Poza metaforą: ewolucyjne i społeczne mechanizmy regulacji psychiki w kontekście książki Your Normal Mind

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje relację między biologicznymi mechanizmami oszczędzania energii a kliniczną depresją, ostrzegając przed zbyt prostym utożsamianiem tych zjawisk. Autor podkreśla różnicę między adaptacyjnym niskim nastrojem a złożonym zaburzeniem psychicznym. Kluczowym elementem tekstu jest rozszerzenie definicji zasobów o aspekty ekonomiczne i instytucjonalne, takie jak stabilność zatrudnienia czy bezpieczeństwo mieszkaniowe. Tekst argumentuje, że dobrostan psychiczny zależy nie tylko od wewnętrznej regulacji organizmu, ale przede wszystkim od realnej infrastruktury społecznej. Wnioskiem jest konieczność odróżniania błędów poznawczych od realnych zagrożeń środowiskowych, co stawia granicę psychologizacji i wskazuje na potrzebę zmian systemowych zamiast wyłącznie indywidualnej adaptacji jednostki do toksycznych warunków życia.

The article analyzes the relationship between biological energy-saving mechanisms and clinical depression, warning against oversimplifying the identification of these phenomena. The author emphasizes the difference between adaptive low mood and a complex mental disorder. A key element of the text is the expansion of the definition of resources to include economic and institutional aspects, such as employment stability or housing security. The text argues that psychological well-being depends not only on the body's internal regulation but primarily on real social infrastructure. The conclusion is the necessity of distinguishing cognitive errors from real environmental threats, which sets a limit to psychologization and indicates the need for systemic changes instead of solely individual adaptation to toxic living conditions.

Czy ludzka psychika to jedynie zbiór sztywnych algorytmów adaptacyjnych, a depresja czy lęk są po prostu ewolucyjnymi programami oszczędzania energii i ochrony genów? Niniejszy artykuł poddaje krytycznej analizie redukcjonistyczne podejście do natury ludzkich potrzeb, przeciwstawiając atrakcyjnym, lecz uproszczonym narracjom ewolucyjnym wielowymiarowy obraz człowieka. Autor stawia tezę, że choć intuicje biologiczne pomagają zrozumieć fundamenty naszych reakcji na brak zasobów, więzi czy statusu, to sprowadzanie złożonych zjawisk psychicznych do „rankingów reprodukcyjnych" lub „hibernacji energetycznej" jest błędem poznawczym. Zamiast tego proponuje spojrzenie na psychikę jako federację systemów reagujących na trzy fundamentalne głody: zasobowy, relacyjny i znaczeniowy. Kluczowym wnioskiem jest uznanie, że regulacja emocjonalna nie zachodzi w izolacji pod jedną skórą, lecz przede wszystkim między ludźmi, a nasze cierpienie często wynika nie z błędów atrybucji mózgu, lecz z realnych niedoborów w strukturze społecznej i kulturowej.

SŁOWA KLUCZOWE

psychiatria ewolucyjna | regulacja psychiczna | Social Baseline Theory | zasoby energetyczne organizmu | mechanizmy kooperacji | reputacja społeczna | uraz moralny | walidacja i inwalidacja | hipoteza adaptacyjna | infrastruktura regulacyjna | hierarchia prestiżu i dominacji | zdrowie społeczne | model Słoń i Jeździec | systemy motywacyjne psychiki

Depresja to nie tylko oszczędzanie energii

Zasoby: psychika jako ekonomia ograniczonej energii. Hannan buduje hierarchię ewolucyjnych celów umysłu, zaczynając właśnie od zasobów. Depresyjny spadek aktywności interpretuje tu jako rodzaj energetycznego hamulca, uruchamianego w momencie, gdy dalszy wysiłek nie przynosi oczekiwanych rezultatów. W obrazie „Billa podczas zimy" człowiek, który nadal wydatkuje kalorie na bezskuteczne poszukiwanie zwierzyny, może przegrać z osobnikiem, którego organizm potrafi ograniczyć aktywność w okresie niedoboru.

Intuicja ta nawiązuje do istotnego nurtu psychiatrii ewolucyjnej, jednak przejście od funkcjonalności niskiego nastroju do twierdzenia, że depresja jest programem oszczędzania energii,

następuje zbyt gwałtownie. Należy bowiem wyraźnie rozdzielić niski nastrój jako regulacyjny stan emocjonalny od klinicznego zaburzenia depresyjnego. Smutek, zniechęcenie czy redukcja aktywności po stracie lub seryjnych niepowodzeniach mogą pełnić funkcję ochronną: pozwalają ograniczyć inwestycje w działania o małej szansie powodzenia, zmienić strategię, poszukać wsparcia lub przerwać kosztowny konflikt. Z tego nie wynika jednak, że ciężka depresja – z anhedonią, zaburzeniami poznawczymi, myślami o śmierci i głębokim upośledzeniem funkcjonowania – stanowi adaptacyjne rozwiązanie problemu energetycznego. Sam Edward Hagen, rozwijający ewolucyjne interpretacje depresji, w przeglądzie teorii wyraźnie odróżnia korzystne funkcje smutku od możliwości, że duża depresja jest ich dysfunkcjonalnym przedłużeniem. Inne koncepcje ewolucyjne idą jeszcze dalej i kwestionują traktowanie depresji jako adaptacji, wskazując na jej dziedziczność, nawrotowość oraz negatywne konsekwencje społeczne i reprodukcyjne. To kluczowy przykład różnicy między nauką a pięknie domykającą się opowieścią. Łatwo bowiem skonstruować historię: gdy zasoby spadają, Słoń wyłącza aktywność, więc depresja jest hibernacją człowieka.

Taka narracja jest zapamiętywalna, lecz zaciera różnicę pomiędzy hipotezą adaptacyjną a dowodem empirycznym. Współczesny obraz dużej depresji pozostaje wielopoziomowy; obejmuje czynniki genetyczne, rozwojowe, stresowe, immunologiczne, metaboliczne i społeczne, których znaczenie różni się w zależności od osoby i postaci choroby. Rzetelne przeglądy wiedzy nie wskazują na jeden ewolucyjny „algorytmu depresji", który wyjaśniałby wszystkie te przypadki. Znacznie silniejsza jest zatem teza skromniejsza: ludzki układ motywacyjny zarządza wysiłkiem w zależności od przewidywanych korzyści i kosztów, a część stanów obniżonego nastroju można rozumieć w tej logice; kliniczna depresja jest jednak zjawiskiem znacznie bardziej złożonym i nie powinna być utożsamiana z samą adaptacyjną regulacją energii.

Potrzeby zasobowe i społeczne jako realna infrastruktura regulacyjna

Taka perspektywa pozwala rozszerzyć pojęcie zasobu poza samą kalorię. Współczesny człowiek żyje w świecie, w którym bezpieczeństwo energetyczne zostało częściowo przekształcone w bezpieczeństwo ekonomiczne i instytucjonalne. Zasobem staje się zatem dochód, mieszkanie, dostęp do leczenia, przewidywalność zatrudnienia, czas, możliwość odpoczynku, kontrola nad warunkami pracy oraz sieć osób zdolnych udzielić pomocy. Organizm nie musi „rozumieć gospodarki kapitalistycznej", aby reagować na niepewność bytu, zadłużenie czy utratę pracy jako na istotne pogorszenie bezpieczeństwa.

Systematyczny meta-przegląd badań nad klasą społeczną i zdrowiem psychicznym wskazuje na wpływ ubóstwa, dochodu oraz statusu społeczno-ekonomicznego (w tym jego subiektywnego postrzegania) na dobrostan; wśród mechanizmów sprawczych wymienia się poczucie kontroli, stres i doświadczenia traumatyczne. Autorzy podkreślają jednocześnie ograniczenia jakości części dostępnych danych i potrzebę ostrożności przy interpretacji przyczynowości. To właśnie tutaj perspektywa interdyscyplinarna chroni psychologię przed moralizowaniem.

Czasami „Słoń" nie reaguje na pradawnego tygrysa ukrytego w neutralnym e-mailu. Czasami ten e-mail rzeczywiście oznacza utratę zatrudnienia, a za nią utratę mieszkania, ubezpieczenia lub zdolności utrzymania rodziny. Nie każdy lęk przed przyszłością jest błędem atrybucji – środowisko społeczne może realnie produkować zagrożenia.

Mahout musi więc umieć coś więcej niż tylko uspokajanie. Musi odróżniać alarm wymagający przeuczenia od sygnału przekazującego prawdziwą informację o warunkach życia. Psychoterapia osoby zagrożonej eksmisją nie może polegać na przekonywaniu jej układu nerwowego, że bezpieczeństwo mieszkaniowe jest jedynie archaicznym konstruktem genów. Czasem problem leży nie wewnątrz człowieka, lecz w strukturze społecznej. To kluczowa granica każdej psychologizacji: nie każdy dyskomfort wynikający ze środowiska wymaga adaptacji jednostki; niektóre środowiska należy po prostu zmienić.

Plemienność bez mitu pierwotnej wioski. Drugim wielkim zasobem człowieka są inni ludzie. Hannan posługuje się pojęciem „ewolucyjnej wioski": stabilnej, niewielkiej wspólnoty, w której przynależność zapewniała bezpieczeństwo, a wykluczenie mogło być śmiertelne. W tym modelu samotność staje się alarmem podobnym do głodu – informacją o utracie zasobu niezbędnego do przetrwania. Źródło idzie niekiedy dalej, przedstawiając człowieka jako „pojedynczą komórkę w ciele plemienia". Tu ponownie warto zachować intuicję, odrzucając jednak dosłowność metafory.

Nie istniała jedna, historycznie jednolita „wioska ewolucyjna", w której przez miliony lat wszyscy Homo sapiens żyli według identycznego schematu. Ludzkie społeczności były zróżnicowane ekologicznie i organizacyjnie, a rekonstrukcje warunków plejstoceńskich są obarczone ograniczeniami. Użyteczne pozostaje jednak twierdzenie ogólne: człowiek ewoluował w warunkach głębokiej współzależności społecznej. Potrzebował innych do ochrony, zdobywania i dzielenia zasobów, opieki nad potomstwem, przekazywania wiedzy, leczenia, nawigacji, kooperacyjnego polowania czy wspólnej obrony.

Social Baseline Theory Jamesa Coana i Davida Sbarry rozwija ten kierunek myślenia. Jej podstawowym założeniem jest, że środowiskiem bazowym dla człowieka nie jest samotna jednostka, lecz osoba funkcjonująca w przewidywalnej sieci społecznej. Dostępność zaufanych osób

może zmniejszać koszt regulacji emocji i działania, ponieważ ryzyko oraz wysiłek mogą być częściowo dzielone.

Nowszy przegląd tej teorii podtrzymuje tezę o społecznej ekologii jako istotnym elemencie regulacji, wskazując jednocześnie na dalsze obszary badawcze. Otrzymujemy dzięki temu pojęcie bardziej precyzyjne niż romantyczne „plemię". Człowiek nie potrzebuje koniecznie stu osób przy wspólnym ognisku; potrzebuje pewnego dostępu do relacji, w których ryzyko i wysiłek nie są ponoszone całkowicie samotnie. W nowoczesnym mieście funkcję tę mogą pełnić partner, przyjaciel, rodzina, grupa zawodowa czy wspólnota sąsiedzka.

O jakości ochronnej nie decyduje zatem liczba kontaktów. Setki nazwisk na liście znajomych mogą mieć mniejszą wartość regulacyjną niż jedna osoba, której obecność jest przewidywalna. Współczesna literatura wprowadza pojęcie zdrowia społecznego, rozumianego jako ilość i jakość relacji wystarczająca w danym kontekście do zaspokojenia potrzeby znaczącej więzi. Proponuje się traktowanie tego wymiaru nie jako dodatku do zdrowia fizycznego i psychicznego, lecz jako osobny aspekt funkcjonowania człowieka. Taka perspektywa wzmacnia intuicję Hannana: relacja społeczna nie jest dekoracją obok „prawdziwych" potrzeb biologicznych. Sama staje się częścią infrastruktury regulacyjnej organizmu.

Regulacja psychiczna zachodzi przede wszystkim między ludźmi

Dlatego również samotność wymaga ostrożnego języka. Nie należy twierdzić, że mózg dosłownie interpretuje ją jako rychłą śmierć na sawannie. Można jednak uznać, że brak przewidywalnych relacji pozbawia nas części zasobów, na których zwykle opiera się regulacja ryzyka i wysiłku. Samotny człowiek musi przejąć na siebie większą część pracy regulacyjnej: sam przewidywać, sam rozwiązywać kryzysy, sam amortyzować porażki, sam mobilizować się po zagrożeniu. Nie musi to oznaczać patologii – samotność bywa wybrana, twórcza i pożądana – jednak chroniczny brak więzi jest innym stanem niż dobrowolna autonomia.

Tu ujawnia się jedno z najważniejszych ograniczeń metafory „Słoń i Jeździec". W jej popularnej wersji cała psychika mieści się pod jedną skórą. Słoń i Jeździec należą do jednej osoby, a problem regulacji przypomina wewnętrzne przeciąganie liny. Tymczasem znaczna część ludzkiej regulacji od początku zachodzi między ludźmi. Uspokojenie można pożyczyć od drugiego człowieka; odwaga rośnie dzięki obecności innych, a ryzyko może zostać rozdzielone. Wstyd łagodzi akceptacja

wspólnoty, zaś poczucie zagrożenia potęguje jej odrzucenie. Mahouta nie należy więc wyobrażać sobie jako samotnego zarządcy zamkniętego systemu nerwowego.

Regulacji uczymy się wśród innych i przy ich pomocy. Samowspółczucie, o którym mowa w dalszej części tekstu, nie wyrasta w próżni. Często jest ono uwewnętrznionym doświadczeniem obecności kogoś, kto potrafił zachować spokój wtedy, gdy my panikowaliśmy.

Przykładem granicy atrakcyjnej opowieści adaptacyjnej jest depresja poporodowa. Na przecięciu zasobów i relacji Hannan stawia szczególnie mocną hipotezę: w najbardziej radykalnym sformułowaniu brak wsparcia miałby uruchamiać ewolucyjny mechanizm ograniczenia inwestycji w potomstwo, gdyż przetrwanie matki umożliwia przyszłą reprodukcję. Źródło ilustruje tę koncepcję scenariuszem niedoboru zasobów, w którym organizm „wybiera" ochronę matki kosztem bieżącej opieki nad dzieckiem.

Jest to doskonały przykład hipotezy, którą warto zachować w artykule właśnie dlatego, że wymaga ona intelektualnej konfrontacji. Ewolucyjne modele depresji poporodowej istnieją – Hagen rozwijał koncepcje wiążące obniżony nastrój okołoporodowy z brakiem zasobów, niskim wsparciem i konfliktami dotyczącymi inwestycji rodzicielskiej. Inne modele interpretowały dystres jako sygnał mobilizujący wsparcie lub wskazywały na niedopasowanie między współczesną izolacją matek a społeczną organizacją opieki z przeszłości naszego gatunku. Nie jest jednak naukowo uprawnione przedstawianie depresji poporodowej jako ustalonego algorytmu poświęcenia potomstwa dla przyszłej reprodukcji. Sama literatura ewolucyjna jest w tej kwestii podzielona, a współczesne podejście kliniczne łączy uwarunkowania biologiczne, hormonalne i genetyczne z czynnikami społecznymi oraz psychologicznymi. Nawet przegląd z 2025 roku formułuje ostrożną alternatywę: zaburzenia nastroju po porodzie mogą wyrastać z normatywnych zmian o znaczeniu ewolucyjnym, lecz kliniczne zaburzenie może być zarówno produktem ubocznym, jak i – w niektórych modelach – reakcją o potencjalnie adaptacyjnym charakterze.

Status to coś więcej niż ranking reprodukcyjny

To rozróżnienie ma również wymiar moralny. Nadmiernie literalna narracja adaptacyjna może niechcący obciążyć kobietę dodatkowym ciężarem, sugerując, że jej organizm „uznał dziecko za niewarte inwestycji". Byłby to biologizujący mit równie szkodliwy, co moralizujące przekonanie, że depresja poporodowa świadczy o braku miłości macierzyńskiej. Nauka powinna dążyć do czegoś przeciwnego: poszerzać liczbę możliwych mechanizmów, nie przypisywać organizmowi nieistniejących zamiarów i zdejmować z osoby cierpiącej fałszywe poczucie winy. Najbardziej defensywna teza brzmi zatem: okres okołoporodowy to czas wyjątkowych zmian biologicznych,

psychicznych i społecznych; wsparcie oraz zasoby mają tu kluczowe znaczenie, a ewolucyjna historia ludzkiej opieki może pomagać w formułowaniu hipotez o podatności na zaburzenia nastroju. Nie oznacza to jednak, że znamy jeden, konkretny cel adaptacyjny depresji poporodowej.

Status nie jest jedynie miejscem w kolejce do reprodukcji. Trzecim wielkim obszarem pilnowanym przez źródłowego Słonia jest status. W książce pozycja społeczna przedstawiona zostaje niemal jako ranking reprodukcyjny: spadek statusu ma oznaczać ograniczenie dostępu do zasobów i partnerów, przez co lekceważenie, publiczne zignorowanie czy przewaga rywala mają uruchamiać silne reakcje obronne. Jest w tym ważna intuicja – dla zwierzęcia społecznego pozycja względna niesie realne konsekwencje. Jednak sprowadzenie ludzkiego statusu do "miejsca w kolejce do rozrodu" byłoby przykładem redukcjonizmu, który zbyt gwałtownie przeskakuje od biologii do codziennego doświadczenia.

Status u człowieka ma wiele wymiarów. Najnowszy systematyczny przegląd pojęć hierarchii wręcz ostrzega przed zamiennym używaniem terminów takich jak status, władza, dominacja i prestiż, gdyż reprezentują one różne konstrukty psychologiczne i społeczne. Władza może wynikać z kontroli nad zasobami, natomiast dominacja – z możliwości narzucenia kosztów, groźby lub przymusu. Prestiż wyrasta z dobrowolnie przyznawanego szacunku wobec kompetencji, wiedzy lub umiejętności; status zaś może obejmować szerszą ocenę i uznanie społeczne.

Rozróżnienie między dominacją a prestiżem jest szczególnie istotne dla naszego wywodu. Badania nad ludzkimi hierarchiami wskazują, że obie drogi prowadzą do wpływu, lecz opierają się na odmiennych mechanizmach: dominacja wymusza podporządkowanie, podczas gdy prestiż uzyskuje je poprzez dobrowolne uznanie kompetencji i chęć uczenia się od danej osoby. Nowsze badania modelowe i eksperymentalne dodatkowo sugerują, że wrażliwość na prestiż mogła uczestniczyć w powstawaniu nierównych, lecz niekoniecznie opartych na przymusie struktur wpływu. Dzięki temu można doprecyzować źródłową metaforę „mating hierarchy". Człowiek reaguje na status nie tylko dlatego, że gdzieś w głębi psychiki prowadzi księgowość potencjalnych partnerów seksualnych.

Status i reputacja jako zasoby społeczne, a nie tylko algorytmy genetyczne

Status determinuje dostęp do informacji, bezpieczeństwa i zasobów, a także możliwości decydowania, ochrony przed przemocą, udziału w kooperacji oraz wpływu na działania grupy. W nowoczesnym społeczeństwie komponenty te są dodatkowo kształtowane przez instytucje, pieniądz, wykształcenie, zawód, prawo i kulturę. Nieprzypadkowo subiektywnie postrzegany status

społeczny wiąże się ze zdrowiem psychicznym, choć mechanizmy te są wieloczynnikowe i nie zawsze można mówić o prostym związku przyczynowym. Utrata pozycji może oznaczać nie tylko narcystyczną ranę, lecz realną zmianę w zakresie kontroli, zasobów, przewidywalności życia i sposobu traktowania przez otoczenie. Człowiek zdegradowany w strukturze organizacji może zarabiać mniej, mieć mniejszy wpływ na warunki pracy i doświadczać publicznego sygnału spadku uznania.

Rozdzielenie tych elementów ma istotne znaczenie analityczne, gdyż każdy z nich może aktywować odmienny mechanizm. Dzięki temu subtelniej można odczytać źródła agresji drogowej czy irytacji wywołanej lekceważeniem. Nie należy twierdzić, że każda złość jest "algorytmem ochrony wartości genów". Można natomiast zauważyć, że ludzie reagują szczególnie silnie na zdarzenia interpretowane jako zamach na ich pozycję, autonomię lub należny szacunek. Ocena „on potraktował mnie jak kogoś niższego” może generować większy gniew niż identyczna materialna niedogodność pozbawiona znaczenia statusowego. Socjologia dostarcza tutaj języka równie ważnego co biologia: honor, godność, klasa społeczna, autorytet i prestiż są kategoriami wytwarzanymi instytucjonalnie, a nie wyłącznie bezpośrednimi produktami genów.

Reputacja stanowi społeczny kapitał informacji. Status prowadzi do niej bezpośrednio. Hannan przypisuje reputacji ogromną wagę, uznając potrzebę bycia postrzeganym jako człowiek rozumny i wartościowy za jedną z głównych sił napędowych ludzkich zachowań. Pojawia się wręcz obraz zdolności rozumowania jako kosztownego sygnału porównywalnego z pawim ogonem. Tak mocnego twierdzenia nie można jednak uznać za rozstrzygnięty fakt.

Ewolucja ludzkiego mózgu jest przedmiotem wielu konkurencyjnych i komplementarnych teorii: od presji ekologicznych, przez rozwiązywanie problemów technicznych, język i współpracę, aż po konkurencję społeczną, uczenie kulturowe i dobór płciowy. Nie ma podstaw, by całą inteligencję sprowadzać do narzędzia służącego reklamie jakości genetycznej. Znacznie lepiej udokumentowane jest natomiast znaczenie reputacji dla kooperacji. W dużych społeczeństwach człowiek nie może opierać każdej decyzji wyłącznie na własnych doświadczeniach; musi korzystać z informacji społecznej: kto dotrzymuje zobowiązań, kto pomaga, kto oszukuje, kto dzieli zasoby, a kto wykorzystuje innych. Mechanizmy wzajemności pośredniej sprawiają, że osoba pomaga komuś nie dlatego, że oczekuje bezpośredniego zwrotu od tej samej jednostki, lecz dlatego, że zachowanie to wpływa na jej reputację i przyszłe reakcje otoczenia. Klasyczne modele Nowaka i Sigmunda ukazywały związek wzajemności pośredniej z reputacją i oceną moralną, a nowsza literatura nadal rozwija ten mechanizm. Współczesne eksperymenty i modele wskazują również, że ludzie łączą prywatne doświadczenia z partnerem z publiczną informacją reputacyjną, co może stabilizować współpracę w sieciach społecznych.

Oznacza to, że troska o własny obraz w oczach innych nie musi być ani próżnością, ani patologią. W społeczeństwie opartym na wielokrotnych wymianach reputacja jest rzeczywistym zasobem informacyjnym. Osoba uznawana za uczciwą, kompetentną i kooperatywną łatwiej zdobywa partnerów do współpracy; osoba wielokrotnie oszukująca może zostać z niej wykluczona. Co więcej, reputacja prosocjalna ma znaczenie również w populacjach, których organizacja społeczna przypomina warunki analizowane przez antropologię ewolucyjną. Badanie współczesnych Hadza z 2024 roku analizowało związki między reputacją prosocjalną a wskaźnikami stresu, wychodząc z założenia, że skłonność do współpracy wpływa na budowanie sojuszy i pozycję społeczną.

Choć nie należy bezpośrednio ekstrapolować cech jednej populacji łowiecko-zbierackiej na całą prehistorię człowieka, takie badania pozwalają testować hipotezy, które inaczej pozostałyby czystą narracją. Tutaj zaczynamy rozumieć również źródłową obsesję na punkcie „posiadania racji". Jeśli reputacja kompetencji jest społecznie cenna, korekta błędu może zostać odebrana nie tylko jako informacja o świecie, lecz jako sygnał dotyczący naszej wartości w oczach innych. Problem pojawia się wtedy, gdy system utożsamia ochronę reputacji osoby rozumnej z koniecznością obrony każdego aktualnego przekonania. Mechanizm mający chronić obraz kompetencji zaczyna niszczyć rzeczywistą kompetencję, ponieważ uniemożliwia korektę błędu.

To jeden z paradoksów intelektu. Człowiek może bronić swojej reputacji jako osoby rozsądnej w sposób tak defensywny, że przestaje zachowywać się rozsądnie. Przyznanie „nie wiem" albo „zmieniłam zdanie" nie musi być zatem kapitulacją. Może stać się sygnałem wyższej jakości epistemicznej: zdolności oddzielenia własnego statusu od konkretnego sądu. Źródłowy Mahout właśnie tutaj ma do wykonania ważną pracę.

Dobroć i charakter jako ewolucyjne technologie kooperacji

Nie należy karać Słonia za to, że odczuwa dyskomfort po zakwestionowaniu własnej opinii; trzeba go raczej nauczyć, że korekta przekonania nie oznacza wygnania ze wspólnoty. Dobroć nie jest przeciwieństwem ewolucji. Jednym z najciekawszych aspektów książki jest próba wyprowadzenia współczucia i dobroci nie w kontrze do ewolucji, lecz właśnie z niej. Autor podkreśla, że członkowie grupy cenni dla innych – kooperatywni, troskliwi, zdolni do ochrony i dzielenia zasobów – mogą uzyskiwać wymierne korzyści reputacyjne oraz społeczne. Jest to istotne, gdyż popularny język "samolubnego genu" bywa błędnie interpretowany jako teza, że selekcja wytwarza wyłącznie samolubne organizmy. W rzeczywistości ewolucja zachowań społecznych ukazuje coś znacznie bardziej złożonego: samolubna konkurencja i kooperacja nie są metafizycznymi przeciwieństwami.

Pomaganie krewnym może zwiększać inclusive fitness, wzajemność stabilizuje współpracę między niespokrewnionymi, a reputacja sprawia, że kosztowne zachowania prosocjalne przynoszą przyszłe korzyści. Normy nagradzają współpracę i karzą wykorzystywanie innych, zaś kultura utrwala praktyki, których nie da się sensownie zredukować do pojedynczego aktu maksymalizacji korzyści genetycznej. Współczesne opracowania opisują człowieka jako gatunek o niezwykle rozwiniętych zdolnościach kooperacyjnych, których wyjaśnienie wymaga syntezy mechanizmów biologicznych i kulturowych. Dlatego bon mot "geny są samolubne, więc ludzie również" jest biologicznie naiwny. Selekcja może premiować organizmy zdolne do troski, przywiązania, dzielenia się, oburzenia na oszustwo, wdzięczności i pojednania właśnie dlatego, że życie społeczne zależy od jakości partnerów. Dobroć nie musi być anomalią dodaną przez kulturę do egoistycznego zwierzęcia; może być elementem repertuaru społecznego stworzenia, którego powodzenie zależy od innych. Nie należy jednak redukować dobroci do ukrytego egoizmu. Wyjaśnienie ewolucyjnego pochodzenia współczucia nie oznacza, że pomagający człowiek każdorazowo – świadomie lub nie – "liczy" przyszłe profity.

Mamy tu do czynienia z błędem poziomów analizy. Selekcja może ukształtować emocję, która na poziomie bezpośredniej motywacji jest autentyczną troską o drugą osobę. Przyczyna ewolucyjna i psychologiczna motywacja nie są tym samym. Właśnie dlatego człowiek potrafi pomagać tam, gdzie nie ma oczywistego zysku, poświęcać zasoby dla nieznajomych, wspierać normy uniwersalistyczne i budować instytucje solidarności wykraczające daleko poza krąg krewnych. Nasz świat społeczny nie jest prostą reprodukcją warunków doboru naturalnego; współtworzą go prawo, religia, moralność, ekonomia, edukacja, idee praw człowieka i technologie komunikacyjne. Kultura staje się nowym środowiskiem selekcji zachowań oraz magazynem rozwiązań, których żadna pojedyncza jednostka nie musiała wynajdować od początku.

Charakter jako technologia kooperacji. Na tej podstawie można zrehabilitować jeszcze jedno ważne pojęcie: charakter. W języku potocznym brzmi ono jak kategoria moralistyczna, przeciwstawiona biologii. W perspektywie społecznej może jednak oznaczać względnie przewidywalny wzorzec zachowania, który pozwala innym ocenić, czy jesteśmy bezpiecznym partnerem interakcji. Uczciwość, dotrzymywanie zobowiązań, kontrola impulsów, skłonność do odwzajemniania dobra, odwaga cywilna czy gotowość ponoszenia kosztów za naruszenie norm mają znaczenie, ponieważ umożliwiają kooperację tam, gdzie formalny kontrakt nie może przewidzieć każdego zdarzenia. Charakter można zatem uznać za rodzaj technologii zaufania. Nie dlatego, że człowiek celowo konstruuje swój profil reputacyjny jak kampanię marketingową, lecz dlatego, że względna przewidywalność zachowania zmniejsza niepewność innych. Grupa, w której nikt nie wie, czy partner za chwilę zdradzi, ukradnie zasoby albo porzuci zobowiązanie, zużywa ogromne środki na

kontrolę. Zaufanie obniża koszty transakcyjne społeczeństwa – tutaj psychologia ewolucyjna spotyka się z ekonomią instytucjonalną.

Można zatem stwierdzić, że homo economicus i wspomniany "genetyczny host" są podobnie zbyt ubogimi modelami człowieka. Pierwszy redukuje go do kalkulującego interes indywiduum, drugi grozi redukcją do maszyny reprodukcyjnej. Rzeczywisty człowiek działa w sieci zobowiązań, norm, afektów, symboli i instytucji. Bywa egoistyczny i altruistyczny, konkurencyjny i kooperacyjny, zdolny do dominacji i do poświęcenia. Nie jest to sprzeczność teorii, lecz konsekwencja tego, że różne strategie mają wartość w różnych konfiguracjach społecznych.

Psychika jako federacja systemów reagujących na trzy fundamentalne głody

Wstyd i uraz moralny: sytuacje, w których zagrożona zostaje nie tyle pozycja, co obraz samego siebie. Źródło słusznie wiąże reputację ze wstydem, jednak momentami upraszcza tę emocję do roli "czujnika uszkodzenia statusu". Wstyd jest zjawiskiem znacznie bogatszym. Może wynikać z obawy przed oceną społeczną, ale także z uwewnętrznionych norm i osobistego ideału Ja – człowiek potrafi przecież wstydzić się czynów, których nikt inny nie widział.

Możemy również cierpieć z powodu przekroczenia wartości uznawanych za konstytutywne dla własnej tożsamości. To prowadzi nas do pojęcia moral injury, czyli urazu moralnego. Termin ten rozwijano głównie w badaniach nad doświadczeniami wojskowymi, gdzie jednostka dopuściła się działania, nie zapobiegła mu lub była świadkiem zdarzeń głęboko naruszających podzielane normy moralne. Uraz moralny nie jest tożsamy z PTSD, choć oba stany mogą współwystępować. W PTSD centrum doświadczenia stanowią lęk i ponowne przeżywanie zagrożenia; w urazie moralnym kluczową rolę odgrywają wina, wstyd, poczucie zdrady, utrata zaufania oraz konflikt tożsamości i sensu. Jest to istotne dla naszej architektury, gdyż dowodzi, że alarmy psychiczne nie chronią wyłącznie fizycznego przetrwania czy pozycji społecznej. Człowiek cierpi, gdy naruszy koncepcję tego, kim powinien być.

Biologia stwarza zdolność do moralności, lecz to kultura dostarcza konkretną treść norm. Różne społeczeństwa odmiennie definiują honor, zdradę, powinność czy poświęcenie, dlatego urazu moralnego nie da się wyjaśnić wyłącznie genami lub samą kulturą. Jest on rezultatem człowieka biologicznego wychowanego w świecie znaczeń.

Mahout wobec trzech głodów. Powyższa analiza pozwala na nowo odczytać źródłowy Słoń. Nie jest on maszyną sterowaną jednym przyciskiem „reprodukcja”. Trafniej byłoby uznać, że organizm

wyposażono w wiele częściowo niezależnych systemów motywacyjnych reagujących na zasoby, bezpieczeństwo, więź, status, sprawstwo, reputację, opiekę, seks, ciekawość, ból czy normy. Systemy te mogą ze sobą współpracować, ale potrafią też wchodzić w konflikt: człowiek może zrezygnować z zasobu dla zachowania reputacji, ryzykować życie dla ochrony dziecka, zaakceptować niższy status dla utrzymania relacji lub poświęcić więź, by nie zdradzić wartości moralnych.

Dlatego metafora „Słoń pracuje dla genów" pozostanie w dalszej części artykułu jako historyczny punkt wyjścia, a nie ostateczny model. Zbyt łatwo sugeruje ona istnienie centralnego ośrodka dowodzenia. Psychika bardziej przypomina federację systemów o różnych priorytetach niż korporację kierowaną przez jednego prezesa. Syntetyzując dotychczasowy wywód w języku potrzeb, można przyjąć, że człowiek podlega przynajmniej trzem potężnym „głodom". Pierwszy dotyczy zasobów: konieczności posiadania energii i przewidywalnego dostępu do środków umożliwiających życie. Drugi dotyczy więzi: potrzeby osadzenia w środowisku społecznym, by ryzyko i wysiłek nie były zawsze ponoszone samotnie. Trzeci dotyczy znaczenia społecznego: monitorowania, czy jesteśmy traktowani jako osoby wartościowe, wiarygodne, kompetentne i przynależne do wspólnoty.

Granice między tymi systemami są płynne. Utrata pracy może oznaczać jednoczesny brak pieniędzy, grupy współpracowników i statusu. Rozwód często wiąże się z utratą więzi, mieszkania, wsparcia i części tożsamości społecznej. Publiczne upokorzenie uderza w status, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do wspólnoty. Właśnie dlatego współczesny człowiek doświadcza katastrofalnego lęku w sytuacjach, w których nie ma tygrysa. Nie oznacza to jednak, że jego mózg dosłownie „myśli", iż krytyka na zebraniu jest drapieżnikiem – taka metafora byłaby zbyt uproszczona.

Społeczna walidacja jako fundament bezpieczeństwa psychicznego

Wystarczy, że ewolucyjnie starsze systemy regulacji zostały włączone do zarządzania problemami społecznymi, które również niosły konsekwencje dla bezpieczeństwa i możliwości działania. Dzisiejszy sygnał społeczny jest przetwarzany przez organizm zbudowany na warstwach znacznie starszych niż korporacyjny e-mail, aplikacja randkowa czy licznik obserwujących. I właśnie tutaj zbliżamy się do problemu walidacji. Jeśli człowiek potrzebuje nie tylko przeżyć, lecz także zachować stabilną pozycję w świecie innych ludzi, to zakwestionowanie jego zdolności rozumowania, godności, doświadczenia czy prawa do własnych emocji może zostać odebrane jako coś znacznie

poważniejszego niż zwykła wymiana informacji. Hannan nazywa tę potrzebę wręcz "psychicznym głodem" i opisuje trzy pozorne drogi jego szybkiego zaspokojenia: posiadanie racji, demonstrowanie wiedzy oraz wygrywanie.

W tym punkcie teoria ewolucyjna przestaje być jedynie opowieścią o pradawnym środowisku. Zaczyna tłumaczyć mechanizmy, które obserwujemy codziennie: człowiek potrafi poświęcić prawdę dla zachowania twarzy, relację dla zwycięstwa w sporze i własny rozwój dla obrony dawnego przekonania. Paradoks jest znamienny. System mający chronić reputację kompetencji może wymusić zachowanie, które tę kompetencję kompromituje. System chroniący przynależność może wyprodukować agresję prowadzącą do samotności. System dążący do zdobycia walidacji może uczynić człowieka tak defensywnym, że inni przestają chcieć go walidować. Tutaj Mahout stanie przed trudniejszym zadaniem niż uspokojenie lęku przed wężem. Będzie musiał nauczyć własnego Słonia, że bycie skorygowanym nie jest byciem odrzuconym, różnica zdań nie musi oznaczać degradacji, uznanie cudzej racji nie odbiera godności, a walidacja nie jest tym samym co zwycięstwo.

Dopiero w tym miejscu można właściwie przejść do centralnego dla dalszego artykułu problemu relacji. Człowiek nie potrzebuje od drugiego człowieka wyłącznie informacji; potrzebuje także sygnału, że pozostaje pełnoprawnym uczestnikiem interakcji. Dlatego w następnej części przejdziemy od ekonomii zasobów, więzi i reputacji do psychologii walidacji i inwalidacji: do pytania, dlaczego "mam rację", "wiem" i "wygrałem" tak łatwo stają się substytutami poczucia własnej wartości; jak konflikt informacyjny zamienia się w konflikt statusowy; dlaczego przyznanie się do błędu może być przeżywane jak społeczna utrata; oraz w jaki sposób chroniczna inwalidacja uczestniczy w powstawaniu szczególnie niestabilnych sposobów regulacji emocjonalnej. Tam również znajdzie się miejsce na borderline – nie jako retoryczny dowód na "błąd psychiatrii", ale jako trudny przypadek sprawdzający, czy model Mahouta rzeczywiście potrafi połączyć biologię temperamentu, historię relacji, traumę, przywiązanie, emocjonalną nadwrażliwość i społeczną potrzebę uznania bez sprowadzania całej osoby do etykiety diagnostycznej.

> Ostatecznie największym wyzwaniem dla naszego wewnętrznego zarządcy nie jest uciszenie lęku przed archaicznym drapieżnikiem, lecz nauka odróżniania korekty błędu od społecznego odrzucenia. Czy potrafimy oddzielić własną godność od konieczności posiadania racji w każdym sporze? Być może najwyższą formą kompetencji epistemicznej jest właśnie odwaga przyznania się do niewiedzy, która paradoksalnie chroni nas przed pułapką defensywnego ego.

Inspiracje

[1] **"Your Normal Mind"** John Hannan

John Hannan jest zarejestrowanym australijskim psychologiem specjalizującym się w psychologii ewolucyjnej, traumie psychologicznej i reagowaniu na incydenty krytyczne. Przed rozpoczęciem kariery psychologicznej przez ponad dekadę pracował w turystyce przygodowej i jako przewodnik po wyprawach kajakowych. Później Hannan zajął się praktyką kliniczną, uzyskując tytuł magistra administracji biznesu i podejmując badania doktoranckie z zakresu ewolucyjnych modeli komunikacji. Przez ponad dwie dekady pracował w środowiskach kryzysowych o wysokim stopniu nasilenia, między innymi jako lider zespołu i klinicysta w Royal Flying Doctor Service, realizując interwencje w zakresie zdrowia psychicznego w odległych społecznościach rdzennych w Queensland, a także współpracując z australijskim Departamentem Obrony. Hannan znany jest z reinterpretacji cierpienia psychicznego, lęku i PTSD z perspektywy adaptacji ewolucyjnej, a nie patologii, kładąc nacisk na praktyczne strategie zrozumienia i przeprogramowania mechanizmów przetrwania.

John Hannan *is an Australian registered psychologist specializing in evolutionary psychology, psychological trauma, and critical incident response. Prior to his psychological career, he worked for over a decade in adventure tourism and white-water expedition guiding. Hannan later transitioned into clinical practice, earning a Master of Business Administration and undertaking doctoral research focusing on evolutionary models of communication. Over more than two decades, he has worked in high-acuity crisis environments, including serving as a team leader and clinician with the Royal Flying Doctor Service delivering mental health interventions to remote Indigenous communities in Queensland, as well as working with the Australian Department of Defence. Hannan is known for reframing psychological suffering, anxiety, and PTSD from the perspective of evolutionary adaptation rather than pathology, emphasizing practical strategies to understand and retrain evolved survival mechanisms.*

Royal Flying Doctor Service

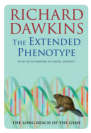
Literatura uzupełniająca

Książki

Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:

[1] "Evolutionary Games and Population Dynamics"

Karl Sigmund



[2] "The Extended Phenotype - The Long Reach Of The Gene"

Richard Dawkins

Oxford University Press, USA | ISBN: 9780192880512



[3] "Flights of Fancy: Defying Gravity by Design and Evolution"

Richard Dawkins

Apollo | ISBN: 9781838937850

[4] "The Blind Watchmaker"

Richard Dawkins

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] "Music and dance as a coalition signaling system"

Edward H. Hagen, Gregory A. Bryant

2003 | Human Nature | DOI: 10.1007/s12110-003-1015-z

Źródło

[2] "The Functions of Postpartum Depression"

Edward H. Hagen

1999 | Evolution and Human Behavior | DOI: 10.1016/s1090-5138(99)00016-1

Źródło

[3] "Psychotropic substance-seeking: evolutionary pathology or adaptation?"

R. J. Sullivan, Edward H. Hagen

2002 | Addiction | DOI: 10.1046/j.1360-0443.2002.00024.x

Źródło

[4] "The evolutionary anthropology of political leadership"

Zachary H. Garfield, Christopher R. Von Rueden, Edward H. Hagen

2018 | The Leadership Quarterly | DOI: 10.1016/j.leaqua.2018.09.001

Źródło

[5] **"Social Baseline Theory: the social regulation of risk and effort"**

James A Coan, David A Sbarra

2015 | Current Opinion in Psychology | DOI: 10.1016/j.copsyc.2014.12.021

Źródło

[6] **"Social Baseline Theory: The Role of Social Proximity in Emotion and Economy of Action"**

Lane Beckes, James A. Coan

2011 | Social and Personality Psychology Compass | DOI: 10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x

Źródło

[7] **"Divorce and health: good data in need of better theory"**

David A Sbarra, James A Coan

2017 | Current Opinion in Psychology | DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.05.014

Źródło

[8] **"Neural Responses to Conflicting Self- and Partner-Directed Feedback Correlate with Trait Emotion Regulation and Daily Support"**

David Sbarra, Andrea M. Coppola, Katherine E. Richard, Shanshan Ma, Leonie Koban

2026 | PsyArXiv (OSF Preprints)

Źródło

[9] **"Social baseline theory: State of the science and new directions"**

Lane Beckes, David A. Sbarra

2022 | Current Opinion in Psychology | DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.06.004

Źródło

[10] **"Evolutionary Games and Population Dynamics"**

Josef Hofbauer, Karl Sigmund

1998 | Cambridge University Press eBooks | DOI: 10.1017/cbo9781139173179

Źródło

[11] **"Evolutionary game dynamics"**

Josef Hofbauer, Karl Sigmund

2003 | Bulletin of the American Mathematical Society | DOI: 10.1090/s0273-0979-03-00988-1

Źródło

[12] "Evolutionary Dynamics of Biological Games"

Martin A. Nowak, Karl Sigmund

2004 | Science | DOI: 10.1126/science.1093411

Źródło

[13] "Volunteering as Red Queen Mechanism for Cooperation in Public Goods Games"

Christoph Hauert, Silvia De Monte, Josef Hofbauer, Karl Sigmund

2002 | Science | DOI: 10.1126/science.1070582

Źródło

[14] "Generating logical summaries for the detection of rare genetic diseases"

Maxime Mahout, Tantouch, Maher

2025 | Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research) | DOI: 10.5281/zenodo.17560983

Źródło

[15] "Arms races between and within species"

Richard Dawkins, John Richard Krebs

1979 | Proceedings of the Royal Society B Biological Sciences | DOI: 10.1098/rspb.1979.0081

Źródło

[16] "Oxford Surveys in Evolutionary Biology"

Fred W. Allendorf, Richard Dawkins, Mark Ridley

1989 | Evolution | DOI: 10.2307/2409372

Źródło

Artykuły naukowe autora:

[17] "Enriched environments, experience-dependent plasticity and disorders of the nervous system"

Jess Nithianantharajah, Anthony John Hannan

2006 | Nature reviews. Neuroscience | DOI: 10.1038/nrn1970

Źródło

[18] "Delaying the onset of Huntington's in mice"

Anton van Dellen, Colin B. Blakemore, Robert M. J. Deacon, Denis F. York, Anthony John Hannan

2000 | Nature | DOI: 10.1038/35008142

Źródło

[19] "Tandem repeats mediating genetic plasticity in health and disease"

Anthony John Hannan

2018 | Nature Reviews Genetics | DOI: 10.1038/nrg.2017.115

Źródło

[20] "Environmental Enrichment Rescues Protein Deficits in a Mouse Model of Huntington's Disease, Indicating a Possible Disease Mechanism"

Tara L. Spires-Jones, Helen Grote, Neelash K. Varshney, Patricia M. Cordery, Anton van Dellen, Anthony John Hannan

2004 | Journal of Neuroscience | DOI: 10.1523/jneurosci.1658-03.2004

Źródło

[21] "Exercise, diet and stress as modulators of gut microbiota: Implications for neurodegenerative diseases"

Carolina Gubert, Geraldine Kong, Thibault Renoir, Anthony John Hannan

2019 | Neurobiology of Disease | DOI: 10.1016/j.nbd.2019.104621

Źródło

[22] "Environmental enrichment slows disease progression in R6/2 Huntington's disease mice"

Emma Hockly, Patricia M. Cordery, Benjamin Woodman, Amarbirpal Mahal, Anton van Dellen, Anthony John Hannan

2002 | Annals of Neurology | DOI: 10.1002/ana.10094

Źródło

[23] "Mutant huntingtin's effects on striatal gene expression in mice recapitulate changes observed in human Huntington's disease brain and do not differ with mutant huntingtin length or wild-type huntingtin dosage"

Alexandre Kuhn, Darlene R. Goldstein, Angela Hodges, Andrew D. Strand, Thierry Sengstag, Anthony John Hannan

2007 | Human Molecular Genetics | DOI: 10.1093/hmg/ddm133

Źródło

[24] "The neurobiology of brain and cognitive reserve: Mental and physical activity as modulators of brain disorders"

Jess Nithianantharajah, Anthony John Hannan

2009 | Progress in Neurobiology | DOI: 10.1016/j.pneurobio.2009.10.001

Źródło

[25] "Effects of enriched environment on animal models of neurodegenerative diseases and psychiatric disorders"

Giovanni Laviola, Anthony John Hannan, Simone Macrì, Marcello Solinas, Mohamed Jaber

2008 | Neurobiology of Disease | DOI: 10.1016/j.nbd.2008.05.001

Źródło

[26] "Differential effects of voluntary physical exercise on behavioral and brain-derived neurotrophic factor expression deficits in huntington's disease transgenic mice"

Terence Y. Pang, Nathan C. Stam, Jess Nithianantharajah, Monique L. Howard, Anthony John Hannan

2006 | Neuroscience | DOI: 10.1016/j.neuroscience.2006.04.013

Źródło

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: ed420f7e-315b-4767-baa6-9db97430922b