

Jakub Leszek Przybyła
Gabinet Psychoterapii IMAGO

Zastosowanie teorii ewolucji w obszarze psychoterapii

Application of the theory of evolution in the area of the psychotherapy

Abstract

The article discusses the relationship between psychology and the theory of evolution. Particular attention was paid to those parts of psychological reflection that deal with topics that are also the area of interest of neuroscience. The article tries to show how the theory of evolution and its references to it, by searching for the adaptive function (or its breakdowns), in various phenomena, can constitute a platform for dialogue and understanding between psychology and neuroscience. It also shows which particular spheres of phenomena in the field of psychology and psychopathology are the subject of interest of all three fields of knowledge: psychology, neurobiology and evolutionary biology. In the opinion of the author of the article, the field of psychology that deals with these spheres both in theory and in therapeutic practice is psychodynamic psychotherapy and psychodynamic psychology.

Psychiatry 2021; 18, 4: 299–306

Key words: *evolutionism, evolutionary psychology, neuroscience, psychodynamic psychotherapy, psychoanalytical psychotherapy*

Wstęp

Artykuł ten powstał z potrzeby odnalezienia adekwatnej odpowiedzi w zakresie terapii psychologicznej na wyłaniające się zagrożenia, które niesie ze sobą rozwój cywilizacji i globalnych zjawisk. Do wspomnianych zjawisk przynależą: degradacja środowiska naturalnego, nieodwracalne niszczenie fauny i flory, antropogeniczne zagrożenia, takie jak współczesna pandemia COVID-19 będąca prawdopodobnie efektem braku odpowiedniego poszanowania praw zwierząt i globalnego przeludnienia [1, 2]. Wiele wspomnianych tu kwestii wpisuje się w problematykę, która znalazła swój wyraz w dyskusji na temat przeobrażeń dokonywanych przez człowieka na masową skalę w środowisku naturalnym, które można określić mianem nowej epoki: antropocenu [3]. Wydaje się, że spojrzenie na człowieka z perspektywy

biologicznej, wpisanie go w przyrodniczy porządek, może skłaniać do refleksji nad koniecznością ochrony środowiska naturalnego, jako miejsca niezbędnego dla życia i dobrostanu człowieka. Tematyka ta budzi obecnie szczególne zainteresowanie w postaci pogłębionej refleksji ekologicznej w naukach przyrodniczych, ale też i społecznych [4] a nawet psychiatrii [5]. Tekst ten jest jednak, w zamierzeniu autora, domknięciem pracy konceptualnej w ramach poszukiwania klamry spinającej psychoterapię z neuronaukami, biologią i teorią ewolucji [6, 7].

Autor zdaje sobie sprawę z pewnych argumentów skierowanych przeciwko ewolucjonizmowi, jako teorii opartej głównie na zasadzie doboru płciowego [8]. Ma też świadomość, że wielu badaczy woli podkreślać raczej różnice między człowiekiem a innymi zwierzętami i pozostają oni sceptyczni wobec nadmiernego podkreślania tego, co wspólne [9–11]. Wie również, że darwinizm i ewolucjonizm stały się pewną ideologią, figurą retoryczną, którą łatwo jest nadużyć [12]. Pomimo to opiera się na fakcie, że żadna krytyka nie zachwiała trwałości ewolucjonizmu w biologii. Podobnie zresztą,

Adres do korespondencji:

Jakub Leszek Przybyła
Gabinet Psychoterapii IMAGO
Pl. Szczepański 3/42, 31–011 Kraków
e-mail: jakubprzybyla@interia.pl

jak żadna krytyka psychoanalizy czy freudyizmu nie podważyła klinicznej przydatności i skuteczności terapii analitycznej w psychologii. Warto tu przywołać w końcu słowa słynnego brytyjskiego biologa Robina Dunbara: „[...] darwinowską teorię ewolucji powszechnie uznano za drugą (po teorii kwantowej) najbardziej udaną teorię w historii nauki. Jest ona nie tylko niezwykle skuteczna w wyjaśnianiu, dlaczego świat biologiczny jest taki, jaki jest, ale okazała się również niewyczerpanym źródłem nowych pytań stymulujących badania empiryczne” [13]. Poza tym warto podkreślić, że literatura podnosząca znaczenie łączenia spojrzenia psychoanalitycznego z ewolucyjnym i neuronauką jest bogata i zdaje się rosnąć [14–16]. Perspektywa proponowana tutaj jest zgodna w dużej mierze z poszukiwaniami autorów zbioru *The Maladapted Mind* pod redakcją Simona Barona-Cohena [17]. W pierwszych rozdziałach [18–20] przedstawiono myślenie patrzące na psychopatologię nie od strony tylko objawowej, ale — podobnie jak czynią to psychoanalizy — od strony znaczeń, które niesie ona ze sobą. Autorzy wspomnianych tekstów podkreślają znaczenie ewolucyjnej ramy w wyjaśnieniach zjawisk psychopatologicznych. Dzięki rozumieniu funkcji zjawisk mentalnych, przede wszystkim emocjonalnych, chcą wyjaśnić znaczenie załamania tych funkcji i ich adaptacyjnego znaczenia. Zatem, o ile — przykładowo — sam lęk ma funkcję przystosowawczą, to jego nadmiar, zaburzenia lękowe — są dezadaptacyjne. Podkreślają jednocześnie, że rozumienie człowieka wymaga poznania zarówno jego funkcjonowania kognitywnego, biologicznego, jak i psychodynamicznego. Zwracają też uwagę na możliwość takiego rozumienia zaburzeń psychicznych, które pokazywałoby jak niegdyś adaptacyjne mechanizmy, stają się współcześnie częścią psychopatologii. Dobrym argumentem na poparcie tez autorów opisywanego zbioru jest przykład funkcjonowania mechanizmu projekcji, który jest powszechnie używany przez ludzi. W sytuacji zagrożenia, takiego jak wojna, staje się adaptacją pozwalającą na unikanie krzywdy poprzez wyostrenie czujności wobec każdego obcego. Nadużywany w czasach pokoju, staje się jednak źródłem psychopatologii. Jednocześnie, jak podkreśla neuronauka, jest efektem działania systemu neuronów lustrzanych i elementem zarówno empatii, jak też intuicji [21].

Bliskie autorowi jest też jednak podejście Jaaka Pankseppa, który podkreślał istnienie wspólnych, przynajmniej dla wszystkich ssaków, systemów neuronalno-behawioralnych [22]. Wyraz temu dał Panksepp między innymi w swojej ostatniej książce, wskazując na możliwość mówienia o osobowości człowieka i innych zwierząt poprzez pryzmat wspomnianych systemów [23]. Chociaż z klinicznego punktu widzenia jego ujęcie nie jest do

końca ani satysfakcjonujące, ani — przez to — użyteczne, podkreśla ono znaczenie patrzenia na człowieka poprzez pryzmat ciągłości pewnych behawioralnych, emocjonalnych i neuronalnych rozwiązań. Autor niniejszej pracy zgadza się więc, że na pewnym poziomie można życie i funkcjonowanie człowieka zredukować do biologii. Jest to pogląd zawarty w pracach socjobiologów takich jak Wilson czy Dawkins. Ostatnio został wyrażony w nieco innej formie przez neurobiologa i psychiatrę Piere’a Vincenzo Piazze [24]. Autor uważa jednak, że biologia wciąż potrzebuje nauk humanistycznych dla efektywnego pomagania człowiekowi. Innymi słowy psychiatria biologiczna potrzebuje psychoterapii i psychologii. Wynika to wciąż z ograniczonej wiedzy praktycznej, którą daje biologia. Z tej perspektywy, psychologia nadal jest potrzebna i niezastąpiona.

Ewolucjonizm jako wspólne tło teoretyczne

Zgodnie z sugestią zawartą we wcześniejszej publikacji autora [7], perspektywa ewolucyjna miałaby być pewnym wspólnym gruntem dla kilku dziedzin ważnych z punktu widzenia psychoterapii. Dziedzinami tymi są neuronauki, psychoterapia psychodynamiczna i psychoanaliza oraz psychologia ewolucyjna. Nie chodzi tu o to, aby szukać na siłę ewolucyjnego zrozumienia zjawisk psychopatologicznych lub aby do psychologii ewolucyjnej na siłę dobudować opartą na niej psychoterapię. Chodzi za to o skupienie się w praktyce psychoterapeutycznej na tych obszarach wiedzy o człowieku, które znajdują swoje uzasadnienie zarówno w perspektywie neurobiologicznej, jak i psychodynamicznej, a połączyć je może wspólna płaszczyzna znaczenia ewolucyjnego. Oczywiście takim najważniejszym tematem jest życie afektywne człowieka i zaburzenia funkcjonowania tej sfery. Dlatego też stawiane w artykule tym cele są nieco odmienne od tych, które przyjmuje psychologia ewolucyjna, co powoduje że konstrukcja wywodu jest różna od proponowanej przez jej przedstawicieli [25]. Zamiarem autora jest pokazanie, jak idea ewolucji biologicznej może spajać różne dziedziny wiedzy z zakresu psychopatologii, dając wspólną płaszczyznę odniesienia. Płaszczyzna ta może być w konsekwencji traktowana jako język wyższego rzędu wobec poszczególnych teorii psychologicznych czy biologicznych opisujących funkcjonowanie Umysłu/Mózgu. Z tego też powodu nie będzie tu definiowana sama idea ewolucji. Literatura naukowa i popularnonaukowa jest w tej kwestii obszerna i ogólnie dostępna. Zaznaczyć wypada, że autor widzi w swoim zamierzeniu kontynuację nurtu myślenia zapoczątkowanego przez Darwina w jego pracy *Wyraz uczuć u człowieka i zwierząt* [26], którego współczesnym wyrazicielem był wspomniany już Jaak Panksepp. Ostatecznie wnioski proponowane

tutaj mogłyby przyczynić się do określenia psychoterapii (szczególnie psychodynamicznej) poinformowanej neurobiologicznie i ewolucyjnie.

Przykładem pewnej próby podjętej w kierunku wykorzystania wiedzy psychoanalitycznej i biologicznej do pracy terapeutycznej jest publikacja psychoanalityka Franco de Masi [27]. Zaproponował on spojrzenie na proces terapeutyczny, które łączy perspektywę neurobiologiczną, poznawczo-behawioralną i psychodynamiczną. Rozpatrując kwestię ataków paniki wyraził pogląd, że wszystkie te sfery są ważne w analizie i rozumieniu zjawiska. Psychologiczne przyczyny splatają się tutaj z fizjologicznymi reakcjami i nadaktywnością i nieadekwatnością w reakcjach automatycznego i nieświadomego przetwarzania informacji, związanego z szybką reakcją emocjonalną — lękową w zabarwieniu, opisywaną przez Josepha LeDoux w jego licznych pracach [28]. Ta reakcja i cały system wzbudzania lęku jest natomiast mechanizmem ukształtowanym ewolucyjnie, który miał chronić, co też do dzisiaj po części robi, przed środowiskowymi zagrożeniami. Ten ewolucyjny aspekt reakcji CSN mocno podkreśla w swojej książkowej publikacji LeDoux [28]. Pomimo korelacji, które zachodzą pomiędzy licznymi zjawiskami psychologicznymi a tymi, badanymi przez neuronauki, warto pamiętać jednak o oddzielności języków i metod tych dziedzin [7]. Jak twierdzi Michael Gazzaniga [29] do problemu relacji mózgu i umysłu stosuje się zasada komplementarności. Można dalej powiedzieć, że odnosi się ona, do idei konieczności przyjęcia dualistycznego podejścia w opisie człowieka. Oba poziomy opisu dopełniają się. Żaden z nich nie jest bardziej prawdziwy, ani ten subiektywny, ani neuronalny. Nauka odnosić się musi zarówno do mózgu, jak i umysłu. Zastanawiając się nad sensownością szukania w perspektywie ewolucyjnej wspólnego tła teoretycznego dla neuronauk i psychologii, warto przyjrzeć się dalszym rozważaniom wspomnianego autora. Gazzaniga proponuje w cytowanej pracy bardzo ciekawe spojrzenie na świadomość, albo mówiąc szerzej: subiektywność ludzką. Jest to podejście nazywające świadomość instyktem, czyli wrodzonym, automatycznym mechanizmem, który powstał u ludzi i innych zwierząt na drodze ewolucji, poprzez nawarstwianie się kolejnych rozwiązań. Dlatego, bazując z jednej strony na doświadczeniach ludzi z rozszczepionym mózgiem, a z drugiej strony na badaniach różnych funkcji CSN, doszedł on do wniosku, że jednolita świadomość jest iluzją. Ludzka subiektywność jest złożeniem efektu działania wielu systemów i subsystemów, różnych warstw i mechanizmów neuronalnych. Składa się zatem z oddzielnie generowanych efektów działania pamięci zdarzeń, pamięci afektywnej, percepcji płynącej z każdego ze zmysłów itd. Dopiero

integracja tych wszystkich danych powoduje powstanie subiektywnego przeżycia, poczucia ciągłości i samoświadomości. Dlatego ludzie nawet po bardzo poważnych urazach neurologicznych, lub z poważnymi wrodzonymi deficytami CSN zachowują jakąś część świadomości, od prostych reakcji afektywnych, po skomplikowane funkcjonowanie poznawcze, w którym trzeba dopiero doszukać się luk i nieciągłości. Umysł jest więc efektem złożenia różnych mechanizmów mózgowych, które powstawały w różnych momentach ewolucji życia. Stąd też subiektywności w królestwie zwierząt są różne i zapewne niewspółmierne. Opierają się one na różnej konfiguracji tych wielu systemów neuronalnych, które po część posiada też i człowiek. Dlatego odpowiadając na słynne pytanie postawione przez Thomas Nagela, jak to jest być nietoperzem, należy odpowiedzieć, że nie wiadomo. Nie wiemy tego i nie przekroczymy bariery gatunkowej w poczuciu doświadczenia subiektywnego nietoperza, czy innych zwierząt. Możemy jednak zrozumieć, jak działają różne moduły neuronalne nietoperza. Podobnie jest i z innymi zwierzętami, których układy nerwowe składają się z podobnych części i modułów jak nasze, choć mogą prowadzić do zupełnie innego mózgu, umysłu i zakresu doświadczeń. Najbardziej spektakularnym przykładem tego są umysły głowonogów, które wykorzystują na bardzo pierwotnym poziomie wiele wspólnych rozwiązań z nami, są jednak zupełnie inaczej ustrukturuwane w postaci układu nerwowego. Pomimo tych różnic, w zachowaniach głowonogów, odnajdujemy przejawy wysokich zdolności poznawczych w relacji do ich ekosystemu [30]. Można powiedzieć, że na drodze ewolucji z podobnego budulca mogą ukształtować się różnie skomplikowane i różnie funkcjonujące układy nerwowe. Z drugiej jednak strony obserwować można niezwykle podobieństwa funkcjonowania w ramach jednej gromady zwierząt, np. ssaków. Zrozumienie tego, co łączy te zwierzęta, a szczególnie, co łączy człowieka z nimi, może pomóc w rozumieniu funkcjonowania nas samych i zaburzeniach tego funkcjonowania. Dlatego też rację ma Jaak Panksepp podkreślający znaczenie wspólnego dziedzictwa ewolucyjnego w kształtowaniu się afektywnego życia człowieka i innych ssaków. Wyróżnione przez niego systemy afektywno-behawioralne są oparte na systemach mózgowych, które z kolei przynależą właśnie do wspomnianych wyżej modułów generujących subiektywne świadome doświadczenie. Treść tych systemów, razem z pamięcią afektywną, tworzą nieświadomą, i nieuświadomianą najczęściej, warstwę umysłu człowieka. Problem świadomości jest więc kwestią, która powinna być przede wszystkim rozumiana w kategoriach swojej ewolucyjnej historii. Kwestią sporną pozostaje tu oczywiście, na ile można mówić tu o ciągłości pewnych

rozwiązań, czy też zmianie jakościowej. W przypadku człowieka charakter jakościowy zmiany wobec innych zwierząt postuluje LeDoux [11]. Autor niniejszego artykułu przyjmuje klasyczne, darwinowskie spojrzenie, reprezentowane przez neuronaukę afektywną i część etologii wywodzącej się z tradycji badań Jane Goodall, wyrażające pogląd, że istnieje tu ciągłość i analogiczność, szczególnie w przypadku gromady ssaków. W tym też sensie należy patrzeć na każdą świadomość, ludzką czy innych zwierząt, jako na rodzaj ewolucyjnego narzędzia, które służy adaptacji i przetrwaniu. Podobną perspektywę przyjmują niektórzy teoretycy względem fenomenu języka. Dan Everett [31, 32] widzi w nim narzędzie komunikacji i kategoryzacji świata. Robin Dunbar [13] przede wszystkim zwraca uwagę na jego praktyczną wartość komunikacyjną i spajającą społeczność ludzką. Czy rodzące się w rozwoju ontogenetycznym zapośredniczenie językowe doświadczenia świadomego różni człowieka jakościowo od innych zwierząt, jest kwestią sporną. W dość skrajny sposób tę właśnie różnicę uwypukla LeDoux [11], odmawiając w ten sposób zwierzętom samoświadomości. Koncentruje się w tym jednak na poznawczej sferze bardziej niż afektywnej. W kwestii emocji u zwierząt i ich podobieństwa do ludzkich emocji i stanów afektywnych wypowiada się jednak w podobnym tonie. W tym sensie zajmuje przeciwstawne stanowisko do Pankseppa. Dlatego też chętniej odwołuje się do psychologii i psychoterapii poznawczej. Jednak z perspektywy psychoanalizy, czy rewolucji afektywnej w neuronaukach, takie podejście jest nieprzydatne i ograniczające. Dlatego też w dalszej części artykułu przedstawione zostaną cztery fundamentalne dla funkcjonowania człowieka sfery życia, które mają wyraźne ewolucyjne znaczenie zarówno dla ludzi, jak i innych ssaków. Z powodu swojej wagi są z reguły eksplorowane w ramach psychoterapii, ale stanowią też obszar zainteresowań badawczych neuronauk. Ich teoretyczny opis i rozumienie, które składa się na pewną ogólną wizję człowieka, dostarczyła jednak przede wszystkim psychoanaliza i psychologia psychodynamiczna. Wszystkie te obszary funkcjonowania człowieka wiążą się z jego sferą funkcjonowania społecznego, która z perspektywy ewolucyjnej jest czynnikiem kluczowym w procesie filogenezy, a z punktu widzenia psychologii, jest kluczowa w procesie ontogenezy.

Implikacje kliniczne

Jak wspomniano wyżej przedstawione zostaną tu cztery sfery funkcjonowania biopsychicznego człowieka, które mają kluczowe znaczenie dla jego zdrowego funkcjonowania. Zaburzenia pojawiające się w tych sferach skutkują różnymi problemami w sferze zaburzeń neurotycznych oraz zaburzeń osobowości. Każda z tych sfer

znajduje też swoje ważne miejsce w rozumieniu etiologii zaburzeń w teorii klinicznej psychologii psychodynamicznej i psychoanalizy.

Przywiązanie

Jedną z najważniejszych płaszczyzn funkcjonowania człowieka, która jest w obrębie zainteresowania zarówno psychopatologii, psychoterapii jak i neuronauki, jest kwestia tworzenia się więzi między dzieckiem a opiekunami [33]. Jest to też ten obszar, dla którego wspólnym tłem pozostaje znaczenie ewolucyjne budowania więzi między rodzicem lub rodzicami a ich potomstwem, szeroko badane u różnych gatunków zwierząt. W psychologii i psychoterapii temat ten wyraża się głównie w polu zainteresowania teorii przywiązania zapoczątkowanej publikacjami Johna Bowlby'ego. Jednak warto zauważyć, że tematyka przywiązania eksplorowana była również przez wcześniejszą tradycję psychoanalityczną, różne wersje teorii relacji z obiektem, badania Rene Spitz'a, Daniela Sterna oraz Allana Schore'a. Giovanni Liotti [34] widzi w teorii przywiązania jedną z możliwych płaszczyzn integrujących różne nurty terapeutyczne. Teoria ta stała się inspiracją dla wielu badań klinicznych i konceptualizacji różnych zjawisk w zakresie psychopatologii. Wyraz temu daje choćby polska publikacja zbiorowej *Koncepcja przywiązania* [35]. Warto jednak podkreślić, że to, co teoria przywiązania opisuje w kategoriach wewnętrznych modeli operacyjnych daje się pogodzić w dużej mierze z psychoanalitycznymi opisami tworzenia więzi, relacji z obiektami znaczącymi i opisami możliwych patologii tych procesów. Autor wyraża zdanie, że teorie relacji z obiektem, choćby te najbardziej znane z nurtu kleinowskiego, a szczególnie zintegrowane przez Kernberga z psychologią ego, dają bardziej wnikliwe i precyzyjne narzędzie do pracy terapeutycznej. Opis kształtowania się przywiązania jest bowiem zawarty w historii tworzenia się relacji z obiektami znaczącymi i kształtowania się głównych reakcji afektywnych podmiotu (self) na obiekt. Taka konceptualizacja, szczególnie w ujęciu Kernberga, zwraca przede wszystkim uwagę na poziom organizacji osobowości. W zależności bowiem od jakości relacji z obiektem, dominacji afektywnych powiązań między self a obiektami, a przez to, ze względu na rodzaj dominujących mechanizmów obronnych zaangażowanych w konstruowanie wewnętrznego świata człowieka, można mówić o rodzaju organizacji osobowości i jej dominujących cechach. Dzięki temu diagnozy organizacji osobowości i jej zaburzeń formułowane zarówno w kategoriach klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych

(ICD, *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Related Problems*) czy podręcznika diagnozy psychodynamicznej (PDM, *The Psychodynamic Diagnostic Manual*) mogą się przełożyć na bardzo konkretny rodzaj pracy terapeutycznej uwzględniający również wewnętrzne modele operacyjne opisywane przez teorie przywiązania. Pewne wątpliwości, szczególnie związane z ogólnym poziomem teorii przywiązania, wysunął we wspomnianym już zbiorze artykułów Maciej Pilecki [36]. Pomimo jednak dyskusji wokół tej teorii, kwestia rozumienia tworzenia się więzi z opiekunem, zaburzenia tej sfery i kształtowanie się na jej podstawie zrębów życia psychicznego i schematów relacji afektywnych jest fundamentem pracy psychoterapeutycznej.

Empatia

Istotnym obszarem refleksji, na którym można prześledzić możliwość myślenia psychoanalitycznego i neuroanalogicznego na wspólnej ewolucyjnej płaszczyźnie, jest również zjawisko empatii. Jest to zdolność do rozumienia, wyczuwania i identyfikowania cudzych stanów umysłu w tym także stanów afektywnych. Definicja ta nie łączy sobie ani do bycia całościowym czy też wyczerpującym opisem zjawiska. Zjawisko empatyzowania zahacza również o obszar odrębnych studiów nad teorią umysłu, dostrajaniem się rodzica do dziecka w procesie utrwalania przywiązania [37], współżycia społecznego itp. Najważniejszym kandydatem do biologicznego rozumienia ludzkiej i szerzej — szczerzej — zdolności do empatyzowania są badania nad sieciami neuronów lustrzanych. Ich nieświadome i automatyczne możliwości odwzorowywania zachowań i czynności drugiego osobnika mają umożliwiać wczuwanie się w jego stany umysłu [21, 38, 39]. Niektórzy neuronaukowcy wprost piszą o możliwości rozumienia zjawisk opisanych przez psychoanalityków, takich jak empatia, identyfikacja projekcyjna, czy przeniesienie w perspektywie właśnie neuronów lustrzanych [40]. W kontekście psychoterapii, przy okazji tematu empatii, wymienia się także możliwość identyfikowania się ze światem wewnętrznym drugiego człowieka. Empatia byłaby tu najzdrowszą formą komunikacji emocjonalnej. Jej prymitywnymi wersjami byłyby zjawiska projekcji, indentyfikacji projekcyjnej i właśnie identyfikacji. Wspólnym ewolucyjnym tłem tych zjawisk byłaby konieczność życia w grupie i systemie hierarchicznym. Zjawisko to wymieniane jest jako fundamentalne dla rozwoju inteligencji i wyjątkowo ludzkich możliwości poznawczych [13]. Rozwój zdolności mentalizacyjnych i tworzenia teorii umysłu jest też wymieniany jako jeden z najważniejszych czynników psychologicznych procesu hominizacji [41]. Inną funkcją tych zdolności jest możliwość rozumienia stanów umysłu innych osobników swojego, jak też inne-

go gatunku, oraz możliwość uniknięcia zagrożenia życia, lub możliwości zdobycia pożywienia (polowanie) lub innych zasobów. Kolejną oczywistą funkcją sprawnego posługiwania się empatią jest możliwość stworzenia seksualnej pary i wychowania potomstwa. Szeroko zjawisko empatii, od strony neuronaukowej, psychodynamicznej i społecznej omawia David Howe w swojej pouczającej publikacji [42]. Wymienione kwestie uzasadniają ogromną rolę pracy nad zdolnościami do mentalizacji i psychologizacji w procesie psychoterapii [43]. Stało się to kluczową sprawą w modelu Terapii Opartej na Mentalizacji [44].

Agresja

Richard Wrangham, wybitny badacz szympanсів oraz agresji u hominidów [45], w swojej ostatniej publikacji książkowej [46] przygląda się ewolucyjnym źródłom agresji u człowieka. Powołując się na badania nad prymatami oraz liczne doniesienia socjologiczne, antropologiczne i etnograficzne opisuje kilka istotnych aspektów funkcjonowania ludzi w tej sferze. Nie jest też jedynym badaczem, który przyglądał się tej części życia afektywnego, robił to bowiem między innymi słynny psycholog ewolucyjny David Buss [47]. Problem agresji u człowieka jest niejednoznaczny i różnicowany. Ludzie w swojej historii okazali się jednak istotami zdolnymi do największych i bardzo okrutnych zbrodni wobec świata przyrody i innych członków wspólnot ludzkich. W porównaniu z innymi zwierzętami wykazują się jednak bardzo małą agresją wewnątrzgrupową. W tej kwestii podobni jesteśmy do bonobo czyli szympansa karłowatego. Istotnym czynnikiem zmniejszającym agresję wewnątrzgrupową w toku filogenezy człowieka, był tak zwany proces samoudomowienia [46], oraz — opisywana szeroko przez antropologów — reguła karania osób najbardziej agresywnych i łamiących reguły współżycia społecznego. Z tej perspektywy patrząc, kwestia regulacji agresji i stosunku do niej wydaje się niezwykle ważna u człowieka. Problem ten podnosił w swoich rozważaniach bardzo często Otto Kernberg [48], wskazując na ogromne kliniczne znaczenie tej tematyki, szczególnie w patologii zaburzeń osobowości. Z kolei Robert Stoller [49] wskazuje na naczelne znaczenie jednego z przejawów agresji — wrogości w kwestii powstawania i rozumienia perwersji seksualnych. Opisuje je, jako podporządkowanie miłości i seksu właśnie agresji. Emocji tej przygląda się również neuronauka badając jej mózgowe korelaty i poszukując różnic neuronalnych między osobami nadmiernie agresywnymi i tymi, które nie mają raczej problemu w kontroli tego afektu.

Z agresją wiąże się również zagadnienie zachowań moralnych. Wrangham w swojej wspomnianej książce [46]

szeroko rozwija pomysł antropologa Christophera Bohema [50], który uważa, że podstawą ludzkich zachowań moralnych jest tendencja do karania za łamanie porządku społecznego. Swoją hipotezę opiera na badaniach współczesnych społeczności łowców-zbieraczy. Jednym z mechanizmów społecznej regulacji zachowań jest zdolność do odczuwania zawstydzienia i poczucia winy. Jak argumentuje Wrangham, jest to mechanizm zabezpieczający, którego funkcją jest naprawa zagrożonej relacji społecznej. Podaje on przykłady badania [46], które pokazują, że ludzie są niezwykle wrażliwi na poczucie odrzucenia w grupie nawet przypadkowych osób. Na poziomie mózgowym, reakcje te skorelowane były z aktywnością grzbietowej części przedniej części kory zakrętu obręczy. Ośrodek ten wiązany jest też z odczuwaniem bólu fizycznego. Sytuacja złamania zasad interakcji grupowej grozi więc fizycznym odrzuceniem, które powoduje bardzo nieprzyjemne odczucia. Mechanizmem naprawczym jest poczucie zawstydzienia i poczucia winy. Uczucia te aktywują — mówiąc językiem psychoanalizy — tendencje reparacyjne. Nie trudno doszukać się analogii i rozwinięcia tych obserwacji z tym, co na temat rozwoju superego napisała Melanie Klein i Zygmunt Freud. W ostateczności przyznać wypada rację Freudowi kiedy pisał w eseju „Kultura jako źródło cierpień” [51], o regulującym znaczeniu kultury i cywilizacji, które chronią przed nadmiernymi impulsami popędowymi.

Życie seksualne i popędowe

Czwartą sferą o znaczeniu ewolucyjnym, istotną w procesie psychoterapii, a jednocześnie eksplorowaną przez neuronauki, jest sfera życia seksualnego i ogólnie — popędowego. Zaburzenia sfery popędowej, tworzenia więzi miłosnej i jej powiązanie z wczesnymi realizacjami opiekuńczymi, leżą u początków teorii psychoanalitycznej. Również zaburzenia życia popędowego w postaci różnych uzależnień znalazły się w sferze zainteresowania psychoanalizy. Dokładnie omawia je w swoim klasycznym podręczniku Otto Fenichel [52]. Klasyczne i współczesne rozumienie zaburzeń popędu i uzależnień w teoriach psychodynamicznych omawiają w języku polskim publikacje Wojtyńkiewicz [53, 54] i Przybyły [55]. Psychoanalityczne rozumienie powstawania więzi miłosnej i jej zaburzeń omawia z psychodynamicznego punktu widzenia, dostępna w języku polskim, publikacja Kernberga [56]. Ewolucyjne znaczenie tworzenia więzi miłosnej, zarówno między rodzicami i dziećmi (przywiązanie), jak również seksualnej jest kluczowe, bowiem wiąże się z samym

rdzeniem teorii ewolucji, czyli z kwestią możliwości reprodukcji genów. To bowiem ta reprodukcja i mutacje pojawiające się w jej procesach, są głównym znaczeniem biologicznie rozumianej ewolucji. Publikacje na ten temat są również powszechnie dostępne. Przykładowo można przywołać tu klasyczną już popularną pozycję Richarda Dawkinsa *Samolubny gen* [57]. Mechanizm powstawania uzależnień z biologicznej i ewolucyjnej perspektywy omawia wspomniany już wyżej Piazza [24].

Podsumowanie

W artykule autor starał się pokazać, w jaki sposób można integrować wiedzę płynącą z różnych dziedzin nauk o człowieku. Proces integracji, aby teoretycznie mógł być poprawny, wymaga rozdzielności języków przedmiotowych poszczególnych dziedzin, oraz istnienia spajającego je wspólnego tła. Dla różnych psychoterapii, a szczególnie tych należących do teorii psychodynamicznych, jak też dla neuronauk, taką wspólną płaszczyzną jest teoria ewolucji. Pozostaje mieć nadzieję, że przedstawiana tu praca konceptualna, która, ze względu na ograniczenia formy, jest wycinkowa i na pewno ogólna, pozwoli na zwrócenie uwagi na konieczność definiowania psychoterapii (szczególnie psychodynamicznej) jako neurobiologicznie i ewolucyjnie poinformowanej.

Ewolucjonizm wpisuje człowieka w świat zwierząt i szerzej mówiąc — biologii. W tym znaczeniu, pozostaje mieć nadzieję, że przyjęcie perspektywy ewolucyjnej i biologicznej może uwarunkować na znaczenie myślenia o człowieku i jego dobrostanie w szerokim kontekście przyrodniczym i ekologicznym. Wrażliwość ta może być kluczowa dla radzenia sobie z wyzwaniami, które przed ludzmi przynosi rozwój ich własnej cywilizacji, w który wpisane są procesy alienacji biologicznej strony człowieczeństwa skutkujące zaburzeniem więzi człowieka z jego własną biologiczną naturą i biologicznymi potrzebami. Pieter Vincenzo Piazza w epilogu do swojej książki *Homo biologicus* [24], która konsekwentnie stara się pokazywać człowieka jako istotę biologiczną, stawia pytanie: „Widowisko, jakie dają ludzie, jest bardzo przykre. Jaki jest ten gatunek, nieustannie narażony na wojny i rzezie w imię uświęconych idei, które próbuje sam sobie narzucać, lub niedostrzegalnych różnic, które chce usunąć?” [24]. W odpowiedzi, której udziela, ma nadzieję, że przyjęcie i zaakceptowanie biologicznej natury człowieka, pomoże człowiekowi być istotą szanującą życie, a nie niszczącą je [24]. Przestanie to przyświeca również niniejszej pracy.

Streszczenie

W artykule omówiono związki psychologii z teorią ewolucji. Szczególnie zwrócono uwagę na te części refleksji psychologicznej, które zajmują się tematyką stanowiącą również obszar zainteresowania neuronauki. Autor stara się pokazać, jak teoria ewolucji i odwoływanie się do niej poprzez poszukiwanie funkcji adaptacyjnej (lub jej załamania) różnych zjawisk, może stanowić płaszczyznę dialogu i porozumienia pomiędzy psychologią a neuronauką. Podkreśla również, które poszczególne sfery zjawisk z zakresu psychologii i psychopatologii stanowią obiekt zainteresowań wszystkich trzech dziedzin wiedzy: psychologii, neurobiologii i biologii ewolucyjnej. W opinii autora artykułu, dziedzinami psychologii zajmującymi się tymi sferami zarówno w teorii, jak i w praktyce terapeutycznej, są psychoterapia i psychologia psychodynamiczna.

Psychiatria 2021; 18, 4: 299–306

Słowa kluczowe: ewolucjonizm, psychologia ewolucyjna, neuronauka, psychoterapia psychodynamiczna, psychoterapia psychoanalityczna

Piśmiennictwo:

1. Sala E. Natura natury. Dlaczego potrzebujemy dziczy. Burda Media Polska Sp. z o.o., Warszawa 2020.
2. Shah S. Dlaczego pandemie są coraz częstsze? LeMondie diplomatique. Edycja polska. 2020; Nr 2(162), Marzec/kwiecień: 6–8.
3. Bińczyk E. Epoka człowieka. Retoryka i marazm antropocenu. PWN, Warszawa 2018.
4. Czapliński P, Bednarek JB, Gostyński D. red. O jeden las za daleko. Demokracja, kapitalizm i nieposłuszeństwo ekologiczne w Polsce. Instytut Wydawniczy KiP, Warszawa 2019.
5. Murawiec S. Musimy redefiniować naszą rolę Wywiad z dr Justyną Holką — przewodniczącą Komisji do spraw Psychiatrii Klimatycznej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Psychiatria. 2020; 17(2): 104–107, doi: [10.5603/PSYCH.2020.0019](https://doi.org/10.5603/PSYCH.2020.0019).
6. Przybyła J Neurobiologiczne podstawy psychoterapii Psychoterapia. 2016; 2(177): 29–42.
7. Przybyła J. Biologiczne podstawy psychoterapii. W poszukiwaniu ewolucyjnego paradygmatu. Psychiatria. 2020; 17(2): 80–86, doi: [10.5603/PSYCH.2020.0015](https://doi.org/10.5603/PSYCH.2020.0015).
8. Fodor J, Piattelli-Palmarini M. Błąd Darwina. PWN, Warszawa 2018.
9. Gärdenfors P. Jak Homo stał się sapiens. O ewolucji myślenia. Czarna Owca, Warszawa 2010.
10. Lyons-Ruth K. The Interface Between Attachment and Intersubjectivity: Perspective from the Longitudinal Study of Disorganized Attachment. Psychoanalytic Inquiry. 2007; 26(4): 595–616, doi: [10.1080/07351690701310656](https://doi.org/10.1080/07351690701310656).
11. LeDoux J. Historia naszej świadomości. Jak po czterech miliardach lat ewolucji powstał świadomy mózg. CPress, Kraków; 2020.
12. Oramus D. Darwinowskie paradygmaty. Mit teorii ewolucji w kulturze współczesnej. CPress, Kraków; 2015.
13. Dunbar R. Pchły, plotki a ewolucja języka. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2009.
14. Cieri F, Esposito R. Psychoanalysis and Neuroscience: The Bridge Between Mind and Brain. Front Psychol. 2019; 10: 1790, doi: [10.3389/fpsyg.2019.01983](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01983), indexed in Pubmed: [31555159](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31555159/).
15. Cortina M, Liotti G. An Evolutionary Outlook on Motivation: Implications for the Clinical Dialogue. Psychoanalytic Inquiry. 2014; 34(8): 864–899, doi: [10.1080/07351690.2014.968060](https://doi.org/10.1080/07351690.2014.968060).
16. Gilbert P. Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach. Psychol Psychother. 2019; 92(2): 164–189, doi: [10.1111/papt.12226](https://doi.org/10.1111/papt.12226), indexed in Pubmed: [30932302](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30932302/).
17. Baron-Cohen S. The maladapted mind. Classic readings in evolutionary psychopathology. Psychology Press, Taylor & Francis Group, New York 1997.
18. Baron-Cohen S. Preface. In: Baron-Cohen S. ed. Preface The maladapted mind. Classic readings in evolutionary psychopathology. Psychology Press, Taylor & Francis Group, Hove New York: IX–XIII.
19. Nesse R, Williams G. Are mental disorders diseases? In: Baron-Cohen S, Williams G. ed. The maladapted mind. Classic readings in evolutionary psychopathology. Psychology Press, Taylor & Francis Group, Hove, New York 1997: 1–22.
20. McGuire M, Marks I, Nesse R, Troisi A. Evolutionary biology: a basic science for psychiatry? . In: Baron-Cohen S. ed. The maladapted mind. Classic readings in evolutionary psychopathology. Psychology Press, Taylor & Francis Group, Hove, New York 1997: 23–37.
21. Keyers Ch. Empatia. Jak odkrycie neuronów lustrzanych zmienia nasze rozumienie ludzkiej natury. CPress, Kraków 2017.
22. Montag Ch, Davis KL. Animal emotions. How they drive human behaviour. Brainstorm Books, Santa Barbara 2020.
23. Davis KL, Panksepp J. The emotional foundations of personality: a neurobiological and evolutionary approach. W.W. Norton & W.W. Norton & Company, New York, London 2018.
24. Piazza PV. Homo biologicus. Jak biologia wyjaśnia naturę ludzką. MUZA SA, Warszawa 2020.
25. Lewis DMG, Al-Shawaf L, Conroy-Beam D, et al. Evolutionary psychology: A how-to guide. Am Psychol. 2017; 72(4): 353–373, doi: [10.1037/a0040409](https://doi.org/10.1037/a0040409), indexed in Pubmed: [28481582](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28481582/).
26. Darwin K. Wyraz uczuć u człowieka i zwierząt. MG, Kraków 2020.
27. Masi F. The psychodynamic of panic attacks: A useful integration of psychoanalysis and neuroscience. The International Journal of Psychoanalysis. 2017; 85(2): 311–336, doi: [10.1516/7t11-r98r-kqcr-gylv](https://doi.org/10.1516/7t11-r98r-kqcr-gylv).
28. LeDoux J. Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu. CPress, Kraków 2017.
29. Gazzaniga MS. Instynkt świadomości. Jak z mózgu wyłania się umysł? Smak Słowa, Sopot 2020.
30. Godfrey-Smith P. Inne umysły. Ośmiornice i prapoczątki świadomości. CPress, Kraków 2018.
31. Everett DL. Jak powstał język. Historia największego wynalazku ludzkości. Prószyński i Sp., Warszawa 2019.
32. Everett DL. Język. Narzędzie kultury. CPress, Kraków 2018.
33. Schore J, Schore A. Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. Clinical Social Work Journal. 2007; 36(1): 9–20, doi: [10.1007/s10615-007-0111-7](https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7).
34. Liotti G. Attachment disorganization and the controlling strategies: An illustration of the contributions of attachment theory to developmental psychopathology and to psychotherapy integration. Journal of Psychotherapy Integration. 2011; 21(3): 232–252, doi: [10.1037/a0025422](https://doi.org/10.1037/a0025422).
35. Józefik B, Iniewicz G. red. Koncepty przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej. Wyd. UJ, Kraków 2008.
36. Pilecki M. Teoria więzi — zarysowanie kontekstu. In: Józefik B, Iniewicz G. ed. Koncepty przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej. UJ, Kraków 2008: 14–23.
37. Ammaniti M, Gallese V. Neurobiological basis of motherhood. The Neuropsychiatrist. 2014; 4: 38–60.
38. Bauer J. Empatia. Co potrafią neurony lustrzane? PWN, Warszawa 2008.
39. Alford C. Mirror Neurons, Psychoanalysis, and the Age of Empathy. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies. 2014; 13(1): 7–23, doi: [10.1002/aps.1411](https://doi.org/10.1002/aps.1411).
40. Gallese V, Eagle MN, Migone P. Intentional attunement: mirror neurons and the neural underpinnings of interpersonal

- relations. *J Am Psychoanal Assoc.* 2007; 55(1): 131–176, doi: [10.1177/00030651070550010601](https://doi.org/10.1177/00030651070550010601), indexed in Pubmed: [17432495](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17432495/).
41. Bednarik RG. An aetiology of hominin behaviour. *Homo.* 2012; 63(5): 319–335, doi: [10.1016/j.jchb.2012.07.004](https://doi.org/10.1016/j.jchb.2012.07.004), indexed in Pubmed: [22963902](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22963902/).
 42. Howe D. Empatia. Co to jest i dlaczego jest tak ważna. Oficyna Ingenium, Warszawa 2013.
 43. Pally R. FRONTLINE—The Brain's Shared Circuits of Interpersonal Understanding: Implications for Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy. *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry.* 2010; 38(3): 381–411, doi: [10.1521/jaap.2010.38.3.381](https://doi.org/10.1521/jaap.2010.38.3.381).
 44. Allen JG, Fonagy P, Bateman AW. Mentalizowanie w praktyce klinicznej. UJ, Kraków 2014.
 45. Peterson D, Wrangham R. Demoniczne samce. Małpy człekokształtne i źródła ludzkiej przemocy. PIW, Warszawa 1999.
 46. Wrangham R. Paradoks dobra. Dlaczego jesteśmy tak dobrzy, skoro jesteśmy tak źli. Wyd CiS, Stare Groszki 2020.
 47. Buss DM. Morderca za ścianą. Skąd w naszym umyśle kryją się mordercze skłonności. GWP, Gdańsk 2007.
 48. Kernberg OF. Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship. New developments in the psychopathology and psychotherapy of severe personality disorders. Yale University Press, New Haven and London 2004.
 49. Stoller RJ. Perversion. The erotic form of hatred. Pantheon Books, New York 1975.
 50. Boehm Ch. Moral origins. The evolution of virtue, altruism, and shame. Basic Books, New York 2012.
 51. Freud Z. Kultura jako źródło cierpień. In: Freud Z. ed. *Pisma społeczne. Dzieła.* KR, Warszawa 2009: 163–227.
 52. Fenichel O. The psychoanalytic theory of neurosis. WW Norton & Company Inc, New York 1945.
 53. Wojtyńkiewicz E. Uzależnienie od alkoholu w świetle teorii psychodynamicznych. Część I. Przegląd teorii klasycznych. *Psychoterapia Psychodynamiczna w Polsce.* 2019; 6: 122–131.
 54. Wojtyńkiewicz E. Uzależnienie od alkoholu w świetle teorii psychodynamicznych. Część II. Przegląd teorii współczesnych. *Psychoterapia Psychodynamiczna w Polsce.* 2019; 6: 132–142.
 55. Przybyła J. Uwagi wstępne na temat psychodynamicznego leczenia pacjentów uzależnionych. *Psychoterapia Psychodynamiczna w Polsce.* 2019; 6: 109–121.
 56. Kernberg OF. *Związki miłosne.* Zys i S-ka, Poznań 1995.
 57. Dawkins R. *Samolubny gen.* Prószyński Media, Warszawa 2012.