Jeździec i słoń: analiza rozpadu suwerenności jaźni

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł zgłębia fascynującą koncepcję Jonathana Haidta, która za pomocą obrazowej metafory jeźdźca i słonia tłumaczy wewnętrzne konflikty ludzkiej psychiki. Autor analizuje podział na racjonalny, świadomy system oraz potężną, autonomiczną sferę emocji i instynktów. Tekst wyjaśnia mechanizmy takie jak moralne osłupienie czy konfabulacja, pokazując, że nasz rozum często pełni jedynie funkcję rzecznika prasowego dla podświadomych impulsów. Czytelnik dowie się, jak ewolucyjne uwarunkowania wpływają na codzienne wybory oraz jakie strategie pozwalają na wypracowanie synergii między logiką a intuicją. To głębokie spojrzenie na naturę ludzkiej suwerenności, oferujące praktyczne wskazówki dotyczące kształtowania charakteru i unikania pułapek hedonistycznego kołowrotu w drodze do autentycznego dobrostanu.

This article explores Jonathan Haidt's fascinating concept, which uses the vivid metaphor of a rider and an elephant to explain the internal conflicts of the human psyche. The author analyzes the division between the rational, conscious system and the powerful, autonomous realm of emotions and instincts. The text explains mechanisms such as moral stupor and confabulation, showing that our minds often serve merely as spokespersons for subconscious impulses. The reader will learn how evolutionary determinants influence everyday choices and what strategies allow for developing synergy between logic and intuition. This is a profound look at the nature of human sovereignty, offering practical guidance for character development and avoiding the traps of the hedonistic cycle on the path to authentic well-being.

Metafora jeźdźca na słoniu, którą Jonathan Haidt uczynił centralnym obrazem swojej książki, stała się jednym z najpotężniejszych narzędzi objaśniających złożoność ludzkiego umysłu. Odsłania ona fundamentalny dualizm naszej psychiki: z jednej strony istnieje w niej racjonalny, świadomy i posługujący się językiem podmiot, z drugiej zaś ogromna, niema i w dużej mierze autonomiczna sfera emocji, intuicji oraz popędów. To odwieczne napięcie, obecne w ludzkiej

kondycji od zarania dziejów, znajdowało już swoje interpretacje – od platońskiego rydwanu, w którym woźnica zmaga się z niesfornymi końmi, po freudowską dynamikę id, ego i superego. Haidt wpisuje się w tę długą tradycję, nadaje jej jednak nowe oblicze, czerpiąc z dorobku współczesnej psychologii poznawczej, neuronauki i psychologii ewolucyjnej. Jeździec w tej alegorii reprezentuje naszą zdolność do analizy, planowania i werbalnej refleksji. Haidt utożsamia go z opisanym przez Michaela Gazzanigę „modułem interpretującym" – funkcją lewej półkuli mózgu, która nieustannie tworzy spójne narracje, by uzasadnić nasze zachowania, nawet gdy ich prawdziwe motywy pozostają dla niej niedostępne. Słoń z kolei symbolizuje całą resztę: potężne, nieświadome procesy, od reakcji emocjonalnych po ewolucyjne skłonności. To on jest prawdziwą siłą napędową, podczas gdy jeździec pełni rolę doradcy i komentatora, częściej tłumaczącego podjęte już decyzje niż faktycznie nimi sterującego. Człowiek staje się nie tyle...

SŁOWA KLUCZOWE

Jeździec i słoń | Jonathan Haidt | dualizm psychiki | moduł interpretujący | inteligencja somatyczna | konfabulacja | układ limbiczny | procesy automatyczne | moral dumbfounding | hedonistyczny kołowrót | wyczerpanie ego | harmonia wewnętrzna | psychologia ewolucyjna | system 1 i system 2 | moralne osłupienie

Metafora Haidta: konflikt rozumu z instynktem

rchitektem własnego życia, ile jego rzecznikiem prasowym. Trafność tej perspektywy doskonale oddaje myśl Antonia Damasio: „Nie jesteśmy istotami myślącymi, które czują, lecz istotami czującymi, które myślą". Cytat ten jest kwintesencją rewolucji, jaka dokonała się w psychologii – przesunięcia akcentu z rozumu jako centrum dowodzenia na emocje jako fundament działania.

Cztery podziały umysłu: strukturalny dualizm psyche

Metafora jeźdźca i słonia opiera się na fundamentalnym założeniu: umysł nie jest monolitem, lecz wewnętrznie skłóconą republiką. Jonathan Haidt identyfikuje cztery główne linie tego pęknięcia, które tłumaczą, dlaczego tak często sabotujemy własne postanowienia. Pierwsza linia demarkacyjna przebiega między umysłem a ciałem. Nasze jelita, nie bez powodu nazywane „drugim mózgiem", posiadają własną, autonomiczną sieć neuronów, która nie tylko zarządza trawieniem, ale i aktywnie wpływa na nasze nastroje.

To właśnie ciało, ów potężny słoń, dysponuje własną inteligencją somatyczną, która często wymyka się spod jurysdykcji świadomego jeźdźca.

Druga przepaść dzieli lewą i prawą półkulę mózgu. Badania pacjentów z przeciętym ciałem modzelowatym, strukturą łączącą obie hemisfery, ujawniły fascynującą skłonność lewej półkuli do konfabulacji. Tworzy ona spójne, racjonalne narracje, by wyjaśnić działania, których prawdziwych motywów – rodzących się w prawej półkuli – po prostu nie zna. Syndrom obcej ręki, w którym kończyna zdaje się żyć własnym życiem wbrew woli pacjenta, staje się niemal dosłowną ilustracją tego wewnętrznego konfliktu. Okazuje się, że nasza racjonalność nie jest bezstronnym sędzią, lecz raczej błyskotliwym rzecznikiem prasowym, którego jedynym zadaniem jest obrona wizerunku klienta.

Trzeci uskok tektoniczny w naszej psychice oddziela ewolucyjnie stary mózg od jego nowszych struktur – układ limbiczny od kory nowej. Dawne mity, z Prometeuszem na czele, kazały wierzyć, że rozum ma za zadanie poskromić dzikie bestie emocji. Jednak współczesna neuronauka obaliła ten pogląd. Badania pacjentów z uszkodzonymi płatami czołowymi dowiodły czegoś zdumiewającego: brak dostępu do emocji paraliżuje zdolność podejmowania nawet najprostszych decyzji. Racjonalność, by móc nawigować w świecie, potrzebuje emocjonalnego kompasu wartości. Słoń nie jest więc bestią do ujarzmienia, ale niezbędnym przewodnikiem, bez którego jeździec błądzi w ciemności.

Czwarty i być może najgłębszy podział to ten między procesami kontrolowanymi a automatycznymi. Zdecydowana większość naszych działań, myśli i odczuć rodzi się poza sceną świadomości, w trybie autopilota napędzanego przez intuicje i skojarzenia. Eksperymenty Johna Bargha pokazały, jak subtelne bodźce – na przykład słowa kojarzące się z nieuprzejmością – potrafią nieświadomie modyfikować nasze zachowanie. Świadome myślenie, nasz jeździec, angażuje znaczne zasoby i szybko się męczy; automatyzmy słonia działają bez wytchnienia i niemal bez wysiłku. To ostateczny dowód na to, że chociaż jeździec dzierży mapę i wodze, to słoń wyznacza fundamentalny kierunek podróży zwanej życiem.

Jeździec jako rzecznik: racjonalizacja impulsów słonia

Ta prosta metafora pociąga za sobą doniosłe konsekwencje. Po pierwsze, demaskuje iluzję naszej żelaznej woli: gdy słoń, ucieleśnienie naszych trzewiowych pragnień, zapragnie słodkiego deseru, jeździec okazuje się bezsilny. Po drugie, odsłania mechanizm sądów moralnych – wydajemy je intuicyjnie i emocjonalnie, a rozum dopiero post factum konstruuje dla nich logiczne alibi. W tej grze człowiek staje się nie tyle architektem własnego życia, ile jego rzecznikiem prasowym. Po trzecie, obnaża naszą wrodzoną hipokryzję: każdy spogląda na siebie w „różowym lustrze”, systematycznie przeceniając własne zalety, podczas gdy jeździec zręcznie racjonalizuje każdy, nawet najbardziej egoistyczny, kaprys słonia.

Wreszcie, obraz ten tłumaczy jałowość pogoni za szczęściem definiowanym przez zewnętrzne zdobycze. Człowiek nieustannie dąży do prestiżu, bogactwa czy osiągnięć, lecz nie odnajduje w nich trwałego zadowolenia. Słoń bowiem błyskawicznie adaptuje się do nowych, lepszych warunków, po czym wraca do swojego bazowego poziomu dobrostanu – zjawisko to psychologia nazywa hedonistycznym kołowrotem, czyli pułapką polegającą na ciągłym dążeniu do czegoś więcej bez realnego wzrostu satysfakcji. Haidt konkluduje zatem, że szczęście nie jest ani aktem czystej woli, ani sumą zewnętrznych dóbr. Jest ono rezultatem kruchej harmonii między jeźdźcem a słoniem, między świadomym rozumem a nieświadomą emocjonalnością.

Emocje warunkują racjonalność: fundament decyzji

Metafora ta nie jest bynajmniej samotną wyspą na oceanie myśli, lecz raczej echem głębokiego, interdyscyplinarnego dialogu. Daniel Kahneman i Amos Tversky, opisując System 1 i System 2, w istocie nakreślili psychologiczny portret słonia i jeźdźca: pierwszy jest szybki, intuicyjny i emocjonalny, drugi zaś powolny, świadomy i analityczny. Ten sam fundamentalny podział od wieków rezonuje w filozofii umysłu, gdzie spór o relację rozumu i emocji pozostaje nierozstrzygnięty. David Hume rzucił wyzwanie, pisząc, że „rozum jest i powinien być tylko niewolnikiem namiętności", co stanowi niemal manifest programowy naszego wewnętrznego słonia. Kant z kolei bronił autonomii jeźdźca, akcentując rolę rozumu praktycznego w stanowieniu prawa moralnego. Haidt, opierając się na danych empirycznych, zdaje się przyznawać rację Hume'owi co do prymatu emocji, lecz jednocześnie dowodzi, że dopiero harmonia obu tych sfer otwiera człowiekowi drogę do sensu i spełnienia.

Ten obraz wewnętrznego konfliktu odnajdujemy również w wielkich tradycjach mądrościowych, które od tysiącleci zmagają się z tym samym pytaniem. Budda przestrzegał, że nieokiełznany umysł jest jak dziki słoń, wiodący nas na manowce cierpienia. Konfucjusz, poprzez zasadę wzajemności, uczył, że jeździec musi nadzorować impulsy słonia, kierując je ku dobru wspólnoty. Bhagawadgita wskazuje na ostateczny cel tej dyscypliny: mądrość i wolność, które osiąga ten, kto zachowuje wewnętrzną równowagę wobec sukcesu i porażki. W tradycji islamskiej człowiek jawi się jako istota rozdarta między zmysłowością a rozumem, a jego duchowy wzrost zależy od zdolności do panowania nad pożądaniem. Wszystkie te ścieżki, choć tak różne, prowadzą do tej samej konkluzji: celem nie jest zduszenie emocji, lecz ich mądre ukierunkowanie.

Intuicja przed rozumem: słoń dyktuje sądy moralne

Potęga tej metafory ujawnia się w pełni, gdy wkraczamy na grząski grunt moralności. Haidt dowodzi, że nasze oceny moralne rodzą się w trzewiach, a rozum zjawia się na scenie dopiero później, by napisać dla

nich przekonujące uzasadnienie. Człowiek staje się nie tyle architektem własnych sądów, ile ich rzecznikiem prasowym. Dowodów dostarcza zjawisko nazwane moral dumbfounding, czyli moralne osłupienie, w którym ludzie z niezachwianą pewnością ferują wyroki, lecz zapytani o powody, milkną bezradnie. Sztandarowy przykład to kazirodztwo między dorosłym rodzeństwem, które nie prowadzi do ciąży ani cierpienia, a mimo to budzi niemal uniwersalną odrazę. Wszyscy „czują", że to złe, choć nie potrafią tego dowieść. To właśnie potężny głos słonia, który przemówił na długo przed tym, nim jeździec zdążył zebrać myśli. Odkrycie to podważa całe wieki racjonalistycznej tradycji w etyce, wywodzącej się od Kanta, która upatrywała źródła norm w czystym rozumie. W świetle badań Haidta znacznie bliżej nam do Davida Hume'a, który fundament moralności widział nie w logice, lecz w uczuciach – w pierwotnej zdolności do sympatii i empatii.

Nie znaczy to jednak, że jeździec jest tylko bezwolnym pasażerem. Choć słabszy, ma swoje fundamentalne zadania: to on pozwala ubierać intuicje w słowa, negocjować z innymi jeźdźcami a także projektować przyszłość, tworząc prawo i instytucje społeczne. Słoń podąża za głosem serca, lecz bez jeźdźca nigdy nie zbudowałby cywilizacji, która opiera się na wspólnych narracjach i wymaga racjonalnych uzasadnień dla swoich reguł. Trafnie ujął to Ernst Cassirer, pisząc, że „ludzkość żyje dzięki fikcjom, które sama stworzyła" – wskazując tym samym, że kultura jest w dużej mierze dziełem symbolicznej, racjonalnej aktywności umysłu. Metafora Haidta nie sprowadza zatem człowieka do bestii kierowanej popędami. Przeciwnie, ukazuje, jak nierozerwalna i konieczna jest współpraca obu tych sfer – intuicyjnego giganta i jego myślącego przewodnika.

Silna wola: wyczerpywalny zasób w walce z instynktem

Metafora jeźdźca i słonia rzuca światło na jedno z najstarszych pytań filozofii: czym jest wola? Tradycyjnie postrzegano ją jako suwerenny akt rozumu, który niczym monarcha narzuca kierunek działaniom ciała i emocji. Współczesna psychologia podważyła jednak ten obraz, pokazując, że siła woli jest zasobem nie tylko cennym, ale i wyczerpywalnym. Roy Baumeister w swoich słynnych eksperymentach nad „wyczerpaniem ego" dowiódł, że po wykonaniu jednego aktu samokontroli, jak powstrzymanie się od zjedzenia ciastka, zdolność do kolejnego wysiłku woli drastycznie spada. Jeździec, jak się okazuje, szybko się męczy, podczas gdy słoń zachowuje swój ogromny potencjał. Dlatego, jak sugeruje Haidt, skuteczna zmiana nie polega na nieustannej walce i wymuszaniu posłuszeństwa, lecz na cierpliwym trenowaniu słonia, by jego nawyki i intuicje służyły naszym długofalowym celom.

To prowadzi nas do praktyk kształtowania charakteru, które w różnych kulturach przybierały postać ćwiczeń duchowych. Filozof Pierre Hadot opisywał „ćwiczenia duchowe" w starożytności, czyli praktyki mające na celu świadome przekształcanie samego siebie – od medytacji stoickiej po platońskie dialogi. Ich współczesnymi odpowiednikami są trening uważności, terapia poznawczo-behawioralna czy nawet

farmakoterapia. Choć zakorzenione w odmiennych tradycjach, wszystkie te metody mają wspólny cel: nie tyle zmusić słonia do posłuszeństwa siłą, ile przekształcić jego nawyki, aby spontanicznie prowadził człowieka ku dobremu życiu. Nie jesteśmy bowiem istotami myślącymi, które czują, lecz istotami czującymi, które myślą. „Nie można zmusić serca do radości nakazem rozumu, ale można je nauczyć, by radowało się z właściwych rzeczy” – pisał Blaise Pascal, trafnie antycypując psychologię moralną naszych czasów.

Tresura słonia: techniki zmiany nawyków i afektu

Okiełznanie słonia, jak zauważa Haidt, jest sztuką wymagającą cierpliwości i systematyczności. Medytacja pozwala stanąć z boku i obserwować własne myśli, co wygasza automatyzm gwałtownych reakcji. Terapia poznawcza uczy, jak demaskować i kwestionować zniekształcenia poznawcze – te krzywe zwierciadła umysłu, które deformują rzeczywistość. Wreszcie farmakoterapia, taka jak stosowanie leków z grupy SSRI, potrafi zmienić chemiczne tło doświadczenia, czyniąc świat bardziej przyjaznym. Wszystkie te metody okazują się współczesnymi wcieleniami dawnych praktyk duchowych, których celem było to samo: ujarzmienie wewnętrznego olbrzyma.

Tym samym metafora Haidta staje się nie tylko modelem psychologicznym, ale też drogowskazem etycznym i egzystencjalnym. Uczy nas, że szczęście to stan spójności, a nie wygranej – rodzi się nie z dominacji rozumu nad emocjami, ale z ich twórczej współpracy. Jeździec potrzebuje siły słonia, by w ogóle ruszyć z miejsca; słoń potrzebuje mapy jeźdźca, by nie zabłądzić w dżungli własnych popędów. To właśnie w tym nieustannym napięciu, w tym cichym dialogu między dwiema naturami, zawiera się istota ludzkiej kondycji.

Szczęście: efekt harmonii między jeźdźcem a słoniem

Metafora ta rzuca także nowe światło na współczesne badania nad szczęściem. Haidt demontuje bowiem dwa klasyczne filary myślenia o dobrostanie: zasadę postępu, która utożsamia szczęście z nieustannym osiąganiem celów, oraz zasadę adaptacji, wedle której człowiek ostatecznie przywyka do wszystkiego, zawsze wracając do swojego bazowego poziomu zadowolenia. W ich miejsce proponuje ujęcie relacyjne, w którym szczęście rodzi się z harmonii między różnymi poziomami Ja oraz z zakorzenienia w wartościach przekraczających ego. Szczęście, mówi Haidt, to stan spójności, nie wygranej. Słoń, instynktownie gnający za prestiżem, nigdy nie zazna spokoju, jeśli jego energia nie zostanie skierowana ku dobru wspólnemu, a jeździec, zdolny do refleksji, może wskazać mu cele dające trwałe poczucie sensu.

W tym ujęciu obraz jeźdźca i słonia nabiera wymiaru antropologicznego. Człowiek nie jawi się tu jako suwerenny władca własnego umysłu, lecz jako istota fundamentalnie rozdarta, której całe życie jest

dialogiem między impulsem a namysłem. To wewnętrzne pęknięcie jest źródłem cierpienia, ale zarazem warunkiem możliwości zaistnienia moralności i kultury. Jak pisał Leszek Kołakowski, „człowiek jest zwierzęciem, które potrzebuje sensu”. Słoń dostarcza surowej energii i pragnień, jeździec zaś nadaje im narrację i interpretację. Dopiero ich krucha współpraca pozwala utkać sens, a wraz z nim przekształcić biologiczną egzystencję w drogę ku czemuś większemu.

Starożytny dualizm: mądrość Wschodu i Zachodu

Nieprzypadkowo autor „Hipotez szczęścia” sięga do skarbca tradycji religijnych i filozoficznych Wschodu, poszukując w nich echa tego samego fundamentalnego konfliktu. W naukach Buddy odnajduje potężną metaforę umysłu jako niesfornego słonia, którego należy cierpliwie oswoić, aby nie deptał ścieżek naszego życia, powodując cierpienie. W Upaniszadach i Bhagawadgicie napotyka z kolei ideę wyzwolenia od przywiązania do owoców działania – co można odczytać jako precyzyjną instrukcję dla jeźdźca, by nie pozwalał słoniowi bez końca gonić za pragnieniami, których nigdy nie da się w pełni nasycić. Konfucjusz zaś proponuje zasadę wzajemności, która staje się narzędziem do ujarzmiania egoistycznych impulsów i budowania społecznego porządku opartego na harmonii.

Podobny dramat ludzkiej dwudzielności odnajdujemy w Koranie, gdzie człowiek opisany jest jako istota rozdarta między rozumem a zmysłowością, mogąca osiągnąć wyższy status moralny dopiero przez panowanie intelektu nad żądzami. U Mencjusza z kolei pojawia się obraz cierpień i trudności jako koniecznych prób, które hartują umysł niczym stal i pozwalają uczynić z człowieka istotę wielką. Każda z tych tradycji, choć mówi innym językiem, opisuje ten sam wewnętrzny rozłam. I każda wskazuje na to samo rozwiązanie: potrzebę ćwiczenia, dyscypliny i rozwijania cnót jako środków prowadzących do wewnętrznej integralności. Szczęście, zdaje się mówić Haidt, to stan spójności, nie wygranej.

Algorytmy i technologia: cyfrowe bodźce dla słonia

Metafora jeźdźca i słonia, poza wymiarem psychologicznym i filozoficznym, otwiera także głęboką perspektywę kulturową. We współczesnym świecie, zdominowanym przez logikę natychmiastowej gratyfikacji, media cyfrowe i konsumpcjonizm, napięcie między tymi dwiema siłami nabiera szczególnej ostrości. Słoń, jako ucieleśnienie naszych automatycznych impulsów i emocjonalnych odruchów, jest nieustannie bombardowany bodźcami wizualnymi, reklamami i algorytmami zaprojektowanymi w celu maksymalizacji zaangażowania. W tej nierównej walce jeździec, czyli nasza refleksyjna kontrola, staje się bezradny wobec potęgi systemów, które świadomie omijają jego osąd. Jak zauważyła Shoshana Zuboff w kontekście kapitalizmu nadzoru, nowoczesne technologie nie tyle odpowiadają na nasze pragnienia, ile je

aktywnie kształtują. W tym ujęciu to nie człowiek dzierży wodze swojego słonia, lecz algorytmy stają się jego subtelnymi treserami, modulując nasze pragnienia i zachowania.

Ta nierówna walka znajduje swoje bolesne potwierdzenie w ustaleniach współczesnej psychologii, która dokumentuje, jak ekspozycja na media społecznościowe modyfikuje nastrój i samoocenę. Mechanizm porównań społecznych, zdiagnozowany przez Leona Festingera już w połowie XX wieku, w epoce cyfrowej uległ zwielokrotnieniu. Słoń, karmiony obrazami cudzego sukcesu i piękna, pogrąża się w niekończącym się cyklu zazdrości, aspiracji i poczucia niedostatku. Jeździec, próbując racjonalizować te doświadczenia, tworzy narracje o potrzebie dalszego wysiłku i konieczności dorównania innym. Człowiek staje się nie tyle architektem własnego życia, ile jego rzecznikiem prasowym. Rodzi to gorzki paradoks: im więcej obietnic szczęścia podsuwa kultura konsumpcyjna, tym dotkliwiej odczuwamy jego brak. To podręcznikowy przykład działania „bieżni hedonistycznej", o której pisał Haidt.

Tożsamość narracyjna: jeździec jako autor życiorysu

W tym splocie rozumu i emocji szczególnego znaczenia nabiera narracja, która tka nić tożsamości. Człowiek, aby pojąć własne życie, potrzebuje bowiem opowieści nadającej sens rozproszonym doświadczeniom. Jeździec występuje tu w roli kronikarza, który próbuje spleść chaotyczne impulsy w spójną historię. Jednak surowiec tej opowieści – emocje, strzępy wspomnień, intuicyjne przeczucia – pochodzi w całości od słonia. Jak ujął to psycholog Dan McAdams, twórca teorii tożsamości narracyjnej: „To, kim jesteśmy, to opowieść, którą snujemy o sobie samych". Opowieść ta nie jest jednak dziełem jednego autora; to raczej nieustanny dialog między tym, co słoń podsuwa jako ważne, a tym, co jeździec potrafi z tego złożyć. Człowiek staje się nie tyle architektem własnego życia, ile jego rzecznikiem prasowym, nieustannie rekonstruującym oficjalną wersję wydarzeń.

Fundamentalną rolę w tym procesie odgrywa pamięć, która, jak dowodzi neuropsychologia, nie jest wiernym archiwistą faktów. Wspomnienia to raczej dynamiczne rekonstrukcje, zabarwione emocjonalnym znaczeniem minionych chwil. Słoń, jako strażnik emocji, decyduje, które ślady w pamięci zostaną wyryte głębiej, a które z czasem zatrą się i zbledną. Jeździec z kolei podejmuje próbę ułożenia tych nacechowanych fragmentów w logiczną, przyczynowo-skutkową całość. Widać to doskonale w mechanizmie pamięci autobiograficznej, gdzie najżywsze pozostają te wspomnienia, które niosły potężny ładunek emocjonalny, nawet jeśli ich szczegóły faktograficzne uległy zniekształceniu. Pamięć okazuje się sługą sensu, nie prawdy, a sens ten rodzi się właśnie w napięciu między czującym słoniem a myślącym jeźdźcem.

Hedonistyczny kołowrót: pułapka nieskończonych dążeń

Kultura nowoczesna, ze swoją obsesją produktywności i nieustannego sukcesu, stwarza idealne warunki dla dominacji słonia. Presja osiągnięć napędza chroniczną pogoń za kolejnymi celami, które tracą swą wartość w momencie ich zdobycia, co zmusza do natychmiastowego wyznaczenia następnych. W tym wyścigu jeździec, zamiast pełnić funkcję rozważnego przewodnika, zostaje zdegradowany do roli komentatora, który ex post tworzy racjonalizacje impulsywnych działań słonia. Człowiek staje się nie tyle architektem własnego życia, ile jego rzecznikiem prasowym. To, co Zygmunt Bauman przenikliwie nazwał „płynną nowoczesnością", można zinterpretować jako pejzaż, w którym słonie biegają chaotycznie w wielu kierunkach, a ich jeźdźcy desperacko próbują nadać temu biegowi pozory sensu.

Nie oznacza to jednak, że współczesność skazuje nas na bezradność wobec własnych automatyzmów. Wręcz przeciwnie, sama świadomość tej wewnętrznej dynamiki jest pierwszym krokiem do odzyskania równowagi i pozwala projektować praktyki, które sprzyjają harmonii. Medytacja, jako forma treningu uważności, uczy jeźdźca obserwować emocjonalne reakcje słonia bez konieczności natychmiastowego podążania za nimi. Terapia narracyjna, rozwinięta w myśli postmodernistycznej, pokazuje, że zmiana tożsamości jest możliwa poprzez świadomą reinterpretację historii własnego życia. Nawet sztuka i literatura odgrywają tu kluczową rolę, dostarczając alternatywnych opowieści, które mogą zainspirować słonia do obrania nowych, bardziej wartościowych kierunków. Wszak jak pisał Milan Kundera: „Życie jednostki nabiera sensu tylko w opowieści, którą tworzy dla samej siebie".

> Medytacja, jako forma treningu uważności, uczy jeźdźca obserwować emocjonalne reakcje słonia bez konieczności natychmiastowego podążania za nimi. Terapia narracyjna, rozwinięta w myśli postmodernistycznej, pokazuje, że zmiana tożsamości jest możliwa poprzez świadomą reinterpretację historii własnego życia. Nawet sztuka i literatura odgrywają tu kluczową rolę, dostarczając alternatywnych opowieści, które mogą zainspirować słonia do obrania nowych, bardziej wartościowych kierunków. Wszak jak pisał Milan Kundera: „Życie jednostki nabiera sensu tylko w opowieści, którą tworzy dla samej siebie".

Inspiracje

[1] **"The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom"** Jonathan Haidt

2006 | Basic Books

Jonathan Haidt jest psychologiem społecznym i profesorem etycznego przywództwa im. Thomasa Cooleya w Szkole Biznesu Stern na Uniwersytecie Nowojorskim. Jego badania koncentrują się na moralności, jej podstawach i zróżnicowaniu kulturowym. Jest znany z książki „Teoria podstaw moralnych” i książek takich jak „Prawy umysł”.

***Jonathan Haidt** is a social psychologist and the Thomas Cooley Professor of Ethical Leadership at NYU Stern School of Business. His research examines morality, its foundations, and cultural variations. He's known for Moral Foundations Theory and books like **The Righteous Mind**.*

New York University Stern School of Business

Literatura uzupełniająca

Książki

Autorzy przywoływani w artykule:

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

Jonathan Haidt

2012 | Pantheon

Google Scholar

[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 Press

Google Scholar

[3] "The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness"

Jonathan Haidt

2024 | Penguin Press

Google Scholar

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[4] **"Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain"**

Antonio Damasio

1994 | Putnam

[5] **"Phaedrus"**

Plato

-370 | Unknown

[6] **"Who's in Charge?: Free Will and the Science of the Brain"**

Michael S. Gazzaniga

2011 | Ecco

[7] **"The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness"**

Antonio Damasio

1999 | Harcourt

[8] **"The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life"**

Joseph LeDoux

1996 | Simon & Schuster

[9] **"Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are"**

Joseph LeDoux

2001 | Viking

[10] **"Before You Know It: The Unconscious Reasons We Do What We Do"**

John A. Bargh

2017 | William Heinemann

[11] **"Thinking, Fast and Slow"**

Daniel Kahneman

2011 | Farrar, Straus and Giroux

Google Scholar

[12] **"Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases"**

Daniel Kahneman, Paul Slovic, Amos Tversky

1982 | Cambridge University Press

Google Scholar

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] "THE HISTORY OF DUAL-PROCESS THINKING"

Piotr Zielonka, Krzysztof Szymanek, Bartłomiej Dzik, Sławomir Jakieła, Michał Białek

2024 | Orbis Idearum

Google Scholar

[2] "Dual Process Theory for Large Language Models: An overview of using Psychology to address hallucination and reliability issues"

Samuel C. Bellini-Leite

2024 | Adapt. Behav.

[3] "Three Essays on the Theory of Sexuality"

Sigmund Freud

1905

[4] "On the Psychical Mechanism of Hysterical Phenomena"

Sigmund Freud

1893

[5] "Cerebral dominance viewed as a decision system"

M.S. Gazzaniga

1983 | Cognitive Neuroscience

[6] "The left hemisphere's role in the construction of reality"

M.S. Gazzaniga

1998 | Cognitive Neuroscience

[7] "Emotional and Cognitive Processes in Moral Choices: A Review of the Dual-Process Theory of Moral Judgment"

Jenna Kim

2025 | Journal of Student Research

[8] "Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions"

AR Damasio, TJ Grabowski, A Bechara, H Damasio, LL Ponto, J Parvizi, RD Hichwa

2000 | Nature Neuroscience

[9] "The nature of feelings: Evolutionary and neurobiological origins"

Damasio, A, Carvalho, GB

2013 | Nature Reviews. Neuroscience

[10] **"A Higher-Order Theory of Emotional Consciousness"**

Joseph LeDoux, Richard Brown

2017 | Proceedings of the National Academy of Sciences

[11] **"Emotion circuits in the brain"**

Joseph E. LeDoux

2000 | Annual Review of Neuroscience

[12] **"Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype priming on action"**

John A. Bargh, Mark Chen, Lara Burrows

1996 | Journal of Personality and Social Psychology

[13] **"The unbearable automaticity of being"**

John A. Bargh, Tanya L. Chartrand

1999 | American Psychologist

[14] **"A Unified Theory of Dual-Process Control"**

Ted Moskovitz

2022

[15] **"Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases"**

A. Tversky, D. Kahneman

1974 | Science

Google Scholar

[16] **"Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk"**

Daniel Kahneman, Amos Tversky

1979 | Econometrica

[17] **"Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases: Biases in judgments reveal some heuristics of thinking under uncertainty"**

A Tversky, D Kahneman

1974 | Science

[18] **"Linking the Elephant to the Rider: The Role of Motivation"**

António Labisa Palmeira

2022 | Practical Health Psychology

Google Scholar

[19] **"Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?"**

Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven, Dianne M. Tice

1998 | Journal of Personality and Social Psychology

Google Scholar

[20] **"Bad Is Stronger Than Good"**

Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Catrin Finkenauer, Kathleen D. Vohs

2001 | Review of General Psychology

[21] **"The Self-Poisoning of the Open Society"**

Leszek Kołakowski

1990

[22] **"Can the Devil Be Saved?"**

Leszek Kołakowski

1990

[23] **"Big Other: Surveillance Capitalism and the Prospects of an Information Civilization"**

Shoshana Zuboff

2015 | Journal of Information Technology

[24] **"A Theory of Social Comparison Processes"**

Leon Festinger

1954 | Human Relations

[25] **"Informal social communication"**

Leon Festinger

1950 | Psychological Review

[26] **"Effects of social comparison on variety-seeking behavior: the roles of lack of perceived control and self-reflection"**

Zhengyan Zhang, Yajing Fan, Jingjing Guo, Ying Zhang

2025 | Frontiers

Google Scholar

[27] **"Narrative identity"**

Dan P. McAdams, Kate C. McLean

2013 | Current Directions in Psychological Science

Google Scholar

[28] **"The psychological self as actor, agent, and author"**

Dan P. McAdams

2013 | Perspectives on Psychological Science

[29] **"Individuals And Society in Liquid Modernity"**

Suzan Sabri

2021 | Qalaai Zanist Scientific Journal

Google Scholar

[30] **"Zygmunt Bauman. Individual and society in the liquid modernity"**

Emma Palese

2013 | SpringerPlus

Google Scholar

[31] **"MILAN KUNDERA—REFLECTIONS ON FLUX"**

Saman Saif

2017 | European Journal of English Language and Literature Studies

Google Scholar

Artykuły pokrewne (Google Scholar):

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

Jonathan Haidt

2001 | Psychological Review

Google Scholar

[33] **"Liberals and Conservatives Rely on Different Sets of Moral Foundations"**

Jesse Graham, Jonathan Haidt, Brian A. Nosek, Spassena Koleva, Ravi Iyer, Peter Ditto

2009 | Journal of Personality and Social Psychology

[34] **"The new synthesis in moral psychology"**

Jonathan Haidt

2007 | Science

Fundacja Dobre Państwo © 2026

Article ID: 2481cddf-0210-4375-8180-4e3000dc15cc