

Bohdan Wasilewski

Instytut Psychosomatyczny, Warszawa

<https://orcid.org/0000-0001-6892-4021>

ZDROWIE PSYCHICZNE Z PERSPEKTYWY EWOLUCYJNEJ

Streszczenie

Zagrożenia zdrowia psychicznego stały się jednym z głównych problemów współczesnej cywilizacji. Z punktu widzenia ewolucyjnego gatunek ludzki wkroczył w kolejną fazę rozwojową, stopniowo przechodząc do zbiorowej formy egzystowania w ramach megaorganizmu (polis), w którym jednostki tracą zdolność do samodzielnej egzystencji, przystosowując się do pełnienia wyspecjalizowanych funkcji w ramach polis, które zapewnia im stałą ochronę i wspomaganie funkcji życiowych. Dotyczy to również funkcji psychicznych, w których psychika (inteligencja) zbiorowa stopniowo zastępuje psychikę (inteligencję) indywidualną. Akceleracji uległy ewolucyjne przemiany dotyczące mózgu ludzkiego, redukujące zakres i uniwersalność jego możliwości. Ewolucja gatunku *homo sapiens* łączy się z redukcją nowych ewolucyjnie struktur mózgu, głównie o hamującym oddziaływaniu na stare ewolucyjnie elementy mózgu, co skutkuje uwstecznieniem myślenia i działania do pierwotnych form stadnych. Jest to zdaniem autora głównym powodem powszechnie występujących zaburzeń emocjonalnych, wolicjonalnych i przewlekłego zmęczenia oraz głównym zagrożeniem cywilizacyjnym.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, ewolucja *homo sapiens*, megaorganizm (polis), myślenie symboliczno-popędowe, erozja sieci powiązań społecznych, *thanatosis*, zaburzenia depresyjne

Mental health from an evolutionary perspective

Abstract

Mental health threats have become one of the main problems of modern civilization. From an evolutionary point of view, the human species has entered the next phase of development, gradually moving to a collective form of existence within a mega-organism (polis), in which individuals lose the ability to exist independently, becoming adapted to perform specialized functions within a mega-organism that provides them constant protection and support of vital functions. This also applies to mental functions in which the collective psyche (intelligence) gradually replaces the individual psyche (intelligence). Evolutionary changes in the human brain have accelerated, reducing the scope and universality of its capabilities. The evolution of the *homo sapiens* species associated with the reduction of the evolutionarily new brain structures, mainly with the inhibitory effect on the evolutionarily old elements of the brain, which results in the regression of thinking and acting to the original herd forms. According to the author, this is the main reason for common emotional and volitional disorders and chronic fatigue, as well as the main threat to civilization. **Key words:** mental health, evolution of *homo sapiens*, mega-organism (polis), symbolic-driven thinking, erosion of the social network, thanatosis, depressive disorders

Wprowadzenie

Zdrowie psychiczne jest wyjątkowo trudnym tematem do analizy i dyskusji, ponieważ wkracza we wrażliwe zakresy światopoglądowe i wyznaniowe oraz obejmuje zróżnicowane dyscypliny naukowe posługujące się odrębnym, specyficznym słownictwem. Argumenty podważające obiegowe poglądy napotykają na bariery mentalne w ich akceptacji (Wasilewski 2020a), naruszając podstawy indywidualnej wizji świata. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej wymaga analizy przemian w znacznie szerszym zakresie czasowym niż najczęściej stosowany. *Homo sapiens* z punktu widzenia biologicznego jest zintegrowaną zbiorowością komórek, które mimo daleko idącej specjalizacji zachowały podstawowe dla niezależnego bytu elementy morfologiczne i zdolności funkcjonalne. Poza komórkami ciało ludzkie tworzą starsze formy ewolucyjnej przemiany, jak wirusy, priony i inne proste formy biologicznej egzystencji, które dopiero odkrywamy, a które również zachowują pewien stopień autonomii oraz są nośnikiem i kontynuatorem historii rozwoju liczonej nie

w setkach tysięcy lat, lecz w milionach. Już u najprostszych organizmów zauważyć można zdolność obserwacji zmian otaczającego środowiska, ich analizy i wdrożenia – na podstawie wspomnianej obserwacji – praktycznych działań. Organizmy tworzące zbiorowości wykształcają dodatkowo formę analogicznego myślenia zbiorowego, co szczególnie silnie wyrażone jest u gatunku ludzkiego. Niniejsze opracowanie koncentruje się na okresie ostatnich 15 tys. lat rozwoju *homo sapiens*, w szczególności na liczącej około 200 lat erze industrialnej. Kontynuowana jest myśl Herberta Spencera (1898), który rozpatrywał społeczeństwo jako organizm społeczny, rozważając jego analogie do organizmu biologicznego i zbliżone sposoby reagowania. Z punktu widzenia ewolucyjnego gatunek ludzki wkroczył w kolejną fazę rozwojową, stopniowo przechodząc do zbiorowej formy egzystowania w ramach megaorganizmu (polis), w którym jednostki ograniczają swą zdolność do samodzielnej egzystencji, przystosowując się do pełnienia wyspecjalizowanych funkcji w ramach polis, które zapewnia im stałą ochronę i wspomaganie funkcji życiowych. Aktualne krytyczne zmiany biosfery i litosfery powłoki Ziemi, do których przyczyniły niekorzystne następstwa działań człowieka, zagrażają egzystencji *homo sapiens* i wymuszają akcelerację jego przemian, kosztem niestabilności i zaburzeń w jego funkcjonowaniu psychicznym.

Przemiany cywilizacyjne a ewolucja *homo sapiens*

Uwarunkowania zdrowia psychicznego i jego zagrożenia stały się jednym z głównych problemów współczesnej cywilizacji. Dorobkiem cywilizacyjnym ostatnich 150 lat jest znaczące przedłużenie życia, jednak w dużym stopniu odbyło się to kosztem jakości życia psychicznego. Zdrowie psychiczne stało się priorytetem nie tylko w wymiarze jakości życia jednostki, lecz również w wymiarze zbiorowości z powodu znacznej wrażliwości wysoko rozwiniętej struktury technicznej i organizacyjnej współczesnej cywilizacji na niekontrolowane działanie nawet pojedynczej jednostki. Pod względem ewolucyjnym ludzkość wkroczyła w kolejną, poddaną akceleracji fazę rozwojową związaną z przejściem do ery postindustrialnej. W spadku po kończącej się erze industrialnej pozostały znaczące uszkodzenia

biosfery i litosfery powłoki naszej planety, przekraczające jej zdolności samonaprawcze. Jest to powodem inicjacji procesu masowego wymierania gatunków, w tym gatunku *homo sapiens*, co najbardziej widoczne jest w obszarach dominacji cywilizacji zachodniej.

Szybkie przemiany cywilizacyjne uwiaryściły znaczenie i wrażliwość psychicznej składowej zdrowia oraz zmieniły jej percepcję. Ekspansywnie rozwijające się organizacyjne i techniczne struktury nowej cywilizacji wymuszają uzależnienie od nich człowieka kosztem szybkiej redukcji jego zdolności do życia niezależnego od wsparcia cywilizacyjnego. Uzależnienie to, jako proces, szybko pogłębia się w ostatnim okresie z racji zdominowania prywatnego i zawodowego życia przez Internet i dostępu za jego pośrednictwem do sztucznej inteligencji (AI), co prowadzi do redukcji wydolności intelektualnej, w tym zdolności do niezależnego, kreatywnego myślenia. Obawy takie sformułował wybitny genetyk prof. Gerald R. Crabtree z Uniwersytetu Stanforda, który zwrócił uwagę na to, że *homo sapiens* spędził 99% swojego ewolucyjnego rozwoju jako zbieracz i łowca prowadzący wędrowny tryb życia. Była to nieustanna walka o byt, w której przeżyć i rozmnożyć się, a więc przekazać swoje geny, mogli tylko najbardziej sprawni i przebiegli. Osiadły, stadny tryb życia i następstwa interwencji medycznych doprowadziły do zaburzenia praw doboru naturalnego, a następnie, zdaniem Crabtree (2013b), do szkodliwych mutacji genów odpowiedzialnych za zdolności intelektualne i emocjonalne, które dotknęły wszystkich ludzi, doprowadzając od 3 tys. lat (120 pokoleń) do powolnego spadku zdolności intelektualnych człowieka. Proces ewolucji gatunku ludzkiego uległ w ostatnim stuleciu znaczącej akceleracji, powodując nasilenie omawianego procesu i odwrócenie dotychczasowego trendu wzrostowego ilorazu inteligencji obserwowanego w pierwszych dekadach XX wieku, co wykazali w 2018 r. norwescy naukowcy Bernt Bratsberg i Ole Rogeberg (2018). Według nich efekt wzrostu ilorazu inteligencji zmienił kierunek. Najwyższym ilorazem inteligencji (pokoleniowo) mogą szczyć się osoby urodzone w latach 70. W wieku XXI stajemy się z roku na rok coraz bardziej ograniczeni intelektualnie – na generację (15–20 lat) iloraz inteligencji zmniejsza się o około 7 pkt. W innych badaniach John Hawks (2011), antropolog z University of Wisconsin, wykazał, iż w okresie ostatnich 20 tys. lat przeciętny

mózg mężczyzny zmniejszył się z 1500 do 1350 cm³. Kobięcy mózg ewolucja zredukowała w podobnych proporcjach – mniej więcej o rozmiar piłki tenisowej.

W skali ewolucyjnej stało się to bardzo szybko. Proces ten nastąpił wszędzie – w Europie, w Afryce i w Chinach. Jeśli tak dalej pójdzie, za 20 tys. lat człowiek rozumny będzie miał taki organ myślenia jak nasz krewniak *homo erectus*, który żył pół miliona lat temu i miał tylko 1100 cm³ mózgu. Podobne zjawisko zaobserwowano u 30 gatunków zwierząt domowych. Poddane sztucznej hodowli krowy, owce i świnie mają mózgi o 10–15% mniejsze niż ich dziko żyjący przodkowie.

Ewolucja ku megaorganizmom

Podobne przemiany ewolucyjne, jak te dotyczące mózgu ludzkiego, redukujące zakres i uniwersalność jego możliwości, dotyczą również innych organów o podstawowym dla życia znaczeniu, przejawiając się spadkiem wydolności układu odpornościowego bądź wydolności układu krążenia i układu kostno-szkieletowego. Człowiek ewolucyjnie dostosowuje się do stacjonarnego bytu zbiorowego, stając się zdolnym jedynie do egzystencji jako jego integralny element, wchodzący w skład megaorganizmu. Na podstawie współczesnych badań zakłada się, iż pierwszą, dominującą formą życia na naszej planecie (Marshall 2011) był gigantyczny megaorganizm LUCA. Około 2,9 miliarda lat temu LUCA podzielił się na trzy domeny życia: jednokomórkowe bakterie i archeony oraz bardziej złożone eukarionty, które dały początek zwierzętom i roślinom. Dalsze fazy ewolucji wiązały się z odtwarzaniem megaorganizmów o różnym stopniu złożoności, od biofilmu mikroorganizmów do megaorganizmów stacjonarnych ekosystemów lub mobilnych społeczności zwierzęcych.

Podstawą dla formowania megaorganizmów cywilizacji *homo sapiens* są kreowane od ponad 10 tys. lat organizmy miejskie (polis). Organizmy miejskie posiadają wszystkie składowe, których wymaga żywy organizm, takie jak: drogi dostarczania produktów odżywczych, drogi odprowadzania produktów ich przemiany, organy generujące zasoby energetyczne i zapewniające ich dystrybucję oraz rozbudowaną sieć teleinformatyczną zapewniającą zarządzanie całością organizmu. Miernikiem stopnia akceleracji przemian cywilizacyjnych

ku organizmom polis jest realizowany obecnie w Arabii Saudyjskiej projekt „The Line”, omówiony w dalszej części rozdziału.

Dla pełnej prezentacji dynamicznie zmieniającego się obrazu psychiki współczesnego człowieka niezbędne jest przybliżenie obrazu przemian cywilizacyjnych warunkujących jej stan. Znajdujemy się obecnie w okresie przełomu dwu epok cywilizacyjnych: ery industrialnej i ery postindustrialnej, w fazie przejściowej, w której wzorce funkcjonowania poprzedniej epoki nie są już praktyczne, zaś nowe nie zostały jeszcze wykształcone. Dodatkowym, destabilizującym czynnikiem jest charakteryzująca okres przełomu oraz wykładnicza akceleracja wielu procesów ewolucyjnych, w tym procesu adaptacji człowieka do egzystencji w ramach nowych form zbiorowego bytowania – megaorganizmów (polis).

Bardzo trudna dla powszechnej akceptacji jest oparta na współczesnej wiedzy świadomość, iż ciało człowieka stanowi wsparta na strukturach tkanek łącznych, chroniona powłokami skórnymi i błonami śluzowymi, wielogatunkowa zbiorowość organizmów komórkowych i bezkomórkowych, w której komórki ludzkie stanowią mniejszość. Zdolność budowania takich megaorganizmów jest szeroko rozpowszechniona wśród organizmów biosfery Ziemi i dotyczy już najprostszych, powszechnie występujących mikroorganizmów, tworzących analogiczne megaoorganizmy nazywane biofilmem. Bakterie i inne mikroorganizmy tworzące biofilm przekształcają się, specjalizując się w wypełnianiu określonych funkcji megaorganizmu, takich jak osłonowe czy obronne, oraz tworząc struktury dla komunikacji wewnętrznej lub magazynowania zasobów; dokonują tego jednak kosztem uwstecznienia swoich zdolności do samodzielnej egzystencji. Mimo znacznie uproszczonej budowy biofilm zdolny jest do rejestrowania zmian otaczającego go środowiska i formułowania na podstawie uzyskanych danych wniosków w celu praktycznego działania wdrożeniowego.

Wyzwania związane z zagrożeniami środowiskowymi

Wiele wskazuje na to, iż gatunek ludzki znalazł się na etapie przyspieszonego przystosowania do bytowania w obrębie makrostruktur, redukując swoją zdolność do samodzielnej egzystencji (Wasilewski

2020b, 2021, 2024). Akceleratorem tej zmiany jest toksyczna przemiana środowiska bytowania człowieka zmuszająca do wytworzenia nowych efektywnych osłon oraz znaczące zakłócenie biologicznych interakcji z biotopem, którego człowiek jest częścią, wymagające sztucznej substytucji środowiska bytowania człowieka. Analogiczne wyzwanie uwarunkowane toksyczną zmianą środowiska bytowania stoi obecnie przed milionami gatunków istot tworzących biotop powłoki Ziemi. Przejawem tego wyzwania jest inicjacja szóstej fazy masowego wymierania gatunków, która, jak wskazują na to obserwacje dotyczące populacji objętej cywilizacją zachodnią, dotyczy również *homo sapiens* jako gatunku.

Zaawansowanie omawianych przemian cywilizacyjnych gatunku *homo sapiens* dokumentuje realizowany obecnie w Arabii Saudyjskiej projekt „The Line”, którego celem jest utworzenie jednobudynkowego miasta dla 9 milionów mieszkańców. Budynek ten ma mieć szerokość 200 m, a długość 170 km. W „The Line” funkcje miejskie zostały ułożone przez urbanistów w pionie, jednocześnie dając mieszkańcom możliwość płynnego poruszania się w trzech wymiarach (w górę, w dół i w poprzek). Wszystko, czego mogliby potrzebować lokatorzy, zostanie rozmieszczone w odległości pięciominutowego spaceru. „The Line” ma charakter megaorganizmu z funkcjami kontrolowanymi za pomocą sztucznej inteligencji: generowania energii, produkcji żywności na terenach rolnych będących elementem budynku, procesów jej przetwarzania oraz utylizacji odpadów, a także generowania mikroatmosfery i stałej kontroli jej jakości. Równoległe od ponad 20 lat trwają badania dotyczące stworzenia warunków dla egzystencji człowieka na innych planetach z utrzymywaniem sztucznie wytworzonego mikrobiotopu i mikroatmosfery.

Rozpatrując zagadnienie wpływu zmian cywilizacyjnych na zdrowie psychiczne, konfrontujemy się z antropocentrycznymi przekonaniami, analogicznymi do przekonań dotyczących wizji biologicznego wymiaru egzystencji ludzkiej, wyznając antropocentryczną wizję człowieka w wymiarze psychicznym, zgodnie z którą jest on niezależnym bytem zdolnym do samodzielnej egzystencji bez względu na otaczający go świat. Pogląd ten utrzymuje się mimo licznych faktów go podważających, w tym dowodów potwierdzających niezdolność do rozwoju niezbędnych funkcji psychicznych u jednostek

pozbawionych w dzieciństwie kontaktów interpersonalnych. W zakresie egzystencji psychicznej człowiek jest integralnym elementem megaorganizmu społecznego obejmującego ludzi, a nawet zwierzęta, z którymi ma fizyczny kontakt oraz przetworzone przez siebie ich wirtualne odwzorowania, niekiedy z dominantą myślenia rozumowego, a czasami z dominantą myślenia symboliczno-popędowego. Podobnie jak ma to miejsce w zakresie biologicznego wymiaru bytu człowieka, który wykorzystuje bogaty asortyment mechanizmów stworzonych przez ewolucję gatunku na przestrzeni wielu milionów lat, analogiczna prawidłowość ma miejsce w zakresie psychologicznego wymiaru funkcjonowania człowieka. Podstawę mózgu człowieka tworzy jego pień, w formie, jaką odziedziczyliśmy po gadach, powyżej sąsiaduje z nim śródmózgowie i centralnie położona część kory mózgowej, która stanowi strukturę odziedziczoną po ssakach, z kolei dorobkiem ewolucyjnym człowieka, ostatnim elementem jego filogenezy, jest peryferyjnie rozmieszczona nowa kora mózgowa. Starszym ewolucyjnie składowym mózgu zawdzięczamy nie tylko dominującą rolę w zawiadywaniu funkcjami biologicznymi organizmu, lecz również znaczącą rolę w zarządzaniu funkcjami psychicznymi, dotyczącymi realizacji emocji i popędów. Uproszczone, obieguowe pojmowanie intelektualnej pracy mózgu traktuje emocje jako okresową ingerencję w przebieg myślenia racjonalnego, jako jego składową zewnętrzną zakłócającą trzeźwe myślenie. W rzeczywistości emocje i związany z nimi tor myślenia instynktowno-popędowego stanowią podstawę naszego funkcjonowania psychicznego, integralną składową emocjonalną towarzyszącą każdej aktywności psychicznej (Wasilewski 2023).

Mechanizm tanatozy

Odziedziczony po naszych filogenetycznych poprzednikach mózg trójelementowy stale, równolegle pracuje na trzech swoich piętrach: myślenia instynktowno-biologicznego w najstarszej swojej części; myślenia popędowo-emocjonalnego związanego ze strukturami układu limbicznego; myślenia rozumowo-operacyjnego związanego z nową korą mózgową. Mózg ludzki działa jak statek z maszynownią, sterownią i mostkiem kapitańskim, z tą różnicą, że statek ten nie został

w całości zbudowany w jednej stoczni, lecz został utworzony z połączenia trzech współpracujących ze sobą niezależnych części, powstałych w różnych okresach historycznych. Sterowanie układem nerwowym jest podobne dyrygowaniu orkiestrą, w której dyrygent musi harmonizować niezależną tonację wiodących trzech instrumentów, uzależniając od ich rytmu całość brzmienia orkiestry. Jeśli panuje harmonia instrumentów, to orkiestra gra skoczną marszową muzykę, dysonanse komplikują utwór, lecz nadal zachowuje on kreatywną energię. Gdy zamiera rytm podstawowy, uruchamiane są pierwotne ewolucyjne mechanizmy autoeliminacyjne, podporządkowane korzyści przetrwania grupy kosztem losu jednostki. Proces aktywacji biologicznych mechanizmów autoeliminacji został przez autora nazwany tanatozą (*thanatosis*) (Wasilewski 2014b; Wasilewski, Egan 2019), stanowiąc odpowiednik procesu apoptozy dotyczącej komórek, które utraciły samosterowność i przydatność dla zbiorowości. Tanatoza jest mechanizmem wykonawczym instynktu śmierci (*thanatos*) zgodnie z psychoanalityczną teorią osobowości jednego z dwóch podstawowych ludzkich popędów. Autodestrukcyjny mechanizm tanatozy obejmuje swoim zakresem biologiczny, psychologiczny i społeczny wymiar egzystencji jednostki ludzkiej. Mimo postępu cywilizacyjnego we współczesnym człowieku przetrwały archaiczne mechanizmy myślenia i działania, które ujawniają się w sytuacji destabilizacji struktury społecznej. Tanatoza może przebiegać szybko jako proces samoeliminacji przez nagłą śmierć sercową, która jako zjawisko pozostała głównie w kulturach pierwotnych, może mieć również przebieg podostry lub przewlekły realizowany przez zahamowanie mechanizmów obronnych i aktywację niekorzystnego przebiegu chorób przewlekłych z towarzyszącą negatywną składową psychiczną. Tanatoza jako pierwotnie korzystny społecznie mechanizm wspierający rozwój cywilizacyjny człowieka przy rozpadzie struktur funkcjonowania społecznego stała się mechanizmem patogennym. Jej działanie jest analogiczne do funkcji wirusów wspomagających w świecie zwierząt i roślin eliminację jednostek dysfunkcyjnych i stymulujących zmienność genetyczną i doskonalenie gatunku. Tak więc omawiane zmiany cywilizacyjne wpływają na mechanizmy instynktowno-popędowe, w szczególności na instynkt życia i tanatozę jako jego dopełnienie.

Uwarunkowania filogenetyczne funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego

Szczegółowe omówienie dynamicznie narastającego dorobku współczesnych badań neurofizjologicznych oraz dorobku etologii i psychologii behawioralnej przekracza ramy niniejszego opracowania. Myślenie związane z realizacją instynktów posługuje się instrumentarium symboli i archetypów zlokalizowanych zarówno w nieświadomości indywidualnej, jak i zbiorowej (Wasilewski 2013). Mózg człowieka w zakresie realizacji podstawowych funkcji życiowych przejął jako dziedzictwo ewolucyjne w pełni funkcjonalne struktury mózgu, analogiczne do tych, którymi posługują się gady i ssaki dla funkcjonowania instynktowno-popędowego, przejmując również archaiczne formy myślenia. Struktury te pozwoliły zwierzętom na wykształcenie złożonych form życia zbiorowego, wymagającego wielopłaszczyznowych form myślenia, pozwalających na przystosowanie się do zmiennych warunków zewnętrznych i eliminację potencjalnych zagrożeń. Oddziaływanie nowej kory modyfikuje działanie starych struktur i ma charakter głównie hamujący. Istota ludzka zdolna jest do samodzielnej, prymitywnej egzystencji nawet przy znaczącym uszkodzeniu nowej kory, jednak nawet niewielkie uszkodzenie struktur pnia mózgu uniemożliwia dalszą egzystencję człowieka. Tak jak dla realizacji życia biologicznego niezbędny jest kontakt człowieka z pozostałymi biologicznymi składowymi biotopu, tak dla realizacji życia psychicznego konieczny jest kontakt jednostki z pozostałymi składowymi zbiorowości społecznej. Reguła ta dotyczy również dwu powiązanych ze sobą form myślenia: emocjonalno-popędowego (indywidualnej inteligencji emocjonalnej) i myślenia racjonalno-analitycznego (ukierunkowanego na współpracę z inteligencją zbiorową). Obiegowe przekonanie, iż jesteśmy w stanie ukryć i w pełni kontrolować nasze reakcje emocjonalne służące realizacji instynktów decydujących o przetrwaniu organizmu i jego zbiorowości nie ma ugruntowania naukowego (Wasilewski 2023). Percepcja emocji i jej ekspresja są zarówno świadome, jak i nieświadome. Przykładem jest odrębny neurofizjologiczny mechanizm kontroli uśmiechu, przebiegający odrębnymi drogami podlegającymi kontroli nowej kory dla uśmiechu sterowanego świadomie i odrębnymi drogami

dla uśmiechu spontanicznego, zależnego od struktur limbicznych i pnia mózgu. W procesie dojrzewania emocjonalnego realizowanego w interakcji z innymi jednostkami organizmu społecznego stopniowo kształtują się wzorce reakcji oparte na dynamicznej współpracy starych i nowych struktur mózgu, prowadzące do uzyskania stabilności emocjonalnej, zdolności kontroli emocji oraz zdolności zróżnicowania własnych stanów emocjonalnych i stanów emocjonalnych innych osób. W tym okresie kształtuje się również zdolność empatii, nawiązywania kontaktu emocjonalnego i emocjonalnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Wszystkie omawiane powyżej formy aktywności psychicznej wymagają zachowania stałej interakcji z siecią powiązań społecznych, z którą zarówno rozwojowo, jak i w bieżącej, funkcjonalnej kontynuacji związana jest dana jednostka. Interakcję stanowi więź z kluczowymi dla danej jednostki osobami istniejącymi fizycznie i wspomnieniowo lub jako postaci z przekazu religijnego, historycznego lub z twórczości literackiej. Interakcje te spełniają rolę odnośnika weryfikującego (jako lustro zewnętrzne) reakcje emocjonalne i interpretacje myślowe. Bytowanie psychiczne jednostki w ramach sieciowego bytu zbiorowego jest w znaczącym stopniu powiązane z funkcjonowaniem instynktowo-popędowym jednostki i oparte jest na mechanizmach, które powstały we wczesnych fazach rozwoju społecznego gatunku ludzkiego, opierając się na wcześniejszych rozwojowo mechanizmach odziedziczonych po poprzednikach w rozwoju filogenetycznym (Wasilewski 2014a, 2023; Wasilewski, Yourtsenyuk, Egan 2021).

Zmiany cywilizacyjne a funkcjonowanie emocjonalne

Akceleracja rozwoju cywilizacyjnego epoki industrialnej intensywnie rozwinęła zakres wymiany informacji rzeczowych związanych z bytem zbiorowym, głównie kosztem wymiany informacji dotyczących funkcjonowania jednostki w zakresie emocjonalno-popędowym. Nowym akceleratorem tego procesu jest powszechne udostępnienie sztucznej inteligencji. Zubożenie kontaktu emocjonalnego, rozumianego zarówno jako zdolność nawiązywania głębszych związków emocjonalnych, jak i dopełniania bieżącego przekazu merytorycznego czytelną składową emocjonalną, aktywuje atawistyczne

mechanizmy obronne, zaburzając dojrzewanie emocjonalne jednostki – wpływa na powstanie lęku przed nawiązywaniem kontaktu i zamyka w autystycznym mikroświecie. Rozwój cywilizacyjny epoki industrialnej intensyfikuje kontakty międzyludzkie, w tym promuje prowokujący seksualnie ubiór i zachowania, tworząc dysonans między sprowokowanymi reakcjami emocjonalno-popędowymi a cywilizacyjnym systemem zakazów i kar nakazujących powstrzymanie ich realizacji (Wasilewski 2013). Upośledzenie zdolności kontaktu emocjonalnego jest również barierą dla efektywności działania rodziców na rzecz kształtowania się psychiki dziecka, w tym jego samoświadomości i obrazu świata w wymiarze emocjonalnym. Kształtowanie tego obrazu zależy od efektywności udziału jednostki w bycie zbiorowym, limitowanym barierami niepewności, poczucia samotności i podsycanego cywilizacyjnie lęku. Z perspektywy antropologicznej lęk jest istotnym, pozytywnym regulatorem życia zbiorowego u zwierząt, również u człowieka. Powołany do spełniania swojej korzystnej funkcji powstrzymywania zachowań zagrażających jednostce i zbiorowości lęk musi być jednak harmonizowany przez pozytywne emocje, w tym stały odbiór pozytywnych sygnałów, takich jak uśmiech, skinienie czy zanikające powitanie „dzień dobry”, czyli „życzę tobie dobrego dnia”. Podobną rolę spełnia gest podania ręki bądź okazania otwartej dłoni, sygnalizujący brak złych zamiarów. Zalew sensorycznych informacji medialnych tworzy zdeformowaną, generującą lęk rzeczywistość, uzupełnianą umotywowanym lękiem związanym z nasilającą się niestabilnością rodziny, pracy i zdrowia. Sytuacja ta w szczególności dotyczy cywilizacji zachodniej, gdzie uzupełniana jest erozją sieci powiązań społecznych i upadkiem autorytetów.

Patologicznemu nasileniu lęku często towarzyszą objawy depresyjne, stanowiąc jedno z głównych zagrożeń zdrowia psychicznego. Szczegółowe ich omówienie przekracza ramy tego opracowania, zainteresowanych odsyłam do źródeł literaturowych, w tym do prac autora dotyczących cywilizacyjnego przekształcenia depresji, funkcjonującej pierwotnie jako mechanizm obronny w procesie patogennym (Wasilewski, Yourtsenyuk, Egan 2020), oraz znaczącego wzrostu występowania depresji wywołanego pandemią COVID-19 i związanej z nią przymusowej izolacji, zaburzającej relacje społeczne

i zawodowe (He i in. 2020; José i in. 2023; Wasilewski 2021). W Wielkiej Brytanii odsetek osób przejawiających objawy depresji podwoił się w czasie pandemii (19% vs. 10% sprzed pandemii). Dla porównania w USA aż 42% ludzi przejawia objawy depresji, gdzie przed pandemią było to 11%. Podobna sytuacja dotyczy Polski, co potwierdza szereg badań (Babicki, Mastalerz-Migas 2021), w tym wykonane w grudniu 2020 r. przez zespół dr hab. Małgorzaty Gambin badanie, którego wynik wykazał, że 28,9% badanych kobiet oraz 23,9% mężczyzn znalazło się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów depresji (Gambin i in. 2021). Wynik ten jest o tyle niepokojący, że jest ponad dwukrotnie wyższy niż przed wybuchem pandemii.

Zmiany cywilizacyjne a funkcjonowanie wolicjonalno-popędowe

Ramy niniejszego opracowania nie pozwalają na pełne omówienie definicji zdrowia psychicznego, przyjmując jako podstawę definicję WHO akcentującą w pojęciu zdrowia psychicznego dobrostan, będący fundamentem pełnowartościowego funkcjonowania jednostki w wymiarze psychicznym, fizycznym i społecznym. Sposób rozumienia zdrowia przyjęty przez WHO zakłada psychosomatyczną jedność organizmu, której dobrostan zdrowotny musi dotyczyć wszystkich jego elementów. Klasyczną definicję zdrowia WHO uzupełnia się współcześnie o wymiar wolicjonalny. Wywiady przeprowadzone przez autora z blisko 70 byłymi więźniami obozów koncentracyjnych potwierdzają, iż jednym z najbardziej znaczących czynników warunkujących przetrwanie ekstremalnych warunków obozowych była silna wola życia i wiara w przyszłość. Podobne obserwacje pochodzą z odległej Japonii – kraju stulatków, w którym jest ich najwięcej na świecie. Przeprowadzone na terenie wyspy Okinawa badania stulatków wykazały, iż charakteryzowało ich praktykowanie filozofii *ikigai* (*iki* to życie, *gai* to powód). Filozofia ta jest podstawą sposobu podejścia do życia zdominowanego przez instynkt życia, nakazującego aktywne życie bliskie naturze, koncentrowanie się na każdym dniu, cieszenie się z każdego dnia. Analogiczne pojęcia odnaleźć można również w tradycji europejskiej jako:

- grecko-rzymskie pojęcie *physis* / *pneuma*, a więc energetyzującą moc życiową (Enz 2002) utrzymującą tonus ciała,

- *vigor vitae* w okresie Oświecenia, podtrzymaną w XIX wieku przez Samuela Hannemana, twórcę homeopatii,
- oraz jako energię psychiczną (libido), której uwagę poświęcali psychoanalitycy.

Medycyna chińska, uznana przez WHO po długich rozważaniach i pozytywnych opiniach National Center for Complementary and Integrative Health (amerykańskie Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Integracyjnej) za jeden z głównych nurtów współczesnej medycyny, uznaje jako podstawę zdrowia i długowieczności wszechobecną energię *Qi*. Omawiane koncepcje łączy pozytywna, kreatywna wizja przyszłości oraz wiara w zasoby naturalne organizmu, które mogą być uruchomione dzięki własnemu działaniu. Składowa wolicjonalna w powiązaniu ze składową emocjonalną kompensować może niekorzystny stan somatyczny lub socjalny, uruchamiając głębokie zasoby odporności biologicznej i psychicznej. Efektywność działania wolicjonalnego zależy od motywacji będącej źródłem woli przetrwania i aktywnej walki z zagrożeniem, m.in. z powodów rodzinnych, czy walki o utrzymanie godności, spełniając często przesłanie moralne, religijne lub patriotyczne. Składowa psychiczna dopełnia oddziaływanie składowej wolicjonalnej, uzyskując stabilność funkcjonalną o zróżnicowanej postaci – od stanów euforyczno-pobudzeniowych do stanów zachowujących sprawność funkcjonalną mimo przewlekłych stanów depresyjnych. Jak wykazują badania i obserwacje kliniczne, dysfunkcja w zakresie wymiaru duchowego i wolicjonalnego stanowi współcześnie jeden ze znaczących problemów psychicznych młodego pokolenia (Mausch, Ryś 2020).

Patogenność współczesnej cywilizacji

Starając się odpowiedzieć na pytanie, w jakim stopniu współczesna służba zdrowia może być remedium dla leczenia zaburzeń psychicznych wymagających pomocy pacjentów, a na ile przyczynia się do ich problemów, należy stwierdzić, iż zakres problemów psychicznych oczekujących na fachowe wsparcie przekracza możliwości współczesnej opieki medycznej zdominowanej przez bezduszną biurokrację i bezkrytyczną fascynację techniką. „Zaczynamy obecnie płacić

rachunek za rabunkową eksploatację człowieka i natury w okresie ery przemysłowej, doszliśmy do okresu, gdy wyczerpały się już możliwości uzyskania znaczącego postępu w zakresie zdrowia poprzez ograniczanie [...] powikłań porodowych” i innych tradycyjnych zagrożeń zdrowotnych. „Człowiek żyje dłużej, lecz niewiele przybywa mu lat o pełnej jakości zdrowotnej i życiowej” (Wasilewski 2011, s. 11). Można powiedzieć, że przybytek ilościowy dotyczący długości życia nie kompensuje ubytku jakościowego. Człowiek współczesny jest bombardowany zagrażającymi negatywnymi informacjami dotyczącymi własnego zdrowia. Na każdym etapie kontaktu ze służbą zdrowia pacjent jest straszony możliwością katastrofalnych następstw przyjęcia leku, rozpisanych szczegółowo w jego ulotce, oraz hiobową informacją dotyczącą podjęcia świadomego ryzyka poddaniu się operacjom i innym procedurom leczniczym. Jest osamotniony w walce o utrzymanie zdrowia, monitorując zagrożenia i podejmując decyzje przekraczające jego wiedzę i kompetencje. Poszukujące dreszczyku emocji media koncentrują się na otaczających zagrożeniach i monitorowaniu dramatycznych sytuacji z różnych części globu. Dominuje negatywny przekaz środowiskowy i bezosobowe, chłodne relacje interpersonalne. Jest to powodem, dla którego przemijające frustracje i kryzysy, stanowiące fizjologiczny element codziennego życia, ochronnie wykluczane tzw. bezstresowym wychowaniem, stają się źródłem poważnych dysfunkcji psychicznych. Czynnikiem nasilającym ten negatywny proces jest medykalizacja oglądu zdrowia i naszych zachowań, nie ma już przejściowych frustracji i problemów; pacjenci otrzymują na wstępie groźną etykietę medyczną i mają być poddani przewlekłemu leczeniu. Negatywne komunikaty społeczne i znaczące trudności w zbudowaniu mobilizującego do działania obrazu rodzinnej i zawodowej przyszłości uruchamiają atawistyczne mechanizmy autoeliminacyjne, takie jak opisana wcześniej tanatoza.

Promowany przez cywilizację zachodnią styl życia przyjmował jako podstawę uczenie ścisłej kontroli emocji i ich tłumienie. Następstwem jest ułomność zdolności odbioru i przekazywania emocji oraz spłylenie struktury osobowości z powodu niedoboru elementów głębokiego zapisu, który dokonuje się tylko z silnym torowaniem emocjonalnym. Przy spłaszczeniu i redukcji spistości indywidualnie nabywanej warstwy osobowości powstaje relatywna pustka

oddzielająca ją od dziedzicznej warstwy archaicznej – osobowości emocjonalno-popędowej. Powoduje to ubytek zarówno w zakresie, jak i w jakości reakcji emocjonalnych. Część z nich nigdy nie została aktywowana, zaś dla aktywowanych brak jest wytrenowanego pola dla pełnego ich rozwinięcia. Emocje albo są zahamowane przed dalszym rozwinięciem, albo dochodzi do przeskoku ponad pustym polem do archaicznych, wysoko emocjonalnych reakcji kolidujących z współczesnymi normami cywilizacyjnymi.

Kolejnym negatywnym następstwem cywilizacyjnym jest masowy zalew informacji multimedialnych, pozbawionych personalizowanego przekazu emocjonalnego, który posiada indywidualny, bezpośredni przekaz interpersonalny. Przekaz taki, systematyzowany przez mechanizm mózgu weryfikujący informacje pod kątem ich przekazu emocjonalnego i przypisujący go do wirtualnych postaci odnoszących, napotyka na duże trudności w przetworzeniu informacji. Powoduje to reakcje alienacyjne, dystansowania się od docierających informacji i ucieczkę w samotność.

Patogenny wpływ systemu opieki zdrowotnej

Działalność służby zdrowia z wyspowej aktywności związanej z istotniejszymi, sporadycznymi wydarzeniami zdrowotnymi przekształciła się w działającą nieprzerwanie instytucję monitorującą i podtrzymującą zdrowie od poczęcia do śmierci, zbliżoną technologią działania do hydrofobowej plantacji roślinnej lub przemysłowej hodowli zwierząt. Wymogi technologiczne i kosztowe działania współczesnej służby zdrowia przekraczają możliwości najbogatszych państw, zaś udzielane świadczenia wymagają reglamentacji, co budzi sprzeciw i agresję wobec personelu medycznego, który stara się odgrodzić od pacjentów w sposób fizyczny i przeszkodami biurokratycznymi. Omawiana sytuacja przyczynia się do wzrostu

chorób przewlekłych, w tym w szczególności chorób cywilizacyjnych związanych z uwarunkowaniami psychospołecznymi, narasta ilość osób niepełnosprawnych i osób wymagających stałych oddziaływań medycznych. [...] Coraz większe znaczenie mają w medycynie aparaty, leki i procedury, coraz mniejsze personel medyczny, który za nimi stoi. Lekarz coraz rzadziej rozmawia z pacjentem, z którym dzieli go coraz

więcej. Ulega erozji tradycyjna rola lekarza, osoby zaufania społecznego, bezstronnego powiernika poufnych informacji i reprezentanta interesu chorego. Lekarz współczesny to dysponent wspólnego dobra, ma dzielić deficytowe leki, miejsca leczenia i dostęp do aparatury i za to jest nagradzany. System opieki zdrowotnej staje się generatorem niepożądanego wzrostu popytu na produkty i usługi związane z jego funkcjonowaniem, przeradzając stopniowo społeczeństwo w zbiorowość pacjentów i rencistów. Jego produktem ubocznym jest stworzenie: „zawodu pacjent” – jako formy funkcjonowania osobistego znaczących grup ludności. Osamotniony pacjent, straszony przez medyków i ubezpieczycieli konsekwencjami choroby i potencjonalnymi powikłaniami związanymi z podejmowanymi decyzjami dotyczącymi leczenia, poszukuje wsparcia lekarza wchodząc z nim w symbiotyczny związek bądź szuka takiego wsparcia w medycynie alternatywnej. Leczone są narządy przez coraz większą ilość „narządologów” [...] (Wasilewski 2011, s. 11),

a pacjent coraz bardziej staje się osaczony i zniewolony wymogami stawianymi mu przez system opieki zdrowotnej, których niewykonanie grozi mu cierpieniem i przedwczesną śmiercią.

Podsumowanie

Częstość występowania zaburzeń psychicznych szybko narasta we wszystkich grupach wiekowych, w szczególności wzrasta częstość występowania zaburzeń psychicznych wymagających długotrwałego leczenia z powodu ich przewlekłości. Mimo powszechnego stosowania leków psychotropowych i zwiększenia dostępności wsparcia psychologicznego, leczenie zaburzeń psychicznych nadal przerasta w większości przypadków możliwości służby zdrowia i jest wskazywane jako jeden z głównych priorytetów polityki zdrowotnej Unii Europejskiej.

Ludzkość, znajdując się obecnie na etapie tworzenia meagorganizmów (polis), traci możliwość samodzielnej egzystencji, polegając coraz bardziej na polis zapewniającym ochronę i wspomaganie funkcji życiowych (Wasilewski 2020b). Dotyczy to również funkcji psychicznych, w których psychika (inteligencja) zbiorowa stopniowo zastępuje psychikę (inteligencję) indywidualną. Z tego powodu wskaźniki jakości intelektualnego funkcjonowania jednostki muszą być analizowane w powiązaniu z analogicznymi wskaźnikami

dla populacji ogólnej, co jest szczególnie istotne w obecnym okresie przełomu ery industrialnej i postindustrialnej, łączącym się z zaburzeniami funkcjonowania struktury powiązań społecznych oraz znaczącą akceleracją procesu przemian. Jednostki tracą stopniowo zdolność do samodzielnej egzystencji psychicznej, natomiast megaorganizm nie jest jeszcze zdolny do efektywnego dopełnienia ubytkowych funkcji (Crabtree 2013a, 2013b; Flynn 1987). Akceleracji uległy ewolucyjne przemiany dotyczące mózgu ludzkiego, redukujące zakres i uniwersalność jego możliwości. Ewolucja gatunku *homo sapiens* łączy się z redukcją nowych ewolucyjnie struktur mózgu, głównie o hamującym oddziaływaniu na stare ewolucyjnie elementy mózgu, co skutkuje uwstecznieniem myślenia i działania do pierwotnych form stadnych. Jest to zdaniem autora głównym powodem powszechnie występujących zaburzeń emocjonalnych, wolicjonalnych oraz przewlekłego zmęczenia z oczekiwaniem wsparcia psychologicznego lub lekowego. Wymienione zaburzenia zdrowia psychicznego można traktować jako bóle porodowe przychodzącej na świat ery postprzemysłowej, łagodząc ich dolegliwość i zdając sobie jednocześnie sprawę, iż są one niezbędnym elementem przemian ewolucyjnych przyśpieszonych działaniem człowieka, który krytycznie naruszył równowagę biosfery i litosfery powłoki Ziemi.

Bibliografia

- Babicki M., Mastalerz-Migas A. (2021), *The occurrence of anxiety disorders among Poles during the COVID-19 pandemic*, „Psychiatria Polska”, vol. 55, nr 3, s. 497–509, <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/126230>.
- Bratsberg B., Rogeberg O. (2018), *Flynn effect and its reversal are both environmentally caused*, „PNAS”, vol. 115, no. 26, s. 6674–6678, <https://doi.org/10.1073/pnas.1718793115>.
- Crabtree G.R. (2013a), *Our fragile intellect. Part I*, „Trends in Genetics”, vol. 29, no. 1, s. 1–3, <https://doi.org/10.1016/j.tig.2012.10.002>.
- Crabtree G.R. (2013b), *Our fragile intellect. Part II*, „Trends in Genetics”, vol. 29, no. 1, s. 3–5, <https://doi.org/10.1016/j.tig.2012.10.003>.
- Enz C.P. (2002), *The one world: physis and psyche*, [w:] *No Time to be Brief: A scientific biography of Wolfgang Pauli*, Oxford, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198564799.003.0011>.

- Flynn J.R. (1987), *Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure*, „Psychological Bulletin”, vol. 101, no. 2, s. 171–191.
- Gambin M., Sękowski M., Woźniak-Prus M., Pisula E., Hansen K., Kmita G., Kubicka K., Gorgol J., Huflejt-Łukasik M., Halas P., Łys A.E., Wnuk A., Oleksy T., Szczepaniak A., Cudo A., Łojek E., Bargiel-Matusiewicz K. (2021), *Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19. Raport z badań podłużnych*, https://psych.stroyny.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport_objawy_depresji_leku_IV_fale.pdf [dostęp: 27.03.2024].
- Hawks J. (2011), *Selection for smaller brains in Holocene human evolution*, <https://doi.org/10.48550/arXiv.1102.5604>.
- He Y., Cui X., Huang C., Xue Z., Liu J., Luo X. (2020), *Prevalence of anxiety and depression symptoms in the Chinese population in relation to exposure to COVID-19 and region of residence*, „Asian Journal of Psychiatry”, vol. 54, 102362, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102362>.
- José H., Oliveira C., Costa E., Matos F., Pacheco E., Nave F., Valentim O., Sousa L. (2023), *Anxiety and Depression in the Initial Stage of the COVID-19 Outbreak in a Portuguese Sample: Exploratory Study*, „Healthcare”, vol. 11, issue 5, 659, <https://doi.org/10.3390/healthcare11050659>.
- Marshall M. (2011), *Life began with a planetary mega-organism*, „New Scientist”, 23.11, <https://www.newscientist.com/article/mg21228404-300-life-began-with-a-planetary-mega-organism> [dostęp: 30.03.2024].
- Mausch K., Ryś E. (2020), *O wspomaganii rozwoju dzieci w kontekście zjawiska duchowości*, „Edukacja Dziecka”, nr 4, s. 27–43.
- Spencer H. (1898), *The Principles of Sociology, in Three Volumes*, 3rd ed., New York.
- Wasilewski B. (2011), *Holistyczne rozumienie medycyny wymogiem współczesności*, „Sztuka Leczenia”, nr 1–2, s. 11–17.
- Wasilewski B. (2013), *Symbolized Thinking as the Background of Toxic Memories*, [w:] *Hurting Memories and Beneficial Forgetting. Posttraumatic Stress Disorders, Biographical Developments, and Social Conflict*, eds. M. Linden, K. Rutkowski, Amsterdam, s. 93–102.
- Wasilewski B. (2014a), *Psychosomatic functioning of individuals in evolutionary perspective*, „Journal of Psychosomatic Research”, vol. 76, issue 6, s. 519.
- Wasilewski B.W. (2014b), *Thanatose als Selbsterstörungsmechanismus in der Wende der Zivilisation* [referat w dniu 8.03], Internationaler Kongress für Theomedizin, 7–9.03, Sohland b. Dresden.

- Wasilewski B.W. (2020a), *How to Understand the COVID 19 Epidemic Phenomenon?*, „Journal of Clinical Review & Case Reports”, vol. 5, issue 7, s. 335–343, <https://www.researchgate.net/publication/343098821> [dostęp: 13.03.2024].
- Wasilewski B.W. (2020b), *Updating the Perception of a Human Being and its Mental Functioning*, „Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders”, vol. 4, issue 1, s. 21–30, <https://doi.org/10.26502/jppd.2572-519X0085>.
- Wasilewski B.W. (2021), *The phenomenon of the COVID-19 pandemic against the background of its era*, [w:] *Ageing and Covid-19: making sense of a disrupted world*, eds. M. Łuszczzyńska, M. Formoza, London, s. 13–31, <https://www.taylorfrancis.com/chapters/oa-edit/10.4324/b22774-3/phenomenon-covid-19-pandemic-background-era-bohdan-wasilewski?context=ubx&refId=73345fa5-eedb-4e61-8bcd-f02b299be77a> [dostęp: 13.03.2024].
- Wasilewski B. (2023), *Harmonia nastroju i rozumu – wykład Warszawa (popr)*, Maku Media, 28.06, <https://www.youtube.com/watch?v=zGe4TuavsLE> [dostęp: 31.03.2024].
- Wasilewski B.W. (2024), *The Place of Alternative Medicine in the 21st Century from the Perspective of Civilization Changes*, „Archives in Traditional and Complementary Medicine”, 19.01, <https://www.pubtexto.com/journals/archives-in-traditional-and-complementary-medicine/fulltext/the-place-of-alternative-medicine-in-the-21st-century-from-the-perspective-of-civilization-changes> [dostęp: 30.03.2024].
- Wasilewski B., Egan E. (2019), *Depression and Thanatosis – an evolutionary perspective*, https://www.academia.edu/114281359/Depression_and_Thanatosis_an_evolutionary_perspective [dostęp: 30.03.2024].
- Wasilewski B., Yourtsenyuk O., Egan E. (2020), *Depression as a civilization-deformed adaptation and defence mechanism*, „Insights Depress Anxiety” vol. 4, s. 008–011, <https://doi.org/10.29328/journal.ida.1001013>.
- Wasilewski B.W., Yourtsenyuk O., Egan E. (2021), *COVID-19 pandemic from an ecological perspective*, „Sztuka Leczenia”, nr 1, s. 57–68, <https://doi.org/10.34938/ks0r-e059>.