# Od Jeźdźca do Mahouta: regulacja emocji w świetle koncepcji Your Normal Mind Johna Hannana


**AUTOR**

Fundacja Dobre Państwo



## STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł proponuje zmianę paradygmatu w postrzeganiu cierpienia psychicznego: przejście od traktowania go jako „usterki” do rozumienia go jako rozregulowanej ochrony. Wykorzystując perspektywę psychiatrii ewolucyjnej i teorię detekcji sygnałów, autor wyjaśnia, że lęk czy nadmierna czujność często nie są dowodem awarii psychiki, lecz wynikiem działania systemów alarmowych w niewłaściwym środowisku lub po traumie. Kluczowa jest tu „zasada czujnika dymu” – mechanizmy obronne wolą wygenerować fałszywy alarm, niż przeoczyć realne zagrożenie. Zamiast próbować „naprawić” umysł za pomocą siły woli (metafora Jeźdźca), tekst sugeruje model Mahouta, skupiający się na regulacji, zrozumieniu i dostosowaniu odpowiedzi organizmu do aktualnych warunków życia.

The article proposes a paradigm shift in the perception of psychological suffering: moving from treating it as a "glitch" to understanding it as dysregulated protection. Using the perspective of evolutionary psychiatry and signal detection theory, the author explains that anxiety or hypervigilance are often not evidence of a psychic failure, but the result of alarm systems operating in the wrong environment or following trauma. Central to this is the "smoke detector principle"—defense mechanisms prefer to generate a false alarm than to miss a real threat. Instead of trying to "fix" the mind using willpower (the Rider metaphor), the text suggests the Mahout model, which focuses on regulation, understanding, and adapting the organism's response to current living conditions.


Artykuł proponuje radykalną zmianę paradygmatu w rozumieniu cierpienia psychicznego: przejście od modelu „naprawy usterki” do modelu uważnej regulacji.

Autor stawia tezę, że stany uznawane za patologiczne – takie jak lęk czy nadmierna czujność po traumie – nie są dowodem na awarię umysłu, lecz często wynikiem zbyt intensywnego działania mechanizmów obronnych, których logika jest ewolucyjnie uzasadniona. Poprzez krytykę dualistycznej metafory Słonia i Jeźdźca (gdzie rozum próbuje kontrolować emocje), tekst wprowadza koncepcję Mahouta – opiekuna, który nie walczy ze zwierzęciem, lecz buduje z nim relację opartą na zrozumieniu i wiedzy. Kluczowym przesłaniem jest uznanie, że dobrostan nie wynika z pokonania własnych mechanizmów obronnych, lecz z nauki ich obsługi w kontekście osobistej historii i biologii gatunku. To podejście przesuwa ciężar terapeutyczny z narzucania kontroli na proces uczenia organizmu nowego poczucia bezpieczeństwa.

**SŁOWA KLUCZOWE**

regulacja emocji | Your Normal Mind | John Hannan | metafora Słonia i Jeźdźca | model Mahouta | psychiatria ewolucyjna | teoria detekcji sygnałów | allostaza | interocepcja | mechanizmy obronne | generalizacja lęku | współregulacja emocjonalna | mismatch ewolucyjny | trauma i systemy alarmowe

## Cierpienie jako rozregulowana ochrona, a nie usterka

Umysł, którego nie trzeba pokonać. Od metafory Słonia i Jeźdźca do modelu Mahouta – ewolucja, trauma, walidacja, relacja i nowe środowisko człowieka.

Od „usterki” do regulacji: dlaczego Jeździec nie wystarcza. Historia nauk o ludzkiej psychice to w dużej mierze historia zmieniających się odpowiedzi na jedno pozornie proste pytanie: co właściwie oznacza, że człowiek cierpi psychicznie? Cierpienie można potraktować jako symptom uszkodzenia, zakłócenie funkcji czy nieprzystosowanie do środowiska. Można je widzieć jako rezultat uczenia, konsekwencję historii społecznej, wyraz konfliktów wewnętrznych lub reakcję organizmu, który próbuje przewidzieć zagrożenie i przed nim chronić. Każde z tych ujęć uruchamia odmienny język diagnozy, inną praktykę terapeutyczną oraz odmienną antropologię. Człowiek, którego umysł „uległ awarii”, znajduje się bowiem w innej pozycji poznawczej i moralnej niż ten, którego organizm reaguje nadmiernie, lecz w sposób rozpoznawalny, na doświadczenie krzywdy, utraty, izolacji albo niepewności.

W pierwszym przypadku centralnym czasownikiem staje się „naprawić”; w drugim – „zrozumieć”, „regulować”, „uczyć”, „przystosować” lub „przeuczyć”. Ta pozornie semantyczna różnica rozstrzyga o znacznie większej części praktyki psychologicznej i psychiatrycznej, niż mogłoby się wydawać. Proponowane tutaj przesunięcie paradygmatu zachodzi właśnie na tym poziomie. Zamiast automatycznie utożsamiać intensywność cierpienia z wielkością uszkodzenia psychiki, należy zapytać, czy część stanów uznawanych za patologiczne nie wynika z tego, że mechanizm obronny działa zbyt intensywnie, zbyt długo lub w niewłaściwym środowisku. Lęk, unikanie, nadmierna czujność czy gwałtowna reakcja na przypomnienie urazu mogą być wówczas postrzegane nie jako „zepsute” funkcje, lecz jako mechanizmy, których pierwotna logika ochronna jest rozpoznawalna. Tę intuicję wyraża rozróżnienie między disorder a ordered condition – między rzeczywistą dysfunkcją a stanem, w którym można odtworzyć uporządkowaną logikę działania obrony. Jest to intuicja poznawczo płodna, lecz wymaga natychmiastowego zabezpieczenia przed własną atrakcyjnością.

Nie można bowiem dokonać prostego odwrócenia: fakt, że tradycyjna medycyna bywała zbyt skłonna do patologizacji, nie oznacza, że cierpienie psychiczne jest z definicji adaptacją. Z ewolucyjnej historii mechanizmu nie wynika ani jego obecna użyteczność, ani prawidłowość każdej jego realizacji. Współczesna psychiatria ewolucyjna wyraźnie odróżnia pytanie o funkcję cechy od pytania o zaburzenie. Randolph Nesse wskazuje, że błędem jest pytanie, w jaki sposób konkretne zaburzenie zwiększa dostosowanie; należy raczej pytać, dlaczego dobór naturalny pozostawił nas wyposażonych w mechanizmy, które w określonych warunkach stają się podatne na rozregulowanie. W grę mogą wchodzić kompromisy ewolucyjne, zależność od budowy organizmu, przypadek, zmiana środowiska oraz sytuacje, w których cecha korzystna w jednych warunkach staje się kosztowna w innych.

To rozróżnienie jest dla dalszego wywodu zasadnicze. Pochodzenie obronne nie jest tożsame z aktualną użytecznością; funkcja nie jest tym samym co dobrostan, a adaptacyjna historia mechanizmu nie czyni każdego jego stanu zdrowym. Można mieć sprawny alarm przeciwpożarowy, który z powodów konstrukcyjnych reaguje częściej, niż życzyłby sobie właściciel domu, ale można też mieć alarm wadliwie skalibrowany, uszkodzony lub działający w środowisku tak odmiennym od projektowanego, że liczba fałszywych alarmów paraliżuje życie. Z tej perspektywy ważniejsze od sporu, czy lęk „jest chorobą” albo „jest adaptacją”, staje się pytanie o warunki jego wzbudzenia, skalę odpowiedzi, możliwość wygaszania, koszty dla organizmu oraz zdolność powrotu do stanu bezpieczeństwa.

Właśnie tutaj pojawia się zasada czujnika dymu, jedna z najwartościowszych koncepcji w tym ujęciu. Według Nessego regulacja obrony może być analizowana zgodnie z teorią detekcji sygnałów.

Jeżeli koszt fałszywego alarmu jest stosunkowo niewielki, natomiast koszt przeoczenia prawdziwego zagrożenia katastrofalny, optymalny system nie powinien reagować tylko wtedy, gdy ma pewność. Powinien reagować wcześniej. Czujnik, który raz na jakiś czas uruchamia się podczas przypalania grzanki, może irytować; czujnik uruchamiający się dopiero po zajęciu płomieniami całej kuchni jest bezużyteczny.

## Cierpienie jako kosztowna strategia przetrwania, a nie usterka

System strachu, selekcjonowany w świecie drapieżnictwa, przemocy, infekcji i niepewności zasobów, nie mógł czekać na dowód przedstawiony ponad rozsądną wątpliwość. Selekcja naturalna nie jest sądem apelacyjnym. Organizm musi czasem uciec, zanim zdąży ustalić, co właściwie zaszeleściło w trawie. Nesse wskazywał właśnie na to, że systemy obronne mogą generować liczne fałszywe alarmy, nie czyniąc z nich dowodu na awarię mechanizmu. Materiał obrazuje tę zależność historią Billa i Boba: jeden reaguje na niejednoznaczny szelest jak na potencjalnego drapieżnika, drugi oszczędza energię i czeka na pewniejsze informacje.

Pierwszy myli się często, ale błąd jest tani; drugi może mieć rację dziewięćdziesiąt dziewięć razy, lecz jeden błąd kosztujący życie kończy testowanie jego strategii. To znakomita metafora asymetrii kosztów błędu, jednak nie powinna być ona podnoszona do rangi kompletnej teorii lęku. Człowiek nie jest sumą alarmów wyprodukowanych podczas plejstoceńskiej sawanny; współczesne reakcje obronne zależą bowiem od rozwoju osobniczego, uczenia się, kultury, fizjologii oraz aktualnej sytuacji. Ewolucja dostarcza jednego poziomu wyjaśnienia — niezwykle ważnego, lecz nie zastępującego pozostałych. Psychologia potrzebuje zarówno historii gatunku, jak i historii konkretnego człowieka. To, dlaczego Homo sapiens posiada zdolność odczuwania strachu, nie odpowiada na pytanie, dlaczego konkretna osoba boi się windy, odrzucenia przez partnera czy wejścia do zatłoczonego pomieszczenia. Wyjaśnienie ewolucyjne dotyczy podatności systemu; wyjaśnienia rozwojowe i kliniczne pozwalają badać jego konfigurację. Dopiero ich połączenie tłumaczy, dlaczego ten sam bodziec u jednego człowieka wywoła umiarkowane napięcie, a u drugiego atak paniki lub wieloletnie unikanie.

W tym miejscu język „awarii” ustępuje pojęciu regulacji. Jest to zmiana głębsza niż kosmetyka terminologiczna. W teorii allostazy organizm nie jest urządzeniem utrzymującym identyczne parametry i naprawiającym odchylenia dopiero po ich wystąpieniu. Mózg przewiduje potrzeby, przygotowuje ciało na przyszłe wymagania i aktualizuje reakcje na podstawie doświadczeń. Peter Sterling oraz autorzy rozwijający pojęcie allostazy podkreślali, że regulacja biologiczna ma

charakter antycypacyjny: organizm działa nie tylko w odpowiedzi na to, co zaszło, lecz także na to, czego oczekuje. Takie ujęcie pozwala uchwycić intuicje książki Hannana bez przyjmowania jej najbardziej radykalnych twierdzeń. Organizm po traumie nie musi być opisywany ani jako „zepsuty", ani jako doskonale przystosowany. Precyzyjniej: jego system przewidywania zagrożenia został zmieniony przez doświadczenie. Bodźce wcześniej neutralne zyskują na wadze, niejednoznaczność częściej rozstrzygana jest na rzecz niebezpieczeństwa, a koszt niedoszacowania zagrożenia zostaje oceniony jako wyższy niż koszt fałszywego alarmu.

Współczesne badania nad allostazą i interocepcją przesuwają rozumienie relacji między ciałem, środowiskiem a emocją: mózg nie jest biernym odbiorcą świata, lecz systemem integrującym sygnały wewnętrzne z przewidywaniami dotyczącymi otoczenia. Trauma pokazuje, dlaczego prosty podział na reakcje „zdrowe" i „chore" jest poznawczo niewystarczający. Po realnym zagrożeniu większa czujność może być rozsądna; problem pojawia się wtedy, gdy system uogólnia regułę bezpieczeństwa szerzej, niż wymaga tego aktualne środowisko.

Mechanizm ten wielokrotnie pojawia się w książce Hannana: po traumie podobny dźwięk, zapach czy sytuacja społeczna mogą uruchomić reakcję pierwotnie związaną z zagrożeniem życia. W języku uczenia jest to generalizacja; w predykcyjnym — zmiana oczekiwań co do prawdopodobieństwa zagrożenia; w fizjologii stresu — zmiana wzorców regulacji; a w doświadczeniu podmiotowym — świat, który przestał być oczywiście bezpieczny. Badania interocepcji dodatkowo komplikują wizję „nadwrażliwości". U osób z historią traumatyczną obserwuje się zarówno wzmacnianie, jak i osłabianie świadomości sygnałów wewnętrznych; PTSD nie sprowadza się do jednego rodzaju zaburzenia percepcji ciała. To ważna korekta wobec teorii chcących zamknąć traumę w jednym algorytmie. Organizm po urazie może być nadmiernie wyczulony na jedne sygnały i odłączony od innych; może gwałtownie reagować, a jednocześnie dysocjować; może racjonalnie rozumieć, że jest bezpieczny, podczas gdy jego ciało zachowuje się tak, jakby katastrofa wciąż trwała.

## Od kontroli Jeźdźca do relacji Mahouta

Tu właśnie rozpoczyna się właściwa historia Słonia i Jeźdźca. Metafora spopularyzowana przez Jonathana Haidta, a następnie wykorzystana w materiale Hannana, przedstawia świadomy, refleksyjny umysł jako Jeźdźca siedzącego na grzbiecie znacznie potężniejszego Słonia. W tym ujęciu Jeździec reprezentuje logikę, planowanie, język i świadome uzasadnienia, natomiast Słoń skupia procesy emocjonalne, nawykowe, automatyczne i obronne. Materiał słusznie eksponuje zasadniczą asymetrię: wiedza deklaratywna nie wystarcza, aby natychmiast zmienić reakcję emocjonalną. Można wiedzieć, że samolot należy do najbezpieczniejszych środków transportu, a

wciąż odczuwać przerażenie przy turbulencjach; można rozumieć, że krytyczny e-mail nie oznacza wygnania z grupy, a mimo to czuć ucisk w żołądku przed jego otwarciem. Metafora Słonia i Jeźdźca kondensuje tę codzienną sprzeczność niezwykle skutecznie, lecz jej siła jest zarazem początkiem słabości. Łatwo bowiem przekształca ona dynamiczną psychikę w dwóch lokatorów jednego organizmu: racjonalnego człowieczka i emocjonalne zwierzę. Taki dualizm może być pedagogicznie wygodny, ale naukowo bywa mylący.

Emocje nie są przeciwnikiem poznania, a procesy określane potocznie jako racjonalne pozostają głęboko związane z pamięcią, motywacją, wartościowaniem, stanem ciała i wcześniejszym doświadczeniem. Nie istnieje czysta "logika" Jeźdźca działająca niezależnie od organizmu oraz osobny "emocjonalny Słoń", który jedynie przeszkadza jej w realizacji planów. Mózg nie jest parlamentem złożonym z partii Rozumu i Emocji. Jest wielopoziomowym systemem regulacyjnym, którego funkcje wynikają z ciągłej interakcji procesów percepcyjnych, cielesnych, pamięciowych, motywacyjnych, społecznych i wykonawczych. Nawet samo przeciwstawienie świadomego i nieświadomego wymaga ostrożności. To, że człowiek nie posiada introspekcyjnego dostępu do większości procesów prowadzących do decyzji, nie oznacza, że świadoma refleksja jest bezsilnym komentatorem. Zdolność planowania, hamowania reakcji, rekonstruowania norm, uczenia się języka, prowadzenia argumentacji, tworzenia instytucji i projektowania środowiska jest przecież biologicznie realna. Gdyby "Jeździec" nie mógł wpływać na "Słonia", psychoterapia, edukacja, trening, socjalizacja, prawo, kultura i samokontrola byłyby niemal niemożliwe. Problem nie polega więc na braku wpływu, lecz na błędnym wyobrażeniu jego natury. Świadomość rzadko rządzi emocjami przez rozkaz.

Znacznie częściej zmienia je poprzez długotrwałe uczenie, zmianę kontekstu, ekspozycję, reorganizację znaczenia, relację i powtarzane doświadczenie. Materiał sam dochodzi do tej granicy, opisując stopniową habituację. Historia batonu morelowego ma pokazać, że logiczna wiedza o fałszywym skojarzeniu nie usuwa awersji; niezbędne jest nowe doświadczenie bezpieczeństwa. Niezależnie od uproszczeń tej opowieści, jej zasadnicza intuicja odpowiada ustaleniom psychologii uczenia: zachowania unikowe mogą podtrzymywać lęk, ponieważ uniemożliwiają zdobycie informacji korygującej, natomiast odpowiednio prowadzona ekspozycja umożliwia nowe uczenie. Ważne jest jednak, by mówić o uczeniu nowych relacji i znaczeń, a nie o mechanicznym "wymazaniu" starego lęku. Układ nerwowy nie przypomina tablicy, z której terapeuta ściera błędny wzór. Dawne skojarzenie może pozostać dostępne i ujawnić się ponownie w innych warunkach; terapia buduje konkurencyjne sposoby interpretacji i reagowania.

W tym punkcie Jeździec zaczyna przegrywać jako metafora. Postać siedząca na zwierzęciu kojarzy się z kierowaniem: pociąganiem za wodze, wybieraniem kierunku, egzekwowaniem posłuszeństwa.

Gdy koń albo słoń odmawia wykonania polecenia, intuicyjnym rozwiązaniem staje się silniejsza kontrola. Przeniesiona do psychologii metafora może w ten sposób mimowolnie powtarzać część problemu, który miała rozwiązać. Człowiek doświadczający lęku próbuje wtedy "wziąć się w garść"; osoba w depresji ma "przejąć ster", a osoba po traumie „zapanować nad emocjami". Jeśli się to nie udaje, pojawia się druga warstwa cierpienia: nie tylko boję się, lecz jeszcze wstydzę się, że nie potrafię przestać; nie tylko przeżywam smutek, ale oskarżam się o brak kontroli; nie tylko moje ciało wysyła alarm, lecz traktuję ten alarm jako dowód własnej słabości. Z tego powodu potrzebujemy trzeciej postaci.

Nie kolejnego silniejszego Jeźdźca, lecz Mahouta. Mahout – tradycyjny opiekun słonia w kulturach Azji Południowej i Południowo-Wschodniej – oferuje metaforę mniej efektowną, ale poznawczo bogatszą. Historyczne praktyki bywają oczywiście zróżnicowane, a relacji człowieka ze słoniem nie należy romantyzować: obejmowała ona również podporządkowanie i przymus, co współczesna etologia dobrostanu zwierząt ocenia krytycznie. Jednak badania dotyczące współczesnych mahoutów pokazują znaczenie doświadczenia opiekuna, długości relacji z konkretnym zwierzęciem oraz jakości więzi człowiek-słoń. Długotrwałe pary pozwalają opiekunowi uczyć się indywidualnych zachowań, reakcji i granic zwierzęcia, a stabilna, pozytywna relacja ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu obu stron. Nie chodzi zatem o egzotyczną dekorację, lecz o zasadniczą zmianę czasownika.

Jeździec steruje. Mahout zna. Jeździec chce doprowadzić zwierzę w wybrane miejsce; Mahout musi wiedzieć, kiedy zwierzę jest zmęczone, przestraszone, pobudzone albo nieufne. Jeździec pojawia się na grzbiecie; dobry opiekun buduje relację w czasie. Jeździec zakłada rozdział między podmiotem kierującym a przedmiotem kierowanym; Mahout przypomina, że skuteczna regulacja zależy od poznania specyfiki konkretnego organizmu. Nie wygrywa ze słoniem. Uczy się słonia. To przesunięcie dobrze odpowiada współczesnemu rozumieniu regulacji psychicznej.

## Samoregulacja jako efekt relacji i historii

Człowiek nie dysponuje zewnętrznym pulpitem sterowniczym własnego układu nerwowego. Nie wybiera bezpośrednio poziomu adrenaliny, nie może nakazać ciału, by określone wspomnienie przestało wywoływać napięcie, ani zadekretować, że od jutra utrata społecznej aprobaty stanie się emocjonalnie obojętna. Może natomiast organizować doświadczenie. Może zmieniać środowisko, ćwiczyć uwagę, rekonstruować interpretacje, stopniowo konfrontować się z bodźcami, budować nowe relacje, dbać o sen i aktywność, stosować leczenie, uczyć się rozpoznawać sygnały cielesne

oraz – co być może najważniejsze – obserwować własne reakcje bez automatycznego utożsamiania każdej z nich z prawdą o świecie.

Mahout nie jest więc nową nazwą dla racjonalnego Ja. Gdybyśmy tak go potraktowali, wymienilibyśmy jedynie kostium Jeźdźca. Model staje się interesujący dopiero wtedy, gdy uznamy, że „opiekun" również powstaje w relacji ze „słoniem". Zdolność samoregulacji rozwija się przecież społecznie. Niemowlę nie przychodzi na świat wyposażone w dojrzały system samouspokajania; jego pobudzenie regulują inni. Ton głosu, dotyk, przewidywalność odpowiedzi opiekuna, rytm kontaktu i bezpieczeństwo relacji stopniowo kształtują późniejsze sposoby regulacji. To, co w dorosłości nazywamy samoregulacją, ma zatem głęboko interpersonalną genezę. Człowiek uczy się być własnym „mahoutem", ponieważ wcześniej ktoś współregulował jego pobudzenie – lepiej lub gorzej. Otwiera to drogę do późniejszej analizy walidacji, przywiązania, borderline, komunikacji i samowspółczucia. Jeżeli regulacja emocjonalna jest częściowo historią uwewnętrznionych relacji, nie można już przedstawiać psychiki jako samotnego Jeźdźca toczącego walkę z prywatnym Słoniem. W naszym gatunku Słonie od początku dorastają pośród innych Słoni i innych opiekunów.

Uczą się zagrożenia społecznie, ale w ten sam sposób uczą się również bezpieczeństwa. To, co jeden człowiek wypowiada spokojnym tonem, drugi może odebrać jako odrzucenie; to, co dla jednej osoby jest zwykłą niezgodą, dla innej – po latach inwalidacji, przemocy albo niestabilności – może stać się sygnałem rozpadu więzi. Nie wystarczy zatem pytać, czy reakcja jest „racjonalna". Trzeba pytać, w jakiej historii uczenia stała się przewidywalna. Tak sformułowany problem pozwala uniknąć dwóch skrajności konkurujących w debatach o zdrowiu psychicznym. Pierwsza redukuje cierpienie do uszkodzenia jednostki: coś w człowieku funkcjonuje wadliwie, więc należy znaleźć usterkę i ją naprawić. Druga romantyzuje cierpienie: skoro można odnaleźć jego genezę w ewolucji albo doświadczeniu, przestaje ono być zaburzeniem, a staje się niemal świadectwem doskonałego działania organizmu.

Obie perspektywy upraszczają obraz. Mechanizm może mieć sens funkcjonalny, a jednocześnie powodować katastrofalne cierpienie. Reakcja może być zrozumiała w świetle przeszłości i całkowicie nieadekwatna wobec teraźniejszości. Objaw może zarazem chronić i więzić. System, który kiedyś ratował człowieka przed powtórzeniem krzywdy, może później uniemożliwiać mu wejście w bezpieczną relację. Psychiatria ewolucyjna jest wartościowa właśnie wtedy, gdy nie staje się ideologią adaptacji. Jej największa użyteczność nie polega na zastępowaniu etykiety „choroba" etykietą „adaptacja", lecz na zadawaniu dodatkowego pytania: dlaczego organizm jest podatny właśnie na taki rodzaj cierpienia?

Pytanie to rozszerza model biopsychospołeczny o historię ewolucyjną, nie likwidując przy tym biologii, psychologii rozwojowej, socjologii, kultury ani medycyny klinicznej. Współczesne

opracowania psychiatrii ewolucyjnej coraz wyraźniej traktują mismatch, kompromisy adaptacyjne oraz podatność systemów obronnych jako narzędzia uzupełniające, a nie uniwersalny klucz do każdej diagnozy. Metafora Mahouta prowadzi zatem do szerszej antropologicznej tezy.

## Dojrzałość jako praktyka regulacji zamiast walki

Człowiek nie jest ani racjonalną istotą obciążoną kłopotliwymi emocjami, ani emocjonalnym zwierzęciem przypadkowo obdarzonym świadomością. Jest organizmem zdolnym do obserwowania własnych procesów, modelowania przyszłości i uczenia się na podstawie doświadczeń – zarówno własnych, jak i cudzych. Potrafi budować instytucje oraz przekształcać środowisko, które z kolei kształtuje jego samego. Świadomość nie została dopisana do biologii po zakończeniu ewolucji; jest jednym z jej produktów. Podobnie kultura nie stoi poza naturą – to jeden ze sposobów, w jaki ten szczególny gatunek zmienia warunki własnego życia. Dlatego nie trzeba pokonać Słonia.

Należy najpierw zrozumieć, dlaczego podniósł trąbę, co usłyszał w zaroślach i czego nauczył się podczas drogi, by interpretować określony znak jako zapowiedź niebezpieczeństwa. Dopiero potem można pytać, czy jego reakcja nadal chroni, czy już ogranicza; czy należy zmienić zachowanie, środowisko, interpretację bodźca, relację z innymi, czy może kilka tych elementów jednocześnie. Rozum bez znajomości własnej biologii łatwo staje się despotą. Emocja pozbawiona możliwości uczenia łatwo staje się więzieniem. Dojrzałość zaczyna się tam, gdzie zamiast wojny między nimi pojawia się praktyka regulacji. Właśnie dlatego kolejnym krokiem nie może być jeszcze terapia.

Najpierw trzeba zajrzeć głębiej w samą maszynerii alarmu: zrozumieć, dlaczego lęk tak łatwo generalizuje się poza pierwotne zagrożenie, dlaczego unikanie przynosi natychmiastową ulgę, a jednocześnie utrwala cierpienie, i jak trauma zmienia sposób przewidywania przyszłości. Warto zbadać, w jaki sposób organizm uczy się, że świat niebezpieczny może ponownie stać się względnie bezpieczny. Dopiero wówczas Słoń przestanie być baśniowym symbolem „podświadomości", a stanie się użytecznym punktem wyjścia do analizy mechanizmów lęku, pamięci i doświadczenia cielesnego. Umysł, którego nie trzeba pokonać.

Od metafory Słonia i Jeźdźca do modelu Mahouta – ewolucja, trauma, walidacja, relacja i nowe środowisko człowieka.

Od „usterki" do regulacji: dlaczego Jeździec nie wystarcza. Historia nauk o ludzkiej psychice to w dużej mierze historia zmieniających się odpowiedzi na jedno pytanie: co właściwie oznacza, że człowiek cierpi psychicznie? Cierpienie można potraktować jako symptom uszkodzenia, zakłócenie funkcji, nieprzystosowanie do środowiska, rezultat uczenia, konsekwencję historii społecznej,

wyraz konfliktów wewnętrznych lub reakcję organizmu, który próbuje przewidzieć zagrożenie i się przed nim chronić. Każde z tych ujęć uruchamia inny język diagnozy, inną praktykę terapeutyczną i odmienną antropologię. Człowiek, którego umysł „uległ awarii", znajduje się bowiem w innej pozycji poznawczej i moralnej niż ten, którego organizm reaguje przesadnie, lecz rozpoznawalnie, na doświadczenie krzywdy, utraty, izolacji albo niepewności.

## Od naprawiania usterki do rozumienia logiki obrony

W pierwszym przypadku centralnym czasownikiem staje się „naprawić"; w drugim – „zrozumieć", „regulować", „uczyć", „przystosować" lub „przeuczyć". Ta pozornie semantyczna różnica rozstrzyga o znacznie większej części praktyki psychologicznej i psychiatrycznej, niż mogłoby się wydawać. Punkt wyjścia proponuje radykalne przesunięcie właśnie na tym poziomie. Zamiast automatycznie utożsamiać intensywność cierpienia z wielkością uszkodzenia psychiki, sugeruje pytanie, czy przynajmniej część stanów uznawanych za patologiczne nie wynika z tego, że mechanizm obronny wykonuje swoje zadanie zbyt intensywnie, zbyt długo albo w niewłaściwym środowisku. Lęk, unikanie, nadmierna czujność czy gwałtowna reakcja na przypomnienie urazu mogą być wówczas rozpatrywane nie jako „zepsute" funkcje, lecz jako takie, których pierwotna logika ochronna pozostaje rozpoznawalna. W materiale tę intuicję wyraża rozróżnienie między disorder a ordered condition – między rzeczywistą dysfunkcją a stanem, w którym można odtworzyć uporządkowaną logikę działania mechanizmu obronnego. Jest to intuicja poznawczo płodna, lecz wymaga natychmiastowego zabezpieczenia przed własną atrakcyjnością.

Nie można bowiem dokonać prostego odwrócenia: fakt, że tradycyjna medycyna bywała zbyt skłonna do patologizacji, nie oznacza, że cierpienie psychiczne jest z definicji adaptacją. Z ewolucyjnej historii mechanizmu nie wynika ani jego obecna użyteczność, ani prawidłowość każdej jego realizacji. Współczesna psychiatria ewolucyjna wyraźnie odróżnia pytanie o funkcję cechy od pytania o zaburzenie. Randolph Nesse wskazuje, że błędem jest zastanawianie się, w jaki sposób konkretne zaburzenie zwiększa dostosowanie; należy raczej pytać, dlaczego dobór naturalny pozostawił człowieka wyposażonego w mechanizmy, które w określonych warunkach stają się podatne na rozregulowanie. W grę mogą wchodzić kompromisy ewolucyjne, zależność od wcześniejszej budowy organizmu, przypadkowość, zmiana środowiska oraz sytuacje, w których cecha korzystna w jednych warunkach staje się kosztowna w innych.

To rozróżnienie będzie dla dalszego wywodu zasadnicze. Pochodzenie obronne nie jest tożsame z aktualną użytecznością; funkcja nie jest tym samym co dobrostan, a adaptacyjna historia mechanizmu nie czyni każdego jego stanu zdrowym. Można mieć sprawny alarm przeciwpożarowy,

który z powodów konstrukcyjnych reaguje częściej, niż życzyłby sobie właściciel domu, lecz można również mieć alarm wadliwie skalibrowany, uszkodzony albo działający w środowisku tak odmiennym od tego, dla którego go skonstruowano, że liczba fałszywych alarmów paraliżuje codzienne życie. Z tej perspektywy ważniejsze od sporu, czy lęk „jest chorobą" albo „jest adaptacją", staje się pytanie o warunki jego wzbudzenia, skalę odpowiedzi, możliwość wygaszania, koszty dla organizmu oraz zdolność powrotu do stanu bezpieczeństwa.

Właśnie tutaj pojawia się zasada czujnika dymu, jedna z najwartościowszych koncepcji przywoływanych w książce Hannana. W ujęciu Nessego regulacja obrony może być analizowana zgodnie z teorią detekcji sygnałów. Jeżeli koszt fałszywego alarmu jest stosunkowo niewielki, natomiast koszt przeoczenia prawdziwego zagrożenia katastrofalny, system optymalny nie powinien reagować wyłącznie wtedy, gdy posiada pewność. Powinien reagować wcześniej. Czujnik, który raz na jakiś czas uruchamia się podczas przypalania grzanki, może irytować; czujnik uruchamiający się dopiero po zajęciu płomieniami całej kuchni jest bezużyteczny.

## Od usterki do regulacji: ewolucyjna i osobista logika lęku

System strachu, selekcjonowany w świecie drapieżnictwa, przemocy, infekcji i niepewności zasobów, nie mógł czekać na dowody przedstawione ponad rozsądną wątpliwość. Selekcja naturalna nie jest sądem apelacyjnym. Organizm musi czasem uciec, zanim zdąży ustalić, co właściwie zaszeleściło w trawie. Nesse wskazywał właśnie na to, że systemy obronne mogą generować liczne fałszywe alarmy, nie czyniąc z nich dowodu na awarię mechanizmu.

Materiał obrazuje tę zależność historią Billa i Boba. Jeden reaguje na niejednoznaczny szelest jak na potencjalnego drapieżnika, drugi oszczędza energię i czeka na pewniejsze informacje. Pierwszy myli się często, ale błąd jest tani; drugi może mieć rację dziewięćdziesiąt dziewięć razy, lecz jeden błąd kosztujący życie kończy testowanie jego strategii. To znakomita metafora asymetrii kosztów błędu, jednak nie powinna być ona podnoszona do rangi kompletnej teorii lęku. Człowiek nie jest sumą alarmów wyprodukowanych podczas plejstoceńskiej sawanny; współczesne reakcje obronne zależą przecież od rozwoju osobniczego, uczenia się, kultury, fizjologii oraz aktualnego kontekstu. Ewolucja dostarcza jednego poziomu wyjaśnienia – niezwykle ważnego – lecz nie zastępuje pozostałych.

Psychologia potrzebuje zarówno historii gatunku, jak i historii konkretnego człowieka. To, dlaczego Homo sapiens posiada zdolność odczuwania strachu, nie odpowiada na pytanie, dlaczego

konkretna osoba boi się windy, odrzucenia przez partnera czy wejścia do zatłoczonego pomieszczenia. Wyjaśnienie ewolucyjne dotyczy podatności systemu; wyjaśnienia rozwojowe i kliniczne pozwalają badać jego konfigurację. Dopiero ich połączenie tłumaczy, dlaczego ten sam bodziec u jednego człowieka wywoła umiarkowane napięcie, a u drugiego atak paniki lub dysocjację.

W tym miejscu język „awarii" ustępuje pojęciu regulacji. Jest to zmiana głębsza niż kosmetyka terminologiczna. W teorii allostazy organizm nie jest urządzeniem utrzymującym stałe parametry i naprawiającym odchylenia dopiero po ich wystąpieniu. Mózg przewiduje potrzeby, przygotowuje ciało na przyszłe wymagania i aktualizuje reakcje na podstawie doświadczeń. Peter Sterling oraz autorzy rozwijający koncepcję allostazy podkreślali, że regulacja biologiczna jest w dużej mierze antycypacyjna: organizm działa nie tylko w odpowiedzi na to, co zaszło, lecz także na to, czego oczekuje.

Takie ujęcie pozwala uchwycić intuicje zawarte w książce Hannana bez przyjmowania jej najbardziej radykalnych twierdzeń. Organizm po traumie nie musi być opisywany ani jako „zepsuty", ani jako doskonale przystosowany. Precyzyjniej: jego system przewidywania zagrożeń został zmieniony przez doświadczenie. Bodźce wcześniej neutralne zyskują na wadze, niejednoznaczność częściej rozstrzygana jest na rzecz niebezpieczeństwa, a sygnały cielesne są interpretowane jako zapowiedź katastrofy. Koszt niedoszacowania zagrożenia staje się w tym systemie wyższy niż koszt fałszywego alarmu.

Współczesne badania nad allostazą i interocepcją przesuwają rozumienie relacji między ciałem, środowiskiem a emocją: mózg nie jest biernym odbiorcą świata, lecz systemem integrującym sygnały wewnętrzne z przewidywaniami dotyczącymi otoczenia. Trauma pokazuje, dlaczego podział na reakcje „zdrowe" i „chore" jest niewystarczający. Po realnym zagrożeniu większa czujność może być wręcz rozsądna. Problem pojawia się wtedy, gdy system uogólnia regułę bezpieczeństwa szerzej, niż wymaga tego aktualne środowisko.

Mechanizm ten często pojawia się w książce Hannana: po traumie podobny dźwięk, zapach czy sytuacja społeczna mogą uruchomić reakcję pierwotnie związaną z zagrożeniem życia. W języku uczenia jest to generalizacja; w predykcyjnym – zmiana oczekiwań co do prawdopodobieństwa zagrożenia; w fizjologii stresu – zmiana wzorców regulacji; a w doświadczeniu podmiotowym – świat, który przestał być bezpieczny.

Badania nad interocepcją dodatkowo komplikują wizję prostej „nadwrażliwości". U osób z historią traumatyczną obserwuje się zarówno wzmacnianie, jak i osłabianie świadomości sygnałów wewnętrznych; PTSD nie sprowadza się do jednego rodzaju zaburzenia percepcji ciała. To ważna

korekta wobec teorii chcących zamknąć traumę w jednym algorytmie. Organizm po urazie może być wyczulony na jedne sygnały i odcięty od innych; może gwałtownie reagować, a jednocześnie dysocjować; może racjonalnie rozumieć, że jest bezpieczny, podczas gdy jego ciało zachowuje się tak, jakby katastrofa wciąż trwała.

## Od kontroli Jeźdźca do relacji Mahouta

Emocje nie są przeciwnikiem poznania, a procesy określane potocznie jako racjonalne pozostają głęboko związane z pamięcią, motywacją, wartościowaniem, stanem ciała i wcześniejszym doświadczeniem. Nie istnieje czysta „logika" Jeźdźca działająca niezależnie od organizmu oraz osobny „emocjonalny Słoń", który jedynie przeszkadza w realizacji planów. Mózg nie jest parlamentem złożonym z partii Rozumu i Emocji. Jest wielopoziomowym systemem regulacyjnym, którego funkcje wynikają z ciągłej interakcji procesów percepcyjnych, cielesnych, pamięciowych, motywacyjnych, społecznych i wykonawczych. Nawet samo przeciwstawienie świadomego i nieświadomego wymaga ostrożności. To, że człowiek nie posiada introspekcyjnego dostępu do większości procesów prowadzących do decyzji, nie oznacza, że świadoma refleksja jest bezsilnym komentatorem. Zdolność planowania, hamowania reakcji, rekonstruowania norm, uczenia się języka, prowadzenia argumentacji, tworzenia instytucji i projektowania środowiska jest przecież biologicznie realna. Gdyby „Jeździec" nie mógł wpływać na „Słonia", psychoterapia, edukacja, trening, socjalizacja, prawo, kultura i samokontrola byłyby niemal niemożliwe. Problem nie polega więc na braku wpływu, lecz na błędnym wyobrażeniu jego natury. Świadomość rzadko rządzi emocjami przez rozkaz.

Znacznie częściej zmienia je poprzez długotrwałe uczenie, zmianę kontekstu, ekspozycję, reorganizację znaczenia, relację i powtarzane doświadczenie. Materiał sam dochodzi do tej granicy, opisując stopniową habituację. Historia batonu morelowego ma pokazać, że logiczna wiedza o fałszywym skojarzeniu nie usuwa awersji; niezbędne jest nowe doświadczenie bezpieczeństwa. Niezależnie od uproszczeń tej konkretnej opowieści, jej zasadnicza intuicja odpowiada ustaleniom psychologii uczenia: zachowania unikowe mogą podtrzymywać lęk, ponieważ uniemożliwiają zdobycie informacji korygującej, natomiast odpowiednio prowadzona ekspozycja umożliwia nowe uczenie. Ważne jest jednak, by mówić o uczeniu nowych relacji i znaczeń, a nie o mechanicznym „wymazaniu" starego lęku. Układ nerwowy nie przypomina tablicy, z której terapeuta ściera błędny wzór. Dawne skojarzenie może pozostać dostępne i ujawnić się ponownie w innych warunkach; terapia buduje konkurencyjne sposoby interpretacji i reagowania.

W tym punkcie Jeździec zaczyna przegrywać jako metafora. Postać siedząca na zwierzęciu kojarzy się z kierowaniem: pociąganiem za wodze, wybieraniem kierunku i egzekwowaniem posłuszeństwa. Gdy koń albo słoń odmawia wykonania polecenia, intuicyjnym rozwiązaniem staje się silniejsza kontrola. Przeniesiona do psychologii metafora może w ten sposób mimowolnie powielać problem, który miała rozwiązać. Człowiek doświadczający lęku próbuje wtedy „wziąć się w garść"; osoba w depresji ma „przejąć ster", a po traumie – „zapanować nad emocjami". Jeśli to się nie udaje, pojawia się druga warstwa cierpienia: nie tylko boję się, lecz jeszcze wstydzę się, że nie potrafię przestać; nie tylko przeżywam smutek, ale oskarżam się o brak kontroli; nie tylko moje ciało wysyła alarm, lecz traktuję ten alarm jako dowód własnej słabości. Z tego powodu potrzebujemy trzeciej postaci.

Nie kolejnego silniejszego Jeźdźca, lecz Mahouta. Mahout – tradycyjny opiekun słonia w kulturach Azji Południowej i Południowo-Wschodniej – oferuje metaforę mniej efektowną, ale poznawczo bogatszą. Historyczne praktyki bywają oczywiście zróżnicowane, a relacji człowieka ze słoniem nie należy romantyzować: obejmowała ona również podporządkowanie i przymus, które współczesna etologia dobrostanu zwierząt ocenia krytycznie. Jednak badania dotyczące dzisiejszych mahoutów pokazują znaczenie doświadczenia opiekuna, długości relacji z konkretnym zwierzęciem oraz jakości więzi człowiek-słoń. Długotrwałe pary pozwalają opiekunowi uczyć się indywidualnych zachowań, reakcji i granic zwierzęcia, a stabilna, pozytywna relacja ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu obu stron. Nie chodzi zatem o egzotyczną dekorację, lecz o zasadniczą zmianę czasownika.

Jeździec steruje. Mahout zna. Jeździec chce doprowadzić zwierzę w wybrane miejsce. Mahout musi wiedzieć, kiedy zwierzę jest zmęczone, przestraszone, pobudzone albo nieufne. Jeździec pojawia się na grzbiecie; dobry opiekun buduje relację w czasie. Jeździec zakłada rozdział między podmiotem kierującym a przedmiotem kierowanym; Mahout przypomina, że skuteczna regulacja zależy od poznania specyfiki konkretnego organizmu. Nie wygrywa ze słoniem. Uczy się słonia. To przesunięcie dobrze odpowiada współczesnemu rozumieniu regulacji psychicznej.

## Dojrzałość jako praktyka uważnej regulacji

Człowiek nie dysponuje zewnętrznym pulpitem sterowniczym własnego układu nerwowego. Nie wybiera bezpośrednio poziomu adrenaliny, nie może nakazać ciału, by konkretne wspomnienie przestało wywoływać napięcie, ani zadekretować, że od jutra utrata społecznej aprobaty stanie się emocjonalnie obojętna. Może natomiast organizować swoje doświadczenie. Może zmieniać środowisko, ćwiczyć uwagę, rekonstruować interpretacje, stopniowo konfrontować się z bodźcami,

budować nowe relacje, dbać o sen i aktywność, stosować leczenie, uczyć się rozpoznawać sygnały cielesne oraz – co być może najważniejsze – obserwować własne reakcje bez automatycznego utożsamiania każdej z nich z prawdą o świecie.

Mahout nie jest więc nową nazwą dla racjonalnego Ja. Gdybyśmy tak go potraktowali, wymienilibyśmy jedynie kostium Jeźdźca. Model staje się interesujący dopiero wtedy, gdy uznamy, że „opiekun" również powstaje w relacji ze „słoniem". Zdolność samoregulacji rozwija się przecież społecznie. Niemowlę nie przychodzi na świat wyposażone w dojrzały system samouspokajania; jego pobudzenie regulują inni ludzie. Ton głosu, dotyk, przewidywalność odpowiedzi opiekuna, rytm kontaktu i bezpieczeństwo relacji stopniowo kształtują późniejsze sposoby regulacji. To, co w dorosłości nazywamy samoregulacją, ma zatem głęboko interpersonalną genezę. Człowiek uczy się być własnym „mahoutem", ponieważ wcześniej ktoś współregulował jego pobudzenie – lepiej lub gorzej. Stąd otwiera się droga do późniejszej analizy walidacji, przywiązania, borderline, komunikacji i samowspółczucia. Jeżeli regulacja emocjonalna jest częściowo historią uwewnętrznionych relacji, nie można już przedstawiać psychiki jako samotnego Jeźdźca toczącego walkę z prywatnym Słoniem. W naszym gatunku Słonie od początku dorastają pośród innych Słoni i innych opiekunów.

Uczą się zagrożenia społecznie, ale w ten sam sposób uczą się również bezpieczeństwa. To, co jeden człowiek wypowiada spokojnym tonem, drugi może odebrać jako odrzucenie; to, co dla jednej osoby jest zwykłą niezgodą, dla innej – po latach inwalidacji, przemocy albo niestabilności – może stać się sygnałem rozpadu więzi. Nie wystarczy zatem pytać, czy reakcja jest „racjonalna". Trzeba zapytać, w jakiej historii uczenia stała się ona przewidywalna. Tak sformułowany problem pozwala uniknąć dwóch skrajności, które od dawna konkurują w debatach o zdrowiu psychicznym. Pierwsza redukuje cierpienie do uszkodzenia jednostki: coś w człowieku funkcjonuje wadliwie, więc należy znaleźć usterkę i ją naprawić. Druga romantyzuje cierpienie: skoro można odnaleźć jego genezę w ewolucji albo doświadczeniu, przestaje ono być zaburzeniem i niemal staje się świadectwem doskonałego działania organizmu.

Obie perspektywy upraszczają obraz. Mechanizm może mieć sens funkcjonalny, a jednocześnie powodować katastrofalne cierpienie. Reakcja może być zrozumiała w świetle przeszłości, lecz nieadekwatna wobec teraźniejszości. Objaw może zarazem chronić i więzić. System, który kiedyś ratował człowieka przed powtórzeniem krzywdy, może później uniemożliwiać mu wejście w bezpieczną relację. Psychiatria ewolucyjna jest wartościowa właśnie wtedy, gdy nie staje się ideologią adaptacji. Jej najlepsze zastosowanie nie polega na zastępowaniu etykiety „choroba" etykietą „adaptacja", lecz na zadawaniu dodatkowego pytania: dlaczego organizm jest podatny właśnie na taki rodzaj cierpienia?

To pytanie rozszerza model biopsychospołeczny o historię ewolucyjną, lecz nie likwiduje biologii, psychologii rozwojowej, socjologii, kultury ani medycyny klinicznej. Współczesne opracowania psychiatrii ewolucyjnej coraz wyraźniej traktują mismatch, kompromisy adaptacyjne oraz podatność systemów obronnych jako narzędzia uzupełniające, a nie uniwersalny klucz do każdej diagnozy. Metafora Mahouta prowadzi zatem do szerszej antropologicznej tezy.

Człowiek nie jest ani racjonalną istotą posiadającą kłopotliwe emocje, ani emocjonalnym zwierzęciem przypadkowo obdarzonym komentującą świadomością. Jest organizmem zdolnym do obserwowania części własnych procesów, modelowania przyszłości, uczenia się na podstawie doświadczeń własnych i cudzych, budowania instytucji oraz przekształcania środowiska, które następnie przekształca jego samego. Świadomość nie została dopisana do biologii po zakończeniu ewolucji – jest jednym z jej produktów. Kultura także nie pozostaje poza naturą; stanowi jeden ze sposobów, w jaki szczególny gatunek biologiczny zmienia warunki własnego życia. Dlatego nie trzeba pokonać Słonia.

Trzeba najpierw dowiedzieć się, dlaczego podniósł trąbę, co usłyszał w zaroślach, czego nauczył się podczas wcześniejszej drogi i dlaczego określony znak interpretuje jako zapowiedź niebezpieczeństwa. Dopiero później można pytać, czy jego reakcja nadal chroni, czy już ogranicza; czy należy zmienić zachowanie, środowisko, interpretację bodźca, relację z innymi, czy może kilka tych elementów jednocześnie. Rozum bez znajomości własnej biologii łatwo staje się despotą. Emocja pozbawiona możliwości uczenia łatwo staje się więzieniem. Dojrzałość zaczyna się tam, gdzie zamiast wojny między nimi pojawia się praktyka regulacji. I właśnie dlatego kolejnym krokiem nie może być jeszcze terapia. Najpierw należy zajrzeć głębiej do samej maszynerii alarmu: zrozumieć, dlaczego lęk tak łatwo generalizuje się poza pierwotne zagrożenie, dlaczego unikanie przynosi natychmiastową ulgę i zarazem utrwala cierpienie, dlaczego trauma zmienia sposób przewidywania przyszłości oraz w jaki sposób organizm uczy się, że świat, który kiedyś był niebezpieczny, może ponownie stać się względnie bezpieczny. Dopiero wówczas Słoń przestanie być baśniowym symbolem „podświadomości”, a stanie się użytecznym wejściem do analizy mechanizmów lęku, pamięci, uczenia i doświadczenia cielesnego.

> Czy dojrzałość psychiczna jest zatem czymś więcej niż tylko umiejętnością zawieszenia broni między rozumem a emocją? Być może prawdziwe uzdrowienie nie polega na uciszeniu alarmów, lecz na odwadze, by zapytać lęk, przed czym tak rozpaczliwie próbuje nas chronić. W świecie, w którym przyzwyczailiśmy się do roli despotycznych Jeźdźców, największym wyzwaniem pozostaje nauka pokory wobec własnej biologii.

## Inspiracje

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

**John Hannan** jest australijskim psychologiem, klinicystą i autorem specjalizującym się w traumie, urazach moralnych i psychologii ewolucyjnej. Zanim po trzydziestce zajął się psychologią kliniczną, Hannan przez dwanaście lat pracował w turystyce przygodowej, zarządzając wyprawami raftingowymi po rwących rzekach w Azji i dalekiej północy Queensland. Przez kolejne dekady, pracując w sytuacjach kryzysowych i interwencjach klinicznych, spędził ponad dziesięć lat w Royal Flying Doctor Service, zapewniając leczenie zdrowia psychicznego, opiekę w przypadku traumy oraz protokoły reagowania na samobójstwa w społecznościach odległych społeczności Aborygenów i mieszkańców Cieśniny Torresa na Półwyspie Cape York. Hannan pełnił również funkcje kierownicze w australijskim Departamencie Obrony, wykładał statystykę na uniwersytecie i kierował służbami reagowania na incydenty krytyczne w sektorze korporacyjnym, górniczym i budowlanym. Jego praca koncentruje się na przekształcaniu cierpienia psychicznego i lęku w adaptacyjne, ewolucyjne mechanizmy przetrwania, a nie wewnętrzne zaburzenia.

***John Hannan*** *is an Australian psychologist, clinician, and author specializing in trauma, moral injury, and evolutionary psychology. Before transitioning into clinical psychology in his thirties, Hannan worked for twelve years in adventure tourism, managing white-water rafting expeditions across Asia and Far North Queensland. Over subsequent decades in crisis and clinical intervention, he spent more than ten years with the Royal Flying Doctor Service, delivering mental health treatment, trauma care, and community suicide response protocols to remote Aboriginal and Torres Strait Islander communities in Cape York Peninsula. Hannan has also held management roles within the Australian Department of Defence, taught statistics at the university level, and directed critical incident response services across the corporate, mining, and construction industries. His work focuses on reframing psychological suffering and anxiety as adaptive evolutionary survival mechanisms rather than internal malfunctions.*

*Royal Flying Doctor Service*

## Literatura uzupełniająca

### Książki

### Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:


[1] **"Why We Get Sick"**

Randolph Nesse

[2] **"The Righteous Mind"**

Jonathan Haidt

[3] **"The Coddling of the American Mind"**

Jonathan Haidt


## Artykuły naukowe

### Prace autorów przywoływanych w tekście:


[1] **"Evolutionary explanations of emotions"**

Randolph M. Nesse

1990 | Human Nature | DOI: 10.1007/bf02733986

Źródło

[2] **"Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss."**

George A. Bonanno, Camille B. Wortman, Darrin R. Lehman, Roger G. Tweed, Michelle Haring, Randolph M. Nesse

2002 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.83.5.1150

Źródło

[3] **"Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders"**

Isaac Marks, Randolph M. Nesse

1994 | Ethology and Sociobiology | DOI: 10.1016/0162-3095(94)90002-7

Źródło

[4] **"The state of evolutionary medicine in undergraduate education"**

Daniel Z. Grunspan, Karla T. Moeller, R. Nesse, S. Brownell

2019 | Evolution, Medicine and Public Health | DOI: 10.1093/emph/eoz012

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: ba422ed1-f7f6-443b-a9aa-aae35f2e1abc