Mechanizmy lęku i traumy w świetle koncepcji Your Normal Mind Johna Hannana



AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje dynamikę lęku i traumy, opierając się na koncepcji Your Normal Mind Johna Hannana. Głównym problemem jest zjawisko generalizacji lęku, w którym system bezpieczeństwa organizmu przestaje odróżniać realne zagrożenie od neutralnych bodźców jedynie do niego podobnych. Autor wyjaśnia przejście ze stanu wysokiej wrażliwości (highly sensitive) do nadwrażliwości (hiper-sensitive), co prowadzi do błędnej klasyfikacji otoczenia jako niebezpiecznego. Trauma nie jest jedynie nadaktywnością ciała migdałowatego, lecz złożoną zmianą w systemach predykcyjnych i pamięci kontekstowej. W efekcie wspomnienia traumatyczne mogą być reaktywowane przez drobne fragmenty sytuacji, co sprawia, że dla organizmu podobieństwo wzorca staje się ważniejsze niż chronologia zdarzeń, utrudniając powrót do stanu równowagi.

The article analyzes the dynamics of anxiety and trauma based on John Hannan's Your Normal Mind concept. The main issue is the phenomenon of anxiety generalization, where the organism's safety system stops distinguishing real threats from neutral stimuli that are merely similar to them. The author explains the transition from a state of being highly sensitive to hyper-sensitive, which leads to the misclassification of the environment as dangerous. Trauma is not merely overactivity of the amygdala, but a complex change in predictive systems and contextual memory. As a result, traumatic memories can be reactivated by small fragments of situations, making pattern similarity more important to the organism than the chronology of events, thus hindering the return to a state of balance.

Artykuł analizuje lęk i traumę nie jako dysfunkcje psychiczne, lecz jako efekt ewolucyjnej kalibracji systemów predykcyjnych organizmu. Autor stawia tezę, że trauma drastycznie przesuwa granicę generalizacji bodźców: system bezpieczeństwa przestaje odróżniać realne zagrożenie od neutralnych sygnałów jedynie do niego podobnych, co prowadzi do stanu nadwrażliwości i pułapki unikania. Kluczowym elementem analizy jest rozróżnienie między traumą przypadkową a interpersonalną, która niszczy fundamentalny model zaufania społecznego, zmieniając sposób interpretacji intencji innych ludzi. Tekst argumentuje, że powrót do równowagi nie może opierać się na logicznej argumentacji („teraz jesteś bezpieczny"), ponieważ lęk jest zapisany w ciele i systemach ucieleśnionych. Rozwiązaniem jest zatem proces kalibracji poprzez nowe doświadczenia bezpieczeństwa oraz odzyskanie poczucia sprawstwa, co pozwala zaktualizować mapę zagrożeń i przywrócić elastyczność reakcji organizmu.

SŁOWA KLUCZOWE

mechanizmy lęku i traumy | Your Normal Mind John Hannan | generalizacja lęku | systemy predykcyjne | wzmocnienie negatywne | wygaszanie lęku | interocepcja po traumie | trauma interpersonalna | poczucie sprawstwa i kontroli | experiential avoidance | kalibracja systemu bezpieczeństwa | tonic immobility | model Mahouta | biologia ewolucyjna lęku

Mechanizm generalizacji lęku i nadwrażliwość systemu

Kiedy alarm pamięta za dobrze: lęk, trauma, generalizacja i pułapka unikania. Jeżeli metafora Mahouta ma być czymś więcej niż literackim ornamentem, trzeba teraz zejść z poziomu obrazu na poziom mechanizmu. Opiekun słonia nie może ograniczyć się do wiedzy, że zwierzę "się boi"; musi rozpoznawać źródło tego lęku, sygnały poprzedzające wzrost napięcia i sytuacje wyzwalające zachowania obronne. Musi wiedzieć, jak szybko narasta pobudzenie, czy zwierzę potrafi samodzielnie powrócić do równowagi oraz czy doświadczenia nauczyły je reagować również na bodźce jedynie podobne do pierwotnego zagrożenia. Analogicznie, analiza ludzkiego lęku niewiele zyskuje na samym stwierdzeniu, że jest on ewolucyjnie stary. Kluczowe jest zrozumienie dynamiki wykrywania zagrożenia, warunkowania, generalizacji i unikania, a także roli pamięci kontekstowej, percepcji sygnałów cielesnych oraz poczucia kontroli. Dopiero na tym poziomie widać, dlaczego

system stworzony do ochrony życia staje się źródłem cierpienia, nawet gdy otoczenie przestało być niebezpieczne.

Hannan opisuje tę przemianę jako przejście od stanu highly sensitive do hyper-sensitive: po traumie mechanizm obronny zostaje skalibrowany tak, by na drobne i niejednoznaczne podobieństwa do dawnego zagrożenia odpowiadać pełną mobilizacją. W notatkach pojawiają się również cztery czynniki wzmacniające następstwa urazu: wczesny wiek doświadczenia, powtarzalność, poczucie bezradności oraz intencjonalność sprawcy. Choć opis ten jest zbyt kategoryczny, by uznać go za uniwersalną regułę kliniczną, trafnie kieruje uwagę ku centralnemu problemowi współczesnej nauki o traumie: po ciężkim doświadczeniu zmienia się nie tylko reakcja na samo wydarzenie, lecz sposób klasyfikowania przyszłych bodźców. To zjawisko określa się mianem generalizacji lęku. Organizm, ucząc się, że określony sygnał poprzedza niebezpieczeństwo, nie może reagować wyłącznie na jego idealną kopię. W realnym świecie drapieżnik za każdym razem porusza się nieco inaczej, agresor zmienia ton głosu, samochód ma inny kolor, a sytuacja społeczna nigdy nie powtarza się z laboratoryjną dokładnością. System bezpieczeństwa musi więc tworzyć kategorię podobieństwa: nie tylko "ten bodziec był niebezpieczny", lecz także "bodźce wystarczająco podobne mogą być niebezpieczne". Taka zdolność jest racjonalna z punktu widzenia przetrwania.

Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy granica tej kategorii rozszerza się tak bardzo, że coraz większa część neutralnego środowiska zostaje sklasyfikowana jako potencjalne zagrożenie. Badania nad PTSD wskazują, że jednym z charakterystycznych problemów może być właśnie nadmierna generalizacja skojarzeń lękowych oraz osłabione różnicowanie bodźców bezpiecznych od tych przypominających zagrożenie.

Trauma to nie tylko nadwrażliwość, lecz zmiana systemów predykcyjnych

Obraz neurobiologiczny nie sprowadza się jednak do prostego "nadaktywnego ciała migdałowatego". Współczesne przeglądy neuroobrazowania wskazują na zmiany obejmujące sieci korowe i podkorowe, odpowiedzialne za wykrywanie znaczenia, pamięć kontekstową, regulację emocjonalną oraz wygaszanie lęku. Klasyczne modele kładły nacisk na zwiększoną reaktywność struktur przetwarzających zagrożenie przy jednoczesnym osłabieniu obszarów przedczołowych, lecz nowsza literatura wyraźniej ostrzega: PTSD jest zbyt heterogeniczne, by sprowadzić je do jednego "obwodu strachu".

Można zatem zachować metaforę czujnika dymu, ale należy ją rozwinąć. Problem osoby po traumie nie zawsze polega na tym, że czujnik uruchamia się zbyt łatwo. Czasami zmieniła się mapa pomieszczeń, czasami system przestał poprawnie odróżniać dym od pary wodnej, czasami alarm aktywuje się pod wpływem sygnałów z wnętrza organizmu, a czasami nie da się go wyłączyć nawet po ustąpieniu bodźca. Występują też reakcje przeciwne: odrętwienie, odcięcie, spłaszczenie sygnału czy dysocjacja. Trauma nie generuje więc jednej, uniwersalnej "nadwrażliwości". Przekształca raczej relację między wykrywaniem bodźca, jego interpretacją i pamięcią sytuacji a zdolnością organizmu do ponownego rozpoznania bezpieczeństwa. Kluczowe jest tu rozróżnienie między pamięcią zagrożenia a pamięcią kontekstu. Organizm nie przechowuje doświadczeń jak w archiwum, do którego świadomy umysł zagląda z bezpiecznego dystansu.

Wspomnienie może zostać reaktywowane przez fragment sytuacji: zapach, strukturę światła, ton głosu, układ pomieszczenia, konkretne słowo, dźwięk silnika lub odczucie cielesne. Hannan ilustruje to historią osób, które po brutalnym ataku ciężarówką reagowały później na podobny mur, pył czy pisk opon tak, jakby elementy tamtego zdarzenia wciąż zwiastowały bezpośrednie zagrożenie. Nie trzeba przyjmować każdej szczegółowej interpretacji tej historii, by dostrzec zasadniczy mechanizm: dla systemu predykcyjnego podobieństwo bywa ważniejsze niż chronologia. Jeśli pewien wzorzec poprzedził katastrofę, jego ponowne pojawienie się może zostać odczytane jako informacja prognostyczna. Właśnie dlatego zdanie "przecież teraz nic ci nie grozi" jest logicznie poprawne, lecz terapeutycznie często niewystarczające. Jeździec dysponuje datą, miejscem i narracją; wie, że wydarzenie miało miejsce pięć lat temu.

System obronny reaguje natomiast na rozpoznane podobieństwo i obliczony koszt pomyłki. W języku Mahouta oznacza to, że opiekun może doskonale wiedzieć, iż za zakrętem nie czai się drapieżnik, ale słoń zapamiętał zapach, cień albo odgłos związany z wcześniejszym atakiem. Krzyczenie na zwierzę, że "nie ma powodu się bać", nie dostarcza mu informacji, której potrzebuje jego system uczenia. To jeden z powodów, dla których teoria uczenia taką wagę przypisuje wygaszaniu. Dawniej mówiono o "oduczaniu lęku", jak gdyby stary zapis był stopniowo usuwany. Współczesne rozumienie jest subtelniejsze: wygaszanie nie musi oznaczać skasowania pierwotnego skojarzenia, lecz nabycie nowej informacji konkurencyjnej wobec wcześniejszej: "bodziec, który kiedyś przewidywał zagrożenie, w tych warunkach już go nie przewiduje". Ta różnica wyjaśnia możliwość nawrotów lęku. Stara pamięć nie znika jak wadliwy plik z dysku; może odzyskać przewagę po zmianie kontekstu, dłuższej przerwie lub w stanie wysokiego pobudzenia.

Doświadczenie ucieleśnione i pułapka wzmocnienia negatywnego

W związku z tym gradowana ekspozycja, tak istotna w książce Hannana, nie powinna być przedstawiana jako tresura irracjonalnego Słonia. Jej głębszy sens polega na organizowaniu warunków, w których system predykcyjny otrzymuje serię doświadczeń sprzecznych z dotychczasowym oczekiwaniem katastrofy. Przykładem jest historia awersji wobec batonu morelowego: sama wiedza o tym, że produkt prawdopodobnie nie był przyczyną zatrucia, nie wystarczyła do wygaszenia reakcji; dopiero stopniowy kontakt, pozbawiony kolejnych negatywnych konsekwencji, mógł przynieść zmianę. Z naukowego punktu widzenia nie chodzi o to, czy konkretna anegdota jest idealnym modelem traumy, lecz o zawartą w niej zasadę: przekonania ucieleśnione zmieniają się również przez doświadczenie ucieleśnione.

W tym miejscu należy odróżnić lęk od unikania. Choć są ze sobą ściśle powiązane, nie stanowią jednego mechanizmu. Lęk sygnalizuje zagrożenie, natomiast unikanie ma na celu zmniejszenie prawdopodobieństwa kontaktu z tym zagrożeniem lub ze stanem, który został z nim skojarzony. W krótkiej perspektywie jest to zachowanie niezwykle skuteczne.

Osoba bojąca się windy wybiera schody i odczuwa ulgę. Ktoś obawiający się społecznej kompromitacji odwołuje wystąpienie, natychmiastowo redukując napięcie. Człowiek dręczony wspomnieniem sięga po substancję tłumiącą pobudzenie, a system otrzymuje błyskawiczny sygnał: „to działanie zakończyło cierpienie”. W książce Hannana mechanizm ten opisano jako dominację natychmiastowego efektu nad abstrakcyjną wiedzą o odległych kosztach. Z perspektywy teorii uczenia mamy do czynienia z klasycznym wzmocnieniem negatywnym. „Negatywne” nie oznacza tu czegoś złego, lecz usunięcie bodźca awersyjnego. Jeśli zachowanie przynosi ulgę, rośnie prawdopodobieństwo jego powtórzenia.

Unikanie jest więc zdradliwe właśnie dlatego, że działa. Uwalnia od napięcia dzisiaj, ale uniemożliwia zdobycie dowodu na to, że jutro sytuacja mogłaby zakończyć się bez katastrofy. Słoń nie otrzymuje komunikatu: „przekonałem się, że winda jest bezpieczna”, lecz raczej: „uratowałem się, bo do niej nie wszedłem”. Im silniejsza natychmiastowa ulga, tym łatwiej utrwala się zachowanie unikowe. Powstaje w ten sposób pętla samopotwierdzająca.

Człowiek przewiduje zagrożenie, unika go, odczuwa ulgę, a następnie przypisuje brak katastrofy właśnie temu uniknięciu. W rzeczywistości taka strategia bywa oczywiście konieczna – nie każda ekspozycja jest racjonalna i nie każde zagrożenie jest wyimaginowane. Zadaniem terapii nie jest przecież uczenie ludzi przechodzenia przez płonące budynki, by przezwyciężyć lęk przed ogniem.

Problem tkwi w rozróżnieniu między zachowaniem ochronnym, odpowiadającym realnemu ryzyku, a takim, które podtrzymuje nadmierną prognozę niebezpieczeństwa.

Sprawstwo i kontrola jako fundamenty odporności psychicznej

To rozróżnienie ma kluczowe znaczenie także w kontekście Mahouta. Dobry opiekun nie prowadzi przestraszonego zwierzęcia siłą przez sytuację, która jest realnie niebezpieczna, jedynie po to, by dowieść swojej dominacji. Jednocześnie nie utrwala on przekonania, że wszystko, co kiedykolwiek wzbudziło lęk słonia, należy omijać do końca życia.

Regulacja wymaga kalibracji. Bezpieczeństwo nie polega na całkowitym braku alarmu, lecz na zdolności odróżnienia sygnału niezbędnego od tego, który jest już nieaktualny. W tym punkcie Hannan trafnie wskazuje na kwestię bezradności. Intuicyjnie zakładamy, że dla psychiki najważniejsza jest skala zagrożenia, jednak badania nad kontrolowalnością stresu dowodzą, że kluczowe znaczenie ma to, czy organizm ma możliwość wpływu na sytuację. Klasyczne prace Seligmana i Maiera nad wyuczoną bezradnością z czasem doprowadziły do istotnej rewizji pierwotnego modelu.

Współczesne ujęcia neurobiologiczne wskazują, że sam stresor może uruchamiać reakcje prowadzące do bierności i lęku, podczas gdy możliwość podjęcia skutecznego działania kontrolnego angażuje mechanizmy przedczołowe, które ograniczają te skutki. Doświadczenie kontroli potrafi ponadto modyfikować odpowiedź na przyszłe stresory, co wykracza poza ramy laboratoryjnych eksperymentów.

Dwie osoby mogą znajdować się w obiektywnie podobnym niebezpieczeństwie, lecz psychologiczna struktura zdarzenia będzie odmienna, jeśli jedna z nich może podjąć działanie — chronić kogoś, wezwać pomoc lub uciec — podczas gdy druga doświadcza całkowitego uwięzienia. Nie jest to proste prawo, według którego brak kontroli automatycznie prowadzi do PTSD; ryzyko zaburzeń pourazowych zależy od wielu czynników. Oznacza to jednak, że sprawstwo samo w sobie stanowi biologicznie istotną informację o świecie. Organizm uczy się nie tylko obecności zagrożenia, ale przede wszystkim tego, czy jego własne działania mają znaczenie.

Tutaj pojawia się interesująca korekta wobec potocznego determinizmu. Nawet jeśli przyjmiemy, że ludzkie zachowanie jest zawsze zakorzenione w biologicznych i środowiskowych przyczynach, poczucie kontroli pozostaje realnym elementem funkcjonowania systemu. Fakt, że nie jestem metafizycznie niezależną od przyczyn przyczyną samego siebie, nie oznacza, że moje działanie nie

zmienia rezultatów. Dla układu nerwowego właśnie możliwość ustalenia związku: „moja reakcja wpływa na to, co wydarzy się dalej", może być jednym z fundamentów odporności. Późniejsza analiza wolnej woli będzie zatem musiała odróżnić metafizyczną autonomię od funkcjonalnego sprawstwa. Materiał Hannana podkreśla również intencjonalność krzywdy — intuicję, która znajduje częściowe wsparcie empiryczne, choć i tutaj należy unikać stosowania prostych algorytmów.

Trauma interpersonalna niszczy model społecznego zaufania

Katastrofa naturalna, wypadek czy celowy atak mogą przynieść podobny uszczerbek fizyczny, jednak zdarzenie interpersonalne wprowadza dodatkową informację: zagrożeniem jest inny człowiek. Wówczas naruszony zostaje nie tylko model bezpieczeństwa fizycznego, lecz potencjalnie również model społecznego zaufania. System musi zaktualizować nie tylko prawdopodobieństwo wystąpienia konkretnego zdarzenia, ale odpowiedzieć na szersze pytanie: czy inni ludzie są bezpieczni, czy ich intencje są przewidywalne i czy grupa, od której zależę, może być jednocześnie źródłem zagrożenia.

Badania epidemiologiczne i kliniczne wskazują, że trauma interpersonalna i intencjonalna wiąże się z wyższym ryzykiem trwałych objawów pourazowych niż wiele zdarzeń przypadkowych. Starszy przegląd podłużny wykazał odmienne trajektorie PTSD po zdarzeniach intencjonalnych i nieintencjonalnych, a nowsze badanie osób leczonych po obrażeniach stwierdziło wyższy odsetek dodatnich przesiewów PTSD po urazach wynikających z przemocy interpersonalnej, nawet po uwzględnieniu części różnic klinicznych. Metaanaliza ostrego zaburzenia stresowego również wskazywała na szczególnie wysokie rozpowszechnienie tego stanu po traumach interpersonalnych. Nie należy jednak wyciągać deterministycznego wniosku, że „zdrada boli bardziej niż katastrofa" w każdym przypadku. Kluczowe są bliskość sprawcy, powtarzalność, zależność ekonomiczna i emocjonalna, wcześniejsze doświadczenia, wsparcie społeczne oraz indywidualne znaczenie zdarzenia. Najważniejsza różnica polega na tym, że intencjonalna krzywda może zakwestionować fundamentalny model obrazu innych ludzi.

Huragan nie nienawidzi ofiary. Trzęsienie ziemi nie zdradza zaufania. Sprawca przemocy może natomiast naruszyć jednocześnie ciało, poczucie przewidywalności oraz przekonanie o społecznej naturze bezpieczeństwa. To właśnie dlatego interpersonalny wymiar traumy prowadzi nas bezpośrednio ku problemowi walidacji. Jeśli człowiek jest gatunkiem radykalnie społecznym, krzywda zadana przez osobę znaczącą może powodować nie tylko strach przed ponownym atakiem,

ale zmianę sposobu odczytywania intencji, krytyki, dystansu, ciszy, opóźnionej odpowiedzi czy nawet neutralnej niezgody. Jednocześnie nie wolno utożsamiać traumy z obiektywną listą dramatycznych wydarzeń. Badania nad stresem perytraumatycznym wskazują, że subiektywne doświadczenie sytuacji — skala lęku, bezradności, zagrożenia i dezorganizacji — wiąże się z późniejszym nasileniem objawów. Najnowszy przegląd badań nad atrybucjami po traumie pokazuje ponadto, że znaczenie mają sposoby interpretowania przyczyn wydarzenia, kontroli nad nim oraz własnej odpowiedzialności. Szczególnie niekorzystne mogą być trwałe przekonania o braku kontroli, charakterologiczne samoobwinianie czy postrzeganie zagrożenia jako stabilnego i niezmiennego.

Trauma nie jest więc wyłącznie zapisem tego, co się wydarzyło. Jest rezultatem tego, czego system nauczył się z wydarzenia o świecie, innych ludziach i własnej zdolności działania. Narracja ma znaczenie biologiczne, choć nie w magicznym sensie „pozytywnego myślenia". To, jak człowiek interpretuje zdarzenie, może zmieniać przewidywania kierujące jego przyszłym zachowaniem.

Przekonania typu „nigdzie nie jestem bezpieczny", „ludzie zawsze zdradzają", „nie potrafię się ochronić" albo „to wydarzyło się dlatego, że jestem bezwartościowy" nie są jedynie zdaniami. Organizują one uwagę, wpływają na wybór sytuacji, modulują zachowania unikowe i decydują, jakie wydarzenia zostaną zauważone jako potwierdzenie wcześniejszego modelu. Właśnie tu spotykają się poznanie i emocja.

Jeździec nie jest wyłącznie rzecznikiem prasowym Słonia; jego interpretacje mogą współtworzyć przyszłe środowisko uczenia się Słonia. Jeszcze wyraźniej widać to na poziomie interocepcji, czyli przetwarzania informacji pochodzących z wnętrza ciała. Serce przyspiesza, oddech staje się płytszy, mięśnie napinają się, zmienia się praca układu pokarmowego. Te sygnały nie są jedynie skutkiem emocji; stają się częścią informacji wykorzystywanej przez mózg do oceny sytuacji. Jeśli przyspieszone bicie serca zostanie zinterpretowane jako „coś złego dzieje się z moim ciałem", może to nasilić panikę. Jeśli napięcie zostanie potraktowane jako sygnał nadchodzącego ataku, uwaga zaczyna przeszukiwać otoczenie w poszukiwaniu niebezpieczeństwa. Powstaje sprzężenie zwrotne: ciało dostarcza sygnału, interpretacja zwiększa poczucie zagrożenia, zagrożenie nasila pobudzenie, a większe pobudzenie generuje jeszcze silniejszy sygnał cielesny.

Współczesne badania PTSD pokazują jednak, że interocepcja po traumie nie zmienia się w jednym kierunku. Możliwe jest zarówno nasilenie wrażliwości na sygnały wewnętrzne, jak i ich stłumienie czy zaburzenie integracji z oceną emocjonalną. Przegląd z 2024 roku obejmujący kilkadziesiąt badań wskazał na szczególnie silny związek interocepcji z regulacją emocji, ale również na znaczną heterogeniczność sposobów jej definiowania i pomiaru. Przeglądy neurofizjologiczne podkreślają podobnie, że po traumie można obserwować zarówno amplifikację, jak i osłabienie percepcji

sygnałów cielesnych. To kolejny argument przeciwko zbyt prostemu obrazowi „Słonia, który za bardzo się boi”.

Niektóre systemy krzyczą; inne milkną; jeszcze inne tracą zdolność odróżniania jednego rodzaju sygnału od drugiego. Nawet klasyczna reakcja „walcz albo uciekaj” okazuje się zbyt uboga jako opis repertuaru obronnego. Organizm może walczyć, uciekać, zamierać, podporządkowywać się, odcinać doświadczenie albo przechodzić w stan tonicznej nieruchomości. Systematyczny przegląd i metaanaliza badań nad tonic immobility wskazuje na związek tego rodzaju reakcji z rozwojem i nasileniem PTSD.

Biologiczne zrozumienie lęku jako fundament walidacji i kalibracji

Kwestia ta ma istotny wymiar etyczny. Osoba, która podczas napaści nie walczyła i nie uciekła, może później interpretować własne zachowanie jako porażkę moralną lub charakterologiczną. Tymczasem reakcja bezruchu często należy do automatycznego repertuaru obronnego organizmu. Znajomość biologii nie usuwa następstw zdarzenia, ale pozwala zmienić znaczenie nadawane własnym działaniom. To właśnie tutaj walidacja zaczyna nabierać naukowo uchwytnego sensu.

Walidacja nie oznacza uznania wszystkich przekonań człowieka za prawdziwe. Osoba przekonana, że każdy chce ją skrzywdzić, może obiektywnie się mylić. Można jednak uznać, że jej system przewidywania zagrożenia został ukształtowany przez doświadczenia, które czynią tę reakcję zrozumiałą. Zdanie „rozumiem, dlaczego twój organizm tak reaguje” jest logicznie całkowicie różne od stwierdzenia „masz rację, świat rzeczywiście jest wszędzie niebezpieczny”. Pierwsze uznaje genezę reakcji; drugie potwierdza treść prognozy.

Rozróżnienie to okaże się szczególnie ważne przy omawianiu chronicznej inwalidacji i borderline. Już teraz widać jednak, dlaczego Hannan tak mocno akcentuje potrzebę uznania doświadczenia. Człowiek, którego reakcja alarmowa jest traktowana przez otoczenie wyłącznie jako przesada, irracjonalność czy manipulacja, otrzymuje dodatkowy komunikat: nie tylko świat może być niebezpieczny, ale i własne doświadczenie wewnętrzne jest niewiarygodne. Powstaje konflikt drugiego rzędu - lęk przed lękiem, wstyd z powodu emocji, nieufność wobec własnych sygnałów. Mahout zaczyna karać słonia za to, że słoń się przestraszył.

Taka kara może paradoksalnie pogłębić problem regulacyjny. Samokrytyka bywa traktowana jako narzędzie kontroli: jeśli dostatecznie surowo skarcę siebie za lęk, więcej się nie przestraszę. Jednak dla organizmu komunikat „nie powinienem tego czuć” nie usuwa sygnału zagrożenia. Dodaje do

niego nowe ryzyko: własna reakcja staje się czymś kompromitującym, niedopuszczalnym lub świadczącym o uszkodzeniu. Człowiek zaczyna więc unikać nie tylko zewnętrznych sytuacji, ale i własnych stanów psychicznych. Stąd droga prowadzi ku experiential avoidance – unikaniu myśli, wspomnień, uczuć i sygnałów cielesnych – co może krótkoterminowo zmniejszać cierpienie, lecz długoterminowo zawężać życie. Nie oznacza to jednak, że każda próba regulacji emocji jest unikaniem; różnica tkwi w funkcji.

Można opuścić sytuację, ponieważ rzeczywiście jest niebezpieczna, albo dlatego, że samo pojawienie się lęku uznano za niedopuszczalne. Można się uspokajać, aby odzyskać zdolność działania, albo próbować całkowicie wyeliminować każdą nieprzyjemną emocję. W tym drugim przypadku człowiek zaczyna organizować życie wokół niemożliwego projektu: "muszę już nigdy nie czuć lęku". Paradoksalnie oznacza to stałe monitorowanie, czy lęk właśnie się nie pojawia. Strażnik pilnujący, aby w pałacu nie było alarmu, cały dzień nasłuchuje alarmu. Tu ujawnia się jedna z najgłębszych intuicji modelu Mahouta.

Regulacja nie jest równoznaczna z eliminacją. Opiekun nie oczekuje od żywego zwierzęcia, że nigdy nie okaże pobudzenia. Uczy się rozpoznawać pierwsze sygnały, ograniczać eskalację, nie wzmacniać zbędnego unikania i stopniowo poszerzać zakres sytuacji, w których zwierzę może pozostać spokojne. W psychologii analogiczny cel określa się jako zwiększanie elastyczności systemu: nie chodzi o brak reakcji, lecz o zdolność do jej uruchomienia wtedy, gdy jest potrzebna, oraz do zakończenia, gdy przestała być użyteczna. Taki model pozwala również uniknąć kolejnego błędu naturalistycznego. To, że mechanizm lęku posiada historię ewolucyjną, nie czyni go dobrym. To, że reakcja po traumie jest zrozumiała, nie oznacza, że należy pozostawić ją bez leczenia. To, że unikanie przynosi ulgę, nie znaczy, że służy człowiekowi w perspektywie lat. Wyjaśnienie przyczynowe nie jest usprawiedliwieniem cierpienia – przeciwnie, pozwala interweniować bardziej precyzyjnie.

Medycyna nie zwalcza gorączki dlatego, że uważa termoregulację za błąd ewolucji; bada moment, w którym mechanizm obronny generuje koszty przewyższające korzyść. Znacznie dojrzalsze od pytania „czy mój lęk jest racjonalny?” staje się zatem pytanie: czego mój system nauczył się o zagrożeniu, na podstawie jakich danych, z jaką czułością i jak długo zamierza stosować tę regułę? Pytanie „dlaczego się boję?” zmienia się wtedy z moralnego oskarżenia w badanie historii uczenia. „Dlaczego nie potrafię przestać?” przestaje oznaczać porażkę charakteru, a zaczyna wskazywać na trwałość pamięci, generalizację, zachowania unikowe i strukturę przewidywania. Mahout nie obraża się na słonia, że pamięta. Próbuje zrozumieć, jakiego nowego doświadczenia potrzeba, aby stara pamięć nie musiała kierować każdą kolejną drogą.

Z tej perspektywy trauma nie jest ani prostą awarią, ani dowodem doskonałości mechanizmu obronnego. Jest zmianą sposobu, w jaki organizm szacuje ryzyko, interpretuje podobieństwo, rozdziela sygnały bezpieczeństwa i zagrożenia, wykorzystuje doświadczenie własnego ciała oraz ocenia własną zdolność działania. Część tych zmian mogła wyrosnąć z mechanizmów, które w historii gatunku zwiększały szanse przeżycia; inne w aktualnych warunkach stają się kosztowne, sztywne lub klinicznie dysfunkcjonalne. Najważniejszą kategorią nie jest więc ani „normalność", ani „patologia" pojmowane jako dwa przeciwstawne królestwa.

Jest nią kalibracja. A kalibracja zawsze wymaga środowiska odniesienia. To prowadzi nas do następnego kroku. Jeśli układ psychiczny nie optymalizuje po prostu szczęścia, trzeba ustalić, jakie problemy biologiczne i społeczne miał historycznie rozwiązywać. Nie wystarczy stwierdzić, jak robi to Hannan, że „geny chcą przetrwać". Geny niczego nie chcą – nie posiadają intencji ani sztabu strategicznego.

Umysł zaprojektowany do przetrwania, nie do szczęścia

Można jednak pytać, dlaczego selekcja zachowała szczególną wrażliwość człowieka na utratę zasobów, izolację, degradację statusu, odrzucenie, zdradę, niesprawiedliwość i reputacyjne upokorzenie. Dopiero wtedy okaże się, że ludzki alarm nie pilnuje wyłącznie ciała. Pilnuje także miejsca człowieka wśród innych ludzi.

Wówczas Słoń przestaje być jedynie zwierzęciem bojącym się tygrysa. Staje się zwierzęciem społecznym, które może równie gwałtownie obawiać się samotności, odrzucenia i utraty znaczenia. Tu rozpoczyna się kolejna część problemu: ewolucyjna ekonomia zasobów, przynależności, statusu i reputacji – oraz pytanie, dlaczego umysł nie został „zaprojektowany" po prostu tak, aby jego właściciel był szczęśliwy. Umysł bowiem nie powstał dla szczęścia, lecz by dbać o zasoby, wspólnotę, status i reputację. Jeżeli lęk jest systemem regulacji zagrożenia, należy zapytać: czego właściwie ten system strzeże? Odpowiedź, że życia organizmu, jest intuicyjna i prawdziwa, lecz dalece niewystarczająca. Człowiek nie przetrwał ewolucyjnie jako samotny ssak wyposażony w sprawny alarm przeciw drapieżnikom. Przetrwał jako zwierzę społeczne, którego bezpieczeństwo zależało od dostępu do energii, innych ludzi, informacji, opieki, kooperacji, pozycji w grupie oraz możliwości przewidywania zachowań jej członków. Z tej perspektywy między strachem przed jadowitym wężem a lękiem przed odrzuceniem nie ma prostej tożsamości, ale nie istnieje również absolutna przepaść.

Oba te stany dotyczą zasobów, od których w różnych skalach czasu zależała zdolność organizmu do przeżycia i funkcjonowania. Hannan ujmuje tę zależność radykalnie: człowiek jest "tymczasowym gospodarzem" genów, a psychika nie powstała po to, by zapewniać jednostce szczęście. W

konsekwencji lęk, depresja, przywiązanie do grupy czy troska o status zostają zinterpretowane jako narzędzia podporządkowane reprodukcyjnemu powodzeniu linii genetycznej. Intuicja, że ewolucja nie maksymalizuje ludzkiego szczęścia, jest zasadniczo trafna. Metafora „genu jako szefa" wymaga jednak poważnej korekty, jeśli ma służyć tekstowi naukowemu, a nie jedynie retorycznej prowokacji. Gen nie jest podmiotem posiadającym zamiary. Nie chce się replikować, nie „woli" jednego potomka od drugiego, nie planuje przetrwania rodu i nie wydaje Słoniowi instrukcji. Taki język bywa użytecznym skrótem przy opisywaniu konsekwencji doboru naturalnego, lecz potraktowany dosłownie prowadzi do teleologii – przedstawiania ewolucji tak, jakby dysponowała ona projektem przyszłości. Dobór naturalny nie projektuje z wyprzedzeniem.

W populacji występuje dziedziczna zmienność; określone warianty w konkretnych warunkach wpływają na przeżycie i reprodukcję, a przez wiele pokoleń zmienia się ich częstość. W efekcie organizmy wyglądają często tak, jakby zostały wyposażone w rozwiązania konkretnych problemów, choć nie istniał projektant, który owe problemy wcześniej zdefiniował.

Perspektywa genocentryczna, kojarzona przede wszystkim z tradycją George'a C. Williamsa i Richarda Dawkinsa, pozwala patrzeć na organizmy jako na tymczasowe nośniki informacji dziedzicznej. Nie oznacza to jednak, że właściwym opisem człowieka jest „niewolnik genów". Teoria dostosowania łącznego (inclusive fitness) uwzględnia skutki zachowania zarówno dla reprodukcji jednostki, jak i krewnych, ważone stopniem pokrewieństwa. Jest to jeden z podstawowych sposobów wyjaśniania zachowań społecznych w biologii ewolucyjnej. Jednocześnie badania ludzkiej kooperacji wykraczają daleko poza pokrewieństwo: wzajemność (reciprocity), reputacja, normy, kary, instytucje i ewolucja kulturowa umożliwiają współpracę również między osobami niespokrewnionymi. Współczesne przeglądy przedstawiają ludzką kooperację właśnie jako wynik współdziałania pokrewieństwa, wzajemności, reputacji, sygnalizacji, norm oraz ewolucji genowo-kulturowej. Pierwszą ważną korektą wobec źródłowej metafory staje się zatem zdanie: geny nie są naszym szefem, ale historia selekcji pozostawiła nam potrzeby i podatności, których subiektywne szczęście nie było ostatecznym kryterium powstania.

Organizm może być wyposażony w reakcję bolesną właśnie dlatego, że bolesność zwiększa skuteczność sygnału. Głód jest nieprzyjemny, ponieważ organizm, dla którego brak energii byłby stanem neutralnym, miałby niewielkie szanse na systematyczne uzupełnianie zasobów. Ból fizyczny nie jest błędem dlatego, że boli; podobnie samotność nie musi być błędem tylko dlatego, że jest dotkliwa. Pytanie funkcjonalne brzmi raczej: jaki rodzaj zachowania określona nieprzyjemność historycznie skłaniała organizm do podjęcia? Nie oznacza to oczywiście, że każdy ból jest użyteczny. Przewlekły ból neuropatyczny może utrzymywać się mimo zaniku funkcji ochronnej, a przewlekły lęk może paraliżować działanie, któremu system zagrożenia miał pierwotnie służyć. Jest to

powracające rozróżnienie pomiędzy genezą mechanizmu a jego aktualnym stanem. Ewolucja wyjaśnia, dlaczego organizm posiada określoną podatność, nie przesądzając jednak, że każde jej współczesne uruchomienie pozostaje adaptacyjne.

> Umysł nie został zaprojektowany po to, by czynić nas szczęśliwymi, lecz by za wszelką cenę zapewnić nam przetrwanie w sieci społecznych zależności. Czy zatem lęk, który dziś nas paraliżuje, jest błędem systemu, czy może echem starożytnego mechanizmu, który zbyt gorliwie próbuje nas chronić przed światem? Prawdziwym wyzwaniem nie jest całkowite uciszenie alarmu, lecz nauka odróżniania dymu od pary wodnej w świecie, który przestał być dżunglą, ale wciąż potrafi ranić.

Inspiracje

[1] "Your Normal Mind" John Hannan

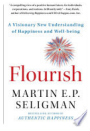
John Hannan jest australijskim psychologiem i autorem specjalizującym się w traumie, psychologii ewolucyjnej i reagowaniu na incydenty krytyczne. Zanim rozpoczął karierę psychologiczną, Hannan przez dwanaście lat pracował w turystyce przygodowej w Azji i na dalekiej północy Queensland. Po przejściu na psychologię, pracował w środowiskach o wysokich potrzebach, między innymi przez ponad dekadę jako klinicysta i menedżer w Royal Flying Doctor Service, świadcząc usługi zdrowia psychicznego odległym społecznościom Aborygenów i mieszkańców Cieśniny Torresa na Półwyspie Cape York. Hannan pracował również w australijskim Departamencie Obrony, wykładał statystykę na uniwersytetach i rozwijał inicjatywy społeczne na rzecz reagowania na samobójstwa. Posiada tytuł magistra zarządzania biznesem i prowadzi badania doktoranckie z psychologii ewolucyjnej. Hannan integruje teorię ewolucji z doświadczeniem klinicznym, aby zajmować się traumą, urazami moralnymi, lękiem i odpornością człowieka.

John Hannan *is an Australian psychologist and author specializing in trauma, evolutionary psychology, and critical incident response. Before entering the field of psychology, Hannan worked for twelve years in adventure tourism across Asia and Far North Queensland. After transitioning into psychology, he worked across high-needs environments, including serving for over a decade as a clinician and manager with the Royal Flying Doctor Service, providing mental health services to remote Aboriginal and Torres Strait Islander communities in Cape York Peninsula. Hannan also worked within the Australian Department of Defence, taught statistics at universities, and developed community suicide response initiatives. He holds a Master of Business Administration and has pursued doctoral research in evolutionary psychology. Hannan integrates evolutionary theory and clinical experience to address trauma, moral injury, anxiety, and human resilience.*

Literatura uzupełniająca

Książki

Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:



[1] "Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being"

Martin Seligman

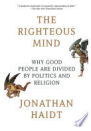
Simon and Schuster | ISBN: 9781439190777



[2] "Authentic Happiness"

Martin Seligman

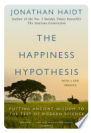
Simon and Schuster | ISBN: 9780743247887



[3] "The Righteous Mind"

Jonathan Haidt

Vintage | ISBN: 9780307907035



[4] "The Happiness Hypothesis"

Jonathan Haidt

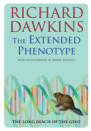
Random House | ISBN: 9781448166688



[5] "The Coddling of the American Mind"

Jonathan Haidt

Penguin UK | ISBN: 9780241308363



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

Richard Dawkins

Oxford University Press, USA | ISBN: 9780192880512



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

Richard Dawkins

Apollo | ISBN: 9781838937850

[8] "The Blind Watchmaker"

Richard Dawkins

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] "From helplessness to controllability: toward a neuroscience of resilience"

M. Baratta, M. Seligman, S. Maier

2023 | Frontiers in Psychiatry | DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1170417

Źródło

[2] "NATURAL SELECTION OF INDIVIDUALLY HARMFUL SOCIAL ADAPTATIONS AMONG SIBS WITH SPECIAL REFERENCE TO SOCIAL INSECTS"

George Christopher Williams, Doris C. Williams

1957 | Evolution | DOI: 10.1111/j.1558-5646.1957.tb02873.x

Źródło

[3] "Review : On the Modelling of Sexual Selection Reviewed Work (s) : Genetic Models of Sexual Selection"

G. Williams

2016

Źródło

[4] "CHAPTER 5. Adaptations of the Genetic System"

G. Williams

2008 | Adaptation and Natural Selection | DOI: 10.1515/9781400820108.125

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: 3dbe1bee-88d4-41c7-a2db-656bd01ced57