Ciało wystawia rachunek: nowa biologia pracy i relacji

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł zgłębia powiązania między współczesnym środowiskiem pracy a biologicznymi reakcjami organizmu. Autor analizuje teorię poliwagalną jako klucz do zrozumienia stresu w świecie zdominowanym przez technologię. Tekst rzuca światło na 'cyfrowy paradoks', w którym mimo nieustannej łączności online, doświadczamy deficytu autentycznej współregulacji. Omówione zostaje zjawisko 'zombie face' oraz ograniczenia sztucznej inteligencji, która nie potrafi dostarczyć układowi nerwowemu sygnałów bezpieczeństwa płynących z żywej obecności drugiego człowieka. To istotny głos w dyskusji o budowaniu rezyliencji i zachowaniu zdrowia psychofizycznego w erze algorytmów.

This article explores the connections between the contemporary work environment and the body's biological responses. The author examines polyvagal theory as a key to understanding stress in a world dominated by technology. The text sheds light on the 'digital paradox', in which, despite constant online connectivity, we experience a deficit in authentic co-regulation. It discusses the 'zombie face' phenomenon and the limitations of artificial intelligence, which cannot provide the nervous system with the safety signals derived from the live presence of another human being. This is an important contribution to the discussion on building resilience and maintaining psychophysical health in the age of algorithms.

Współczesna cywilizacja cyfrowa, mimo pozornej gęstości kontaktów, cierpi na dotkliwy deficyt autentycznej współregulacji – biologicznego procesu wzajemnego dostrajania układów nerwowych, który stanowi fundament ludzkiego dobrostanu. Artykuł analizuje ten paradoks w świetle teorii poliwagalnej, stawiając tezę, że technologia i nowoczesne struktury społeczne często monetyzują nasz lęk, spychając organizmy w stan chronicznej czujności. Autor dowodzi, że bezpieczeństwo psychofizjologiczne nie jest luksusowym

dodatkiem, lecz niezbędną infrastrukturą rozumu i zdolności poznawczych. Tekst dekonstruuje współczesne mity o autonomii jednostki, wskazując, że bez fizycznego poczucia bezpieczeństwa nasze aspiracje społeczne, prawne i edukacyjne stają się jedynie pustymi deklaracjami. Głównym przesłaniem jest potrzeba przejścia od kultury kontroli i nadzoru, opartej na strachu, ku nowej gramatyce człowieczeństwa, w której instytucje i relacje wspierają naturalną zdolność organizmu do powrotu z trybu przetrwania do stanu bezpiecznej obecności. To radykalna propozycja przebudowy społeczeństwa, w której biologia nie jest przeszkodą, lecz kluczowym punktem odniesienia dla sprawiedliwości i rozwoju.

SŁOWA KLUCZOWE

teoria poliwagalna | współregulacja | neurocepcja | okno bezpieczeństwa | rezyliencja | cyfrowy paradoks | zombie face | bezpieczeństwo psychofizjologiczne | terapia somatyczna | biologia pracy | modele językowe AI | uważność interoceptywna | retraumatyzacja | układ nerwowy | elastyczność adaptacyjna

Cyfrowy paradoks: dlaczego technologia nie zastąpi obecności

Współczesna cywilizacja cyfrowa, w swojej niemal barokowej obfitości, oferuje nam niespotykaną dotąd gęstość kontaktów, które jednak rzadko ewoluują w stronę autentycznego połączenia. Możemy pisać, reagować, przesuwać palcem po szkle i uczestniczyć w tysiącach mikrowymian dziennie, budując iluzję nieustannego uczestnictwa w życiu społecznym. Niemniej jednak większość tych interakcji nie zapewnia nam biologicznego nasycenia, pozostając jedynie suchym transferem informacji, pozbawionym współregulacyjnej głębi. Współregulacja, czyli proces wzajemnego dostrajania stanów układu nerwowego między ludźmi poprzez interakcję, stanowi fundament naszego dobrostanu, którego nie zastąpi żadna liczba powiadomień. Słowa wyświetlane na zimnym ekranie, choć niosą semantyczny sens, są zazwyczaj odarte z pełnej prozodii, czyli melodyki głosu niosącej kluczowy ładunek emocjonalny. Nawet najbardziej wymyślna emotikona, sugerująca uśmiech, nie posiada mocy rozluźniania mięśni twarzy rozmówcy tak, jak robi to żywa, dynamiczna mimika. W efekcie powstaje cyfrowy paradoks: jesteśmy stale podłączeni do sieci, a jednocześnie coraz bardziej niedotknięci przez realny, kojący kontakt.

Współczesne przeglądy badań nad technologią i samotnością sugerują obraz znacznie bardziej złożony niż prosty, technofobiczny alarmizm, który dominuje w nagłówkach gazet. Systematyczny przegląd i metaanaliza z 2025 roku, dotyczące cyfrowych interwencji przeciw samotności, wskazują, że narzędzia te mogą czasem pomagać w redukcji izolacji, ale ich efekty są kapryśne. Wszystko zależy bowiem od rodzaju interwencji, specyfiki populacji oraz tego, czy technologia ułatwia budowanie znaczących relacji, czy jedynie zastępuje je bodźcową imitacją. OECD w swoich analizach społecznych również podkreśla, że wpływ technologii na samotność nie jest jednoznaczny i zależy przede wszystkim od sposobu użytkowania narzędzi. Kluczowe pytanie brzmi: czy interakcje online wypierają relacje twarzą w twarz, czy może stanowią dla nich niezbędne wsparcie w rozproszonym świecie? Z perspektywy teorii poliwagalnej najważniejsze nie jest to, czy komunikacja odbywa się przez światłowód, lecz czy dostarcza ona układowi nerwowemu sygnałów bezpieczeństwa.

Wideorozmowa z bliską osobą może być przecież głęboko regulująca, pozwalając dostrzec błysk w oku i usłyszeć znajome drżenie głosu. Grupa wsparcia online potrafi dać bezcenne poczucie przynależności osobie, która w swoim fizycznym otoczeniu byłaby skazana na całkowitą samotność. Nawet aplikacja terapeutyczna może pełnić pożyteczną rolę w psychoedukacji, porządkując chaos myśli użytkownika w bezpiecznych warunkach domowych. Jednakże nieustanne powiadomienia, konflikty tekstowe pozbawione kontekstu czy zjawisko „seen” bez odpowiedzi mogą działać na nas jak społeczny hałas alarmowy. Tekst pozbawiony tonu staje się maszyną do nieporozumień, w której nasz układ nerwowy, pozbawiony wskazówek mimicznych, zaczyna dopowiadać resztę z własnej, nie zawsze radosnej historii. Jeśli ta historia jest naznaczona traumą, organizm niemal zawsze dopowiada scenariusze najgorsze, interpretując ciszę jako odrzucenie, a zwięzłość jako wrogość.

Zjawisko określane mianem „zombie face” ma dziś wartość nie tylko publicystyczną, ale przede wszystkim głęboko antropologiczną. Twarz zastygła przed ekranem często przestaje być pełnym narzędziem wzajemnego strojenia, tracąc swoją ewolucyjną funkcję komunikacyjną. Oczy patrzą w martwe piksele, mięśnie mimiczne pracują w trybie oszczędnościowym, a ciało siedzi nieruchomo, podczas gdy głos milczy lub staje się fragmentaryczny. Układ nerwowy otrzymuje w takim stanie mnóstwo danych, ale dramatycznie mało pełnej, kojącej obecności drugiego człowieka. To trochę tak, jakby zaprosić wygłodniałe ciało na wystawny bankiet i podać mu jedynie menu zapisane w pliku PDF. Można z uwagą przeczytać nazwy najbardziej wykwintnych potraw, ale nie poczuje się zapachu świeżego chleba ani smaku wina.

Osobną kwestią, którą należy ująć z dużą ostrożnością, jest nasza coraz intymniejsza relacja ze sztuczną inteligencją. Modele językowe mogą pełnić funkcję poznawczego wsparcia, lustra

narracyjnego czy edukacyjnego przewodnika, a czasem bywają pierwszym bezpiecznym miejscem werbalizacji problemu. Niemniej jednak nie stanowią one pełnej współregulacji biologicznej, ponieważ nie posiadają własnego ciała ani autonomicznego układu nerwowego. AI nie zna ryzyka emocjonalnego ani obecności w sensie ssaczym, co czyni ją jedynie wyrafinowaną symulacją bliskości. Badania z 2025 roku sugerują, że szczególnie intensywne i emocjonalnie nacechowane rozmowy z chatbotami mogą współwystępować z większą samotnością u części użytkowników. Choć związek ten wymaga dalszych analiz, jasno wskazuje na granice cyfrowego pocieszenia, które nie zastąpi ciepła drugiego organizmu.

Dla teorii poliwagalnej, czyli modelu wyjaśniającego reakcje układu nerwowego na stres, wniosek dotyczący AI pozostaje niezwykle subtelny. Algorytm może pomagać w regulacji pośredniej poprzez porządkowanie myśli czy przypominanie o ćwiczeniach oddechowych, co zmniejsza chaos poznawczy. Jednak jeśli zaczyna on zastępować realne relacje, może paradoksalnie wzmacniać głód współregulacji, którego sam nie jest w stanie zaspokoić. Algorytm może mówić do nas ciepło, lecz nie oddycha, może opisać bezpieczeństwo, lecz nie emituje go w sposób biologiczny. Może wygenerować frazę „jestem przy Tobie", ale nie jest przy nas tak, jak człowiek, który ma tętno, zapach i możliwość zranienia. To nie jest zarzut wobec technologii, lecz wskazanie na nieprzekraczalną granicę ontologiczną, której nie pokona żaden procesor.

Model językowy jest znakomitym kartografem relacji, ale nie jest kontynentem, po którym moglibyśmy bezpiecznie wędrować w poszukiwaniu ukojenia. Teoria poliwagalna pozwala nam również zrozumieć, dlaczego relacje międzyludzkie bywają jednocześnie najskuteczniejszym lekarstwem i największym zagrożeniem. Dla osoby bezpiecznie przywiązanej drugi człowiek jest portem, do którego zawsze można zawinąć po trudnym dniu. Jednak dla kogoś z doświadczeniem traumy drugi człowiek może jawić się jako niszczycielska burza przebrana za bezpieczny port. Bliskość aktywuje w nas naturalne pragnienie współregulacji, ale jednocześnie uruchamia bolesną pamięć dawnych zranień i nadużyć. Stąd bierze się ta tragiczna ambiwalencja: rozpaczliwe „chcę, żebyś był blisko" walczące z paraliżującym „boję się, że mnie zniszczysz".

Wiele zachowań, które w relacjach interpretujemy jako „trudne" lub złośliwe, można zrozumieć jako konflikt między potrzebą więzi a neurocepcją zagrożenia. Ktoś może domagać się nieustannych zapewnień o miłości, ponieważ jego ciało po prostu nie wierzy w stabilność kontaktu. Inna osoba wycofuje się natychmiast po chwili czułości, bo bliskość przekroczyła jej wąski próg bezpieczeństwa psychofizjologicznego. Bezpieczeństwo psychofizjologiczne, czyli stan, w którym ciało nie wykrywa zagrożenia, jest niezbędne, byśmy mogli w ogóle otworzyć się na drugą osobę. Czasem ktoś prowokuje konflikt tylko dlatego, że przewidywalna awantura jest dla jego układu nerwowego

mniej przerażająca niż niepewna, gęsta cisza. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala nam przestać oceniać bliskich, a zacząć dostrzegać ich fizjologiczną walkę o przetrwanie.

Terapia w ujęciu poliwagalnym powinna zatem zaczynać się od żmudnego budowania okna bezpieczeństwa, a nie od natychmiastowego rozliczania się z przeszłością. Nie chodzi o to, aby od razu opowiadać o traumie, jakby narracja była formą chirurgii przeprowadzanej bez żadnego znieczulenia. Zbyt szybkie „przepracowywanie" bolesnych wspomnień często prowadzi do retraumatyzacji, ponieważ organizm ponownie wpada w stan skrajnego zagrożenia. Najpierw musimy nauczyć ciało, że może bezpiecznie zauważać swoje stany, wchodzić w pobudzenie i z niego wracać bez poczucia zalania emocjami. Dopiero gdy układ nerwowy odzyska elastyczność, opowieść o przeszłości może stać się narzędziem integracji, a nie kolejną katastrofą. Terapia w tym ujęciu nie jest tylko rozmową o bólu, lecz przede wszystkim treningiem bezpiecznego kontaktu z własną, często zbuntowaną fizjologią.

Współczesne terapie somatyczne i psychomotoryczne coraz częściej korzystają z założenia, że ciało nie jest przeszkodą w leczeniu, lecz główną drogą wejścia. Oddech, rytm, kontakt z podłożem czy uważność interoceptywna to narzędzia, które pozwalają nam odzyskać kontrolę nad własnym stanem wewnętrznym. Przegląd z 2024 roku dotyczący teorii poliwagalnej w terapiach kreatywnych wskazuje, że stanowi ona obiecujące ramy dla pracy nad traumą i regulacją emocji. Taniec, muzyka, kontakt z naturą czy nawet rytuały społeczne wspierają odzyskiwanie regulacji w sposób, którego nie zastąpi żadna czysto intelektualna analiza. Odzyskanie kontaktu z własnym ciałem to pierwszy krok do tego, by móc ponownie, bez lęku, spojrzeć w oczy drugiemu człowiekowi. W świecie zdominowanym przez cyfrowe symulacje powrót do biologicznych korzeni współregulacji wydaje się jedyną drogą do zachowania pełni człowieczeństwa.

Biologia wolności: dlaczego elastyczność wygrywa ze spokojem

Zabawa zajmuje w architekturze naszego dobrostanu miejsce absolutnie wyjątkowe, będąc swoistą hybrydą stanów, które potocznie i błędnie uznajemy za wzajemnie wykluczające się. W świetle teorii poliwagalnej, czyli modelu wyjaśniającego reakcje układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa i stresu, zabawa łączy wysoką mobilizację z głębokim poczuciem ochrony. Dziecko w ferworze pogoni krzyczy, goni i ucieka, lecz czyni to w bezpiecznych ramach, gdzie jego biologia uczy się, że intensywne pobudzenie nie musi oznaczać śmiertelnego zagrożenia. Dorosły tańczący na parkiecie, improwizujący w żartach czy rywalizujący w sporcie bez chęci zniszczenia przeciwnika, uprawia w istocie kapitalne ćwiczenie rezyliencji. Niestety, współczesna kultura często

odbiera dzieciom czas na swobodną eksplorację, a dorosłym czyni ją podejrzaną stratą czasu, pozbawiając nas tym samym naturalnego laboratorium regulacji emocjonalnej. Kapitalizm potrafi najpierw ukraść plac zabaw, a potem wynająć go na godziny jako premium wellbeing experience, sprzedając nam drogie kursy odporności, którą sami wcześniej zdławiliśmy.

Drugą fascynującą hybrydą jest intymność, która łączy stan bezpieczeństwa z unieruchomieniem, co w warunkach realnego zagrożenia byłoby dla organizmu paraliżujące i skrajnie przerażające. To właśnie poczucie bezpieczeństwa psychofizjologicznego pozwala ciału zastygnąć w bezruchu bez lęku, umożliwiając nam zaśnięcie obok kogoś, ufne wtulenie się czy wspólną, regenerującą ciszę w obecności drugiej osoby. Pokazuje to dobitnie, że żaden stan fizjologiczny nie jest jednoznacznie dobry ani zły, jeśli wyjmiemy go z szerszego kontekstu sytuacyjnego i relacyjnego. Mobilizacja w obliczu wroga staje się walką o przetrwanie, lecz w objęciach bezpieczeństwa przeobraża się w radosną zabawę lub twórczą, pełną pasji improwizację. Podobnie bezruch w zagrożeniu jest traumatycznym zamrożeniem, ale w bezpiecznym porcie staje się medytacją, głębokim snem lub najbardziej kruchą formą międzyludzkiej bliskości. Kluczem do zrozumienia naszej biologii nie jest zatem samo natężenie pobudzenia, lecz jego nierozerwalne powiązanie z sygnałami płynącymi z otoczenia.

W tym miejscu musimy sformułować wniosek, który dla wielu może brzmieć obrazoburczo: celem zdrowia psychicznego wcale nie jest osiągnięcie stanu permanentnego, buddyjskiego spokoju. Człowiek zdrowy nie przypomina mnicha połączonego na stałe z dobrze skalibrowanym routerem metafizycznym, lecz istotę zdolną do dynamicznej i płynnej adaptacji do zmieniającego się świata. Prawdziwa rezyliencja to ruchomość układu, a nie betonowy uśmiech przyklejony do twarzy niezależnie od tragizmu czy trudności okoliczności, w jakich się aktualnie znajdujemy. Zdrowy organizm potrafi swobodnie przechodzić przez pobudzenie, wysiłek, konflikt, a nawet głęboki smutek, zachowując przy tym fundamentalną zdolność do powrotu do stanu równowagi. Społeczeństwo obsesyjnie zakochane w stabilnej produktywności często nie rozumie tej dynamiki, oczekując od nas stałej dostępności i umiarkowanego, bezpiecznego entuzjazmu. Systemy te chcą ludzi przewidywalnych i odpornych na błędy wskaźników KPI, lecz to nie człowiek, to regulamin z układem krążenia.

Teoria poliwagalna rzuca również zupełnie nowe światło na klasyczne pojęcie wolności, które w tradycji liberalnej bywa redukowane wyłącznie do braku zewnętrznego przymusu i formalnej zdolności wyboru. Choć swoboda polityczna jest konieczna, z perspektywy neurobiologicznej okazuje się ona niewystarczająca, jeśli organizm nie ma autonomicznego dostępu do pełnego zakresu swoich odpowiedzi. Osoba znajdująca się w stanie fizjologicznego zamrożenia nie wybiera w taki sam sposób, jak ktoś zakotwiczony w poczuciu bezpieczeństwa i wewnętrznej stabilności.

Podobnie człowiek żyjący w przewlekłym strachu ekonomicznym podejmuje decyzje z zupełnie innego poziomu fizjologicznego niż ktoś, kto posiada solidne oparcie w stabilnej i przewidywalnej rzeczywistości. Tutaj właśnie psychologia stresu spotyka się z ekonomią behawioralną, udowadniając, że nasze warunki decyzyjne są zawsze głęboko ucieleśnione i zależne od stanu naszego ciała. Wolność bez biologicznego bezpieczeństwa często staje się jedynie formalnym luksusem, który nasz układ nerwowy instynktownie odbiera jako bolesną i frustrującą fikcję.

Nie oznacza to jednak, że bezpieczeństwo powinno stać się absolutem politycznym, gdyż jego nadmierna sakralizacja grozi popadnięciem w duszący paternalizm i wszechobecną kontrolę administracyjną. Krytycy słusznie zauważają, że każdy język troski może zostać przejęty przez władzę i wykorzystany do sterylizacji życia z jakiegokolwiek ryzyka czy indywidualnej odpowiedzialności. Życie pozbawione wyzwań nie jest bowiem pełnią istnienia, lecz smutnym muzeum układu nerwowego, w którym eksponaty kurzą się pod szczelnym, szklanym kloszem. Chodzi raczej o subtelne rozróżnienie między ryzykiem rozwojowym, które nas buduje, a zagrożeniem dezorganizującym, które trwale niszczy naszą wewnętrzną strukturę i zdolność do działania. Dobre środowisko społeczne nie usuwa wszystkich przeszkód, lecz sprawia, że wyzwania nie są przez nas odbierane jako sygnał do totalnego unicestwienia. Szkoła powinna stawiać wymagania bez zawstydzania, praca wymagać wysiłku bez generowania chronicznej czujności, a prawo rozliczać sprawców, nie ignorując przy tym biologii ofiary.

Dlaczego nowoczesność nas dysreguluje: biologia w pułapce uwagi

Współczesna kultura cierpi na osobliwy deficyt rytuałów współregulacji, czyli procesów wzajemnego dostrajania stanów układu nerwowego między ludźmi poprzez bezpośrednią interakcję. Dawne wspólnoty dysponowały ich obfitością: od wspólnego śpiewu i modlitwy, przez rytuały przejścia, aż po taniec, wspólną pracę czy opowieści przy ogniu. Oczywiście nie należy romantyzować przeszłości, która karmiła się własnymi formami okrucieństwa i przemocy, niemniej nowoczesność, rozbijając te struktury, pozostawiła nas z wolnością wyboru pozbawioną biologicznego ukojenia. Dzisiejszy człowiek posiada tysiące kontaktów, ale dramatycznie niewielu świadków własnego życia, którzy mogliby zapewnić mu poczucie autentycznego bezpieczeństwa. Ma do dyspozycji potężne platformy społecznościowe, lecz coraz mniej realnych społeczności, a jego kalendarz pęka od spotkań przy jednoczesnym dojmującym deficycie spotkania. Teoria poliwagalna, czyli model naukowy wyjaśniający reakcje układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa i stresu, staje się w tym kontekście bezlitosną krytyką ekonomii uwagi.

Platformy cyfrowe nie konkurują bowiem o naszą regulację, lecz o nieustanne, wysokooktanowe pobudzenie, które najłatwiej jest monetyzować. Nagły bodziec, konflikt, moralne oburzenie czy lęk przed pominięciem utrzymują organizm w stanie lekkiego, lecz przewlekłego alarmu. Nie jest to zazwyczaj dramatyczna walka o życie, lecz raczej uporczywy szmer czujności, który skutecznie uniemożliwia wejście w stan głębokiej regeneracji. Taki stan sprzyja konsumpcji treści, ponieważ pobudzony układ nerwowy instynktownie szuka kolejnego bodźca, by zagłuszyć podprogowy niepokój. Algorytmiczne środowiska często cynicznie monetyzują tę dysregulację, zamieniając nasze mechanizmy przetrwania w paliwo dla wzrostu wskaźników zaangażowania. Kapitalizm potrafi najpierw ukraść plac zabaw, a potem wynająć go na godziny jako premium wellbeing experience. Ekonomia uwagi jest w dużej mierze ekonomią autonomicznego haczyka, na którym zawisa nasza biologia.

Ciało zostaje lekko zahaczone przez interfejs, a palec mechanicznie przewija dalej, co ma fundamentalne znaczenie dla sposobu, w jaki przetwarzamy informacje o świecie. Bezpieczeństwo psychofizjologiczne, czyli stan, w którym ciało nie wykrywa zagrożenia, stanowi niezbędną infrastrukturę rozumu, umożliwiając nam dostęp do wyższych funkcji poznawczych. W stanie bezpieczeństwa stajemy się istotami społecznymi i refleksyjnymi, podczas gdy sygnał zagrożenia drastycznie zawęża nasze pole widzenia ku prymitywnym mechanizmom obronnym. W sytuacjach ekstremalnych system może się wyłączyć, co prowadzi do dysocjacji lub zamrożenia, paraliżując naszą zdolność do racjonalnego działania i empatii. Relacje, technologie i instytucje nieustannie modulują prawdopodobieństwo tych stanów, wpływając na to, jak funkcjonujemy jako obywatele i pracownicy. Wiele współczesnych patologii, takich jak uzależnienia czy agresja, można interpretować jako desperackie próby samoregulacji w środowisku, które odmawia nam biologicznego wsparcia.

Współczesny paradygmat naukowy zmierza ku fascynującej integracji ciała, relacji i środowiska, wykraczając daleko poza ramy samej teorii poliwagalnej. Zdrowie psychiczne nie jest już wyłącznie kwestią treści poznawczych czy neurochemii, lecz zjawiskiem wielopoziomowym, w którym historia przywiązania, kultura i technologia współtworzą warunki życia. Teoria poliwagalna służy tu jako jeden z języków tej integracji, przypominając nam dobitnie, że człowiek nie jest jedynie ideą chodzącą po chodniku. Jesteśmy przede wszystkim organizmami szukającymi bezpiecznego świata, a bezpieczeństwo jest fundamentem, bez którego nasze społeczne aspiracje stają się pustymi deklaracjami. Radykalny wniosek brzmi: samotność i trauma to nie tylko problemy kliniczne, ale objawy cywilizacji, która systemowo osłabiła naturalne systemy współregulacji. Nie każda trauma pochodzi ze społeczeństwa, ale kultura kontroli, czyli systemy oparte na nadzorze i presji, najskuteczniej generuje przewlekłą dysregulację.

Musimy jednak zachować intelektualną czujność wobec biologizacji cierpienia, czyli tendencji do redukowania problemów politycznych wyłącznie do procesów neurobiologicznych. Takie podejście niesie ryzyko zignorowania systemowych przyczyn traumy, takich jak ubóstwo czy przemoc instytucjonalna, które wymagają rozwiązań strukturalnych, a nie tylko oddechowych. Niemniej jednak zrozumienie roli układu nerwowego pozwala nam spojrzeć na współczesne kryzysy z nowej, bardziej empatycznej perspektywy. Zabawa, czyli stan hybrydowy łączący mobilizację z poczuciem bezpieczeństwa, staje się w tym ujęciu kluczowym narzędziem budowania rezyliencji. Pozwala ona organizmowi uczyć się, że wysokie pobudzenie nie musi automatycznie oznaczać zagrożenia, co jest fundamentem zdrowia w świecie pełnym bodźców. Ostatecznie nasze przetrwanie zależy od tego, czy zdołamy zaprojektować środowiska, które zamiast monetyzować nasz lęk, będą wspierać naszą naturalną zdolność do bycia razem. Strach jest fast foodem władzy, ale współregulacja to powolny, życiodajny posiłek, którego nasza cywilizacja pilnie potrzebuje.

Teoria poliwagalna: między użyteczną mapą a naukowym mitem

Redukowanie złożoności ludzkiego doświadczenia do prostych, binarnych schematów byłoby formą intelektualnego wandalizmu, niszczącą subtelną tkankę naszej rzeczywistości. Prawdą jest jednak, że nasze środowiska społeczne działają niczym potężne regulatory, które z niemal mechaniczną precyzją zwiększają lub drastycznie zmniejszają prawdopodobieństwo biologicznej dysregulacji. Mogą one oferować bezpieczne porty dla układu nerwowego albo z premedytacją produkować niszczycielskie sztormy, budować autentyczne więzi lub bezlitośnie monetyzować nasz pierwotny głód bliskości. W tym kontekście teoria poliwagalna, czyli model wyjaśniający reakcje układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa i stresu, stała się koncepcją niezwykle wpływową, ponieważ dostarczyła precyzyjnego języka tam, gdzie wcześniej dysponowaliśmy jedynie rozproszonymi intuicjami. Bezpieczeństwo jest infrastrukturą rozumu, a teoria poliwagalna próbuje opisać fundamenty tej kruchej budowli.

Terapeuci od dekad obserwowali, że pacjent rzadko kiedy jedynie „opowiada” o swojej traumie, znacznie częściej odtwarzając ją w gwałtownym oddechu, chronicznym napięciu mięśniowym czy nagłym zamrożeniu. Pedagodzy dostrzegali z kolei, że dziecko zawstydzone lub przerażone nie posiada biologicznego dostępu do tych samych zasobów poznawczych co uczeń czujący się w pełni bezpiecznie. Nawet menedżerowie, o ile nie ulegli całkowicie kultowi arkusza kalkulacyjnego, wiedzieli, że zespół pracujący w atmosferze permanentnej inwigilacji staje się mniej twórczy i bardziej podatny na wypalenie zawodowe. Prawnicy również coraz częściej rozumieją, że ofiara

przemocy nie zawsze wybiera walkę lub ucieczkę, lecz może zastygnąć w stanie dysocjacji, co jest biologiczną koniecznością, a nie wyborem moralnym. Teoria poliwagalna połączyła te wszystkie nitki w jedną, spójną narrację: ciało najpierw dokonuje bezwiednej oceny bezpieczeństwa, a dopiero potem otwiera przed nami pełny repertuar zachowań społecznych i moralnych. Taka siła integracji jest jednak obosieczna, gdyż wielkie modele teoretyczne mają naturalną skłonność do swoistego imperializmu poznawczego.

Gdy raz założymy okulary poliwagalne, zaczynamy dostrzegać aktywność nerwu błędnego dosłownie wszędzie: w klasie szkolnej, w korporacyjnym open space, w małżeńskiej kłótni, a nawet w tonie głosu kasjerki, która wydaje resztę z entuzjazmem godnym automatu. W pewnym momencie teoria może przestać być użytecznym narzędziem analitycznym, a stać się rodzajem świeckiej religii interpretacyjnej, wyjaśniającej każdy aspekt ludzkiego losu za pomocą kilku neuronaukowych haseł. To niebezpieczeństwo należy nazwać wprost, zwłaszcza w tekście, który aspiruje do miana naukowego i chce bronić źródłowych tez bez zamieniania ich w modne kadzidło. Teoria poliwagalna zasługuje na rzetelną promocję jako paradygmat myślenia o relacjach i autonomicznej regulacji, czyli procesie wewnętrznego równoważenia stanów organizmu, lecz musi to być promocja inteligentna. Entuzjazm pozbawiony sceptycyzmu staje się bowiem jedynie marketingiem z przypisem do pnia mózgu, tracąc swoją pierwotną, wyzwoleńczą wartość.

Najpoważniejszy spór dotyczy statusu naukowego szczegółowych twierdzeń, na których opiera się cała architektura teorii poliwagalnej. Podczas gdy zwolennicy podkreślają jej unikalną zdolność do łączenia fizjologii z traumą i zachowaniami społecznymi, krytycy wytykają, że niektóre tezy ewolucyjne i anatomiczne są przedstawiane z większą pewnością, niż pozwala na to materiał empiryczny. Problem dotyczy zwłaszcza interpretacji wskaźników zmienności rytmu serca oraz oddechowej arytmii zatokowej, czyli naturalnej fluktuacji tętna podczas cyklu oddechowego, która bywa traktowana jako ostateczny dowód na stan układu nerwowego. Kontrowersje budzi również opowieść o filogenetycznej hierarchii gałęzi nerwu błędnego, która w oczach biologów ewolucyjnych wydaje się czasem zbyt elegancka, by mogła być w pełni prawdziwa. W świecie nauki jest to proces całkowicie naturalny i pożądany, służący oddzieleniu ziarna od plew.

Każdy model, który z takim impetem wkracza do wielu dziedzin jednocześnie, musi zostać rozebrany na części przez badaczy, którzy nie wierzą w elegancję całości, dopóki nie sprawdzą jakości każdego elementu. Krytycy teorii poliwagalnej zazwyczaj nie atakują samej fundamentalnej intuicji, że poczucie bezpieczeństwa i stres determinują nasze funkcjonowanie, gdyż byłoby to stanowisko karkołomne w świetle współczesnej psychoneuroimmunologii. Kwestionują oni raczej szczegółową architekturę wyjaśniającą: czy rzeczywiście można tak jednoznacznie wiązać konkretne zachowania społeczne z brzusznym kompleksem błędnym? Czy mechanizmy słuchu i prozodii nie

są czasem przedstawiane w wersji zbyt wygładzonej, zbyt atrakcyjnej dla nienasyconego rynku usług terapeutycznych? Te uwagi nie unieważniają wartości samej teorii, ale nakazują nam zachowanie surowej dyscypliny epistemicznej i oddzielenie różnych poziomów jej funkcjonowania.

Musimy wyraźnie rozróżnić trzy warstwy tej koncepcji, aby nie wpaść w pułapkę niebezpiecznych uproszczeń. Pierwsza to szeroka teza antropologiczna, głosząca, że poczucie bezpieczeństwa organizuje dostęp do uczenia się i zdrowienia, co pozostaje w pełnej zgodzie z wieloma nurtami współczesnej nauki. Druga to model stanów autonomicznych – słynne kolory zielony, żółty i czerwony – który jest niezwykle użyteczny klinicznie, choć stanowi jedynie uproszczoną mapę, a nie pełną anatomię terytorium. Trzeci poziom to szczegółowe twierdzenia neurofizjologiczne dotyczące konkretnych dróg nerwowych i wskaźników, które wymagają największej ostrożności i dalszych replikacji badań. Błąd poznawczy zaczyna się w momencie, gdy ta użyteczna mapa staje się w naszych oczach rzekomo kompletną fotografią satelitarną ludzkiego mózgu. Model językowy jest znakomitym kartografem relacji, ale nie jest kontynentem, o czym warto pamiętać, zanim ogłosimy ostateczne zwycięstwo biologii nad tajemnicą.

Między nauką a ideologią: jak PVT zmienia rozumienie prawa i stresu

Dla profesjonalnego czytelnika kluczowe nie jest pytanie o to, czy należy w PVT wierzyć. Nauka nie jest przecież parafią, choć i ona miewa swoich kaznodziejów w białych fartuchach, którzy traktują recenzowane czasopisma jak natchnione pismo. Lepsze pytanie brzmi: w jakim zakresie teoria poliwagalna stanowi trafną ramę heurystyczną, czyli praktykę stosowania uproszczonych modeli pozwalających zrozumieć złożone systemy, a gdzie grozi nam jej nadinterpretacja. Takie postawienie sprawy pozwala bronić klinicznej wartości tej koncepcji bez popadania w dogmatyzm, który zazwyczaj poprzedza naukowe rozczarowanie. PVT jako język społeczny jest niezwykle cenna, ponieważ przesuwa naszą uwagę z moralnej oceny zachowania na biologiczną regulację organizmu, jednak traktowanie jej jako teorii wszystkiego wymaga sporej dawki sceptycyzmu. Każda koncepcja, która wyjaśnia zbyt wiele zbyt łatwo, powinna zostać poproszona o dowód osobisty na granicy poważnego dyskursu.

Poza laboratorium istnieje jednak krytyka ideologiczna, która operuje na zupełnie innych częstotliwościach niż chłodna recenzja naukowa. Część myślicieli obawia się, że świat postrzegany wyłącznie przez pryzmat traumy i regulacji może niechcący wyhodować kulturę nadwrażliwości. Według tego stanowiska współczesne społeczeństwa zachodnie zaczęły zbyt pochopnie interpretować zwykły dyskomfort jako krzywdę, a wymagania jako formę systemowej przemocy.

Jonathan Haidt i Greg Lukianoff, czołowi krytycy zjawiska safetyismu, przekonują, że nadmierna ochrona układu nerwowego przed jakimkolwiek tarciem prowadzi do atrofii odporności psychicznej, o czym wspomina też Jordan Peterson, podkreślając wagę dobrowolnej ekspozycji na chaos. Z kolei krytycy o zacięciu liberalno-konserwatywnym ostrzegają, że język traumy bywa używany jako poręczne narzędzie do unikania obowiązków. Z tymi zastrzeżeniami musimy polemizować uczciwie, bo rozwój wymaga przecież szorstkości frustracji i okazjonalnego ukłucia konfliktu; człowiek, który nigdy nie spotkał przeszkody, nie nauczy się jej omijać.

Krytycy safetyismu często mylą jednak dwie fundamentalnie różne rzeczy: bezpieczeństwo regulacyjne oraz komfort bezwyzwaniowy. Teoria poliwagalna, czyli model naukowy wyjaśniający, jak układ nerwowy reaguje na sygnały bezpieczeństwa i stresu, wcale nie twierdzi, że człowiek powinien być owinięty w folię bąbelkową. Mówi ona jedynie, że wyzwanie działa rozwojowo tylko wtedy, gdy organizm nie interpretuje go jako zapowiedzi ostatecznej zagłady. Dobra szkoła nie obniża poprzeczki, lecz usuwa z relacji upokorzenie paraliżujące korę przedczołową, podobnie jak funkcjonalne miejsce pracy nie znosi odpowiedzialności, lecz eliminuje chroniczną groźbę zmieniającą ludzi w regulaminy z układem krążenia. Dobra terapia nie omija bólu, ale dba o to, by pacjent nie został wrzucony w otchłań bez odpowiednich zasobów wewnętrznych. Stres rozwojowy to napięcie zarządzalne i osadzone w relacji, podczas gdy stres toksyczny jest przewlekły, samotny i pozbawiony bezpiecznej ramy, niszczący biologiczną infrastrukturę człowieka.

Pierwszy typ stresu buduje nasze zdolności, podczas gdy drugi niszczy samą umiejętność uczenia się na błędach. Myląc te dwa stany, kultura twardości produkuje ludzi nie tyle odpornych, ile głęboko znieczulonych na własne i cudze doświadczenia, co w naszych społecznych statystykach często mylimy z siłą. Tymczasem ciche systemy nerwowe rzadko są silne – zazwyczaj są po prostu odłączone od źródła zasilania, dlatego konieczne jest wprowadzenie tutaj perspektywy prawnika. Nowoczesne prawo zakłada, że człowiek jest zawsze dostępnym dla siebie decydentem, co stanowi konieczną fikcję porządku normatywnego, lecz traktowane zbyt dosłownie, prowadzi do ocen antropologicznie ślepych. PVT nie zastąpi kodeksów, ale może wprowadzić do nich cenną korektę: przypomnienie, że nie każdy brak oporu oznacza zgodę, a prawo ignorujące stany autonomiczne bywa materialnie okrutne.

Ten rozdźwięk widać najwyraźniej w analizie przemocy seksualnej oraz domowej, gdzie wciąż pokutuje szkodliwy mit ofiary idealnej. Nasza zbiorowa wyobraźnia domaga się kogoś, kto walczy, krzyczy i zachowuje nienagannie linearną pamięć zdarzeń. Tymczasem neurobiologia uczy nas, że reakcje traumatyczne obejmują zamrożenie, uległość typu fawning czy całkowitą fragmentację wspomnień. Zjawiska te nie dowodzą automatycznie winy oskarżonego, ponieważ proces dowodowy musi pozostać rzetelny i oparty na faktach, niemniej dowodzą one, że nasze potoczne

intuicje dotyczące wiarygodności są skażone fałszywą wizją ludzkiej natury. Jeżeli sąd lub opinia publiczna oceniają ofiarę według scenariusza heroicznego oporu, przestają oceniać żywą osobę, a zaczynają analizować własną fantazję o tym, jak ciało powinno zachować się w piekle. Bezpieczeństwo jest infrastrukturą rozumu; bez niego prawo staje się jedynie wyrafinowanym mechanizmem do niezrozumienia ludzkiego cierpienia.

Instytucje oparte na bezpieczeństwie: od kontroli do biologii

Pracodawca, który z namaszczeniem projektuje architekturę permanentnej niepewności, rzadko zdaje sobie sprawę, że nie zajmuje się jedynie optymalizacją zasobów ludzkich. W rzeczywistości ingeruje on głęboko w biologię swoich podwładnych, wpływając na ich procesy poznawcze, zdolność do regulacji emocjonalnej oraz fundamentalne zdrowie fizyczne. Nieprzewidywalne grafiki, brak prawa do cyfrowego odłączenia czy duszna atmosfera mikrozarządzania tworzą toksyczny koktajl, który generuje koszty niemożliwe do ujęcia w prostym arkuszu kalkulacyjnym. Kultura zawstydzania, wszechobecny hałas open space'u oraz bezustanna, niemal panoptyczna ocena sprawiają, że pracownik przestaje być partnerem, a staje się uciekającym organizmem. To nie człowiek, to regulamin z układem krążenia, który próbuje przetrwać w środowisku pozbawionym tlenu psychologicznego. Ostatecznie te ukryte obciążenia zamieniają biuro w poligon przetrwania.

Ekonomia klasyczna z upodobaniem celebruje konstrukcję kontraktu, traktując go jako suwerenne porozumienie dwóch racjonalnych podmiotów. Teoria poliwagalna, czyli model reakcji układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa, przypomina jednak brutalnie, że choć umowę podpisuje świadomy człowiek, to wykonuje ją jego biochemiczny organizm. Jeśli pracownik znajduje się w stanie chronicznej mobilizacji, potocznie zwanym stanem żółtym, nawet najbardziej lukratywny kontrakt nie stworzy warunków do rzetelnego wypełniania obowiązków. Bezpieczeństwo psychofizjologiczne, stan braku wykrywanego zagrożenia umożliwiający dostęp do wyższych funkcji poznawczych, powinno być zatem fundamentem organizacji pracy, a nie luksusowym dodatkiem opakowanym w pastelowy webinar. Strach jest fast foodem władzy – daje szybkie poczucie kontroli, ale długofalowo niszczy tkankę instytucjonalną poprzez skracanie horyzontu decyzyjnego i budowanie silosów. Organizacja oparta na lęku musi nieustannie inwestować w kosztowny nadzór, ponieważ sama systematycznie dewastuje swój najcenniejszy kapitał, jakim jest zaufanie.

W perspektywie kulturoznawczej teoria poliwagalna skutecznie podważa jeden z najbardziej żywotnych mitów nowoczesności, czyli wizję człowieka jako całkowicie samowystarczalnego projektu indywidualnego. Kultura neoliberalna wymusza na nas zarządzanie sobą na wzór

agresywnego start-upu, gdzie emocje reguluje się niczym portfel inwestycyjny, a sen optymalizuje pod kątem wydajności. Każdy krok jest mierzony, każda relacja monitorowana, a każda porażka interpretowana jako wstydliwy deficyt osobistej dyscypliny lub brak hartu ducha. Tymczasem biologia nie daje się oszukać technokratycznym metaforom, przypominając nam, że człowiek nie jest samotnym przedsiębiorstwem neurochemicznym, lecz przede wszystkim ssakiem relacyjnym. Potrzebujemy współregulacji, czyli procesu wzajemnego dostrajania stanów układu nerwowego między ludźmi, który zapewnia nam biologiczne ukojenie niemożliwe do osiągnięcia w izolacji. Żadna aplikacja nie zastąpi kojącego brzmienia ludzkiego głosu, rytuałów wspólnotowych czy przewidywalnej obecności drugiego człowieka.

Przeniesienie tych założeń na grunt edukacji pozwala zaprojektować szkołę, która traktuje bezpieczeństwo jako infrastrukturę rozumu, a nie zbędny ozdobnik. Szkoła poliwagalnie świadoma wcale nie rezygnuje z wysokich wymagań intelektualnych ani dyscypliny, lecz rozumie, że proces uczenia się wymaga ciała zdolnego do przyswajania wiedzy. Taka placówka dba o akustykę, naturalne światło oraz rytm dnia, który szanuje fizjologiczne potrzeby uczniów i nauczycieli, unikając przy tym publicznego zawstydzania. Zamiast etykietować trudne zachowania dziecka jako przejawy złej woli, pedagogika ta stawia kluczowe pytanie o to, co w otoczeniu zmusza młody organizm do defensywy. Należy przy tym wyraźnie odróżnić pedagogikę bezpieczeństwa od pedagogiki pobłażania, która często prowadzi do chaosu i poczucia zagrożenia. Jasne, sprawiedliwe i przewidywalne granice są bowiem elementem regulującym, dającym uczniowi niezbędne poczucie oparcia w niepewnym świecie.

Dziecko do prawidłowego rozwoju nie potrzebuje dorosłego, który z lęku przed konfliktem abdykuje ze swojej roli i boi się stawiać jakiekolwiek wymagania. Potrzebuje raczej stabilnego przewodnika, który potrafi korygować błędy bez niszczenia relacji i wyznaczać kierunki bez uciekania się do metod militarystycznych. Autorytet poliwagalny to taki, który nie musi krzyczeć, aby zaznaczyć swoją obecność, ponieważ jego siła płynie z wewnętrznego spokoju i przewidywalności. Jest to postawa oparta na głębokim szacunku do godności drugiego człowieka, która pozwala na budowanie więzi nawet w sytuacjach trudnych i konfliktowych. W takim układzie dyscyplina przestaje być narzędziem opresji, a staje się formą opieki, chroniącą młodego człowieka przed dezorientacją. Bezpieczeństwo w instytucjach nie jest utopijnym marzeniem, lecz twardym, biologicznym warunkiem wstępnym dla twórczej współpracy.

Systemowa poliwagalność: od architektury po prawo pracy

Firma poliwagalnie świadoma nie jest bynajmniej klubem terapeutycznym, który jedynie udaje przedsiębiorstwo w celu uspokojenia sumienia zarządu. Jej nadrzędnym celem pozostaje tworzenie realnej wartości, efektywność oraz innowacja, przy zachowaniu pełnej odpowiedzialności ekonomicznej za podejmowane działania. Różnica polega na fundamentalnym zrozumieniu, że przewlekły strach jest wyjątkowo marnym narzędziem produkcji w nowoczesnej gospodarce opartej na wiedzy. Tam, gdzie praca ma charakter kreatywny, relacyjny i analityczny, bezpieczeństwo psychofizjologiczne, czyli stan braku wykrywanego zagrożenia umożliwiający dostęp do wyższych funkcji poznawczych, staje się kluczowym czynnikiem produktywności. Bezpieczeństwo stanowi fundament procesów myślowych, bez którego intelekt grzęźnie w prymitywnych mechanizmach obronnych. To nie człowiek, to regulamin z układem krążenia staje się wtedy modelem pracownika.

Taka organizacja świadomie ogranicza nieprzewidywalność, szanuje czas przeznaczony na odpoczynek i nigdy nie nagradza heroicznego przeciążenia jako pożądanej normy kulturowej. Projektuje ona przestrzenie, które umożliwiają zarówno głęboką współpracę, jak i niezbędną prywatność, szkoląc jednocześnie liderów w technikach komunikacji regulującej. Błąd jest tutaj traktowany jako cenna informacja zwrotna, a nie jako ostateczny dowód winy wymagający natychmiastowej kary. Nie mamy tu do czynienia z miękką utopią, lecz z antykruchością wdrożoną w codzienną praktykę biznesową. Szczególnie istotne w tym kontekście staje się prawo do całkowitego odłączenia od cyfrowego obiegu informacji.

W świecie wszechobecnej pracy cyfrowej granica między czasem aktywności a regeneracją została brutalnie rozerwana przez powiadomienia i kulturę natychmiastowej odpowiedzi. Dla ludzkiego układu nerwowego wiadomość otrzymana po godzinach pracy rzadko jest tylko neutralnym komunikatem tekstowym. Częściej bywa ona sygnałem alarmowym, który sprawia, że praca nigdy nie opuszcza ciała, utrzymując je w stanie ciągłej gotowości. Jeśli człowiek nie może w sposób przewidywalny przejść w stan regeneracji, jego organizm zaczyna spłacać narastający dług zdrowotny. Poliwagalna polityka pracy musiałaby zatem traktować odpoczynek jako element infrastruktury zdolności zawodowej, a nie prywatną słabość. Regeneracja nie jest nagrodą za wysoką produktywność, lecz jej bezwzględnym warunkiem biologicznym.

System terapeutyczny oparty na zasadach poliwagalnych zaczyna proces leczenia od budowania bezpieczeństwa, a nie od stosowania interpretacyjnej przemocy wobec pacjenta. Nie zmusza on nikogo do opowiadania o traumatycznych przeżyciach, zanim ciało nie odzyska zdolności do tolerowania trudnego wspomnienia. Terapia uczy rozpoznawania stanów autonomicznych oraz

śledzenia subtelnych sygnałów płynących z wnętrza organizmu poprzez oddech i ruch. Integruje ona pracę poznawczą z somatyczną, nie pozwalając na fetyszyzowanie rozumu przeciwko ciału ani ciała przeciwko rozumowi. Dobra terapia nigdy nie twierdzi, że problem tkwi wyłącznie w twojej głowie, co byłoby formą intelektualnego lekceważenia. Mówi raczej, że wszystko jest zapisane w twoim systemie, a system ten można powoli uczyć bezpieczeństwa.

W pracy z uzależnieniem taka perspektywa oznacza całkowite odejście od upokorzenia jako narzędzia motywacji do zmiany zachowania. Osoba uzależniona potrzebuje odpowiedzialności, ale musi być ona osadzona w fizjologicznej regulacji, a nie w lęku przed karą. Jeśli substancja pełniła dotąd funkcję jedynego regulatora napięcia, terapia musi pomóc w stworzeniu szerokiego portfela innych, bezpiecznych regulatorów. Stabilność mieszkaniowa, rytm dnia, kontakt z naturą oraz praca z ciałem nie są jedynie miłymi dodatkami do procesu trzeźwienia. Stanowią one fundamentalną infrastrukturę wyjścia z nałogu, której nie zastąpi sama wewnętrzna prohibicja oparta na zakazach. Trzeba nauczyć ciało, że jest w stanie wytrzymać trudne emocje w inny, mniej niszczący sposób.

Prawo poliwagalnie świadome nie staje się formą terapii, ale zyskuje znacznie większą mądrość proceduralną w kontakcie z ludzkim cierpieniem. Przesłuchania osób po traumie powinny być projektowane tak, aby minimalizować ryzyko wtórnej wiktymizacji i ponownego rozpadu psychicznego. Sale sądowe oraz gabinety biegłych muszą rozumieć, jak stan autonomiczny wpływa na pamięć, mowę oraz zdolność do składania spójnych relacji. W sprawach dotyczących przemocy niezbędna jest edukacja profesjonalistów w zakresie mechanizmów dysocjacji czy uległości, które często bywają błędnie interpretowane. Jednocześnie należy zachować rygor dowodowy, aby wiedza o traumie nie stała się automatycznym substytutem rzetelnych ustaleń faktycznych. Humanizacja procedury nie oznacza obniżenia standardów prawdy, lecz szukanie jej metodami, które nie niszczą człowieka.

System więzienny musiałby gruntownie przeformułować sens resocjalizacji, gdyby chciał realnie korzystać z dorobku teorii poliwagalnej. Jeżeli człowiek ma kiedykolwiek wrócić do społeczeństwa, musi ćwiczyć funkcjonowanie w warunkach regulacji i relacji, a nie tylko przetrwania. Oznacza to konieczność ograniczania izolacji, poprawę akustyki pomieszczeń oraz zapewnienie dostępu do programów edukacyjnych i artystycznych. Zabawa, rozumiana jako stan hybrydowy łączący mobilizację układu współczulnego z poczuciem bezpieczeństwa, mogłaby tu budować rezyliencję poprzez teatr czy pracę ze zwierzętami. Dla części opinii publicznej brzmi to jak nieuzasadniony luksus dla przestępców, co jest wyrazem łatwego, choć zrozumiałego gniewu. Trudniejsze pytanie brzmi, czy chcemy wypuszczać ludzi zdolnych do samokontroli, czy jedynie wyszkolonych w agresywnej obronie.

Warto również wskazać na wymiar urbanistyczny, ponieważ środowiska fizyczne w sposób ciągły regulują naszą neurocepcję, czyli podświadome skanowanie otoczenia. Hałas, zatłoczenie, agresywne światło oraz brak zieleni bezpośrednio wpływają na stan autonomiczny wszystkich mieszkańców nowoczesnych metropolii. Miasto nie jest jedynie martwą infrastrukturą przemieszczania się, lecz wielkim, wspólnym urządzeniem nerwowym, które nas albo koi, albo drażni. Dobra przestrzeń miejska sprzyja współregulacji, czyli procesowi wzajemnego dostrajania stanów układu nerwowego między ludźmi poprzez bezpieczną interakcję. Miasto źle zaprojektowane nieustannie wysyła ciału sygnały nakazujące pośpiech i czujność, co prowadzi do chronicznego zmęczenia populacji. Współczesna polityka publiczna mogłaby uczynić z regulacji swój nadrzędny priorytet projektowy.

Podejście to jest bliskie idei solidaryzmu, ponieważ postrzega człowieka jako istotę głęboko współzależną od swojego otoczenia społecznego. Nie jesteśmy jedynie petentami państwa opiekuńczego ani samotnymi przedsiębiorcami samych siebie, lecz organizmami, których wolność rozkwita w bezpiecznych więziach. Państwo nie powinno zarządzać emocjami obywateli niczym centralny bank nastroju, lecz tworzyć warunki ograniczające systemową samotność. Lęk bywa często wykorzystywany jako prymitywne narzędzie kontroli, które daje szybkie efekty, ale niszczy tkankę społeczną w dłuższej perspektywie. Projektując edukację czy ochronę zdrowia, należy uwzględniać wpływ środowiska na zdolność obywateli do pokojowej współpracy. Wolność rośnie tam, gdzie instytucje są przewidywalne, a relacje międzyludzkie oparte na wzajemnym zaufaniu.

Nie można jednak przemilczeć ryzyka nadużyć, gdyż język bezpieczeństwa może zostać łatwo przejęty przez instytucje dążące do zwiększenia kontroli. Kapitalizm potrafi najpierw ukraść plac zabaw, a potem wynająć go na godziny jako premium wellbeing experience dla wybranych. Kultura kontroli, czyli systemy społeczne oparte na nadzorze i presji aktywujące mechanizmy obronne organizmu, zamiast obiecywanego porządku generuje przewlekłą czujność. Teoria poliwagalna, model naukowy wyjaśniający reakcje układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa i stresu, dostarcza języka klinicznego, który bywa instrumentalizowany. Istnieje realne zagrożenie, że rynek zacznie sprzedawać certyfikowane rytuały bezpieczeństwa w pakiecie premium, nie zmieniając toksycznych warunków pracy. Nie wystarczy przecież webinar o oddechu, jeśli kultura organizacyjna nadal nagradza samowyzysk i chroniczne przeciążenie.

To jest właśnie ta specyficzna, neoliberalna alchemia odpowiedzialności, w której system wytwarza dysregulację, a jednostka musi kupić kurs samoregulacji. W takim układzie faktura za błędy strukturalne zostaje ostatecznie wystawiona ciału pracownika, które nie jest w stanie ich udźwignąć. Również w samej terapii istnieje ryzyko szkodliwego redukcjonizmu, gdzie każda trudność życiowa bywa etykietowana jako problem z nerwem błędnym. Biologizacja cierpienia,

czyli tendencja do redukowania problemów społecznych wyłącznie do procesów neurobiologicznych, niesie ryzyko zignorowania systemowych przyczyn traumy. Musimy pamiętać, że nie każda reakcja jest traumą i nie każda trudność wynika wyłącznie z błędnej neurocepcji. Prawdziwa zmiana wymaga zarówno pracy z ciałem, jak i odwagi do przekształcania struktur, w których to ciało żyje.

Biologiczny solidaryzm: nowa gramatyka człowieczeństwa

Człowiek nie jest jedynie jednowymiarowym zapisem w urzędowej kartotece, lecz gęstym splotem historii społecznej, ekonomicznej, politycznej, moralnej, duchowej, a wreszcie tej najbardziej intymnej – egzystencjalnej. Teoria poliwagalna, czyli model naukowy wyjaśniający, jak układ nerwowy reaguje na sygnały bezpieczeństwa i stresu, dostarcza nam dziś fascynującego i niezbędnego języka do opisu tego splotu. Musimy jednak zachować czujność, aby ta biologizacja cierpienia nie stała się wygodnym parawanem, za którym znikną pytania o sens, sprawiedliwość czy przemoc strukturalną. Choć ciało bezlitośnie prowadzi swój rachunek, to przecież konkretne systemy polityczne i ekonomiczne najczęściej wystawiają temu ciału rachunek do zapłacenia. Trauma może mieć swój neurofizjologiczny odcisk, ale jej źródłem bywa często chłodna, bezosobowa przemoc instytucjonalna, której nie uleczy sama praca z oddechem.

Spójrzmy na zjawisko uzależnienia, które w świetle teorii poliwagalnej jawi się jako desperacka, choć kosztowna strategia samoregulacji w świecie pozbawionym bezpiecznych więzi. Jednocześnie musimy dostrzec, jak współczesny rynek z perwersyjną precyzją potrafi dostarczać substancji, bodźców i platform, które świetnie monetyzują naszą wewnętrzną dysregulację. Kapitalizm potrafi najpierw ukraść plac zabaw, a potem wynająć go na godziny jako premium wellbeing experience, sprzedając nam namiastkę ukojenia. Dlatego najlepsza obrona teorii poliwagalnej musi mieć charakter interdyscyplinarny, łączący biologię z krytyczną analizą kultury i mechanizmów władzy. Dopiero takie podejście pozwala uniknąć pułapki redukcjonizmu, który zamieniłby złożoność ludzkiego losu w prosty schemat reakcji nerwu błędnego.

Kulturoznawca dostrzeże w tej teorii potężne narzędzie do demontażu nowoczesnego mitu o całkowicie autonomicznym, odizolowanym indywiduum, które rzekomo nie potrzebuje innych do przetrwania. Prawnik z kolei znajdzie w niej fundament pod konieczną korektę skostniałych pojęć zgody, winy, wiarygodności świadka oraz samej natury odpowiedzialności karnej. Ekonomista, zamiast patrzeć tylko na słupki PKB, zacznie dostrzegać ukryte i gigantyczne koszty społeczne generowane przez chroniczny stres, samotność oraz wszechobecny nadzór. Pedagog zyska wgląd w

biologiczne warunki uczenia się, rozumiejąc, że bez poczucia bezpieczeństwa kora przedczołowa ucznia pozostaje w stanie permanentnego, poznawczego uśpienia. Terapeuta natomiast przestanie traktować ciało jako przeszkodę w rozmowie, a zacznie widzieć w nim jedyną realną drogę do trwałego wyleczenia traumy.

Perspektywa ta rozciąga się również na urbanistykę, gdzie miasto przestaje być tylko zbiorem budynków, a staje się złożonym środowiskiem neurocepcji, czyli podświadomego procesu skanowania otoczenia pod kątem zagrożeń. Specjalista od sztucznej inteligencji może dzięki temu wyznaczyć wyraźną granicę między czystą komunikacją semantyczną a głęboką, biologiczną współobecnością, której algorytmy nie potrafią zastąpić. Dopiero gdy te wszystkie perspektywy zaczną ze sobą rozmawiać, ukaże się nam pełna, radykalna siła teorii poliwagalnej w kontekście społecznym. Nerw błędny nie jest tu bowiem samotnym bohaterem medycznego traktatu, lecz raczej wejściem do znacznie większej rozmowy o tym, jak cywilizacja dotyka żywego organizmu. To nie człowiek jest problemem, lecz system z układem krążenia, który próbuje wtłoczyć życie w sztywne ramy procedur.

Kluczowym twierdzeniem tej nowej antropologii jest teza, że bezpieczeństwo jest infrastrukturą rozumu, bez której nasze najwyższe funkcje poznawcze po prostu nie mogą działać. Nie oznacza to wcale, że człowiek pozbawiony poczucia bezpieczeństwa przestaje być człowiekiem w sensie ontologicznym czy moralnym. Oznacza to jednak, że dostęp do empatii, myślenia krytycznego, twórczości oraz zdolności do dialogu jest ściśle warunkowany przez aktualny stan organizmu. Te szlachetne przymioty nie unoszą się nad naszym ciałem niczym odległe ministerstwo nad zbuntowanym obywatelem, lecz są z nim nierozerwalnie splecione. Jeśli jakakolwiek instytucja publiczna lub prywatna realnie oczekuje od ludzi racjonalności, musi najpierw przestać systemowo produkować poczucie zagrożenia.

Jeżeli chcemy budować zaufanie w relacjach społecznych, musimy przestać organizować nieufność poprzez systemy nieustannego nadzoru i wzajemnej kontroli. Odpowiedzialność może się narodzić tylko tam, gdzie stworzono warunki pozwalające człowiekowi na bezpieczny powrót z trybu przetrwania do trybu spokojnej refleksji. Kontrola jest tanim substytutem zaufania, po który chętnie sięgają szkoły, firmy i państwa, ponieważ jest ona widzialna, mierzalna i politycznie niezwykle efektowna. Jednak ta pozorna skuteczność ma swoje mroczne skutki uboczne, gdyż chronicznie aktywuje mechanizmy obronne, obniża autonomię i niszczy relacyjny kapitał każdej wspólnoty. Teoria poliwagalna nie twierdzi, że każda forma kontroli jest złem, ale przypomina, że kontrola bez fundamentu bezpieczeństwa staje się neurobiologicznym podatkiem od życia.

Ten specyficzny podatek płacą codziennie uczniowie w przeładowanych szkołach, pracownicy w toksycznych korporacjach, pacjenci w bezosobowych szpitalach oraz całe rodziny żyjące w

niepewności. Można zaryzykować stwierdzenie, że cywilizacja zaczyna się tam, gdzie ciało nie musi udawać martwego, aby przetrwać konfrontację z systemem lub drugim człowiekiem. Społeczeństwo, które zmusza swoich członków do zamrożenia, dysocjacji, milczenia czy bezrefleksyjnej uległości, nie jest społeczeństwem dojrzałym, choćby dysponowało imponującym PKB. Prawdziwy postęp nie polega tylko na budowaniu coraz wyższych wieżowców i coraz szybszych sieci neuronowych, lecz na tworzeniu warunków do powrotu do relacji. Inaczej ryzykujemy, że nasza nowoczesność stanie się jedynie technicznie zaawansowanym lasem drapieżników, w którym polujemy na siebie w klimatyzowanych przestrzeniach biurowych.

Czas najwyższy domknąć jałowy spór z krytykami, którzy obawiają się, że teoria poliwagalna stanie się wygodnym usprawiedliwieniem dla bierności czy infantylizacji kultury. Takie postrzeganie tej teorii byłoby jej drastycznym spłyceniem, ponieważ jej prawdziwy radykalizm polega na wymaganiu od nas znacznie bardziej precyzyjnej odpowiedzialności. Jednostka ma obowiązek uczyć się rozpoznawania własnych stanów fizjologicznych, pracować nad regulacją i brać pełną odpowiedzialność za skutki swoich zachowań w relacjach. Jednocześnie instytucje muszą wziąć odpowiedzialność za to, aby nie produkować warunków, które trwale uszkadzają zdolność ludzi do samoregulacji i współbycia. To nie jest postulat zmniejszenia odpowiedzialności, lecz propozycja jej uczciwszego i bardziej świadomego rozłożenia między jednostkę a system.

Ostatecznie teoria poliwagalna uczy nas, że człowiek nie jest ani czystym, chłodnym rozumem, ani też niewolnikiem swoich najbardziej prymitywnych instynktów przetrwania. Jesteśmy warstwową istotą ewolucyjną, w której archaiczne mechanizmy obronne współistnieją z językiem, prawem, kulturą, miłością oraz zdolnością do tworzenia abstrakcyjnych pojęć. Możemy pisać konstytucje, projektować najbardziej zaawansowaną sztuczną inteligencję i spierać się o subtelności ontologii, ale pod tym wszystkim ciało nadal zadaje fundamentalne pytanie. To pytanie o bezpieczeństwo nie jest wyrazem słabości czy prymitywizmu, lecz stanowi absolutny fundament, bez którego reszta kultury staje się tylko pustą dekoracją. Teoria poliwagalna, odczytana w swojej pełnej, interdyscyplinarnej skali, nie jest więc tylko kolejną metodą kliniczną, lecz propozycją nowej gramatyki człowieczeństwa.

Jej podstawowe pytanie badawcze brzmi pozornie skromnie: co dzieje się z organizmem, gdy czuje się on bezpieczny, zagrożony albo skrajnie przerażony? Jednak z tej prostej kwestii wyrasta cała nowa antropologia, która wymusza korektę naszego rozumienia prawa, ekonomii, pedagogiki oraz teorii instytucji publicznych. Jeśli neurocepcja rzeczywiście poprzedza świadomą ocenę sytuacji, a współregulacja jest warunkiem dojrzałej samoregulacji, to nowoczesny obraz jednostki wymaga głębokiego ucieleśnienia. Nowoczesność zbyt długo budowała swoją dumę na figurze człowieka czysto racjonalnego, zdolnego do chłodnej kalkulacji i wolnego wyboru w każdych warunkach. Ta

figura, choć potrzebna dla rozwoju demokracji i rynku, stała się niebezpieczna, gdy zapomniała, że racjonalny podmiot przede wszystkim oddycha, trawi i czuje wstyd.

Teoria poliwagalna nie niszczy podmiotu racjonalnego, lecz przypomina nam, że racjonalność jest biologicznie kosztowną zdolnością, a nie domyślnym ustawieniem każdego organizmu. Właśnie dlatego teoria ta proponuje nam biologiczny solidaryzm, czyli koncepcję opartą na wiedzy o głębokiej współzależności naszych układów nerwowych. Nie chodzi tu o solidaryzm sentymentalny, który jedynie wzrusza się ludzkim losem, ani o solidaryzm biurokratyczny, zamieniający troskę w kolejny formularz. Człowiek jest istotą relacyjną nie z powodu pięknych kazań, lecz dlatego, że jego fizjologia potrzebuje bezpiecznego kontaktu z drugim człowiekiem, aby móc zdrowieć. Społeczeństwo nie jest więc tylko zbiorem jednostek zawierających kontrakty, lecz dynamicznym polem współregulacji, które może nas albo leczyć, albo chronicznie ranić.

Najważniejszą lekcją pozostaje fakt, że bezpieczeństwo nie oznacza braku wyzwań, konfliktów czy dyscypliny, lecz stan, w którym nie zużywamy całej energii na obronę. Szkoła, która tego nie rozumie, drastycznie obniża własną skuteczność, a firma ignorująca ten fakt niszczy najcenniejszy kapitał poznawczy swoich pracowników. Prawo, które nie uwzględnia neurobiologii, ryzykuje mylenie odruchowej reakcji obronnej z wolną decyzją, co prowadzi do głębokiej niesprawiedliwości w wyrokach. Więzienie, które opiera się wyłącznie na izolacji i strachu, myli karę z produkcją dalszego zagrożenia, zamiast dążyć do realnej resocjalizacji. Łatwo jest zbudować więzienie z betonu i krat, ale znacznie trudniej jest stworzyć warunki, w których człowiek przestanie potrzebować przemocy jako regulatora.

Łatwo jest powiedzieć uczniowi, że jest leniwy, zamiast zapytać, co w środowisku szkolnym utrzymuje jego układ nerwowy w stanie ciągłego zamrożenia. Łatwo jest wymagać od pracownika nieustającej odporności, podczas gdy organizacja cynicznie monetyzuje jego dostępność, nazywając wypalenie zawodowe brakiem mitycznego balansu. Łatwo jest wreszcie zapytać ofiarę przemocy, dlaczego nie uciekła, nie rozumiejąc, że w stanie skrajnego zagrożenia ciało traci dostęp do jakiejkolwiek ucieczki. Strach jest fast foodem władzy, dającym szybkie poczucie kontroli, ale niszczącym tkankę społeczną w sposób, który trudno będzie naprawić przez pokolenia. Prawdziwa dojrzałość cywilizacyjna wymaga od nas odwagi, by budować świat, w którym bezpieczeństwo nie jest towarem luksusowym, lecz prawem każdego organizmu.

Biologia bezpieczeństwa jako fundament sprawiedliwości i prawa

Niezwykle trudno jest budować sprawiedliwość, która nie stawałaby się mimowolnym architektem biologicznego zagrożenia, utrwalając w nas stan permanentnej, ewolucyjnej czujności. W tej perspektywie krytyka kultury kontroli, czyli systemów społecznych opartych na nadzorze i presji, wydaje się nie tylko etycznym postulatem, ale wręcz biologiczną koniecznością. Kontrola obiecuje nam upragniony porządek, lecz w praktyce najczęściej produkuje jedynie wzmożoną, wyczerpującą reaktywność układu nerwowego, która uniemożliwia autentyczny rozwój. Nadzór, choć mami obietnicą bezpieczeństwa, komunikuje organizmowi przede wszystkim dojmujący brak zaufania, co natychmiast aktywuje nasze najbardziej pierwotne, gadzie systemy obronne. Kary z kolei obiecują społeczną odpowiedzialność, ale w rzeczywistości często jedynie cementują traumę, zamiast otwierać drogę do realnej zmiany zachowania. Strach jest fast foodem władzy, dostarczającym szybkiej uległości, która jednak na dłuższą metę zatruwa cały organizm społeczny.

Nie oznacza to oczywiście, że każda forma sankcji, wymogu czy dyscypliny jest z gruntu zła, gdyż społeczeństwo pozbawione granic nie jest bezpieczne. Granice te muszą być jednak przewidywalne, sprawiedliwe i przede wszystkim głęboko osadzone w autentycznej, ludzkiej relacji, a nie w bezdusznym algorytmie. Kontrola pozbawiona fundamentu zaufania staje się bowiem swoistym neurobiologicznym podatkiem, który drenuje zasoby wszystkich uczestników życia publicznego. Płacą go ci, którzy mają się uczyć, pracować, zdrowieć, zeznawać w sądach czy wracać do społeczeństwa po życiowym upadku. Teoria poliwagalna, czyli model naukowy wyjaśniający reakcje na sygnały bezpieczeństwa i stresu, pokazuje nam, że trauma nie jest jedynie prywatną anomalią jednostki. Jest ona raczej jednym z głównych języków, w jakich ludzkie ciało opisuje bolesną historię społeczną i systemowe zaniedbania, których doświadczamy od pokoleń.

Oczywiście nie każda trauma jest bezpośrednim produktem opresyjnych instytucji, gdyż przemoc, wypadki, wojny czy choroby mają swoje różnorodne, często losowe źródła. Jednak to społeczeństwo decyduje ostatecznie, czy pomagać organizmom wracać do stanu bezpieczeństwa, czy zmuszać je do trwania w wyniszczającym alarmie. Możemy zatem albo rozumieć stan zamrożenia, albo go cynicznie wyszydzać, pogłębiając tym samym izolację i cierpienie osób dotkniętych traumą. Możemy leczyć uzależnienia poprzez zrozumienie ich podłoża albo zawstydzać chorych, wpychając ich w jeszcze głębszą, rozpaczliwą kompulsję. Możemy tworzyć autentyczne więzi oparte na bliskości albo bezlitośnie monetyzować samotność, udając, że jest ona jedynie kwestią indywidualnego wyboru. Ciało zawsze prowadzi skrupulatny rachunek krzywd, nawet jeśli systemy prawne udają, że jest to tylko prywatna faktura do zapłacenia w ciszy.

W epoce cyfrowej samotność rzadko przypomina fizyczny brak kontaktu, częściej objawiając się jako męczący nadmiar interakcji pozbawionych realnej, kojącej obecności. Można posiadać tysiące wirtualnych reakcji i setki powiadomień, nie mając przy tym ani jednego bezpiecznego układu nerwowego po drugiej stronie stołu. PVT pozwala nam precyzyjnie nazwać tę różnicę: sucha informacja nigdy nie stanie się współregulacją, czyli procesem wzajemnego dostrajania stanów układu nerwowego między ludźmi. Kapitalizm potrafi najpierw ukraść plac zabaw, a potem wynająć go na godziny jako premium wellbeing experience, co tylko pogłębia naszą biologiczną dezorientację. Algorytmicznie podawana treść może nas skutecznie pobudzać, ale rzadko kiedy potrafi nas naprawdę uspokoić w sposób, w jaki robi to żywy człowiek. Cyfrowy świat wspiera więzi tylko wtedy, gdy prowadzi do realnego kontaktu, wspólnoty i znaczącej, wielowymiarowej rozmowy.

Pojawia się tutaj fundamentalne wyzwanie dla epoki sztucznej inteligencji, która coraz śmielej wkracza w sferę naszych najbardziej intymnych, ludzkich potrzeb. Model językowy jest znakomitym kartografem relacji, ale nie jest kontynentem, na którym moglibyśmy bezpiecznie postawić stopę i odnaleźć ukojenie. AI może wprawdzie rekonstruować teorię poliwagalną i porządkować wiedzę, lecz nie posiada własnego, autonomicznego układu nerwowego, który współodczuwałby z nami. Maszyna nie oddycha obok nas, nie moduluje bicia własnego serca pod wpływem naszej twarzy i nie doświadcza wstydu ani bezbronności. Może być dla nas fascynującym lustrem semantycznym, nie jest jednak i nigdy nie będzie ciałem pozostającym w żywej, biologicznej relacji. Dlatego przyszła etyka technologii powinna wyraźnie rozumieć granicę między sprawną pomocą językową a kojącą obecnością drugiego ssaka.

Algorytm przetwarza tekst bez lęku, bez oddechu i bez żołądka ściskającego się przed surową oceną, co czyni go niezdolnym do przeżywania autentycznego lęku. Może on wprawdzie zrozumieć formalną strukturę PVT, ale nie jest w stanie doświadczyć jej na poziomie komórkowym, co czyni go jedynie sprawnym symulatorem. Dla człowieka natomiast teoria ta nie jest tylko suchą mapą, lecz głębokim rozpoznaniem własnego życia i strategii przetrwania, które często nas zawodziły. Gdy ktoś mówi o paraliżu decyzyjnym lub niemożności ucieczki z toksycznej relacji, PVT daje język, który nie upokarza, lecz przywraca godność. To język, który mówi wyraźnie: twoje ciało nie jest twoim wrogiem, ono po prostu próbowało cię ocalić, nawet jeśli dziś ta strategia cię niszczy. Z tego biologicznego fundamentu wynika etyka empatii rygorystycznej, która nie polega na tanim wybaczaniu, lecz na zrozumieniu mechanizmów.

Empatia rygorystyczna pozwala nam wymagać mądrzej, ponieważ opiera się na wiedzy o tym, co jest fizjologicznie możliwe w danym stanie pobudzenia. Widząc dziecko w stanie mobilizacji, nie musimy rezygnować z wyznaczania granic, ale możemy przestać interpretować jego trudności jako

przejaw czystej złośliwości. W przypadku osób uzależnionych takie podejście pozwala przestać używać wstydu jako narzędzia leczenia, co zazwyczaj jedynie pogłębia destrukcyjną spiralę zachowań. Podobnie w świecie pracy rozpoznanie wypalenia zawodowego pozwala dostrzec, że wysokie standardy bez regeneracji są po prostu formą przemocy ekonomicznej. Nawet w procedurach dowodowych dotyczących przemocy wiedza o reakcjach obronnych ciała pozwala przestać oczekiwać od ofiar nierealistycznego, teatralnego scenariusza zachowań. PVT nie zastępuje pojęcia winy czy odpowiedzialności, ale sprawia, że prawo staje się mniej anachroniczne antropologicznie.

W procesach karnych świadomość reakcji takich jak freeze czy appeasement powinna stać się standardem, a nie egzotyczną ciekawostką z pogranicza psychologii. W prawie pracy zrozumienie psychospołecznych zagrożeń zawodowych musi stać się realnym elementem ochrony pracownika, a nie jedynie dekoracyjnym zapisem w regulaminie. Z kolei w systemie penitencjarnym należy podważyć skuteczność izolacji jako narzędzia resocjalizacji, skoro biologia uczy nas, że bezpieczeństwo jest infrastrukturą rozumu. Ekonomicznie rzecz biorąc, teoria poliwagalna uczy nas, że przewlekły stres jest realnym kosztem, podczas gdy zaufanie stanowi najcenniejszy aktyw każdej organizacji. Państwo czy firma, które ignorują biologię bezpieczeństwa, zachowują się jak księgowy, który liczy bieżące przychody, kompletnie ignorując postępującą amortyzację budynku. Tym budynkiem jest nasze ciało, a choć można odraczać jego remont, nie da się w nieskończoność unieważniać fizyki pęknięć.

Poza alarmem: jak budować cywilizację bezpiecznych ciał

Kulturoznawcza teoria poliwagalna, czyli model naukowy wyjaśniający reakcje układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa i stresu, stanowi bezlitosną krytykę cywilizacji, która systemowo pomyliła intensywność bodźców z głębią życia. Żyjemy w kulturze, która celebruje pobudzenie, błędnie utożsamiając je z autentycznym zaangażowaniem, podczas gdy w rzeczywistości często jest ono jedynie biologicznym krzykiem o uwagę. Widzialność w mediach społecznościowych nie jest tożsama z uznaniem, presja terminów nie nadaje sensu naszym działaniom, a nieustanna dostępność cyfrowa nie buduje prawdziwej relacji. Produktywność, mierzona wskaźnikami KPI i liczbą domkniętych zadań, rzadko ma cokolwiek wspólnego z dobrostanem, a częściej przypomina eksploatację zasobów, które nie mają czasu na regenerację. Współczesne systemy społeczne i ekonomiczne z niezwykłą precyzją utrzymują jednostkę w stanie przewlekłego, łagodnego „żółtego”, czyli w trybie mobilizacji, w którym ciało jest stale lekko zaniepokojone i gotowe do reakcji. Taki

człowiek to wymarzony podmiot ekonomii uwagi – to nie tyle osoba, co regulamin z układem krążenia, który nigdy nie przechodzi w tryb offline.

Człowiek uwięziony w tym stanie nieustannie konsumuje, przewija ekrany, odpowiada na powiadomienia i dopasowuje się do zewnętrznych oczekiwań, tracąc zdolność do prawdziwego odpoczynku. Jest on jednak fatalnym kandydatem do uczestnictwa w głębokiej demokracji, ponieważ ta wymaga od nas czegoś więcej niż tylko odruchowego reagowania na bodźce. Demokracja potrzebuje ludzi zdolnych do uważnego słuchania i przetwarzania złożonych informacji, co jest możliwe wyłącznie w stanie bezpieczeństwa psychofizjologicznego. Słuchanie nie jest bowiem jedynie kwestią dobrej woli czy kultury osobistej, lecz funkcją biologicznego spokoju, który pozwala nam wyjść poza własne mechanizmy obronne. W tym sensie teoria poliwagalna zyskuje wymiar głęboko polityczny, stając się narzędziem analizy struktur władzy i ich wpływu na nasze ciała. Społeczeństwa chronicznie przestraszone znacznie łatwiej wpadają w prymitywną logikę wroga, odwetu i radykalnych uproszczeń, szukając ukojenia w autorytarnej obietnicy absolutnej kontroli.

Układ nerwowy znajdujący się w stanie zagrożenia nie kocha niuansu, nie toleruje wieloznaczności i nie ma cierpliwości do demokratycznych procedur. W trybie przetrwania świat staje się czarno-biały: swój albo obcy, atak albo ucieczka, ostateczne zwycięstwo albo całkowite unicestwienie. Polityka strachu odnosi tak spektakularne sukcesy, ponieważ mówi bezpośrednio do naszego systemu żółtego, omijając korę przedczołową i racjonalne argumenty. Strach jest fast foodem władzy – tanim, łatwo dostępnym i dającym natychmiastowe, choć toksyczne poczucie mobilizacji. Z kolei polityka upokorzenia działa poprzez utrzymywanie całych grup społecznych w stanie permanentnej obrony, co skutecznie blokuje możliwość współregulacji, czyli procesu wzajemnego dostrajania stanów układu nerwowego między ludźmi. Prawdziwa polityka biologicznego solidaryzmu musiałaby postawić sobie znacznie trudniejsze zadanie: tworzenie warunków, w których obywatele mogą bezpiecznie wracać do stanu „zielonego”. To właśnie w tym stanie odzyskujemy zdolność do negocjacji, uczenia się na błędach i uznawania złożoności świata bez poczucia, że nas ona miażdży.

Nie jest to bynajmniej „miękka” polityka oparta na naiwnym optymizmie, lecz jedyna strategia, która nie chce rządzić człowiekiem poprzez aktywowanie jego wewnętrznego alarmu. Jednocześnie musimy zachować czujność, aby nie zamienić teorii poliwagalnej w nową, sztywną ortodoksję, która próbuje wyjaśnić każdy ludzki dramat wyłącznie poprzez pryzmat nerwu błędnego. Krytycy słusznie przypominają o zjawisku biologizacji cierpienia, czyli tendencji do redukowania problemów systemowych i politycznych do procesów neurobiologicznych. Teoria musi znać swoje granice: nie każdy konflikt społeczny jest wynikiem dysregulacji, nie każdy ból egzystencjalny jest traumą, a nie

każda trudność wymaga natychmiastowej ochrony. Istnieje ryzyko, że nadmierne skupienie na bezpieczeństwie doprowadzi do stworzenia środowisk sterylnych, w których brak wymagań zostanie pomylony z dobrem. Człowiek do pełnego rozwoju potrzebuje przecież także poczucia sprawstwa, odpowiedzialności, konfrontacji z prawdą, a czasem nawet ryzyka i samotności.

Stan „zielony", pozbawiony jakichkolwiek wyzwań, może łatwo przekształcić się w stagnację i egzystencjalną nudę, która wyjaławia ducha. Z kolei stan „żółty", jeśli zostanie osadzony w bezpiecznej ramie relacyjnej, może stać się źródłem zdrowej rywalizacji sportowej, twórczej odwagi, przedsiębiorczości czy energii potrzebnej do protestu w obronie słabszych. Nawet stan „czerwony", kojarzony z zamrożeniem, w warunkach bezpieczeństwa transformuje się w regenerujący sen, głęboką intymność czy kontemplacyjną ciszę. Zdrowie psychofizyczne nie polega zatem na wygnaniu trudnych stanów emocjonalnych, lecz na ich elastycznej integracji i zdolności do płynnego przechodzenia między nimi. Prawdziwym ideałem nie jest człowiek wiecznie spokojny, lecz człowiek powracający – taki, który potrafi wrócić z pobudzenia do kontaktu, z odrętwienia do obecności, a z lęku do ciekawości. Rezyliencja, czyli odporność psychiczna, nie jest twardym kamieniem, który niczego nie czuje, lecz sprężyną, która ma prawo się odkształcić pod wpływem ciężaru, by potem wrócić do pierwotnego kształtu.

Nasza kultura często czci kamienie, ponieważ ich niewzruszoność wygląda na stabilność, ale musimy pamiętać, że kamień nie rośnie, nie kocha i nie potrafi się uczyć. Sprężyna jest znacznie bardziej ludzka, bo zakłada prawo do reakcji na ból i prawo do powrotu do równowagi. Gdybyśmy mieli wydobyć z całego eseju jedną, najważniejszą formułę końcową, brzmiałaby ona: cywilizacja zaczyna się tam, gdzie ciało nie musi udawać martwego. To zdanie jest celowo ostre i prowokacyjne, ponieważ uderza w nasze zbiorowe samozadowolenie z postępu technologicznego. Możemy budować inteligentne miasta, projektować zaawansowane modele AI i wdrażać najbardziej rygorystyczne procedury compliance, a jednocześnie organizować życie społeczne tak, że większość ciał żyje w stanie ciągłej mobilizacji lub samotnego zamrożenia. W takim układzie postęp jest jedynie częściowy, a momentami wręcz groteskowy. To jak instalowanie luksusowego oświetlenia w domu, którego fundamenty drżą ze strachu przed zawaleniem.

Teoria poliwagalna sugeruje, abyśmy budowę naszej cywilizacji zaczęli od fundamentów: od twarzy, głosu, oddechu i rytmu, który daje poczucie przewidywalności. Bezpieczeństwo jest infrastrukturą rozumu, dlatego musimy projektować instytucje, które nie opierają się na upokorzeniu i transakcyjności. Potrzebujemy szkoły, która nie myli dyscypliny z zawstydzaniem uczniów, oraz pracy, która nie utożsamia efektywności z nieustannym nadzorem i inwigilacją. Potrzebujemy systemu prawnego, który rozumie, że zamrożenie wywołane strachem nie jest tożsame ze zgodą, oraz terapii, która wie, że sama opowieść o traumie nie wystarczy, jeśli ciało nie odzyska poczucia

gotowości. Nawet system więziennictwa wymaga rewizji, by przestał mylić izolację z resocjalizacją, która bez bezpiecznej więzi jest biologicznie niemożliwa. Technologia z kolei powinna wspierać autentyczną więź, zamiast jedynie ją imitować i monetyzować naszą samotność.

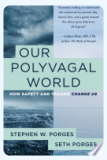
Nie chodzi o stworzenie utopijnego świata bez bólu, bo taki świat byłby kłamstwem i metafizyczną nudą, lecz o świat, w którym ból nie zostaje samotnie zapisany w ciele jako wieczny alarm. Chodzi o kulturę, która przestaje mówić do przerażonych układów nerwowych językiem winy, a zaczyna posługiwać się językiem odpowiedzialnego ukojenia. Nauka musi pozostać sceptyczna wobec szczegółów, ale nie może być ślepa na oczywistość: bezpieczna relacja jest jednym z najstarszych i najskuteczniejszych lekarstw dostępnych człowiekowi. PVT zasługuje na obronę, ponieważ pozwala nam widzieć w zachowaniu drugiego człowieka nie błąd czy złą wolę, lecz desperacką strategię przetrwania. Zrozumienie tych mechanizmów nie jest kapitulacją moralną, lecz warunkiem jakiejkolwiek skutecznej interwencji czy zmiany społecznej. Gdy wiemy, że czyjeś ciało weszło w stan „żółty", nie wygłaszamy wykładów o spokoju, tak jak nie czyta się instrukcji obsługi gaśnicy w trakcie pożaru.

Kiedy rozumiemy, że uzależnienie było dla kogoś jedynym dostępnym regulatorem napięcia, przestajemy leczyć je wyłącznie pogardą i wykluczeniem. Zadaniem na przyszłość jest przetłumaczenie tej wiedzy na konkretną praktykę bez jej spłaszczania do poziomu marketingowych haseł. Potrzebujemy badań bardziej rygorystycznych i języka bardziej precyzyjnego, ale przede wszystkim odwagi, by przyznać, że niektóre środowiska są chore nie dlatego, że ludzie w nich pracujący są słabi. Są chore, ponieważ zostały zaprojektowane przeciwko biologii zaufania i współpracy. Teoria poliwagalna nie zwalnia nas z pracy nad sobą, ale uwalnia od fikcji, że mamy tę pracę wykonać w izolacji, pod nadzorem i bez prawa do błędu. Na końcu zawsze pozostaje ten sam obraz: człowiek siedzący naprzeciw drugiego człowieka. Jeden mówi spokojnym, melodyjnym głosem, a drugi po raz pierwszy od bardzo dawna nie musi przygotowywać się do ataku ani znikać. Twarz mięknie, oddech staje się głębszy, a słuch odzyskuje zdolność wyłapywania ludzkiej mowy z szumu otoczenia. Ciało otrzymuje wiadomość, której nie zastąpi żaden slogan: jesteś tu, ktoś cię widzi, jesteś bezpieczny. Od tego momentu zaczyna się nauka, sprawiedliwość, miłość i każda cywilizacja, która chce być czymś więcej niż tylko elegancką architekturą dla przerażonych ssaków. To jest najgłębsza obietnica: nie jesteśmy skazani na życie w klatce alarmu, możemy budować światy, w których układ nerwowy odzyskuje drogę do relacji.

> Cywilizacja zaczyna się tam, gdzie ciało nie musi już udawać martwego, by przetrwać konfrontację z systemem. Prawdziwy postęp nie mierzy się szybkością sieci neuronowych, lecz zdolnością do stworzenia przestrzeni, w której człowiek wreszcie

> może przestać się bronić. Czy mamy wystarczająco dużo odwagi, by przestać budować światy dla przerażonych ssaków?

Inspiracje

[1] 

"Our Polyvagal World" Stephen W. Porges

2023 | W. W. Norton & Company | ISBN: 9781324030256

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. Porges piastował stanowiska profesorskie emerytowane na Uniwersytecie Maryland i Uniwersytecie Illinois w Chicago. W ciągu swojej kariery był autorem ponad 400 recenzowanych publikacji naukowych i kilku książek tłumaczących wiedzę z zakresu autonomicznego układu nerwowego dla odbiorców klinicznych i publicznych. Jego praca wywarła znaczący wpływ na dziedziny traumy, neurorozwoju i medycyny psychosomatycznej, oferując nowe spojrzenie na to, jak stany układu nerwowego wpływają na ludzkie zachowania i zaangażowanie społeczne.

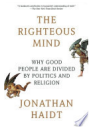
Stephen W. Porges *(born 1945) is an American behavioral neuroscientist and psychologist best known for originating the Polyvagal Theory, a framework that links autonomic nervous system regulation to emotion, social behavior, and health. He serves as a Distinguished University Scientist at the Kinsey 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. Porges has held emeritus professorial appointments at the University of Maryland and the University of Illinois at Chicago. Throughout his career, he has authored over 400 peer-reviewed scientific publications and several books translating autonomic science for clinical and public audiences. His work has significantly influenced the fields of trauma, neurodevelopment, and mind-body medicine, offering new insights into how nervous system states drive human behavior and social engagement.*

Indiana University Bloomington; University of North Carolina at Chapel Hill

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):



[1] "The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion"

Jonathan Haidt

2012 | Vintage | ISBN: 9780307907035



[2] "The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure"

Jonathan Haidt, Greg Lukianoff

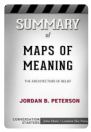
2018 | Penguin UK | ISBN: 9780241308363



[3] "The Canceling of the American Mind: Cancel Culture Undermines Trust, Destroys Institutions, and Threatens Us All—But There Is a Solution"

Greg Lukianoff, Rikki Schlott

2023 | Simon and Schuster | ISBN: 9781668019146



[4] "Maps of Meaning: The Architecture of Belief"

Jordan Peterson

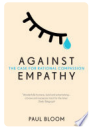
1999 | Blurb | ISBN: 9780368467653



[5] "12 Rules for Life: An Antidote to Chaos"

Jordan Peterson

2018 | Independently Published | ISBN: 9781717855961



[6] "Against Empathy: The Case for Rational Compassion"

Paul Bloom

2016 | Random House | ISBN: 9781473511385

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] "The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment"

Jonathan Haidt

2001 | Psychological Review | DOI: 10.1037/0033-295X.108.4.814

Google Scholar

[2] **"Liberals and conservatives rely on different sets of moral foundations"**

Jesse Graham, Jonathan Haidt, Brian A. Nosek

2009 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/a0015141

Google Scholar

[3] **"Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing"**

Miranda Fricker

2017 | Oxford University Press (Book/Paper context)

Google Scholar

[4] **"Social Safety Theory: Conceptual Foundation, Underlying Mechanisms, and Future Directions"**

George M. Slavich

2020 | Current Opinion in Psychology

Google Scholar

[5] **"Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five"**

Colin G. DeYoung, Lena C. Quilty, Jordan B. Peterson

2007 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.93.5.880

Google Scholar

[6] **"Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in high-functioning individuals"**

Shelley H. Carson, Jordan B. Peterson, Daniel M. Higgins

2003 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.85.3.499

Google Scholar

[7] **"The relevance of philosophy in shaping contemporary social ethics"**

Jakoep Ezra Harianto

2025 | International Journal for Science Review

Google Scholar

Tekst opracowany z udziałem sztucznej inteligencji.
Redakcja i kontrola merytoryczna: Fundacja Dobre Państwo.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: bb6aa7d2-3802-416a-9e48-bd57f0cac4c3