczym, żółtym światłem. Musimy zatem wejść w obszar bardziej intymny i zarazem głęboko polityczny, dotykający traumy, uzależnień oraz dojmującej samotności. Jest to obszar intymny, gdyż dotyczy tego, co każdy z nas nosi w ciele jako własną, niepowtarzalną historię bólu. Jednocześnie jest on polityczny, bo żadne społeczeństwo nie może bezkarnie produkować upokorzenia i niepewności, a potem udawać zdziwienie.

Teoria poliwagalna staje się w tym ujęciu niewygodna dla kultury szybkich oskarżeń, gdyż nie pozwala zbyt łatwo stwierdzić, że ktoś jest po prostu słaby lub przesadza. Pyta niemal bezczelnie o to, jaki stan autonomiczny został w danym organizmie utrwalony i komu właściwie opłaca się nie dostrzegać jego realnych przyczyn. Trauma w ujęciu PVT nie jest bowiem samym wydarzeniem, lecz specyficznym sposobem, w jaki owo wydarzenie zostaje trwale zapisane w tkankach organizmu. To rozróżnienie ma znaczenie fundamentalne, ponieważ usuwa fałszywą arytmetykę krzywdy, sugerującą, że wielkość zdarzenia musi proporcjonalnie przekładać się na skalę cierpienia. Układ nerwowy nie jest przecież bezdusznym urzędnikiem statystycznym w ministerstwie bólu, lecz żywym systemem reagującym na bezradność i brak współregulacji.

Reakcja organizmu zależy od poczucia samotności, wcześniejszych doświadczeń oraz dostępu do bezpiecznych relacji z innymi ludźmi już po wystąpieniu trudnego zdarzenia. Ta sama sytuacja może zostać przez jeden układ nerwowy przetworzona jako dramat, po którym możliwy jest powrót, a przez drugi jako katastrofa przebudowująca całe poczucie świata. Trauma jest w istocie zmianą neurocepcji, czyli podświadomego skanowania otoczenia przez układ nerwowy w celu wykrycia sygnałów bezpieczeństwa lub ryzyka. Kiedy ten wewnętrzny system wczesnego ostrzegania ulega rozstrojeniu, świat przestaje być miejscem do życia, a staje się polem minowym. Biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, ale daje nam precyzyjne narzędzia do zrozumienia, dlaczego nasze ciała odmawiają posłuszeństwa w świecie, który zapomniał o fundamentach bezpieczeństwa.

Biologia przetrwania: trauma jako zmiana systemu operacyjnego

Nasz wewnętrzny radar, to ewolucyjne oprzyrządowanie służące do nawigacji w gąszczu społecznych interakcji, ulega po traumie głębokiemu i często nieodwracalnemu przeprogramowaniu. To, co dawniej stanowiło neutralne tło codzienności, nagle zaczyna pulsować złowrogim sygnałem zagrożenia, zmieniając architekturę naszego doświadczania świata. Specyficzny ton głosu, zapach starego papieru, korytarz w urzędzie, a nawet określony rodzaj

popołudniowego światła mogą stać się zapalnikami dla układu nerwowego. Świat po traumie przestaje być bezpieczną sceną, na której odgrywamy swoje role, a staje się gęstym systemem potencjalnych alarmów, gdzie każde skrzypienie drzwi czy cisza po zadanym pytaniu niosą ze sobą ciężar dawnego lęku. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, co sprawia, że racjonalna analiza sytuacji często przegrywa w starciu z biologicznym imperatywem przetrwania.

Neurocepcja, czyli podświadome skanowanie otoczenia przez układ nerwowy w celu wykrycia sygnałów bezpieczeństwa lub ryzyka, działa tutaj poza kontrolą naszej woli. Możemy znajdować się w doskonale bezpiecznym mieszkaniu, wśród życzliwych nam ludzi czy w sterylnym pokoju terapeutycznym, a mimo to nasze ciało może ogłosić stan wyjątkowy. Rozum, ten oświecony urzędnik, stawia na dokumentach rzeczywistości pieczątkę z napisem „bezpiecznie", jednak ciało dopisuje pod spodem czerwonym atramentem: „jeszcze to sprawdzimy". Slogan głoszący, że ciało pamięta, nabiera w tym kontekście pełnej, niemal brutalnej wartości, choć nie oznacza on, że tkanki przechowują obrazy niczym cyfrowe archiwum. Oznacza to raczej, że doświadczenie zostaje zakodowane w układach regulacyjnych, w rytmie oddechu, reaktywności serca oraz w chronicznym napięciu mięśni, które nie potrafią już odpuścić.

Trauma nie jest starym dokumentem, który kurzy się w zakamarkach psychiki, lecz działa jak fundamentalnie zmieniona konfiguracja systemu operacyjnego całego organizmu. Programy obronne uruchamiają się kaskadowo i automatycznie, nawet jeśli użytkownik tego biologicznego komputera przysięga, że nie kliknął w żadne podejrzane powiadomienie. Humor abstrakcji bywa tutaj bolesny i bardzo konkretny, ponieważ ciało po traumie przypomina maszynę, która po każdym dźwięku aktualizacji przygotowuje się na totalny cyberatak. Teoria poliwagalna, koncepcja Stephena Porgesa opisująca, jak autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, oferuje nam język, który jest głęboko antywstydowy. Pozwala ona zrozumieć, że nasze reakcje nie są kwestią słabego charakteru, lecz wynikiem działania precyzyjnych mechanizmów ewolucyjnych, które przedłożyły przetrwanie nad komfort psychiczny.

Osoba po traumie nazbyt często słyszy od otoczenia, że powinna „przestać o tym myśleć", „iść dalej" lub po prostu „być silną", co jest przejawem szkodliwego moralnego przyspieszenia. Taki język ignoruje fundamentalny fakt, że organizm nie wychodzi z traumy tylko dlatego, że otrzymał od kory przedczołowej polecenie opuszczenia strefy dyskomfortu. System Żółty i Czerwony, czyli tryby obronne układu nerwowego polegające na mobilizacji do walki lub zamrożeniu, nie są przekonaniami, którym można wypowiedzieć umowę z miesięcznym okresem wypowiedzenia. Są to stany autonomiczne, zakorzenione głęboko w pniu mózgu, gdzie logika nie ma wstępu, a argumenty oparte na faktach odbijają się od ściany fizjologii. Jeśli neurocepcja nadal rozpoznaje świat jako

wrogi, człowiek może być racjonalnie przekonany o swoim bezpieczeństwie, pozostając jednocześnie fizjologicznie niezdolnym do zaznania dobrostanu.

W stanie Żółtym, będącym trybem mobilizacji do walki lub ucieczki, człowiek żyje w permanentnym napięciu, będąc drażliwym, impulsywnym i stale gotowym do odparcia ataku. Może on reagować nieproporcjonalnym gniewem tam, gdzie inni widzą jedynie drobną uwagę, ponieważ jego autonomiczny obiektyw został ustawiony na maksymalne wykrywanie zagrożeń. Przewlekła mobilizacja to w istocie wyniszczająca wojna domowa organizmu, w której energia przeznaczona na regenerację, trawienie czy budowanie relacji zostaje przesunięta do budżetu obronnego. Ten dług biologiczny, zaciągnięty u lichwiarza regulacji, sprawia, że neutralny gest interpretowany jest jako poniżenie, a spóźnienie bliskiej osoby jako ostateczna zdrada. System Żółty jest genialny w przetrwaniu krótkotrwałego niebezpieczeństwa, jednak jako stały klimat życia okazuje się strategią całkowicie katastrofalną.

Zupełnie inna dynamika towarzyszy stanowi Czerwonemu, w którym organizm nie mobilizuje się do ataku, lecz gwałtownie wycofuje całą energię z działania. Pojawia się wtedy zamrożenie, odrętwienie, a nawet dysocjacja, czyli poczucie nierealności i odcięcia od własnych emocji, co z zewnątrz może wyglądać na spokój. Jest to jednak spokój ruin, a nie spokój ogrodu; to biologiczna kapitulacja w sytuacji, gdy walka i ucieczka zostały uznane przez układ nerwowy za niemożliwe do realizacji. W sprawach dotyczących przemocy czy napaści ma to znaczenie decydujące, gdyż brak krzyku nie jest tu zgodą, a brak walki nie oznacza współudziału ofiary w czynie. Czerwony stan autonomiczny to ostatnia tratwa ratunkowa naszej biologii, która w obliczu skrajnego zastraszenia wybiera bezruch, by zminimalizować ból i zwiększyć szanse na przeżycie.

Z tej perspektywy powszechna społeczna skłonność do obwiniania ofiar jawi się jako forma epistemologicznej przemocy, chroniąca nas przed uznaniem własnej kruchości. Ludzie lubią wierzyć w mit kontroli, zakładając, że w chwili zagrożenia zachowaliby się racjonalnie, heroicznie i zgodnie z późniejszym opisem w zeznaniu przed sądem. To narcystyczna bajka, która daje komfort słuchaczom, pozwalając im myśleć, że ich profil moralny z mediów społecznościowych przejąłby stery w sytuacji granicznej. Teoria poliwagalna brutalnie rozbija te złudzenia, przypominając, że w obliczu drapieżnika nie odpowiada nasza etyka, lecz nasz układ nerwowy, który nie pyta o autoprezentację. Biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, a jej jedynym celem jest to, byśmy mogli oddychać przez kolejną minutę, niezależnie od kosztów wizerunkowych.

Trauma prowadzi często do życia w jednym z dwóch nieszczęśliwych krajobrazów: nadmiernej mobilizacji albo całkowitego odcięcia, co skutecznie niszczy tkankę relacji międzyludzkich. Osoba w stanie Żółtym może atakować bliskich, zanim sama zostanie zraniona, podczas gdy osoba w stanie Czerwonym znika emocjonalnie, zanim w ogóle zostanie dostrzeżona. Tak powstaje tragiczna

choreografia dysregulacji, w której jeden układ nerwowy krzyczy o kontakt, a drugi słyszy w tym krzyku jedynie śmiertelne zagrożenie i ucieka w głąb siebie. Relacja staje się wtedy salą luster, w której każdy z partnerów widzi własną ranę odbitą w twarzy drugiego, co uniemożliwia współregulację. Współregulacja, czyli biologiczny mechanizm utrzymywania stabilności poprzez interakcje z drugą osobą, jest nam niezbędna do życia, jednak trauma czyni ją procesem skrajnie ryzykownym.

W tym ujęciu uzależnienie przestaje być postrzegane jako prosty triumf przyjemności nad rozsądkiem, stając się desperacką strategią zmiany nieznośnego stanu fizjologicznego. Organizm uwięziony w chronicznym bólu szuka jakiegokolwiek regulatora, a jeśli nie znajduje go w bezpiecznej relacji czy sensie życia, sięga po substancje lub kompulsje. Alkohol, opioidy, hazard czy nawet kompulsywne scrollowanie mediów społecznościowych pełnią funkcję chwilowego przełącznika autonomicznego, obiecując sekundę ulgi od wewnętrznego piekła. Wybór środka bywa mniej przypadkowy, niż zakłada moralistyczna publicystyka, ponieważ organizm nie szuka grzechu, lecz konkretnej zmiany parametrów swojego funkcjonowania. Osoba w stanie Żółtym szuka czegoś, co stłumi napięcie i pozwoli jej wreszcie zasnąć, natomiast osoba w stanie Czerwonym pragnie bodźca, który wyrwie ją z martwoty i pozwoli poczuć cokolwiek.

Uzależnienie jest więc przejawem tragicznej inteligencji ciała: mądre w swojej pierwotnej intencji przetrwania, lecz katastrofalne w długofalowych konsekwencjach dla zdrowia i życia. Przypomina to strażaka, który próbuje gasić pożar benzyną, ponieważ przez ułamek sekundy płomień rzeczywiście cofa się pod wpływem gwałtownego podmuchu cieczy. Ciało nie jest promptem, który można dowolnie edytować za pomocą siły woli czy logicznych argumentów, o czym zapominamy w naszej kulturze zorientowanej na natychmiastowe rezultaty. Zrozumienie, że trauma to zmiana systemu operacyjnego, a nie błąd w pliku pamięci, jest pierwszym krokiem do odzyskania podmiotowości w świecie, który stał się wrogi. Dopiero gdy uznamy prymat biologii nad ideologią, możemy zacząć budować mosty nad przepaścią, która oddziela naszą wiedzę o bezpieczeństwie od fizjologicznego poczucia zagrożenia.

Współregulacja: biologiczny fundament zdrowia i relacji

Teoria poliwagalna, czyli koncepcja opisująca, jak autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje społeczne i obronne, rzuca dość bezlitosne światło na tradycyjne metody dyscyplinowania. Zawstydzanie osób uzależnionych jest z tej perspektywy nie tylko etycznie wątpliwe, ale przede wszystkim terapeutycznie niemądre, ponieważ wstyd działa jak potężny aktywator stanów obronnych. Człowiek poddany publicznej lub wewnętrznej chłoście wstydu niemal natychmiast

osuwa się w system żółty i czerwony, czyli tryby obronne mobilizacji do walki lub całkowitego zamrożenia w obliczu zagrożenia. Jeśli uzależnienie od początku stanowiło desperacką strategię regulacji tych stanów, to piętnowanie pacjenta paradoksalnie wzmacnia w nim biologiczną potrzebę sięgnięcia po sprawdzony, choć niszczący regulator. System mówi „przestań", ale jego metoda wysyła ciału sygnał o skrajnym niebezpieczeństwie, co stanowi klasyczną sprzeczność instytucji deklarujących leczenie, a praktykujących upokorzenie.

Podejście oparte na biologii ewolucyjnej wcale nie znosi odpowiedzialności pacjenta, lecz przenosi ją na właściwy, możliwy do udźwignięcia poziom. Najpierw musimy stworzyć warunki, w których organizm może odzyskać równowagę bez chemicznego wsparcia, bo dopiero wtedy wola przestaje być samotnym żołnierzem wysłanym przeciwko całej armii rozszalałej fizjologii. Współczesne nurty terapeutyczne coraz częściej rozumieją, że skuteczne leczenie wymaga uwzględnienia traumy, relacji, wstydu oraz całego środowiska regulacyjnego danej jednostki. Teoria poliwagalna wpisuje się w ten ruch, dodając do niego precyzyjny język autonomiczny, który pozwala opisać uzależnienie jako swoistą gospodarkę zastępczych regulatorów. W normalnych warunkach zdrowy człowiek dysponuje szerokim portfelem regulacyjnym, w którym znajdują się bliskość, ruch, sen, poczucie sensu, oddech, jedzenie, rytuał, rozmowa oraz wspólnota.

Trauma drastycznie ten portfel zawęża, sprawiając, że relacje stają się niebezpieczne, ciało nieprzyjazne, sen trudny, a cisza staje się wręcz nieznośna. W takim stanie samotność zostaje nasycona alarmem, a substancja wchodzi do gry niczym lichwiarski pożyczkodawca ostatniej instancji, oferując szybką płynność emocjonalną przy morderczej stopie cierpienia. To tak, jakby podpalić bibliotekę, a następnie zaprosić strażaków na webinar o zapachu papieru – próba gaszenia pożaru uzależnienia samym moralizatorstwem ignoruje fakt, że ogień trawi fundamenty. Najbardziej pierwotnym i skutecznym regulatorem pozostaje jednak drugi człowiek, co czyni współregulację jednym z najważniejszych pojęć całego modelu poliwagalnego. Nie chodzi tu o romantyczne hasło, że ludzie są sobie potrzebni, bo „tak jest ładnie", lecz o twardą, biologiczną współzależność naszych układów nerwowych.

Współregulacja, czyli biologiczny mechanizm utrzymywania stabilności poprzez interakcje z układem nerwowym innej osoby, jest fundamentem, na którym budujemy nasze przetrwanie. Układ nerwowy człowieka uspokaja się w kontakcie z innym, bezpiecznym układem, gdzie twarz, głos, rytm oddechu, ton i spojrzenie tworzą optymalne środowisko regulacyjne. Dziecko pozbawione takiego lustra nie rozwija pełnej zdolności do samoregulacji, a dorosły bez tego wsparcia może wprawdzie przetrwać, ale płaci za to ogromną cenę zdrowotną. Autonomia bez wcześniejszej współregulacji jest mitem podobnym do opowieści o przedsiębiorcy, który rzekomo

sam stworzył siebie od zera. Taki narrator zazwyczaj zapomina o języku, szkole, drogach, matce, szczepieniach i grawitacji, które umożliwiły mu jakikolwiek start w rzeczywistości.

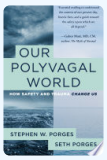
Współregulacja posiada także istotny wymiar społeczno-ekonomiczny, ponieważ silne więzi działają w społeczeństwie niczym niewidzialna, ale kluczowa infrastruktura zdrowia publicznego. Najnowszy raport Światowej Organizacji Zdrowia z 2025 roku wskazuje samotność i izolację społeczną jako jedno z najbardziej palących wyzwań naszych czasów. Szacuje się, że problem ten dotyka około jednej na sześć osób na świecie, niosąc ze sobą konsekwencje zdrowotne porównywalne z najcięższymi chorobami cywilizacyjnymi. WHO podkreśla z całą mocą, że relacje społeczne wpływają nie tylko na nasz dobrostan psychiczny, lecz także na zdrowie fizyczne, edukację i ogólne wyniki ekonomiczne państw. To bardzo ważne potwierdzenie poliwagalnej intuicji, że relacja nie jest jedynie miękkim, opcjonalnym dodatkiem do systemu, lecz stanowi część jego twardej, biologicznej infrastruktury.

Badania nad samotnością prowadzone poza samą tradycją teorii poliwagalnej również wzmacniają tę tezę, pokazując, że izolacja społeczna mocno koreluje z negatywnymi wynikami zdrowia fizycznego. Julianne Holt-Lunstad w swoim przeglądzie z 2024 roku podkreśla, że więzi społeczne są krytycznym czynnikiem przeżycia, a samotność powinna być traktowana jako poważna zmienna ryzyka systemowego. Dla modelu Porgesa jest to istotne, ponieważ samotność można odczytać jako przewlekłe pozbawienie organizmu niezbędnej mu do życia współregulacji. Oczywiście nie każda forma przebywania ze sobą w odosobnieniu jest szkodliwa, gdyż istnieje przecież samotność wybrana, twórcza i kontemplacyjna. Taki stan, osadzony w poczuciu bezpieczeństwa i możliwości powrotu do relacji, może być źródłem głębokiej autonomii, jednak szkodliwa jest samotność niechciana, zawstydzona i przedłużona.

W sytuacji braku bezpiecznej osoby, braku dotyku i braku odpowiedzi, ciało człowieka nigdy nie odpoczywa, lecz trwa w nieustannym, wyczerpującym oczekiwaniu na sygnał bezpieczeństwa. Czekanie bez odpowiedzi biologicznej jest jednym z najgłębszych doświadczeń zagrożenia społecznego, które dewastuje nasze zasoby metaboliczne i psychiczne. Człowiek myśli światem, ale czuje ciałem, a jego biologia nigdy nie rozdaje świętości w ampułkach, wymagając zamiast tego realnej obecności drugiego człowieka. Nie zostaliśmy zaprojektowani jako monady z kalendarzem Google, lecz jako ssaki całkowicie zależne od twarzy, głosu i fizycznej bliskości innych przedstawicieli gatunku. Uzależnienie, wstyd i samotność to tylko różne nazwy na ten sam kryzys regulacyjny, który próbuje rozwiązać problem braku więzi za pomocą zastępczych, toksycznych technologii przetrwania.

> Ciało nie jest jedynie pasywnym nośnikiem świadomości, lecz żywym radarem, który nieustannie negocjuje swoje przetrwanie w świecie pełnym ukrytych zagrożeń. Czy w dobie cyfrowej iluzji bliskości, gdzie algorytmy zastępują żywą obecność, zdołamy jeszcze odnaleźć biologiczną kotwicę w drugim człowieku? Prawdziwa rezyliencja nie leży w naszej zdolności do bycia niezniszczalnymi, lecz w odwadze, by przyznać, że bez bezpiecznej więzi nasze człowieczeństwo staje się tylko pustą skorupą.

Inspiracje

[1] 

"Our Polyvagal World" Stephen W. Porges

W. W. Norton & Company | ISBN: 9781324030263

Stephen W. Porges (ur. 1945) to amerykański neurobiolog behawioralny i psycholog, znany przede wszystkim z opracowania teorii poliwagalnej, modelu łączącego regulację autonomicznego układu nerwowego z emocjami, zachowaniami społecznymi i zdrowiem. Jest wybitnym naukowcem uniwersyteckim w Instytucie Kinseya na Uniwersytecie Indiany w Bloomington, gdzie jest dyrektorem założycielem Konsorcjum Badań nad Stresem Traumatycznym, oraz profesorem psychiatrii na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill. W ciągu swojej kariery Porges opublikował ponad 400 recenzowanych artykułów naukowych z różnych dziedzin, w tym neuronauki, psychiatrii i psychologii. Jego praca znacząco wpłynęła na kliniczne podejście do traumy, neurorozwoju i medycyny psychosomatycznej. Ponadto jest twórcą protokołu Safe and Sound, opartej na muzyce interwencji terapeutycznej, mającej na celu wspieranie regulacji autonomicznego układu nerwowego i zaangażowania społecznego.

Stephen W. Porges *(born 1945) is an American behavioral neuroscientist and psychologist best known for originating the Polyvagal Theory, a framework that links autonomic nervous system regulation to emotion, social behavior, and health. He serves as a Distinguished University Scientist at the Kinsey Institute at Indiana University Bloomington, where he is the founding director of the Traumatic Stress Research Consortium, and as a Professor of Psychiatry at the University of North Carolina at Chapel Hill. Throughout his career, Porges has published over 400 peer-reviewed scientific papers across diverse disciplines, including neuroscience, psychiatry, and psychology. His work has significantly influenced clinical approaches to trauma, neurodevelopment, and mind-body medicine. Additionally, he is the creator of the Safe and Sound Protocol, a music-based therapeutic intervention designed to support autonomic regulation and social engagement.*

Indiana University Bloomington / University of North Carolina at Chapel Hill

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: b6b5eb11-44a8-4ce0-b12c-78601d9d6ba4