TOŻSAMOŚĆ

ŻYCIE OPARTE NA DOWODACH NAUKOWYCH

Krzysztof Głowacki · 22 sierpnia 2025

Nauka i scjentyzm często nie idą ze sobą w parze. Aby rzetelnie poznawać świat, trzeba rozumieć granice możliwości metody naukowej.



„Naukowcy odkryli sposób na prawdziwe szczęście. Wystarczy stosować się do kilku kroków", „Osiem nawyków, które wydłużą twoje życie o 24 lata. Naukowo potwierdzone" – tego typu nagłówki codziennie bombardują człowieka trzeciej dekady XXI wieku. Choć większość z nas rozumie, że takie stwierdzenia nie mają zbyt wiele wspólnego z nauką, to jednak obecność takich „odkryć" w kulturze popularnej nie jest tylko kolejną metodą na przykuwanie uwagi czytelnika. Świat często wciska nam usłane różami „życie oparte na dowodach naukowych". Po usunięciu scjentystycznej otoczki, treść takiego stylu życia okazuje się być rytualna i bezrozumna.

Nauka i naukowizm

Zastanówmy się nad tym, czy istnieje w ogóle podmiotowa „nauka", która może nam coś „mówić"? Idea metody naukowej jest w swoich założeniach prosta do zrozumienia. Za pomocą eksperymentu, logiki i statystyki próbujemy wyjaśnić otaczającą nas rzeczywistość. Na podstawie analizy przeszłości tworzymy modele występowania określonych zdarzeń w przyszłości. Często przynosi to wymierny efekt, np. żyjemy dużej, gdyż wiemy, jak skutecznie się leczyć. Nawet pozornie oderwane od rzeczywistości rozważania z

zakresu fizyki teoretycznej doprowadziły do możliwości uzyskiwania energii atomowej. Jednak im głębiej wchodzimy w jakąś dziedzinę wiedzy, tym bardziej otwiera się przed nami bezmiar kolejnych pytań. Co więcej, nawet w obrębie już dowiedzionej tezy zawsze kryje się mnóstwo ograniczeń. Metody statystyczne, używane do szacowania prawdopodobieństwa wystąpienia określonych skutków, są oparte na założeniach *a priori*. To, co uznajemy za istotność statystyczną, zostało przyjęte na podstawie subiektywnego przekonania o słuszności postawienia granicy błędu w tym, a nie innym miejscu.

> Proces naukowego dochodzenia do prawdy o świecie jest więc procesem z założenia nigdy nie dokończonym.

Warto również dodać, że podstawowym kryterium poddawania tezy ocenie metody naukowej jest to, czy jest ona falsyfikowalna. Oznacza to, że dla hipotezy musi być możliwe opracowanie eksperymentu, który by ją obalił. Przykładowo: odnalezienie warunków, dla których obiekt nie podlegałby prawom grawitacji. W ten właśnie sposób teoria grawitacji stała się tylko szczególnym przypadkiem teorii o charakterze szerszym – ogólnej teorii względności. W dziedzinach takich jak np. psychologia kliniczna czy nauki społeczne, falsyfikacja bywa niemożliwa ze względów praktycznych. Choć możemy sobie wyobrazić eksperyment, w którym w czasie rzeczywistym zapisujemy emocje wszystkich Polaków, to praktyczny brak możliwości zrealizowania takiego eksperymentu powoduje, że tezy na nim opartej nigdy nie potwierdzimy ani jej nie zaprzeczymy. Nauka nie jest więc żadną osobą, która komunikuje cokolwiek światu. Jest ona zbiorem narzędzi, pomagającym lepiej poznawać rzeczywistość. Co istotne, dla skuteczności nauki konieczne jest restrykcyjne przestrzeganie jej metodologii.

Wraz z narodzeniem się metody naukowej, narodził się również scjentyzm. Ta filozofia zakłada, że dowody empiryczne są jedynym rzetelnym źródłem wiedzy o świecie i należy z góry odrzucić tezy, których nie jesteśmy w stanie na tym gruncie wykazać. Dobrze tą myśl wyraził znany popularyzator nauki prof. Andrzej Dragan w wywiadzie dla portalu Filozofia Przyrody: „Starożytni Grecy byli filozofami tylko z nazwy. Tacy Sokrates, Demokryt, Arystoteles i tak dalej byli raczej fizykami, tylko że jedynym instrumentem docierania do prawdy, jakim dysponowali, były rozum, gołe ręce i patyki, którymi można było bazgrać po piasku". W dalszej części rozmowy Dragan przeciwstawia im tych filozofów, którzy próbowali tę samą metodę poznawania świata stosować już po wynalezieniu koncepcji metody naukowej: „Ja filozofom nie odmawiam, że dobrze się bawią i poszerzają w głowie to i owo, tylko spostrzegam, że ta aktywność jest skrajnie nieefektywna w pogłębianiu zrozumienia świata, w zderzeniu z dokonaniami nauki"[1].

Popularny fizyk oczywiście również uprawia w swojej działalności filozofię i to dokładnie w takim sensie, w jakim ją krytykuje. Ale zostawmy na boku spory pomiędzy różnymi koncepcjami świata. Postęp nauki i technologii dał ludzkości wiele dobra.

> Oświeceniowy rozwój metody naukowej spowodował gwałtowne przyśpieszenie procesu odkrywania różnych gałęzi otaczającego nas świata.

Wychowani w świecie dostępu do zdobyczy medycyny i technologii często nie doceniamy wpływu tego,

jak zastosowanie rozumowania naukowego poprawia jakość naszego życia. Jednak wiara w ostateczny tryumf nauki okrywa mgłą umysły wielu ludzi i skłania ich do uznania, że nieomal każdy aspekt naszego życia, zarówno indywidualnego jak i zbiorowego, jesteśmy w stanie opierać na dowodach empirycznych. Problem polega na tym, że bardzo często te dowody zwyczajnie nie istnieją lub są bardzo wątpliwej jakości. Przyjrzyjmy się kilku takim przypadkom.

Żyj zgodnie z wytycznymi (i płać nam za poradę)!

Zdrowo się odżywiaj, prowadź bogate życie towarzyskie i uśmiechaj się do ludzi na ulicy. Poza tym uporządkuj swoją relację z traumami z przeszłości oraz na bieżąco przepracowuj swoje problemy. Brzmi racjonalnie? Trochę tak, a trochę nie. Pop-psychologia nieustannie sieje zamęt w ludzkich systemach wartości. W internetowych vlogach, kolorowych czasopismach i gabinetach psychoterapeutów, rady cenne i uniwersalne przeplatają się ze zwykłą szarlatanerią. Człowiek jest w stanie zapłacić każde pieniądze za gwarancję szczęścia. W tę potrzebę doskonale wpisuje się racjonalizująca nasze życie kultura psychoterapeutyczna.

Współczesna psychoterapia ma ok. 600 różnych modalności (a być może jeszcze więcej, trudno zliczyć je wszystkie). Część z nich podchodzi do swojej praktyki w sposób metodologiczny, oparty na dowodach naukowych. Lecz nie wszystkie. Dlaczego? Cóż, być może jakby uczciwie zweryfikować zakres rzeczywistego działania większości koncepcji, okazałoby się, że... po prostu nie działają. Nie oznacza to bynajmniej, że całą psychoterapię należy wyrzucić do kosza. W wielu przypadkach znajduje ona swoje zastosowanie, potrafi nawet ratować ludzkie życie. Jednak kultura terapeutyczna tak mocno zawładnęła wyobraźnią mas ludzkich, że wystarczy zapłacić za prywatne szkolenie, aby w stosunkowo krótkim czasie przyzwoicie zarabiać na poszukujących pomocy ludziach.

> „Pójście do specjalisty" ma być receptą na wszystkie życiowe problemy. Mądre terminy i hermetyczny język wypiera przekazywane z pokolenia na pokolenie mechanizmy radzenia sobie z problemami i trudnościami, często nie oferując nic lepszego w zamian.

Rozdrapywanie ran z dzieciństwa może nam wskazać jakieś tropy do tego, skąd wzięły się nasze odruchy i mechanizmy zachowania, ale z reguły nie daje odpowiedzi na wyzwania teraźniejszości. Odsuwa za to problem od nas samych i zwalnia z osobistej odpowiedzialności za swoje życie. Poświęcanie nadmiernie dużo czasu analizie własnego życia często przynosi skutek odwrotny do zamierzonego.

Po zamachu na World Trade Center przeprowadzono szereg badań, które jednak z jakiegoś powodu do dziś nie rozniosły się szerokim echem. Świadkom tych dramatycznych zdarzeń oferowano szybką interwencję psychologiczną, tzw. *debriefing*, mającą zapobiegać zespołowi stresu pourazowego (PTSD). Efekt?

> W opublikowanym na dziesiątą rocznicę zamachu raporcie okazało się, że osoby, które nie skorzystały z pomocy psychologicznej zaraz po zamachu, lepiej radziły sobie z trudnym przeżyciem. Bieżące analizowanie i „przepracowywanie" dramatycznych obrazów nie tylko nie pomogło, a

> wręcz zaszkodziło wielu osobom, utrwalając w ich psychice traumatyczne wydarzenia.

Nie mamy więc skutecznej i potwierdzonej naukowo metody szybkiego zapobiegania traumom. Nie przeszkadza to jednak w mamieniu ludzi, że naukowcy dostarczyli takich dowodów. Gdy kolejnym razem, Szanowny Czytelniku, dowiesz się o jakimś dużym, dramatycznym wypadku, wsłuchaj się uważnie w treść medialnych komunikatów. Jeśli usłyszysz o „zapewnieniu poszkodowanym natychmiastowej opieki psychologicznej" to wiedz, że nie wyciągnęliśmy wniosków.

Ludzkie oczekiwania wobec metody naukowej są tak duże, że pod „naukowym" płaszczykiem szukamy rozwiązań nawet tam, gdzie za jej pomocą niczego wartościowego nie udowodniono. Nie ma czasu na żałobę – dążenie do szczęścia musi być szybkie i dynamiczne. A przy okazji, pieniądz musi się zgadzać. Ktoś w końcu ten *debriefing* robi.

Gdzie nauka nie dociera

Nie tylko psychobiznes używa naukowej otoczki do promowania koncepcji, które z nauką mają niewiele wspólnego. Problem polega nie tylko na dopowiadaniu sobie nieistniejących dowodów empirycznych, lecz w zaprzęganiu metody naukowej do dziedzin, w których nie ma ona swojego zastosowania bądź jej zastosowanie jest zwyczajnie nieetyczne.

Łukasz Sakowski z popularnego bloga „To tylko teoria" opublikował w 2016 r. analizę poglądów głównych partii politycznych na sprawy „naukowe"[2]. Co ciekawe, wśród takich kwestii jak GMO, globalne ocieplenie czy szczepionki analizie został poddany stosunek do... homoseksualizmu i wycinania drzew w Puszczy Białowieskiej. Za „antynaukowe" uznano więc partie, które sprzeciwiały się wprowadzeniu związków partnerskich. Autor uzasadniał to brakiem dowodów naukowych na częstsze występowanie chorób (w tym psychicznych) u homoseksualistów. W sprawie Puszczy Białowieskiej „antynaukowością" okazała się chęć ochrony lasu poprzez selektywną wycinkę drzew. Oba przykłady dobitnie pokazują sposób myślenia zacietrzewionych racjonalistów.

> Wynik badania nie jest odnoszony do systemu wartości czy określanego na jego podstawie celu. Seksualność nie ma punktu odniesienia w filozofii czy religii, a jedynie w medycznie rozumianym dobrostanie.

Norma okazuje się być po prostu brakiem choroby. W kwestii wycinki, argumenty strony ekologicznej opierały się na przeświadczeniu, że zachowanie naturalnego cyklu życia lasu musi być celem samym w sobie. Argumentacja ówczesnej władzy, jakoby walka z kornikiem miałaby dawać możliwość zachowania większych połaci lasu, była „antynaukowa". W tle toczył się konflikt ściśle techniczny odnośnie efektów różnego rodzaju działań chroniących las. Kluczowa jednak była różnica poglądów co do celu tych działań, nie będąca przecież obiektem dociekań naukowych, a konsekwencją konfliktu systemów wartości.

Tego typu scjentyzm bywa przykrywką dla propagowania poglądów, nie mających z nauką nic wspólnego. Dobrym przykładem jest artykuł *The Impact of Legalized Abortion on Crime over the Last Two De-*

cades[3].Wysoko punktowane czasopismo, prestiżowy Princeton University i poprawna metodologicznie praca, udowadniająca, że zalegalizowanie w USA aborcji na życzenie spowodowało spadek przestępczości w tym kraju. Autorzy w sposób systematyczny przeprowadzili logiczny ciąg przyczynowo-skutkowy. Ograniczenie liczby dzieci urodzonych w młodym wieku i w trudnych warunkach materialnych miało spowodować mniejsze koszty społeczne w długim okresie czasowym. Czy nie wydaje się to intuicyjne? Choć autorzy nie mówią językiem etyki, to cel i przekaz pracy jest jasny: pokazać światu, że aborcja na życzenie to nie tylko prawo kobiety, ale również wymierne korzyści dla społeczeństwa.

> Ta iście diaboliczna logika pokazuje, że metoda naukowa jest tylko i wyłącznie narzędziem poznawania rzeczywistości, którego można użyć do forsowania rzeczy złych. Nietrudno wyobrazić sobie pracę, która za pomocą odpowiednich metod analizy danych udowodni pozytywny wpływ jakiegoś ludobójstwa na stabilność społeczną. Czy mordowanie ludzi w komorach gazowych nie zaprowadziło większego porządku? Metoda naukowa nie odróżnia dobra od zła. Może dostarczyć inspiracji do dociekań etycznych, ale nie powie o moralności naszych czynów.

Społeczeństwo oparte na dowodach naukowych

Kwestia aborcji jest jednym z bardziej wyrazistych przykładów instrumentalnego używania metody naukowej do forsowania określonego światopoglądu. Ileż to razy słyszeliśmy, że usuwanie ciąży to zwykły zabieg medyczny, a ograniczanie dostępu do niego to ograniczanie dostępu do ochrony zdrowia? Podobnie sprawa ma się w przypadku innych dziedzin życia społecznego, np. ekonomii.

Pułapki światopoglądu scjentystycznego w tej dziedzinie wiedzy dobrze scharakteryzował Michał Ciesielski w artykule *Dlaczego ekonomiści nie mogą żyć w zgodzie?*[4]. „Zewnętrzny odbiorca, słysząc od jednego ekonomisty, że aktualnie trzeba podnosić stopy procentowe, a od drugiego, że konieczne jest ich obniżenie, uzna ekonomię za schizofreniczną naukę, w której nic nie wiadomo i można w jej ramach głosić dowolne twierdzenia. Brakuje w tym obrazie opowieści o konkurencyjnych modelach i ich założeniach, do czego przyczyniają się również sami ekonomiści przez sposób formułowania tez z zakresu polityki gospodarczej". Zmitologizowane i rzekomo zawsze uniwersalne prawa ekonomii tak naprawdę opisują uproszczenie rzeczywistości.
Z narzędzi analizy sytuacji gospodarczej powinniśmy korzystać w kontekście celów, które sami sobie wyznaczamy.

> Wolność gospodarcza, spadek nierówności czy wzrost PKB nie są celami obiektywnymi, nie podlegającymi dyskusji.

Tymczasem często od medialnych ekspertów słyszymy, że rząd zmieniając jakiś podatek po prostu ograbia obywateli, nie rozumiejąc oczywistych (zawsze negatywnych) konsekwencji swoich działań. W Polsce symbolem tego typu postawy stał się Leszek Balcerowicz, bijący na alarm przy każdej niezgodnej z neoliberalnymi aksjomatami zmianie, wieszczący co i raz bankructwo państwa i drugą Grecję.

Podobnie jak w przypadku psychoterapii, nie chodzi tu o odmawianie sensu pracy ekonomistów. Wręcz przeciwnie – zrozumienie rzeczywistego zakresu możliwości wyjaśniania świata za pomocą jednej z tych dziedzin nadaje jej większą wzniosłość. Praca psychoterapeutów niejednokrotnie pomaga ludziom radzić sobie z chorobami psychicznymi. Modele ekonomiczne są doskonałym narzędziem do zastanawiania się nad przyszłością społeczeństwa i kreowania polityki gospodarczej państwa. Jednak w momencie, gdy zaczynamy wierzyć w omnipotencję tych dziedzin, nie tylko popełniamy błąd poznawczy, ale też zabieramy ludziom wiarę w skuteczne instrumenty zmiany naszej rzeczywistości. W życiu zbiorowym ulegamy złudzeniu państwa pozbawionego fundamentu aksjologicznego, bowiem nauka jest tylko narzędziem poznawania i nie może stanowić celu samego dla siebie. Ten błąd rozumowania uniemożliwia nam trzeźwe spojrzenie na różne sprawy i uczciwą dyskusję na temat polityki społecznej.

Prawico, nie bój się nauki!

Przykłady absurdalnego myślenia, podszytego łatką „naukowości" można by jeszcze długo mnożyć. W niniejszym tekście próbowałem zmierzyć się z wykrzywionym i zdegenerowanym scjentyzmem, w który wierzą raczej ludzie o lewicowo-liberalnych poglądach. Nie zamykam jednak oczu na ewidentną prawicową awersję do nauki. Walka ze szczepieniami, antropogenicznością globalnego ocieplenia czy teorią ewolucji to tylko niektóre przykłady instrumentalnego traktowania metody naukowej przez ludzi o konserwatywnych poglądach. Warto, aby lewica i liberałowie zrozumieli, że nauka nie wyznaczy nam celu istnienia, a prawica, że metoda naukowa to nie kolejny wymysł globalistów, chcących zniszczyć wszystko, co tradycyjne i piękne. W gruncie rzeczy sama nauka nie jest niczym innym, jak wyciąganiem wniosków z przeszłości na przyszłość. Czy nie takiego właśnie państwa – opartego na ponadczasowych wartościach, ale nie stroniącego od nowoczesnych rozwiązań – nam trzeba?

---

[1] A. Zykubek, *Andrzej Dragan: Nie wynaleziono świata, który się nie skończy. Fizyka jest w tej kwestii brutalna*, Filozofia Przyrody 17.01.2021, https://www.filozofiaprzyrody.pl/prof-andrzej-dragan-nie-wynaleziono-swiata-ktory-sie-nie-skonczy-fizyka-jest-w-tej-kwestii-brutalna/

[2] Ł. Sakowski, *Polskie partie polityczne w sprawach naukowych*, To Tylko Teoria 29.10.2016, https://www.totylkoteoria.pl/polskie-partie-polityczne-nauka/

[3] J. J. Donohue, *The Impact of Legalized Abortion on Crime over the Last Two Decades*, American Law and Economics Review 16.11.2020, https://law.stanford.edu/publications/the-impact-of-legalized-abortion-on-crime-over-the-last-two-decades/

[4] M. Ciesielski, *Dlaczego ekonomiści nie mogą żyć w zgodzie?,* Centrum Myśli Gospodarczej 02.08.2024, https://cmg.org.pl/analizy-i-komentarze/dlaczego-ekonomisci/

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/zycie-oparte-na-dowodach-naukowych/

NIEZALEŻNOŚĆ KOSZTUJE

Utrzymują nas przede wszystkim czytelnicy. Dzięki nim możemy publikować analizy, których nikt nam nie zamawia, i zostawiać je otwarte dla wszystkich.

WESPRZYJ NAS

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć