Mechanizmy dobroci i samowspółczucia w świetle psychologii ewolucyjnej i regulacji społecznej na podstawie książki Your Normal Mind Johna Hannana

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje złożoność ludzkiej dobroci, odrzucając uproszczone wizje człowieka jako istoty wyłącznie dobrej lub egoistycznej. Autor wskazuje, że zachowania prosocjalne nie wynikają z jednego algorytmu, lecz z sieci czynników: pokrewieństwa, wzajemności, norm społecznych i procesów neurobiologicznych. Kluczowe jest rozróżnienie między empatią afektywną a współczuciem, które obejmuje motywację do pomocy. Tekst podkreśla, że dobroć nie jest automatyczna – zależy od zdolności regulacyjnych oraz interpretacji intencji drugiej osoby. Zamiast biologicznego determinizmu, proponowany jest model sieciowy, w którym reakcje moralne są wynikiem oceny relacji, zasobów i kontekstu społecznego, co pozwala lepiej zrozumieć granice altruizmu i mechanizmy wybaczenia.

The article analyzes the complexity of human kindness, rejecting simplified visions of humans as either exclusively good or selfish beings. The author indicates that prosocial behaviors do not result from a single algorithm, but from a network of factors: kinship, reciprocity, social norms, and neurobiological processes. A key distinction is made between affective empathy and compassion, the latter of which includes the motivation to help. The text emphasizes that kindness is not automatic—it depends on regulatory capacities and the interpretation of the other person's intentions. Instead of biological determinism, a network model is proposed, in which moral reactions are the result of an assessment of relationships, resources, and social context, allowing for a better understanding of the limits of altruism and the mechanisms of forgiveness.

Artykuł rzuca wyzwanie uproszczonym wizjom dobroci, odrzucając zarówno naiwny sentymentalizm, jak i redukcjonistyczne podejście traktujące altruizm jako prosty algorytm biologiczny czy strategię genetyczną. Autor stawia tezę, że dobroć nie jest automatycznym odruchem ani stałą cechą charakteru, lecz złożoną kompetencją regulacyjną. Wymaga ona precyzyjnej integracji empatii i współczucia z umiejętnością wyznaczania granic oraz samowspółczuciem, co pozwala na skuteczną pomoc bez ryzyka emocjonalnego zalania czy wypalenia. Tekst analizuje mechanizmy kooperacji społecznej, rolę reputacji i wzajemności, podkreślając, że dojrzała moralność zaczyna się tam, gdzie potrafimy oddzielić spontaniczne impulsy od normatywnych standardów postępowania. Kluczowym elementem tej architektury jest samowspółczucie, które nie służy pobłażaniu sobie, lecz stanowi fundament odpowiedzialności – pozwala bowiem przyznać się do błędu i naprawić szkodę bez konieczności niszczenia własnej tożsamości. W efekcie dobroć zostaje zdefiniowana jako świadoma zdolność uwzględniania dobra drugiego podmiotu w regulacji własnego zachowania, przy jednoczesnym zachowaniu autonomii i sprawstwa.

SŁOWA KLUCZOWE

psychologia ewolucyjna | regulacja społeczna | samowspółczucie | mechanizmy dobroci | model Mahouta i Słonia | wzajemność pośrednia | empatyczny dystres | dobór krewniaczy | kompetencja regulacyjna | teoria sygnalizacji | prosocialność | dyskontowanie czasowe | biologizacja moralności | parochial empathy | współregulacja emocjonalna

Dobroć to złożona sieć, a nie prosty algorytm

Dobroć bez sentymentalizmu: empatia, współczucie, wzajemność i samowspółczucie jako mechanizmy regulacji społecznej

Jeśli odrzucimy zarówno naiwną koncepcję człowieka jako istoty z natury dobrej, jak i równie uproszczony obraz organizmu bezwzględnie maksymalizującego własny interes reprodukcyjny, stajemy przed trudniejszym zadaniem. Musimy wyjaśnić, dlaczego ten sam gatunek jest zdolny do opieki nad chorym, heroicznego poświęcenia, wieloletniej solidarności i pomocy obcym, a jednocześnie do przemocy, odwetu, wykluczania oraz moralnej obojętności wobec cierpienia osób

zaklasyfikowanych jako "nie nasze". Hannan dostrzega, że dobroć nie jest elementem dodanym do biologicznego człowieka przez późniejszą kulturę. Błądzi jednak, próbując niekiedy sprowadzić współczucie do „strategicznego algorytmu" służącego zachowaniu zasobów grupy i pośredniej transmisji genów. Współczesna nauka o ludzkiej kooperacji wskazuje na strukturę znacznie bardziej złożoną: zachowania prosocjalne mogą wyrastać z pokrewieństwa, wzajemności bezpośredniej i pośredniej, reputacji, norm, karania oszustów, społecznego uczenia się, przywiązania, emocji moralnych oraz ewolucji kulturowej.

Nie istnieje jeden „algorytm dobroci", podobnie jak nie ma jednego genu altruizmu. Pojęcie dobroci wymaga najpierw rozdzielenia zjawisk, które w języku potocznym bywają używane wymiennie. Empatia może oznaczać poznawcze rozumienie stanu drugiej osoby albo afektywne współodczuwanie jej emocji. Współczucie zawiera dodatkowo orientację motywacyjną: dostrzeżenie cierpienia połączone z tendencją do jego łagodzenia. Zachowanie prosocjalne opisuje czynność przynoszącą korzyść innej osobie, niezależnie od psychicznej motywacji sprawcy. Altruizm w biologii ewolucyjnej oznacza zazwyczaj zachowanie zmniejszające bezpośrednie dostosowanie działającego na rzecz odbiorcy; w etyce zaś termin ten dotyczy przede wszystkim bezinteresowności motywu. Już to pokazuje, dlaczego zdanie „dobroć jest strategią genów" jest naukowo nieostre. Łączy ono poziom funkcji ewolucyjnej z poziomem intencji psychologicznej i oceną moralną.

Nowsze próby konceptualizacji współczucia podkreślają jego wieloskładnikową naturę. Współczucie nie jest po prostu silniejszą empatią; obejmuje dostrzeżenie cierpienia, poznawcze zrozumienie sytuacji, afektywną reakcję, relacyjne odniesienie do cierpiącego oraz motywację do pomocy. Rozróżnienie to ma znaczenie praktyczne: człowiek może trafnie rozumieć emocje drugiej osoby i wykorzystać tę wiedzę manipulacyjnie. Może również intensywnie współodczuwać cudze cierpienie, lecz zostać nim tak silnie przytłoczony, że wycofa się zamiast pomagać. Empatyczne rezonowanie nie jest zatem automatycznym gwarantem dobra.

Neurobiologia również nie uzasadnia popularnego obrazu jednego „ośrodka empatii" czy „obwodu współczucia". Badania wskazują na różne sieci odpowiadające za reprezentację stanów cielesnych, mentalizowanie, przetwarzanie wartości, motywację oraz regulację emocjonalną. Przegląd badań nad treningiem współczucia wykazuje zmiany m.in. w obrębie wyspy, obszarów przedczołowych i orbitofrontalnych oraz układów związanych z nagrodą, choć autorzy zaznaczają heterogeniczność metod i potrzebę dalszych badań nad trwałością tych efektów. Nauka nie potwierdza więc metafory biologicznego przycisku "bądź dobry". Bardziej uzasadniony jest model sieciowy, w którym zachowanie pomocowe wynika ze współdziałania percepcji cudzej potrzeby, oceny relacji, dostępnych zasobów, norm społecznych, zdolności regulacyjnych i motywacji. Hannan próbuje opisać „granice dobroci" poprzez kilka czynników: intencjonalność przewinienia, jego

powtarzalność, bliskość sprawcy i poszkodowanego oraz poczucie własnej mocy wobec wyrządzonej szkody.

Dobroć to interpretacja intencji i reputacji, a nie sztywny algorytm

Jest to użyteczna mapa problemów, lecz nie można jej traktować jak zbioru biologicznych praw. Szczególnie nieuzasadnione byłoby twierdzenie, że ponowny akt krzywdy wywołuje jakiś uniwersalny, „wykładniczy" spadek empatii lub że pokrewieństwo genetyczne automatycznie determinuje wybaczenie. Każdy z tych czynników znajduje jednak odzwierciedlenie w rzetelnej literaturze psychologicznej i ewolucyjnej, o ile zostanie opisany z należytą precyzją.

Kluczowym przykładem jest tutaj intencjonalność szkody. Człowiek reaguje inaczej na stratę przypadkową, a inaczej na identyczną szkodę wyrządzoną celowo, ponieważ w tym drugim przypadku zdarzenie niesie dodatkową informację o sprawcy. Jeśli samochód uszkodził dom wskutek wichury, problemem pozostaje środowisko fizyczne. Jeśli jednak ktoś celowo wjechał pojazdem w budynek, konieczna jest aktualizacja modelu społecznego: pojawia się podmiot gotowy ponowić krzywdę. Ocena intencji jest zatem fundamentalna dla moralnego potępienia, prawa karnego i codziennego zaufania. Nie jest ona jednak nieomylna. Ludzie często rekonstruują cudze zamiary na podstawie ograniczonych danych, dlatego społeczeństwa wypracowały procedury dowodowe, reguły winy i instytucje, które chronią przed karaniem wyłącznie w oparciu o pierwsze afektywne wrażenie.

Powtarzalność zachowania również dostarcza istotnych informacji, choć nie dzieje się to dlatego, że mózg wykonuje prosty „algorytm recydywy". Pojedynczy czyn można przypisać przypadkowi, nieporozumieniu lub wyjątkowym okolicznościom. Powtórzenie zwiększa natomiast prawdopodobieństwo, że zachowanie odzwierciedla trwalszą właściwość sytuacji, strategii lub samej osoby. W teorii kooperacji oznacza to wzrost znaczenia reputacji. Osoby wielokrotnie współpracujące stają się przewidywalnymi partnerami; ci, którzy regularnie wykorzystują innych, generują racjonalne podstawy do zachowania ostrożności. Wzajemność i reputacja stanowią jedne z najważniejszych mechanizmów wyjaśniających trwałość kooperacji między niespokrewnionymi jednostkami.

W tym miejscu nauka koryguje jednak uproszczoną opowieść o „dobrych" i „złych" osobnikach. Reputacja nie jest obiektywnym zapisem moralnej jakości, lecz informacją społeczną zależną od obserwacji, interpretacji, norm oraz sposobu przekazywania wiadomości. W dużych

społecznościach reputacje bywają niepełne, sprzeczne i podatne na manipulację. Nowsze modele pośredniej wzajemności wskazują, że stabilność kooperacji zależy od sposobów tworzenia i uzgadniania ocen społecznych, a nie wyłącznie od faktycznych działań jednostki. W dobie mediów społecznościowych nabiera to szczególnego znaczenia: informacja reputacyjna może rozprzestrzeniać się szybciej niż jej weryfikacja, a jeden czyn wyrwany z kontekstu może dotrzeć do milionów osób, które nie znają wcześniejszej historii danej osoby.

Współczucie wymaga granic i regulacji

Dobroć i sprawiedliwość nie mogą polegać na bezgranicznym współczuciu wobec każdego zachowania. Kooperujące społeczeństwo musi bowiem posiadać mechanizmy ochrony przed eksploatacją. Ewolucyjne modele współpracy od dawna uwzględniają sankcjonowanie oszustów, selekcję partnerów oraz warunkowość pomocy. Taka perspektywa pozwala uniknąć popularnego moralnego nieporozumienia, według którego większe współczucie musiałoby oznaczać słabsze granice. W rzeczywistości można jednocześnie rozumieć przyczyny zachowania sprawcy, nie życzyć mu zbędnego cierpienia i jednocześnie ograniczać jego możliwość dalszego krzywdzenia innych.

Struktura ta jest analogiczna do wcześniejszej analizy odpowiedzialności: wyjaśnienie przyczynowe i ochrona społeczna operują na różnych poziomach. Współczucie wobec sprawcy nie nakazuje pozostawić ofiary w jego zasięgu, podobnie jak samowspółczucie nie obliguje do trwania w destrukcyjnej relacji. Rozumienie uwarunkowań osoby agresywnej nie wymaga akceptowania samej agresji.

Rozróżnienie to jest kluczowe w psychoterapii, prawie, rodzinie i polityce społecznej. Granica może być formą troski o system, ponieważ brak granic nagradza zachowania niszczące współpracę. Wymaga doprecyzowania również sugestia, że współczucie wymaga „poczucia mocy” – nie istnieje bowiem uniwersalne prawo, według którego bezradność wykluczałaby zdolność do współczucia.

Trafniejsza jest teza, że umiejętność pozostawania w kontakcie z cudzym cierpieniem zależy częściowo od własnych zasobów regulacyjnych. Jeśli kontakt z bólem drugiej osoby generuje przede wszystkim niekontrolowany dystres własny, człowiek może odwrócić wzrok, wycofać się lub próbować natychmiast zakończyć sytuację. Dzieje się to nie z obojętności wobec poszkodowanego, lecz z powodu nietolerancji własnego pobudzenia. Współczucie wymaga zatem nie tyle dominacji, co zdolności do utrzymania regulacji przy kontakcie z cudzym bólem. Szczególne znaczenie ma tu rozróżnienie między empatycznym dystresem a współczuciem. Intensywne przejmowanie cudzych emocji zwiększa obciążenie, zwłaszcza w zawodach opiekuńczych; literatura dotycząca personelu

medycznego wskazuje na związek chronicznego obciążenia z wypaleniem i zjawiskami określanymi jako compassion fatigue, choć samo pojęcie to jest stosowane niejednorodnie.

Wynika z tego istotna korekta dla potocznej etyki: moralnym ideałem nie musi być maksymalne współodczuwanie każdej cudzej emocji. W wielu warunkach dojrzalsza jest zdolność rozpoznania cierpienia przy zachowaniu wystarczającej odrębności, co pozwala na podjęcie skutecznego działania. Dobry chirurg nie musi doświadczać bólu pacjenta z tą samą intensywnością, by być troskliwym lekarzem. Rodzic nie pomoże przestraszonemu dziecku, jeśli sam natychmiast popadnie w identyczną panikę. Mahout również nie reguluje przestraszonego Słonia poprzez identyczne przerażenie.

Wzajemność jako relacja podmiotowa, a nie transakcja

Współregulacja wymaga kontaktu, który nie prowadzi do całkowitego zlania stanów. Zasada ta ma kluczowe znaczenie w terapii: klinicysta musi operować empatią i współczuciem, lecz nie może utracić zdolności odróżniania własnego stanu emocjonalnego od stanu pacjenta. Tu pojawia się kwestia wzajemności, rozumianej jako dobroć jako relacja, nie księgowość.

Wzajemność stanowi drugi filar dobroci społecznej. Hannan sytuuje relacyjność w centrum ludzkiej psychiki, jednak nadmiernie genocentryczny język może sugerować, że każda wymiana dobra jest ukrytą inwestycją reprodukcyjną. Współczesne badania nad kooperacją wskazują na bardziej złożone mechanizmy. Bezpośrednia wzajemność stabilizuje pomoc w sytuacjach wielokrotnego współdziałania tych samych osób. Pośrednia wzajemność pozwala natomiast współpracować nawet wtedy, gdy dobro powraca od kogoś innego niż osoba, której wcześniej pomogliśmy – kluczową rolę odgrywa tu reputacja. Istnieje ponadto wzajemność sieciowa, oparta na mechanizmach sygnalizacyjnych, normach społecznych i instytucjonalnych systemach kar.

Relacja międzyludzka nie jest jednak bilansem księgowym, w którym każde świadczenie musi zostać natychmiast wyrównane. W trwałej więzi wzajemność może być odroczona, asymetryczna i kontekstowa. Rodzic przez lata daje dziecku więcej, niż otrzymuje; partner opiekujący się osobą ciężko chorą przez miesiące utrzymuje nierównowagę wymiany; przyjaźń potrafi przetrwać okresy, w których jedna strona potrzebuje nieproporcjonalnie dużo wsparcia. System pozostaje wzajemny w szerszym sensie, o ile istnieje przekonanie o dobrej woli, gotowości do odpowiedzi w przyszłości i uznaniu potrzeb obu stron. To rozróżnienie pozwala oddzielić wzajemność od transakcyjności: ta pierwsza uwzględnia podmiotowość obu stron, druga zaś przelicza każde świadczenie na konkretną należność.

Relacja może być głęboko wzajemna i jednocześnie przez długi czas materialnie asymetryczna. Zdolność znoszenia takiej dysproporcji jest warunkiem opieki nad dziećmi, chorymi i starszymi. Z perspektywy teorii przywiązania kluczowe jest nie samo równoważenie świadczeń, lecz przewidywalność dostępności. Bezpieczna więź nie polega na natychmiastowym zaspokajaniu każdej potrzeby, lecz na możliwości stworzenia stabilnego modelu dostępności i intencji drugiej osoby. Dzięki temu sporadyczny brak odpowiedzi można znosić bez katastroficznej interpretacji, podczas gdy w więzi niestabilnej nawet drobna zmiana zachowania partnera bywa odczytywana jako zapowiedź utraty całej relacji.

W ten sposób wzajemność ponownie łączy się z Mahoutem. Człowiek uczy się regulować siebie także dlatego, że doświadcza, iż inni nie znikają przy pierwszym konflikcie, potrafią naprawić nieporozumienie i pozostają osobami odrębnymi. Relacja pozbawiona wzajemności nie oferuje tej lekcji; jeśli jedna osoba stale musi porzucać własne potrzeby, by regulować drugą, układ utrwala zależność zamiast rozwijać sprawstwo.

Kwestia pokrewieństwa i granic biologicznej dobroci wiąże większą gotowość do ochrony bliskich z doborem krewniaczym. Choć mechanizm ten jest istotny dla biologii zachowań społecznych, redukcja „swoich" wyłącznie do osób genetycznie bliskich byłaby błędem. Ludzie konstruują wspólnotę również poprzez język, religię, naród, zawód, drużynę, ideologię, sąsiedztwo czy historię. Potrafią traktować osobę niespokrewnioną jak rodzinę, a krewnego jak członka obcej grupy. Kategorie społeczne budowane są więc przez współdziałanie predyspozycji biologicznych i systemów kulturowych.

Nowsze badania wskazują, że preferencyjne reagowanie na własną grupę pojawia się wcześnie, lecz jest silnie modulowane przez normy i relacje międzygrupowe. Dzieci i dorośli oczekują nierówności empatycznej wobec grup własnych i obcych; wrogość zwiększa to oczekiwanie, pozytywne relacje zaś je osłabiają. Badania neuroobrazowe potwierdzają kontekstowe różnice w przetwarzaniu osób z różnych grup, jednak najnowsze metaanalizy nie wspierają wizji jednego uniwersalnego obwodu plemienności – wzorce te zależą od rodzaju zadania i kategorii grupowej.

Jest to istotna konkluzja dla teorii moralności. Stronniczość grupowa ma komponenty zakorzenione w psychologii społecznej, ale nie jest żelaznym prawem uniemożliwiającym rozszerzenie troski. Historia instytucji moralnych to w dużej mierze historia rozszerzania kręgu osób, wobec których obowiązują normy współpracy i ochrony – prawo zakazuje arbitralnej przemocy nie tylko wobec krewnych.

Idee praw człowieka dążą do uczynienia samego faktu bycia człowiekiem podstawą roszczeń moralnych. Uniwersalistyczne systemy etyczne i religijne próbują przekroczyć lokalną wzajemność,

ustanawiając normy odnoszące się również do obcego. Nie oznacza to, że kultura bezproblemowo pokonuje plemienność; może ona wręcz ją wzmacniać poprzez konstruowanie silnych tożsamości grupowych.

Właśnie dlatego opis genetyczny jest niewystarczający. Ludzka moralność rozwija się we współewolucji biologii i kultury. Analizy pochodzenia ludzkiej kooperacji wskazują, że specyficznie ludzka skala współdziałania wymaga uwzględnienia norm, instytucji, religii, systemów małżeńskich i ewolucji kulturowej, a nie tylko pokrewieństwa i wymiany indywidualnej.

Dobroć jako etyka normatywna ponad instynktami

Możliwe jest częściowe trenowanie zdolności do wykraczania poza podziały grupowe, choć efekty zależą od kontekstu i nie każda krótka interwencja okazuje się skuteczna. Eksperyment dotyczący treningu współczucia i uważności wykazał spadek niektórych wskaźników "parochial empathy" oraz wzrost zachowań prosocjalnych wobec członków obcych grup. Z kolei nowsza seria prerejestrowanych badań nie potwierdziła, by proste interwencje internetowe zmieniające przekonania o empatii konsekwentnie zwiększały ją lub nasilały prosocjalność względem osób z zewnątrz. Wniosek ten wpisuje się w architekturę naszego wywodu: ludzkie mechanizmy społeczne są plastyczne, ale nie dają się przeprogramować jednym hasłem.

Dobroć nie jest tożsama z sympatią. W tym miejscu warto wprowadzić rozróżnienie niezbędne dla etyki dojrzałej. Można postępować dobrze wobec osoby, której się nie lubi; można chronić prawa przeciwnika, nie odczuwając do niego ciepła, czy zapewnić sprawiedliwą procedurę człowiekowi budzącemu odrazę. To właśnie tutaj instytucjonalna moralność przekracza ograniczenia spontanicznej empatii.

Empatia jest bowiem dystrybuowana nierówno. Łatwiej współodczuwać z osobą podobną, bliską i konkretną niż z abstrakcyjną populacją. Reakcja emocjonalna bywa silniejsza wobec jednego rozpoznawalnego dziecka niż wobec statystycznej informacji o tysiącach poszkodowanych. Dlatego nowoczesne społeczeństwo nie może opierać sprawiedliwości wyłącznie na spontanicznym współczuciu. Potrzebuje praw, procedur i norm zawodowych, które działają również wtedy, gdy naturalna sympatia zawodzi. Prawo antydyskryminacyjne jest przykładem instytucjonalizacji dobra w odpowiedzi na ograniczenia intuicji.

Lekarz ma obowiązek leczyć pacjenta, którego styl życia odrzuca; sędzia musi stosować gwarancje procesowe wobec oskarżonego budzącego społeczną niechęć; państwo zaś winno chronić mniejszość nawet wtedy, gdy większość nie czuje wobec niej empatii. Cywilizacja nie polega zatem

jedynie na rozszerzaniu spontanicznego współczucia, lecz na tworzeniu struktur ograniczających znaczenie jego nierównego rozkładu. Jest to istotna korekta wobec wszelkiej próby "biologizacji moralności". Biologia pomaga wyjaśnić źródła zdolności do troski czy karania oszustów, ale nie wskazuje, kogo powinniśmy objąć ochroną. Przejście od stwierdzenia, że „ludzie łatwiej pomagają swoim", do konkluzji, że „należy pomagać swoim", byłoby klasycznym błędem naturalistycznym.

Dobroć normatywna zaczyna się często tam, gdzie człowiek potrafi oddzielić pierwszą emocję od ostatecznego standardu postępowania. Tu pojawia się kwestia charakteru, reputacji i paradoksu widzialnego dobra. Źródło wiąże dobroć z reputacyjną wartością charakteru, wskazując, że życzliwość czy zrozumienie są cenione społecznie. Tezę tę należy osadzić w szerszej teorii sygnalizacji: jeśli grupa korzysta na obecności osób kooperatywnych, informacja o tym, kto jest wiarygodny, ma wartość adaptacyjną. Reputacja może zatem nagradzać zachowania prosocjalne i stabilizować współpracę.

Pojawia się jednak paradoks: czy jeśli dobry czyn poprawia reputację, przestaje być moralnie wartościowy? Odpowiedź zależy od przyjętej teorii etycznej, lecz z punktu widzenia psychologii motywy rzadko są jednorodne. Człowiek może jednocześnie szczerze współczuć i czerpać satysfakcję z pomagania, a zarazem chronić obraz samego siebie czy zdobywać uznanie.

Wielomotywacyjność nie jest wyjątkiem, lecz typową cechą ludzkich zachowań. Z tego powodu próba podziału świata na „czysty altruizm" i „egoizm przebrany za dobro" bywa psychologicznie jałowa. Bardziej informacyjne jest pytanie o strukturę motywacji oraz stabilność zachowania w sytuacji, gdy zewnętrzna nagroda znika.

Osoba pomagająca jedynie pod obserwacją wykazuje inny wzorzec niż ta, która działa anonimowo. Jednak nawet w tym drugim przypadku pomocnik może odczuwać satysfakcję lub ulgę z powodu zmniejszenia cudzej krzywdy. Fakt, że dobro ma psychologiczne konsekwencje dla dobroczyńcy, nie czyni go automatycznie fałszywym. Metaanalizy wskazują na umiarkowany dodatni związek między współczuciem a dobrostanem, a badania interwencyjne sugerują możliwość poprawy tego ostatniego po treningach współczucia (choć baza do mocnych wniosków przyczynowych pozostaje ograniczona). Dobroć może być więc równocześnie korzystna dla odbiorcy i dla osoby działającej.

Samowspółczucie jako mechanizm regulacji i motywacji

Nie ma tu logicznej sprzeczności między wykluczeniem społecznym a kruchość prosocjalności. Wcześniej analizowaliśmy wykluczenie jako zagrożenie dla organizmu społecznego; teraz możemy dostrzec jego drugi skutek: doświadczenie odrzucenia zmienia sposób, w jaki traktujemy innych.

Metaanaliza obejmująca 53 badań i ponad 21 tysięcy uczestników wykazała niewielki, lecz istotny ujemny związek między wykluczeniem społecznym a zachowaniami prosocjalnymi. Nie oznacza to oczywiście, że osoby wykluczone stają się „mniej dobre".

Pokazuje to raczej, że prosocjalność jest częściowo zależna od kontekstu regulacyjnego, co wpisuje się w szerszą logikę naszych rozważań. Organizm czujący się bezpiecznie dysponuje większymi zasobami na eksplorację, refleksję i uwzględnienie perspektywy drugiego człowieka. Ten sam organizm w stanie chronicznego zagrożenia koncentruje się przede wszystkim na potrzebach natychmiastowych.

Z tego nie wynika jednak determinizm moralny: ubóstwo, trauma czy odrzucenie nie usprawiedliwiają automatycznie wyrządzania innym krzywdy. Wynika z tego natomiast, że warunki społeczne współtworzą zdolność do kooperacji. Jest to kluczowa teza dla polityki społecznej. Społeczeństwo nie może wymagać wysokiego poziomu zaufania i współpracy, jednocześnie systematycznie kreując warunki skrajnej niepewności, upokorzenia i braku sprawstwa. Kapitał społeczny nie jest bowiem jedynie sumą cnót charakteru obywateli, lecz także produktem instytucji.

Najbardziej interesujący problem pojawia się wtedy, gdy mechanizmy stosowane wobec innych próbujemy skierować ku samemu sobie – traktując samowspółczucie jako szczególny przypadek relacji. Hannan zauważa tu asymetrię: człowiek może reagować łagodnie na cudzy błąd i niezwykle surowo na własny. Próbuje się to wyjaśniać ewolucyjną ochroną reputacji oraz skłonnością do koncentracji na potencjalnie kosztownych pomyłkach. Ta hipoteza może być użyteczna w szerszym modelu, lecz nie można traktować wewnętrznego krytyka po prostu jako plejstoceńskiego strażnika genów.

Samokrytyka rodzi się również z procesów przywiązania, uczenia, modeli rodzicielskich, standardów kulturowych, perfekcjonizmu i indywidualnej historii oceniania. Współczesna koncepcja samowspółczucia, rozwinięta przede wszystkim przez Kristin Neff, obejmuje trzy powiązane składniki. Pierwszym jest życzliwość wobec siebie zamiast agresywnej samokrytyki. Drugim – rozpoznanie własnego cierpienia i niedoskonałości jako elementu wspólnej ludzkiej kondycji, a nie dowodu wyjątkowej wadliwości. Trzecim zaś uważna relacja wobec trudnego doświadczenia, która nie polega ani na zaprzeczaniu mu, ani na całkowitym utożsamieniu się z nim.

Taka struktura jest znacznie bogatsza niż potoczne „bądź dla siebie miła". Samowspółczucie nie oznacza również podwyższonej samooceny za wszelką cenę. Samoocena często opiera się na porównaniu: jestem wartościowy, jeśli jestem wystarczająco dobry, atrakcyjny, skuteczny albo moralny. Samowspółczucie ma działać właśnie wtedy, gdy warunek pozytywnej samooceny nie został spełniony – gdy człowiek popełnił błąd, przegrał, zachował się niewłaściwie lub odkrył własne

ograniczenie. W takim momencie nie potrzebuje on dowodu na to, że w rzeczywistości był najlepszy, lecz zdolności do tolerowania prawdziwej informacji o niepowodzeniu bez przekształcania jej w globalny wyrok nad osobą. Jest to rozróżnienie o ogromnym znaczeniu regulacyjnym.

Jeżeli informacja o błędzie uruchamia natychmiastowy atak na własną tożsamość, system zaczyna bronić się przed tą informacją. Człowiek zaprzecza, racjonalizuje, atakuje krytyka lub unika sytuacji, które mogłyby ujawnić jego niedoskonałość. Samowspółczucie może obniżyć koszt psychiczny kontaktu z błędem i dzięki temu ułatwić korektę. Klasyczne eksperymenty Breines i Chen pokazały właśnie taki paradoks: indukowanie samowspółczucia po porażce lub przewinieniu zwiększało w badanych warunkach motywację do poprawy, gotowość naprawienia szkody oraz czas poświęcony dalszej nauce. Wynik ten nie oznacza, że samowspółczucie zawsze zwiększa odpowiedzialność, stanowi jednak ważny kontrargument wobec potocznej obawy, że łagodność wobec siebie musi prowadzić do lenistwa albo pobłażania.

Samowspółczucie jako fundament odpowiedzialności bez autoagresji

Szersza baza empiryczna jest obiecująca, choć wymaga języka bardziej umiarkowanego niż ten spotykany w literaturze samopomocowej. Metaanaliza 56 randomizowanych badań nad interwencjami ukierunkowanymi na samowspółczucie wykazała małe lub umiarkowane efekty w redukcji objawów depresyjnych, lęku i stresu bezpośrednio po zakończeniu programu; w obserwacjach odległych efekty te były mniejsze. Jednocześnie autorzy ocenili ogólne ryzyko błędu systematycznego jako wysokie i wskazali na niedostatek porównań z aktywnymi grupami kontrolnymi. Metaanaliza z 2025 roku dotycząca chorób przewlekłych wykazała silny ujemny związek między samowspółczuciem a dystresem psychicznym, jednak korelacja ta nie rozstrzyga o kierunku przyczynowości. Najnowszy przegląd z sierpnia 2026 roku wskazuje ponadto na powiązanie samowspółczucia z niższym poziomem stresu i prozdrowotnymi zachowaniami, ponownie podkreślając konieczność odróżnienia korelacji od mechanizmu przyczynowego.

Zatem naukowo defensywna teza brzmi nie tyle „samowspółczucie leczy”, co raczej: samowspółczucie jest mierzalną postawą regulacyjną powiązaną z lepszym funkcjonowaniem w wielu populacjach, a interwencje ją rozwijające wykazują obiecujące, choć zróżnicowane efekty kliniczne. Samowspółczucie i odpowiedzialność mogą się wzajemnie wzmacniać. Argumentowaliśmy wcześniej, że odpowiedzialność nie wymaga absolutnego metafizycznego autorstwa; teraz można dodać, że samowspółczucie wcale nie musi jej osłabiać. Przeciwnie – może

tworzyć warunki dla odpowiedzialności mniej defensywnej. Jeśli człowiek utożsamia przyznanie się do błędu z utratą własnej wartości, pojawia się silna motywacja do wyparcia winy. Może on wtedy obwiniać ofiarę, minimalizować skutki, zmieniać przebieg zdarzeń lub atakować osobę udzielającą informacji zwrotnej.

Jeżeli natomiast jest zdolny utrzymać przekonanie „zrobiłem coś złego" bez przejścia do konkluzji „jestem bezwartościowy", łatwiej mu zachować kontakt z konsekwencjami czynu. Samowspółczucie może być zatem technologią odklejania moralnej informacji od zagrożenia tożsamości. Nie zmniejsza ono znaczenia wyrządzonej szkody, lecz redukuje potrzebę jej wypierania.

To rozróżnienie ma kluczowe znaczenie także w psychoterapii traumy. Osoby skrzywdzone często przypisują sobie odpowiedzialność za reakcje, nad którymi w chwili zdarzenia miały niewielką kontrolę. Z drugiej strony są osoby, które rzeczywiście dokonały czynów, których dziś żałują. W obu przypadkach proste hasło „wybacz sobie" jest intelektualnie słabe.

Potrzebna jest rzetelna analiza: jakie informacje były dostępne, jaki był zakres kontroli i nacisków, jakie wystąpiły konsekwencje, co faktycznie należało do sfery sprawstwa oraz co można obecnie naprawić. Samowspółczucie nie polega na fałszowaniu tej analizy, lecz na rezygnacji z przekonania, że cierpienie zadane samemu sobie jest koniecznym warunkiem moralnej powagi. Często bowiem samokrytyka udaje sumienie. Źródłowy „wewnętrzny krytyk" może być rozumiany szerzej jako system zapobiegający powtórzeniu błędu poprzez generowanie negatywnego afektu. Z perspektywy uczenia jest to zrozumiałe: jeśli niepowodzenie boli, organizm powinien zwrócić na nie uwagę. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy kara nie niesie użytecznej informacji lub jest nieproporcjonalna. Zdanie „źle przygotowałem prezentację, ponieważ zacząłem zbyt późno" zawiera model przyczynowy i możliwość korekty. Zdanie „jestem beznadziejny" nie mówi nic o tym, co należy zmienić. Globalna samokrytyka może więc brzmieć moralnie surowo, ale być poznawczo jałowa.

Jest to szczególnie istotne w kontekście perfekcjonizmu, gdzie surowość bywa mylona z wysokim standardem. Tymczasem standard określa poziom oczekiwanego wykonania, a samokrytyka sposób traktowania osoby, która tego standardu nie osiągnęła. Można stawiać sobie bardzo wysokie wymagania i reagować na błąd analitycznie; można również mieć przeciętne wymagania i poniżać siebie za każde potknięcie. Te dwa wymiary nie są tożsame. Mahout nie staje się lepszym opiekunem dlatego, że po każdym niepowodzeniu bije siebie zamiast Słonia.

Dobry model regulacji wymaga precyzyjnej informacji: co się wydarzyło, jaki mechanizm zawiódł, co było kontrolowalne i jak zmienić przyszłe warunki.

Dobroć jako dojrzała kompetencja regulacyjna i relacja z samym sobą

Wzajemność zaczyna się także wewnątrz osoby, co pozwala rozszerzyć to pojęcie poza relacje społeczne. W modelu Słonia i Mahouta samoregulacja jest rodzajem relacji między bieżącymi potrzebami organizmu, świadomymi celami a przyszłym Ja. Człowiek może traktować własne ciało wyłącznie jako narzędzie do osiągania celów albo uznać, że sen, odpoczynek, bezpieczeństwo i ograniczenia są informacjami o systemie, który ma mu służyć przez całe życie. Nie jest to antropomorfizacja mózgu, lecz opis konfliktów między różnymi horyzontami czasowymi regulacji.

Dzisiejsze Ja może eksploatować zasoby przyszłego Ja: nie spać, pracować bez odpoczynku, nadużywać substancji czy wydawać pieniądze, których jeszcze nie zarobiono. Konsekwencje ponosi przyszłe Ja. Samowspółczucie w dojrzałej postaci obejmuje dlatego również międzypokoleniową solidarność kolejnych wersji samego siebie: obecny organizm nie powinien traktować przyszłego organizmu jak obcego, któremu można bez końca przesuwać koszty.

W ekonomii behawioralnej problem ten analizuje się przez pryzmat dyskontowania czasowego i konfliktu między nagrodą natychmiastową a odroczoną. W terapii uzależnień przybiera on postać napięcia między ulgą teraz a konsekwencją później, a w obszarze zdrowia – między przyjemnością krótkoterminową a ryzykiem odległym. Model Mahouta pozwala połączyć te obszary bez zakładania, że „racjonalny Jeździec" zawsze reprezentuje dobro przyszłości; on również może racjonalizować zachowania krótkowzroczne. Dojrzała regulacja wymaga, aby system potrafił reprezentować interesy własnych przyszłych stanów.

Relacja z samym sobą jest wtórnie społeczna. Choć sformułowanie to może brzmieć metaforycznie, posiada ono konkretny sens rozwojowy. Człowiek uczy się traktowania własnych emocji częściowo poprzez sposób, w jaki były one traktowane przez innych. Dziecko, którego strach spotyka się z uspokojeniem i pomocą w nazwaniu doświadczenia, otrzymuje model regulacji. Dziecko, którego lęk jest wyśmiewany albo karany, może nauczyć się odpowiadać na niego pogardą.

Zewnętrzna regulacja stopniowo staje się wewnętrzną. Dlatego samowspółczucie nie jest wyłącznie indywidualistycznym projektem samopocieszenia, lecz często uwewnętrznieniem sposobu relacyjnego, w którym cierpienie zostaje zauważone, ale nie absolutyzowane; błąd zostaje nazwany, ale osoba nie jest przez niego redukowana; granica zostaje postawiona bez odrzucenia więzi. To właśnie tutaj Mahout różni się zasadniczo od Jeźdźca. Jeździec chciał dowodzić.

Mahout musi utrzymywać relację przez całe życie. Nie może wymienić Słonia, gdy ten stanie się stary, chory, przestraszony lub mniej sprawny. Jeśli metafora tradycyjnego opiekuna ma mieć sens psychologiczny, jej rdzeniem nie jest egzotyczna technika kontrolowania zwierzęcia, lecz ciągłość poznawania konkretnego organizmu. Dojrzałe samowspółczucie jest właśnie taką formą ciągłości. Człowiek nie rezygnuje z wymagań, ale przestaje warunkować prawo do własnej troski od bezbłędności.

Współczucie wobec innych i siebie nie stanowią jednego wymiaru. Warto porzucić potoczne założenie, że osoba bardzo współczująca innym musi automatycznie dobrze traktować siebie. Najnowsza metaanaliza obejmująca 193 badania z 31 kontekstów kulturowych wykazała jedynie niewielki dodatni związek między samowspółczuciem a współczuciem wobec innych; siła tej relacji zależała także od kultury. Oznacza to, że oba kierunki troski są powiązane, lecz nie są tą samą cechą. Można być niezwykle opiekuńczym wobec innych i surowym dla siebie, jak i rozwijać samowspółczucie bez wysokiej gotowości do pomocy obcym.

Jest to ważna korekta wobec prostych narracji rozwojowych. Wewnętrzne i zewnętrzne współczucie mają częściowo odrębne uwarunkowania i mogą wymagać osobnego treningu. W kulturach silnie normujących poświęcenie dla innych samowspółczucie może być odbierane jako egoizm. W kulturach mocno indywidualistycznych problem przebiega odwrotnie: troska o siebie jest łatwo legitymizowana, lecz zobowiązanie wobec wspólnoty bywa traktowane jako nieuprawnione ograniczenie autonomii. Żaden z tych układów nie jest prostym produktem biologii.

Moralne użycie współczucia kształtuje kultura. Dobroć jako kompetencja regulacyjna. Po zestawieniu biologii ewolucyjnej, psychologii społecznej, teorii przywiązania, nauki o emocjach moralnych i psychologii klinicznej można zaproponować definicję bardziej użyteczną niż źródłowy „algorytm dobroci". Dobroć jest zdolnością do uwzględniania dobra drugiego podmiotu w regulacji własnego zachowania, bez automatycznego anulowania własnych granic i bez konieczności pełnej identyfikacji z jego stanem. Definicja ta pozwala objąć pomoc bliskim, współpracę, ochronę praw obcego, troskę kliniczną i samowspółczucie, a jednocześnie odróżnić je od podporządkowania. Dobroć wymaga informacji o potrzebie drugiego, ale również regulacji własnego afektu, oceny ryzyka i zdolności działania. Współczucie jest zatem bliskie sprawstwu. Osoba całkowicie pochłonięta własnym lękiem może dostrzegać cierpienie drugiego, lecz nie posiadać wystarczającej przestrzeni regulacyjnej, aby odpowiedzieć. Osoba silna regulacyjnie nie musi czuć mniej; może właśnie dzięki temu, że nie zostaje zalana cudzym stanem, zrobić więcej.

Dlatego trenowanie empatii i współczucia jest w pewnym zakresie możliwe. Metaanaliza programów rozwijających empatię z 2024 roku potwierdza ogólną podatność różnych jej komponentów na trening, choć efekty silnie zależą od rodzaju interwencji i sposobu pomiaru. W

zdrowiu psychicznym metaanaliza szkoleń terapeutów również wskazuje na możliwość poprawy kompetencji empatycznych.

Dojrzałość jako integracja akceptacji i odpowiedzialności

Moralność nie jest zatem ani pustą tablicą, ani z góry zakodowanym programem; wyrasta z biologicznych predyspozycji, które zostają ukształtowane przez długotrwałe uczenie społeczne i instytucjonalne.

Mahout nie jest pobłażliwy. Pozwala to wreszcie rozwiać częste nieporozumienie wokół centralnej metafory tego tekstu. Dobry Mahout nie jest ani despotą, ani biernym obserwatorem. Zna zwierzę na tyle dobrze, by odróżnić strach od agresji, zmęczenie od oporu, a przeciążenie od zachowania, które wciąż można wytrenować. Chroni je przed zbędnym cierpieniem, lecz nie pozwala jednocześnie, aby każde pobudzenie dyktowało kierunek drogi. Psychologicznym odpowiednikiem takiej relacji jest synteza akceptacji, informacji zwrotnej i odpowiedzialności.

Samowspółczucie oderwane od rzeczywistości może przeobrazić się w samousprawiedliwienie. Odpowiedzialność pozbawiona współczucia prowadzi do samoponiżenia. Walidacja bez granic utrwala zachowania destrukcyjne, natomiast granica bez walidacji potęguje wstyd i defensywność. Żaden z tych elementów nie jest wystarczający w izolacji. Właśnie dlatego dojrzałość psychiczna nie polega na wyborze między „kochaniem siebie" a „wymaganiem od siebie", lecz na zdolności utrzymania obu tych operacji w jednym systemie regulacyjnym. To tutaj koncepcja Mahouta staje się pomostem łączącym psychologię ewolucyjną z praktyką kliniczną.

Jeśli objaw jest sygnałem – należy go wysłuchać; jeśli sygnał jest źle skalibrowany – trzeba go modyfikować; jeśli zachowanie wyrządza krzywdę – konieczne jest wyznaczenie granicy; jeśli samokrytyka blokuje proces uczenia się – należy zmienić sposób wewnętrznej odpowiedzi. Żadna z tych operacji nie wymaga zakładania, że psychika jest albo całkowicie zdrowa, albo całkowicie zepsuta. W tym miejscu dochodzimy do kwestii odłożonej na początek artykułu: w jaki sposób psychiatria i psychologia rozstrzygają, kiedy dany sposób reagowania przestaje być wariantem ludzkiej regulacji, a staje się zaburzeniem wymagającym diagnozy? To pytanie otwiera analizę „kotwicy starego paradygmatu".

Nie chodzi o publicystyczne oskarżenie psychiatrii ani o tezę, że klasyfikacje diagnostyczne są fikcją. Należy raczej prześledzić, dlaczego medycyna potrzebuje kategorii i dlaczego DSM oraz ICD opierają się w dużej mierze na zespołach objawów. Warto przyjrzeć się różnicy między trafnością

diagnostyczną a etiologiczną oraz zastanowić się, dlaczego hipoteza prostej „nierównowagi chemicznej" okazała się niewystarczająca, choć farmakoterapia wciąż może być skuteczna. Zarówno biologiczny redukcjonizm, jak i romantyczna teza, że „wszystko jest adaptacją", prowadzą do podobnego błędu: próbują zmieścić heterogeniczne cierpienie człowieka w jednym modelu wyjaśniającym. Dopiero na tym tle można rzetelnie przejść do kwestii diagnozy i terapii – nie po to, by zastąpić jeden paradygmat drugim, lecz by ustalić, które elementy starego modelu pozostają użyteczne, a które stały się historyczną kotwicą. Chodzi o wypracowanie modelu, który traktuje człowieka jednocześnie jako organizm biologiczny, osobę społeczną, podmiot sprawczy i istotę posiadającą własną historię znaczeń.

> Czy zatem dojrzałość polega na znalezieniu złotego środka między bezwzględnym wymaganiem a całkowitą akceptacją? Być może prawdziwa sztuka życia nie tkwi w wyborze między byciem surowym sędzią a łagodnym opiekunem, lecz w odwadze utrzymania obu tych ról w jednym systemie. Ostatecznie to właśnie ta napięta równowaga decyduje o tym, czy nasza dobroć jest jedynie reaktywnym impulsem, czy świadomym wyborem wolnego człowieka.

Inspiracje

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

John Hannan jest australijskim psychologiem, klinicystą i autorem specjalizującym się w rekonwalescencji po traumie, reagowaniu na incydenty krytyczne oraz psychologii ewolucyjnej. Zanim zajął się psychologią, przez dwanaście lat pracował jako przewodnik i menedżer w turystyce przygodowej w Azji i Australii. Hannan zbudował następnie bogatą karierę kliniczną, pracując w środowiskach narażonych na wysoki poziom stresu i odległych, w tym przez ponad dekadę w Royal Flying Doctor Service, świadcząc usługi zdrowia psychicznego społecznościom rdzennym na Półwyspie Cape York. Współpracował również z australijskim Departamentem Obrony, wykładał statystykę na uniwersytecie oraz prowadził interwencje kryzysowe w sektorze korporacyjnym i zasobów. Praca kliniczna i teoretyczna Hannana koncentruje się na ponownym ujęciu cierpienia psychicznego, urazów moralnych i PTSD z perspektywy biologii ewolucyjnej, argumentując, że wiele powszechnych wzorców stresu psychicznego stanowi adaptacyjne reakcje przetrwania, a nie zaburzenia patologiczne.

John Hannan *is an Australian registered psychologist, clinician, and author specializing in trauma recovery, critical incident response, and evolutionary psychology. Before entering psychology, he worked for twelve years as an outdoor guide and manager in adventure tourism across Asia and Australia. Hannan subsequently built an extensive clinical career working in high-stress and remote settings, including more than a decade with the Royal Flying Doctor Service delivering mental health services to Indigenous communities in the Cape York Peninsula. He has also worked with the Australian Department of Defence, taught university statistics, and provided crisis intervention in the corporate and resources sectors. Hannan's clinical and theoretical work focuses on reframing psychological suffering, moral injury, and PTSD through the lens of evolutionary biology, arguing that many common mental distress patterns represent adaptive survival responses rather than pathological disorders.*

Royal Flying Doctor Service

Literatura uzupełniająca

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion"

Kristin D. Neff

2003 | Self and Identity | DOI: 10.1080/15298860309027

Źródło

[2] "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself"

Kristin D. Neff

2003 | Self and Identity | DOI: 10.1080/15298860309032

Źródło

[3] "Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale"

Filip Raes, Elizabeth Pommier, Kristin D. Neff, Dinska Van Gucht

2010 | Clinical Psychology & Psychotherapy | DOI: 10.1002/cpp.702

Źródło

[4] "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program"

Kristin D. Neff, Christopher K. Germer

2012 | Journal of Clinical Psychology | DOI: 10.1002/jclp.21923

Źródło

[5] "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation"

Juliana G. Breines, Serena Chen

2012 | Personality and Social Psychology Bulletin | DOI: 10.1177/0146167212445599

Źródło

[6] "The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning"

Kristin D. Neff, Phoebe Long, Marissa C. Knox, Oliver Davidson, Ashley L. Kuchar, Juliana G. Breines

2018 | Self and Identity | DOI: 10.1080/15298868.2018.1436587

Źródło

[7] "Self-Objectification and Well-Being in Women's Daily Lives"

Juliana G. Breines, Jennifer Crocker, Julie A. García

2008 | Personality and Social Psychology Bulletin | DOI: 10.1177/0146167207313727

Źródło

[8] "Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress"

Juliana G. Breines, Myriam Verena Thoma, Danielle Gianferante, Luke C. Hanlin, Xuejie Chen

2013 | Brain Behavior and Immunity | DOI: 10.1016/j.bbi.2013.11.006

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: ed1fd510-3724-4ed0-a7c7-8f085eda9318