Poza schemat PTSD: Jak odzyskać własne centrum po traumie

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł stanowi głęboką analizę współczesnego podejścia do traumy, wykraczającą poza standardową redukcję objawów klinicznych. Autorka przybliża koncepcję Giny Goldfeder, która postrzega ranę emocjonalną jako archiwum narzuconej tożsamości, a nie tylko usterkę psychiczną. Tekst precyzyjnie rozróżnia klasyczne PTSD od złożonej traumy (CPTSD) w oparciu o klasyfikację ICD-11, podkreślając znaczenie regulacji emocji i odbudowy obrazu siebie. Zamiast skupiać się wyłącznie na biomarkerach lęku, publikacja zachęca do egzystencjalnego odzyskiwania sprawczości. Czytelnik dowie się, jak mechanizmy adaptacyjne wykształcone w dzieciństwie wpływają na dorosłe życie oraz dlaczego interocepcja i zrozumienie własnej historii przywiązania są kluczowe w procesie zdrowienia i powrotu do własnego centrum po przeżytym urazie.

This article provides a profound analysis of contemporary approaches to trauma, going beyond the standard reduction of clinical symptoms. The author explores Gina Goldfeder's concept of emotional wounds as an archive of imposed identity, not simply a psychological malfunction. The text precisely distinguishes classic PTSD from complex trauma (CPTSD) based on the ICD-11 classification, emphasizing the importance of emotion regulation and rebuilding one's self-image. Instead of focusing solely on biomarkers of anxiety, the book encourages an existential recovery of agency. Readers will learn how adaptive mechanisms developed in childhood impact adulthood and why interoception and understanding one's attachment history are crucial in the process of healing and returning to one's center after trauma.

Projekt Giny Goldfeder stanowi odważną próbę przedefiniowania traumy, przesuwając ciężar z medycznej redukcji objawów na ontologiczną rekonfigurację Ja. Autorka przekonuje, że rana emocjonalna nie jest jedynie epizodem bólu, lecz archiwum

narzuconych definicji, które – za sprawą mechanizmów przetrwania – z czasem stają się więzieniem osobowości. W świecie, który traumę często spłyca do modnego hasła lub banalnego coachingu, Goldfeder stawia tezę, że prawdziwe uzdrowienie wymaga dezidentyfikacji z rolami wypracowanymi w dzieciństwie jako strategie obronne. Artykuł analizuje to ujęcie w kontekście współczesnej psychotraumatologii, konfrontując literacką metaforę „emocjonalnej zbroi" z rygorami naukowymi. Kluczowym punktem tej debaty jest nie tylko proces somatycznego odzyskiwania sprawczości, ale także etyczne zerwanie z przymusem wybaczenia, który często służy jedynie wtórnej wiktymizacji. Projekt ten, choć balansuje na granicy między nauką a fenomenologią bólu, dostarcza istotnych narzędzi do odzyskania podmiotowości. To wezwanie do porzucenia wewnętrznego kolonizatora – głosu przemocy i wstydu – na rzecz suwerennej narracji o własnym życiu, gdzie rana przestaje być wyrokiem, a staje się surowym kompasem wskazującym drogę do autentyczności.

SŁOWA KLUCZOWE

PTSD | CPTSD | trauma relacyjna | rezyliencja | ICD-11 | model 4F | strategia fawn | reparenting | retrospekcje emocjonalne | mechanizm adaptacyjny | zbroja emocjonalna | koszty allostatyczne | interocepcja | EMDR | trauma-focused CBT

Rana jako archiwum: dlaczego trauma to coś więcej niż objaw

Są książki, które obiecują szybką naprawę usterki, i takie, które z niemal inżynieryjną precyzją rozkładają mechanizm cierpienia na części pierwsze. Istnieje jednak trzecia kategoria – rzadsza i znacznie bardziej wymagająca – która stawia sobie za cel odzyskanie dla człowieka jego własnego, utraconego centrum. Do tej właśnie intelektualnej rodziny należy projekt Giny Goldfeder, propozycja, której siła nie płynie z odkrycia nowej jednostki nozologicznej czy wypracowania kolejnego protokołu terapeutycznego, który zyskałby aprobatę wszystkich gremiów klinicznych tego świata. Goldfeder nie szuka nowego biomarkera lęku, lecz podejmuje znacznie trudniejszą próbę przesunięcia punktu ciężkości w całej debacie o kondycji ludzkiej po urazie. Zamiast pytać wyłącznie o to, jak skutecznie wyciszyć doraźne cierpienie, autorka docieka, co to cierpienie

odsłania o głębokiej strukturze Ja, o pierwotnej historii przywiązania oraz o skomplikowanej ekonomii psychicznej przetrwania. Interesują ją te wszystkie ciche, niemal podświadome kontrakty, które dziecko zawiera z przemocą, aby przetrwać w nieprzyjaznym środowisku, a które po latach dorosły człowiek nieszczęśliwie myli z własną, autentyczną osobowością. To ujęcie nie jest banalne, ponieważ uderza w samo jądro późnej nowoczesności, która chętnie obiecuje nam chemiczną lub behawioralną regulację, lecz wyjątkowo niechętnie dopuszcza pytanie o to, kim właściwie się staliśmy pod miażdżącym naciskiem cudzego spojrzenia.

W tym sensie centralna teza Goldfeder zasługuje na stanowczą obronę: rana emocjonalna nie jest po prostu uszkodzeniem tkanki psychicznej, które należy możliwie szybko i sterylnie usunąć z systemu. Jest ona przede wszystkim miejscem ujawnienia, swoistą szczeliną poznawczą, przez którą możemy zajrzeć pod podszewkę własnej tożsamości. Człowiek cierpiący nie odkrywa bowiem jedynie faktu, że doznał obiektywnej szkody, ale uświadamia sobie, że jego obraz siebie został brutalnie skolonizowany przez cudze komunikaty, przez chłód, zaniedbanie czy upokorzenie. Rana staje się więc czymś więcej niż źródłem bólu; staje się archiwum narzuconych definicji i obcych narracji, które z czasem uznaliśmy za własne. Kto zrozumie tę przewrotną logikę, ten zaczyna pojmować, dlaczego tak wielu ludzi nie tyle pamięta przeszłość, ile po prostu wciąż mieszka w jej dusznym języku. To właśnie dlatego sama redukcja objawów, choć w procesie klinicznym absolutnie konieczna, rzadko wystarcza do pełnego odzyskania sprawczości.

Współczesny paradygmat naukowy częściowo potwierdza tę intuicję, choć wymaga ona precyzyjnego, niemal aptekarskiego dopowiedzenia. Kliniczna wiedza o PTSD, czyli zespole stresu pourazowego, jest dziś znacznie dojrzalsza niż jeszcze dwie dekady temu, co pozwala nam uniknąć wielu diagnostycznych ślepych uliczek. Światowa Organizacja Zdrowia słusznie podkreśla, że większość osób narażonych na zdarzenia potencjalnie traumatyczne nie rozwija pełnoobjawowego zaburzenia, wykazując się naturalną rezyliencją. Jednak u części populacji objawy utrzymują się miesiącami, obejmując natrętne nawroty doświadczenia, unikanie bodźców kojarzonych z urazem oraz chroniczne pobudzenie układu nerwowego. WHO przypomina zarazem, że PTSD posiada skuteczne, sprawdzone metody leczenia i nie powinno być utożsamiane z każdą formą egzystencjalnego smutku czy dyskomfortu po trudnym przeżyciu. Jest to rozróżnienie kluczowe, ponieważ nasza kultura publiczna wykazuje niepokojącą skłonność do inflacji pojęć, gdzie każde trudne spotkanie z szefem bywa nazywane traumą.

Gdy wszystko staje się traumą, pojęcie to przestaje być kategorią diagnostycznie użyteczną, stając się jedynie publicystycznym wytrychem. Tu właśnie potrzebne jest fundamentalne rozróżnienie, które stanowi bazę dla interpretacji Goldfeder: PTSD w sensie ścisłym nie jest synonimem każdej rany emocjonalnej. W ujęciu klasyfikacji ICD-11, PTSD odnosi się do zespołu objawów po

doświadczeniu wydarzenia skrajnie zagrażającego, podczas gdy złożona trauma, znana jako CPTSD, obejmuje dodatkowo głębokie zaburzenia organizacji Ja. Mówimy tu o trwałych trudnościach w regulacji emocji, wszechobecnym negatywnym obrazie siebie oraz chronicznych kłopotach w budowaniu bezpiecznych relacji z innymi. Amerykańskie National Center for PTSD zaznacza, że długotrwałe traumy relacyjne, zwłaszcza te z okresu wczesnego dzieciństwa, znacznie częściej prowadzą do obrazu złożonego, choć zależność ta nie ma charakteru mechanicznego. Rodzaj przeżytego piekła nie determinuje automatycznie rodzaju medycznej etykiety, co warto zapamiętać, zanim zaczniemy szafować diagnozami.

To rozróżnienie ma znaczenie nie tylko terminologiczne, lecz również głęboko prawne, instytucjonalne i terapeutyczne. W porządku klinicznym nazwy nie są jedynie estetycznym ornamentem, ale instrumentem alokacji zasobów, legitymizacji interwencji oraz kształtowania standardów opieki. Kto miesza PTSD z długotrwałą raną rozwojową, ten myli ekonomię szoku z ekonomią formowania osobowości, co w skutkach może być opłakane dla procesu zdrowienia. Jedno i drugie może oczywiście współwystępować, tworząc skomplikowany splot objawów, lecz nie są to zjawiska tożsame. Na tym tle Goldfeder robi rzecz niezwykle ciekawą: nie pisze kolejnego podręcznika klasyfikacji, lecz kreśli mapę egzystencjalnego uwikłania. Jej pojęcie rany emocjonalnej jest znacznie szersze niż nosologia kliniczna, ponieważ dotyczy długotrwałego uwewnętrznienia komunikatu o własnej niewystarczalności. Z naukowego punktu widzenia trzeba to nazwać ostrożnie, unikając zbędnej egzaltacji.

Nie każda taka rana jest przypadkiem dla psychiatry i nie każda powinna być poddawana bezrefleksyjnej medykalizacji, która czasem bywa formą ucieczki od odpowiedzialności za własną historię. Ale właśnie dlatego opis Goldfeder może być poznawczo płodny, pozwalając uchwycić obszar, który w praktyce społecznej często wypada pomiędzy twardą diagnostyką a banalnym coachingiem. Na portalu dobrepanstwo.org odnajdujemy zresztą uderzająco pokrewną linię interpretacyjną, która rzuca dodatkowe światło na ten problem. W styczniu 2026 roku Fundacja Dobre Państwo opublikowała tekst o dwóch obliczach traumy, gdzie PTSD opisano jako ranę czasu i konkretnego wydarzenia, zaś CPTSD jako traumę relacyjną wrastającą bezpośrednio w strukturę osobowości. Artykuł ten słusznie podkreśla, że w traumie złożonej kluczową rolę odgrywa toksyczny wstyd oraz wszechobecny wewnętrzny krytyk, co wymaga specyficznego podejścia, takiego jak reparenting, czyli proces wtórnego, opiekuńczego wychowywania samego siebie.

W osobnym opracowaniu dotyczącym prac Pete'a Walkera, serwis rozwinął temat retrospekcji emocjonalnych oraz modelu 4F, który opisuje cztery podstawowe strategie przetrwania: walkę, ucieczkę, zamrożenie i przypodchlebianie się. Ta ostatnia strategia, czyli fawn, polega na instynktownym porzucaniu własnych potrzeb na rzecz zadowalania innych, co jest klasycznym

przykładem adaptacji do przemocowego środowiska. W zasobach Fundacji funkcjonuje już zatem paradygmat bliski tezom Goldfeder, kładący nacisk na samoregulację, współregulację oraz dużą ostrożność wobec kulturowej presji na przedwczesne wybaczenie sprawcy. Ta zbieżność ma fundamentalne znaczenie, bo pokazuje, że intuicja o ranie jako mechanizmie organizującym Ja nie jest odosobnioną fanaberią, lecz elementem szerszego krajobrazu współczesnej refleksji o traumie relacyjnej. Najbardziej przenikliwy wątek tej analizy dotyczy jednak zjawiska identyfikacji z raną, gdzie człowiek przestaje jedynie nosić ból, a zaczyna się nim posługiwać jako jedyną dostępną strukturą samorozumienia.

Warto potraktować to twierdzenie z najwyższą powagą, gdyż dotyka ono tragizmu dziecięcej egzystencji. Dziecko pozostające w całkowitej zależności od opiekunów nie dysponuje przecież suwerennym językiem interpretacji ani rozwiniętym aparatem krytycznym. Gdy spotyka się z odrzuceniem, chłodem lub agresją, zazwyczaj nie dochodzi do logicznego wniosku, że system opieki jest wadliwy, a rodzic niewydolny. Zamiast tego, z przerażającą konsekwencją, dochodzi do wniosku, że ono samo jest wadliwe i niegodne miłości. Z perspektywy ekonomii psychicznej jest to rozwiązanie tragicznie racjonalne: lepiej uznać siebie za złego, zachowując iluzję, że świat opiekunów jest bezpieczny i przewidywalny, niż przyznać, że jest się zdanym na łaskę potworów. Psychika inwestuje więc w fałszywą narrację, która ma ogromną wartość ochronną tu i teraz, lecz w długim okresie produkuje chroniczny deficyt tożsamości. To jest właśnie ten moment, w którym rana przestaje być zdarzeniem, a staje się trwałym ustrojem wewnętrznym.

W tym miejscu pojawia się jedna z najbardziej trafnych metafor Goldfeder – koncepcja emocjonalnej zbroi. Metafora ta doskonale opisuje adaptację, która początkowo pełni funkcję ratunkową, lecz z czasem zaczyna deformować osobowość, stając się ciasnym więzieniem. Zbroja ta składa się z narzuconych etykiet, sztywnych ról i cudzych oczekiwań: grzecznej córki, niekłopotliwego syna czy kogoś, kto nauczył się nie czuć zbyt wiele, by nie drażnić otoczenia. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania. Strategia, która kiedyś przynosiła wymierny zwrot w postaci minimum bezpieczeństwa relacyjnego, jest utrzymywana przez dorosłego człowieka długo po tym, gdy przestała być adaptacyjna. Człowiek inwestuje nadal w mechanizm, który nie produkuje już ochrony, lecz skutecznie blokuje jakikolwiek rozwój. Psychika bywa konserwatywna bardziej niż ministerstwo finansów, kurczowo trzymając się starych budżetów lęku.

Raz ustanowiony podatek od autentyczności potrafi pobierać bolesną daninę przez całe dekady, czyniąc z życia pasmo nieustannych przeprosin za własne istnienie. To właśnie dlatego koncepcja Goldfeder, jakkolwiek miejscami metaforyczna i literacka, zachowuje tak dużą siłę opisową w świecie zdominowanym przez suche dane. Nie chodzi o to, aby uznać każdą figurę językową za

twierdzenie empirycznie udowodnione w laboratorium, ale o to, by dostrzec, że język zbroi, wygnania czy powrotu do domu porządkuje doświadczenie, którego statystyka nie potrafi uchwycić. Nauka kliniczna słusznie domaga się rygoru, walidacji i kontroli zmiennych, co chroni nas przed szarlatanerią. Należy jednak pamiętać o fundamentalnej prawdzie: człowiek nie cierpi w języku metaanaliz. Cierpi w języku wstydu, odrzucenia, niemożności i dojmującej tęsknoty za własnym, bezpiecznym miejscem w świecie. Kto miesza PTSD z długotrwałą raną rozwojową, ten myli ekonomię szoku z ekonomią formowania osobowości, tracąc z oczu to, co w procesie zdrowienia najważniejsze – żywego człowieka.

Między nauką a intuicją: jak mądrze leczyć traumę

Między rygorem chłodnej diagnozy a fenomenologią bólu, czyli podejściem skupionym na subiektywnym, żywym doświadczeniu cierpienia jednostki, nie zachodzi sprzeczność konieczna, lecz twórcze napięcie, które należy umieć utrzymać. Dobry terapeuta i rzetelny eseista spotykają się właśnie w tym punkcie, gdzie precyzja opisu musi współistnieć z szacunkiem dla niewyrażalnego. Jeden nie może przecież popaść w mglistą symbolikę pozbawioną jakichkolwiek kryteriów weryfikacji, drugi zaś nie może zredukować gęstego, pulsującego doświadczenia do suchego formularza medycznego. Współczesne wytyczne terapeutyczne, formułowane przez gremia takie jak brytyjski instytut NICE, potwierdzają z całą stanowczością, że skuteczna praca z traumą wymaga rygorystycznej fazowości, stabilizacji oraz technik opartych na twardych dowodach. To one traktują terapie skoncentrowane na traumie, zwłaszcza trauma-focused CBT, jako fundament leczenia, uznając jednocześnie EMDR za interwencję o ustalonej pozycji w specyficznych wskazaniach klinicznych.

Przeglądy aktualnego stanu wiedzy podkreślają przy tym, że PTSD jest zaburzeniem o wysokim koszcie allostatycznym, co w języku biologii oznacza skumulowane zużycie organizmu pod wpływem przewlekłego stresu. Jest to zjawisko złożone nie tylko neurobiologicznie, ale i społecznie, przez co skuteczne leczenie wymaga znacznie więcej niż tylko mechanicznego przetwarzania bolesnych wspomnień. Niezbędna okazuje się głęboka praca nad regulacją emocjonalną, mechanizmami unikania, wszechobecnym poczuciem zagrożenia oraz, co być może najważniejsze, nad znaczeniem nadawanym własnemu doświadczeniu. Taka perspektywa chroni nas przed naiwną, binarną opozycją typu: albo ciało, albo rozmowa, albo neuron, albo symbol. W dojrzałej praktyce klinicznej chodzi bowiem o integrację różnych poziomów opisu, a nie o ideologiczny wybór jednego obozu, który miałby posiadać monopol na prawdę o człowieku.

Stąd właśnie bierze się zasadnicza racja Goldfeder, gdy decyduje się ona pisać o duszy poprzez ciało, używając języka gęstego od metafor, lecz spójnego z kierunkiem współczesnej psychotraumatologii. Trauma nie jest przecież wyłącznie wspomnieniem deklaratywnym, czyli opowieścią, którą możemy swobodnie przywołać i zwerbalizować przed słuchaczem. Jest ona przede wszystkim zapisanym w układzie nerwowym wzorcem pobudzenia, chronicznego napięcia, czujności oraz głęboko zakłóconej interocepcji, czyli zdolności do odbierania i interpretowania sygnałów płynących z wnętrza własnego organizmu. Właśnie dlatego w nowszych ujęciach, określanych często jako trauma studies, tak mocno obecna jest kwestia regulacji somatycznej, okna tolerancji, oddechu oraz odzyskiwania sprawczości poprzez fizyczną obecność. Nie oznacza to bynajmniej, że każde podejście somatyczne posiada jednakową siłę dowodową, ani że każda opowieść o energii zyskuje automatycznie status wiedzy naukowej.

Oznacza to jednak tyle i aż tyle, że człowiek nie jest jedynie głową przytwierdzoną do biurka, a jego psychika bywa konserwatywna bardziej niż ministerstwo finansów w kwestii zmian strukturalnych. Kto próbuje leczyć traumę tak, jakby ciało było nieistotnym nośnikiem, ten przypomina prawnika, który chciałby rozstrzygać skomplikowany spór bez uważnego czytania treści umowy. Materiał dowodowy został bowiem wpisany w samą tkankę doświadczenia, w powięzi, w rytm serca i w sposób, w jaki bierzemy oddech. Trzeba jednak powiedzieć wyraźnie, że nie wszystkie elementy aparatu pojęciowego Goldfeder mają równy status poznawczy, a ich bezkrytyczne przyjmowanie byłoby błędem. Jej liczne odwołania do praktyk symbolicznych, rytuałów, amuletów czy pracy z lustrem mogą być niezwykle użyteczne jako narzędzia znaczeniotwórcze, regulacyjne i organizujące rozproszoną uwagę pacjenta.

Takie praktyki pomagają w zakotwiczeniu intencji, w rytualizacji trudnych przejść oraz w mozolnym odzyskiwaniu wpływu na własną, często zdruzgotaną narrację o sobie. Czym innym jest jednak uznać ich niewątpliwą wartość psychologiczną, a czym innym ogłosić je interwencjami o tym samym poziomie udokumentowania co terapia poznawczo-behawioralna czy EMDR. Jeszcze większej ostrożności wymagają te miejsca, w których autorka odwołuje się do Joe Dispenzy albo do bardzo mocnych, kontrowersyjnych tez środowiska HeartMath. W literaturze przedmiotu istnieją wprawdzie omówienia sugerujące pewien potencjał treningów opartych na koherencji rytmu serca, ale twierdzenia o sercu jako organie poznającym prawdę szybciej niż mózg wykraczają poza konsensus naukowy. W przypadku Dispenzy problem jest jeszcze poważniejszy, gdyż jego język regularnie miesza terminy naukowe z tezami słabo zakotwiczonymi w rygorystycznych badaniach.

Uczciwość intelektualna wymaga, by zaznaczyć te nieścisłości bez zapału cenzorskiego, ale i bez naiwności, która mogłaby zaszkodzić procesowi zdrowienia. To jednak nie obala całości przedsięwzięcia Goldfeder; przeciwnie, uporządkowanie statusu poszczególnych twierdzeń pozwala

lepiej obronić to, co w jej pracy najcenniejsze. A najcenniejsza wydaje się koncepcja dezidentyfikacji, czyli procesu uwalniania prawdziwego „Ja" spod mechanizmów przetrwania i administracyjnych etykiet diagnostycznych. Nie jestem swoją raną – to zdanie nie jest jedynie tanim sloganem z pogranicza wellness, lecz wyznacza fundamentalną granicę między losem przeżywanym biernie a historią podejmowaną na nowo. W sensie fenomenologicznym oznacza ono, że człowiek odzyskuje dystans do dawnych reprezentacji siebie, które dotąd go więziły.

W sensie klinicznym proces ten oznacza spadek fuzji poznawczej między traumatycznym zdarzeniem a tożsamością jednostki, co pozwala na budowanie nowej architektury wyboru. Z prawnego punktu widzenia niemal prosi się tutaj o analogię do przywrócenia pełnej zdolności do samostanowienia po długotrwałym stanie przymusu relacyjnego. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to natomiast klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania, gdzie cała przyszłość jest nieustannie dyskontowana przez stratę poniesioną w przeszłości. Rana przestaje być jedynym centrum alokacji uwagi, a w jej miejscu pojawia się przestrzeń na inwestycję w przyszłe, nieobciążone lękiem Ja. Goldfeder idzie jednak dalej i nazywa ranę szansą, co dla wielu osób będzie sformułowaniem drażniącym, a może nawet prowokacyjnym.

Istnieje bowiem tani, powierzchowny sposób mówienia o cierpieniu, który zamienia cudzą krzywdę w moralnie pocieszającą legendę o rzekomym wzroście. Taki język, określany często jako przymusowa pozytywność, bywa obsceniczny, ponieważ robi z katastrofy warsztat rozwoju osobistego i każe człowiekowi dziękować za to, co go zrujnowało. Tego typu pociechy należy odrzucić z całą surowością, gdyż blokują one autentyczne zdrowienie i podtrzymują mechanizm wyparcia. Jednak Goldfeder, czytana uczciwie i bez uprzedzeń, nie musi wcale prowadzić do takiej banalizacji ludzkiego dramatu. Rana nie jest w jej ujęciu szansą dlatego, że sama w sobie była dobra lub potrzebna, lecz dlatego, że wymusza konfrontację z fałszywym Ja i z pancerzem, który z czasem przylgnął do skóry.

Szansą nie jest sama szkoda, lecz ten krytyczny moment, w którym człowiek odmawia dalszego budowania życia wokół logiki dawnego zranienia. To subtelna, ale absolutnie kluczowa różnica, która pozwala uniknąć pułapki sentymentalizmu na rzecz surowej analizy ontologicznej. Na tym tle znakomicie wybrzmiewa również jej opór wobec kulturowego przymusu wybaczenia, często przedstawianego jako jedyna droga do pełnego zdrowia. Wybaczenie bez przeprosin, czyli postawa odmawiająca przymusowego darowania win sprawcy, chroni przed wtórną wiktymizacją i toksycznym wstydem. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne przypomina, że przebaczenie nie jest tym samym co pojednanie i nie oznacza usprawiedliwienia krzywdy ani rezygnacji z gniewu, będącego informacją o naruszeniu granic.

Nowsze komentarze kliniczne podkreślają, że mylenie tych pojęć może być wręcz niebezpieczne, jeśli prowadzi ofiarę z powrotem w obszar oddziaływania przemocy. W tym sensie Goldfeder trafia w samo sedno, kiedy twierdzi, że nie wolno zmuszać się do wybaczenia komuś, kto nigdy nie wziął odpowiedzialności za wyrządzone zło. Jej stanowisko nie musi oznaczać kultu urazy ani pielęgnowania nienawiści, lecz może być wyrazem odmowy moralnej kapitulacji przed sprawcą. Jest to ustanowienie nowej jurysdykcji nad sobą, gdzie granice są wyraźne, a poczucie własnej wartości nie zależy od łaski czy uznania ze strony tych, którzy nas skrzywdzili. Ostatecznie chodzi o odzyskanie podmiotowości w świecie, który przez długi czas próbował nam ją odebrać za pomocą lęku i milczenia.

Od mechanizmów przetrwania do autentycznej tożsamości

W pierwszym kroku niezbędne było precyzyjne oddzielenie rany emocjonalnej od klasycznego zespołu stresu pourazowego, niemniej w drugim etapie musimy jeszcze wyraźniej zrozumieć, dlaczego to rozróżnienie nie jest jedynie jałowym kaprysem akademika. Współczesna psychotraumatologia, dziedzina łącząca neurobiologię z kliniczną praktyką, nie operuje już wyłącznie prostą matrycą opartą na schemacie: zdarzenie, objaw oraz leczenie. Dostrzega ona bowiem, że istnieje fundamentalna różnica między urazem wywołanym przez jedno lub kilka wydarzeń o wysokiej intensywności a urazem rozwojowym, który działa jak długotrwałe środowisko formowania się całego układu nerwowego. Ten ostatni, będący raczej toksyczną atmosferą niż pojedynczym uderzeniem pioruna, determinuje obraz siebie oraz cały dostępny repertuar relacyjny jednostki. Kto zatem miesza klasyczne PTSD z długotrwałą raną rozwojową, ten myli ekonomię szoku z ekonomią formowania osobowości.

National Center for PTSD przypomina w swoich wytycznych, że w klasyfikacji ICD-11 zespół stresu pourazowego oraz jego złożona odmiana, czyli CPTSD, stanowią obecnie dwa odrębne rozpoznania medyczne. CPTSD, poza standardowym zestawem objawów pourazowych, obejmuje także trwałe i głębokie zaburzenia w samej organizacji „Ja”, co manifestuje się poprzez chroniczne trudności regulacyjne oraz dojmujące poczucie bezwartościowości. Równocześnie środowisko badawcze nadal prowadzi ożywione dyskusje nad zakresem i ostatecznym statusem tego rozpoznania, co oznacza, że pole to pozostaje żywe i nie zostało domknięte raz na zawsze. Ta żywotność debaty naukowej ma znaczenie znacznie większe, niż mogłoby się to wydawać postronnemu obserwatorowi śledzącemu jedynie nagłówki prasowe. Wszak to właśnie w tym sporze rozstrzyga się, jak będziemy definiować granice ludzkiej wytrzymałości i podmiotowości w nadchodzących dekadach.

W obecnej kulturze masowej pojęcia psychologiczne są niestety konsumowane niczym szybkie kalorie, co prowadzi do ich niebezpiecznego spłycenia i utraty pierwotnego znaczenia. Trauma stała się słowem powszechnym, niemal modnym, ale właśnie z tego powodu wymaga ona dziś stanowczej obrony przed semantycznym rozmyciem w potocznym dyskursie. Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że większość osób narażonych na potencjalnie traumatyczne doświadczenia wcale nie rozwija pełnoobjawowego zespołu stresu pourazowego. Sam zespół obejmuje bowiem bardzo określony układ symptomów i nie powinien być używany jako wygodny pojemnik na każde, nawet najbardziej uzasadnione, poważne cierpienie psychiczne. Brzmi to surowo? Być może, ale precyzja terminologiczna jest tu jedyną tamą chroniącą nas przed chaosem pojęciowym.

WHO zaznacza przy tym z całą stanowczością, że PTSD jest stanem w pełni uleczalnym, choć dla pewnej grupy pacjentów objawy mogą uporczywie utrzymywać się przez długie miesiące, a nawet lata. Ta z pozoru techniczna, niemal sucha uwaga ma w rzeczywistości kolosalną wagę aksjologiczną, czyli dotyczącą systemu wartości i hierarchii celów w procesie zdrowienia. Broni ona bowiem z jednej strony powagi samej diagnozy klinicznej, a z drugiej strony nie pozwala na odebranie pacjentowi fundamentalnej nadziei na skuteczne leczenie. Goldfeder porusza się jednak nieco obok tej nozologicznej precyzji, wybierając ścieżkę mniej diagnostyczną, a znacznie bardziej egzystencjalną. Jej język nie szuka schronienia w chłodnych murach klasyfikacji medycznych, lecz próbuje dotknąć żywej tkanki ludzkiego doświadczenia.

I właśnie dlatego jej teksty trzeba czytać podwójnie, zachowując czujność wobec obu warstw przekazu jednocześnie. Z jednej strony nie należy mylić jej wywodów z oficjalnym podręcznikiem klinicznym, który służy do stawiania twardych diagnoz w gabinecie psychiatrycznym. Z drugiej strony nie wolno jej propozycji zbywać lekceważącym wzruszeniem ramion, ponieważ trafia ona bezbłędnie tam, gdzie język sztywnych klasyfikacji bywa często beznadziejnie ślepy. Jej autorskie pojęcie rany emocjonalnej opisuje proces, w którym powtarzalne zranienia z okresu całkowitej zależności dziecka od opiekuna zostają przekształcone w trwałą matrycę samointerpretacji. To nie jest tylko kolejna smutna historia o tym, że ktoś został kiedyś skrzywdzony przez los lub drugiego człowieka.

To jest przede wszystkim historia o tym, że krzywda ta podstępnie skolonizowała aparat samoopisu jednostki, stając się jej wewnętrznym narratorem. Człowiek dotknięty takim procesem nie mówi już tylko: „spotkało mnie bolesne odrzucenie", lecz zaczyna z pełnym przekonaniem twierdzić: „jestem z natury odrzucalny". Nie mówi już: „doświadczyłam porzucenia w kluczowym momencie", lecz konstatuje z goryczą: „nie mam prawa do trwałej i bezpiecznej obecności drugiego człowieka". W tym właśnie mrocznym punkcie rodzi się tragiczna w skutkach identyfikacja z raną, która zaczyna definiować granice możliwego świata. Mechanizm ten jest głęboko zgodny z najnowszymi

ustaleniami psychologii rozwojowej oraz psychologii poznania społecznego, co nadaje mu solidne podstawy naukowe.

Dziecko nie dysponuje przecież żadnym neutralnym trybunałem, który mógłby sprawiedliwie oddzielić jakość jego własnego bytu od jakości zachowania dorosłego opiekuna. Ono czyta świat wyłącznie przez pryzmat swojej totalnej zależności, nie mając narzędzi do obiektywnej oceny sytuacji zewnętrznej. Jeśli więc spotyka się z permanentnym chłodem, chaosem, przemocą symboliczną albo nieustanną dewaluacją, nie tworzy z tego logicznej teorii błędów systemu rodzinnego. Zamiast tego buduje na tej podstawie definicję siebie, uznając patologię otoczenia za obiektywną prawdę o własnej wartości. Stąd bierze się niszczycielska siła introjekcji, czyli praktyki polegającej na bezkrytycznym przejęciu cudzych przekonań i głosów jako własnych, co w dorosłości buduje bezlitosnego wewnętrznego krytyka.

Rana trwa zatem nie dlatego, że przeszłość nie minęła w sensie kalendarzowym, lecz dlatego, że cudzy, wrogi głos nadal mówi z samego wnętrza „Ja". Dlatego właśnie metafora emocjonalnej zbroi okazuje się w tym kontekście tak niezwykle użyteczna i trafna. Zbroja nie jest bowiem po prostu maską, którą można zdjąć jednym sprawnym ruchem ręki, gdy tylko poczujemy się bezpieczniej. Zbroja natomiast zrasta się ze skórą, ponieważ przez długie lata pełniła kluczową funkcję ochronną, ratując integralność psychiczną w wrogim środowisku. U Goldfeder składa się ona z gęstego splotu etykiet, oczekiwań, rodzinnych rozkazów oraz milczących umów, których złamanie groziło niegdyś symbolicznym wygnaniem.

W świetle nowoczesnej teorii traumy można to ująć w sposób znacznie bardziej techniczny, odwołując się do mechanizmów uczenia się. Emocjonalna zbroja to w istocie rozbudowany repertuar obronny utrwalony dzięki uczeniu się zależnemu od kontekstu, stale wzmacniany przez przewidywalność zysku adaptacyjnego. Dziecko szybko odkrywa, że określony styl zachowania, choć bolesny, minimalizuje ryzyko kary, ośmieszenia lub całkowitego wycofania miłości. Później ten sztywny repertuar zostaje bezrefleksyjnie przeniesiony do dorosłości i działa już nie jako elastyczna strategia, lecz jako twardy, niepodważalny algorytm. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania, gdzie zasoby są marnowane na podtrzymywanie systemu, który przestał być użyteczny.

Fundacja Dobre Państwo bardzo ciekawie rozwija ten wątek, wykorzystując do analizy aparat pojęciowy stworzony przez Pete'a Walkera. Tekst poświęcony CPTSD akcentuje model 4F, obejmujący walkę, ucieczkę, zamrożenie oraz specyficzną reakcję ugłaskiwania, znaną jako fawning. Istotne jest, że reakcje te nie są tam traktowane jako moralne wady charakteru, lecz jako genialne adaptacje przetrwania wypracowane w ekstremalnych warunkach. Ta formuła zasługuje na szczególną uwagę, stanowi bowiem skuteczne antidotum na tani psychologizm, który wciąż lubi

wmawiać ludziom, że są po prostu zbyt agresywni lub ulegli. Psychika bywa konserwatywna bardziej niż ministerstwo finansów, trzymając się starych strategii nawet wtedy, gdy rynek życia dawno uległ zmianie.

Najpierw trzeba zapytać, jaką konkretną funkcję te postawy pełniły wtedy, gdy system rodzinny był naprawdę niebezpieczny dla dziecka. Dopiero po uzyskaniu tej odpowiedzi wolno nam pytać, jak można je zrewidować w bezpieczniejszych warunkach dorosłości. Reakcja ugłaskiwania jest tu szczególnie ważna, ponieważ w kulturach o wysokiej dyscyplinie emocjonalnej często uchodzi ona za pożądaną cnotę społeczną. Kto stale się dopasowuje i rezygnuje z własnych potrzeb, ten bywa nagradzany opinią osoby dojrzałej, profesjonalnej i wyjątkowo dobrze wychowanej. Tymczasem z punktu widzenia traumy relacyjnej może to być jedynie forma przedłużonego stanu alarmowego, w którym jednostka nieustannie skanuje otoczenie.

Człowiek w takim stanie monitoruje potrzeby innych tylko po to, aby za wszelką cenę nie dopuścić do konfliktu, napięcia lub bolesnego porzucenia. Społecznie wygląda to często bardzo elegancko, budząc podziw otoczenia dla rzekomej empatii i spokoju danej osoby. Psychicznie bywa to jednak katastrofalne, prowadząc do całkowitego wyobcowania z własnego przeżywania i utraty kontaktu z autentycznymi pragnieniami. Niektóre organizacje, zwłaszcza te o silnie hierarchicznej strukturze, premiują wręcz ten patologiczny model funkcjonowania u swoich pracowników. Korporacja uwielbia ludzi, którzy regulują cudze napięcia kosztem własnych granic, nazywając to eufemistycznie wysokimi kompetencjami miękkimi.

Trauma nazywa to jednak inaczej – dla niej jest to czasem wyrok w zawieszeniu, który prędzej czy później doprowadzi do emocjonalnego bankructwa. Humor absurdu podsuwa tu scenę godną samego Gogola, w której obywatel przez trzydzieści lat sumiennie przeprasza za własne istnienie. Po trzech dekadach takiej egzystencji dostaje on uroczystą nagrodę za wysoką kulturę współpracy i nienaganną postawę obywatelską. Z zewnątrz odnosi on spektakularny sukces, podczas gdy w środku jego system obronny właśnie dostał medal państwowy za skuteczne zdławienie autentyczności. Goldfeder słusznie łączy tę ranę z projektem nowej tożsamości, stawiając diagnozę, która jest tyleż prosta, co radykalna w swoich konsekwencjach.

Nie można oczekiwać życia autentycznego, jeśli nadal operuje się wyłącznie repertuarem zachowań wypracowanym w celu biologicznego i psychicznego przetrwania. To twierdzenie ma pełne prawo brzmieć surowo, ponieważ uderza ono bezpośrednio w konformizm terapeutyczny, tak popularny w dzisiejszych czasach. Wiele współczesnych nurtów psychologicznych sprzedaje nam szybką ulgę bez konieczności dokonywania głębokiego, ontologicznego rachunku sumienia. Człowiek ma się po prostu lepiej czuć w swojej klatce, ale niekoniecznie ma stać się bardziej prawdziwy wobec samego

siebie i swojej historii. Goldfeder idzie jednak znacznie dalej, twierdząc, że dawną personę należy ostatecznie złożyć do archiwum.

Nie jest to akt zdrady wobec własnej historii, lecz niezbędny warunek przerwania jej wieloletniego monopolu nad naszym teraźniejszym życiem. Ta kreacja nowej tożsamości nie jest u niej dowolnym autostylizowaniem się na potrzeby otoczenia, co byłoby jedynie kolejną formą ucieczki. Nie chodzi tu o narcystyczne wynalezienie siebie od nowa, jakby biografia była jedynie profilem w mediach społecznościowych, który da się odświeżyć filtrem. To raczej żmudny proces odzyskiwania jurysdykcji nad własnym losem, gdzie każda decyzja przestaje być reakcją obronną, a staje się autonomicznym wyborem wolnego człowieka. Dopiero w tym miejscu, poza zasięgiem dawnego lęku, zaczyna się prawdziwa historia, której nie napisał nam już nikt inny.

Ciało i rytuał: między nauką a duchową intuicją

Goldfeder sugeruje, że proces zdrowienia jest mniej kwestią budowania nowej tożsamości od zera, a bardziej archeologicznym wydobywaniem tego, co mechanizmy przetrwania zepchnęły do głębokiego podziemia. Kreacja nowej tożsamości, czyli proces uwalniania prawdziwego „Ja" spod administracyjnej przemocy dawnych etykiet, nie jest tu zatem literacką fikcją, lecz aktem radykalnego odsłonięcia. Byt prawdziwy nie zostaje wyprodukowany na taśmie montażowej terapeutycznych technik, lecz odzyskuje wolność po latach spędzonych pod jurysdykcją dawnych, narzuconych definicji. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania, gdzie porzucenie starej maski wydaje się stratą, choć w istocie jest zyskiem. To nie jest tworzenie ex nihilo, lecz odzyskiwanie terytorium zajętego przez wewnętrznego kolonizatora, przy czym proces ten wymaga czasu i cierpliwości. Maskę można zdjąć, natomiast zbroja zrasta się ze skórą.

Niemniej jednak w tym miejscu należy zachować szczególną czujność poznawczą, gdyż Goldfeder niebezpiecznie zbliża się do granicy oddzielającej psychologię doświadczalną od retoryki paramistycznej. Kiedy autorka przywołuje koncepcje Joe Dispenzy, sugerując istnienie przyszłego „Ja" w wymiarze poza czasem i przestrzenią, rygor naukowy przestaje być naszym jedynym przewodnikiem. Można oczywiście traktować te sformułowania jako figury retoryczne, które mają mobilizować wyobraźnię prospektywną i nadawać kierunek procesowi zdrowienia. W takim ujęciu sens pozostaje psychologicznie użyteczny, bowiem wyobrażenie przyszłego „Ja" porządkuje bieżące wybory i wzmacnia motywację do zmiany. Działa ono wówczas jak punkt przyciągania dla wysiłku regulacyjnego, przy czym nie wymaga od nas wiary w kwantowe cuda. Takie podejście stanowi

skuteczną odtrutkę na przymusową pozytywność, czyli kulturową presję na uznawanie traumy za dar, która często blokuje autentyczny proces zdrowienia.

Jeśli jednak ktoś chciałby potraktować te metafizyczne formuły dosłownie, trzeba uczciwie przyznać, że współczesny paradygmat naukowy nie oferuje twardych fundamentów dla takich twierdzeń. Podobny problem dotyczy radykalnych narracji o sercu jako niezależnym organie poznawczym, który rzekomo dysponuje własnym, autonomicznym dostępem do rzeczywistości. Istnieją wprawdzie rzetelne badania nad autonomiczną regulacją, zmiennością rytmu serca oraz wpływem biofeedbacku na stan psychofizjologiczny, lecz nie uprawniają one do tezy o sercu jako detektorze szybszym niż mózg. W tym obszarze odwaga interpretacyjna powinna zawsze iść w parze z dyscypliną epistemiczną, aby nie osunąć się w rejony czystej fantazji. Psychika bywa bardziej konserwatywna niż ministerstwo finansów, toteż każda zmiana paradygmatu wymaga solidnego pokrycia w dowodach i rzetelnej weryfikacji. Nie każda metafora jest nauką, nawet jeśli brzmi kojąco dla zmęczonego umysłu.

Nie obala to jednak fundamentalnej intuicji, że bez uwzględnienia ciała głęboka praca nad raną emocjonalną jest po prostu niemożliwa. Trauma studies, czyli interdyscyplinarny obszar badań łączący psychotraumatologię z neurobiologią, dostarczają dziś solidnych podstaw do pracy z układem nerwowym w kontekście historycznych ran duszy. Fundacja Dobre Państwo w swoich analizach dotyczących CPTSD słusznie akcentuje rolę somatyki, uziemienia oraz mikroruchów, które pozwalają na odzyskanie kontaktu z teraźniejszością. Uraz rozwojowy, czyli długotrwałe przebywanie w toksycznym środowisku formującym osobowość, wymaga bowiem zupełnie innych narzędzi niż jednorazowe zdarzenie o charakterze szokowym. Jest to kierunek całkowicie zgodny ze współczesną praktyką kliniczną, co potwierdzają chociażby aktualne wytyczne NICE dotyczące leczenia PTSD. Dokument ten, po przeglądzie z kwietnia 2025 roku, utrzymuje centralną pozycję terapii skoncentrowanych na traumie, przy czym coraz mocniej integruje je z regulacją pobudzenia.

Współczesna nauka coraz częściej dostrzega, że trauma działa jak specyficzny stan całego organizmu, a nie tylko jako bolesna opowieść zapisana w pamięci deklaratywnej. Goldfeder ujmuje to zgrabnie w formule „dusza poprzez ciało”, co w języku stricte technicznym oznaczałoby nacisk na interocepcję, czyli zmysł pozwalający na odczytywanie wewnętrznych stanów organizmu. Jeśli człowiek przez dekady był odcięty od własnych doznań somatycznych, jego duchowość bez osadzenia w ciele pozostaje jedynie kolejną formą ucieczki od rzeczywistości. Wtedy pacjent może godzinami rozprawiać o sensie istnienia, nie zauważając przy tym, że jego szczęka jest stale zaciśnięta w geście niemej agresji. Maska przepraszającej postawy staje się wówczas więzieniem, w którym każdy posiłek spożywa się niczym trudne negocjacje z surowym trybunałem. Ciało nie

kłamie, nawet gdy język próbuje zaklinać rzeczywistość za pomocą wzniosłych pojęć i abstrakcyjnych teorii.

Ciało nie jest jedynie opcjonalnym dodatkiem do procesu uzdrawiania, lecz miejscem, w którym proces ten staje się realny lub pozostaje czystą iluzją. Z tej perspektywy szczególnie interesujące stają się rozważania Goldfeder o mantrach, rytuałach i amuletach, które mogą budzić opór u czytelnika o silnym odruchu racjonalistycznym. Warto jednak powstrzymać się przed zbyt szybkim przewracaniem oczami, bowiem w naukach społecznych rytuał nie jest postrzegany jako śmieszny relikt przeszłości. Jest on raczej technologią porządkowania przejść, afektów oraz tożsamości, która materializuje intencję i nadaje formę temu, co bezkształtne. Człowiek współczesny często wyśmiewa tradycyjny amulet, po czym z niemal religijną czcią dotyka ekranu telefonu co kilkanaście sekund. To także jest amulet, tylko korporacyjny i nieprzyznany, służący do prymitywnej regulacji lęku w cyfrowym świecie.

Trudno czasem rozstrzygnąć, który z tych obiektów – kamień z mantrą czy smartfon z powiadomieniem – silniej reguluje nasz codzienny lęk przed niepewnością. Psychologiczna użyteczność rytuałów nie musi przecież polegać na ich magicznym działaniu, lecz na zdolności do skondensowania znaczenia i osłabienia chaotycznej ruminacji. Fundacja Dobre Państwo opisuje mikrorytuały regulacyjne, takie jak nazywanie retrospekcji czy akty czułości wobec wewnętrznego dziecka, które pełnią funkcję stabilizującą. Rytuały te mogą również wspierać wybaczenie bez przeprosin, czyli postawę odmawiającą przymusowego pojednania ze sprawcą na rzecz odzyskania wewnętrznej integralności. Są one powtarzalne i symbolicznie nasycone, co pozwala przywracać porządek tam, gdzie system nerwowy wpada w stan kompletnego chaosu. Różnica między takim działaniem a schematem farmakologicznym polega głównie na rodzaju mechanizmu; wszak jedno działa przez neurochemię, a drugie przez strukturę uwagi.

Goldfeder zasługuje na obronę przed zbyt łatwą kpiną, nawet jeśli jej język miejscami ociera się o niepotrzebną egzaltację lub wątpliwe autorytety. Sam pomysł, by jednostka tworzyła osobiste znaki przejścia i sekwencje działań przerywające władzę przeszłości, jest z gruntu psychologicznie rozsądny. Fenomenologia bólu, czyli podejście skupione na subiektywnym i żywym doświadczeniu cierpienia, uczy nas, że człowiek nie cierpi w sterylnym języku metaanaliz. Cierpi on w języku wstydu i odrzucenia, toteż potrzebuje narzędzi, które przemówią do jego wyobraźni i ciała jednocześnie. Współczesna nauka kliniczna zna te intuicje pod nazwami takimi jak trening uważności czy biofeedback, przy czym rzadko przyznaje, że to po prostu nowa nazwa dla starych potrzeb. To nie są dwie planety, lecz różne sposoby opisywania tego samego wysiłku zmierzającego do odzyskania podmiotowości.

Wybaczenie jako pułapka: Jak odzyskać jurysdykcję nad sobą

Często mamy do czynienia z dwoma odrębnymi językami opisu tego samego, dojmującego pragnienia, aby jednostka przestała być bezbronna wobec dyktatu własnego układu nerwowego. Prawdziwie radykalna pozostaje natomiast u Goldfeder kwestia wybaczenia bez przeprosin, czyli postawa odmawiająca przymusowego darowania win sprawcy jako rzekomego dowodu na dojrzałość emocjonalną. To obszar, w którym psychologia zderza się z etyką oraz prawem w sposób wyjątkowo drażliwy, niemal zapalny. Istnieje bowiem potężna presja kulturowa, by przebaczenie uznawać za ostateczny certyfikat uzdrowienia i moralnej wielkości. Tymczasem APA przypomina z chłodną precyzją, że przebaczenie nie jest obowiązkiem, nie oznacza zapomnienia, nie wymaga usprawiedliwienia czynu i nie jest tożsame z pojednaniem. To rozróżnienie pozwala nam dostrzec, że przymusowa pozytywność, czyli kulturowa presja na uznawanie traumy za „dar" lub szybkie osiągnięcie stanu optymizmu, bywa w istocie formą systemowej opresji.

W kontekście przemocy i głębokich urazów klinicyści regularnie ostrzegają, że zbyt wczesne lub narzucone przebaczenie może utrwalać destrukcyjny wzorzec zaprzeczania szkodzie. Takie działanie spycha ofiarę z powrotem w stan samounieważnienia, gdzie jej własne doświadczenie zostaje poświęcone na ołtarzu społecznego spokoju. Goldfeder wykazuje się tutaj instynktem prawnym znacznie głębszym niż niejeden zawodowy komentator norm rodzinnych czy etyk amator. Rozumie ona doskonale, że odpowiedzialność sprawcy nie wyparowuje tylko dlatego, że ofiara posiada „serdeczne serce" lub dąży do duchowego spokoju. Rozumie również, że brak przeprosin ze strony drugiej strony nie może stanowić ostatecznej przeszkody w procesie odzyskiwania integralności własnego Ja. To rozróżnienie należy uznać za jedno z najmocniejszych ogniw jej całego projektu, gdyż przywraca ono sprawiedliwość tam, gdzie dotąd królował sentymentalizm.

Z perspektywy prawa i logiki procesowej można tę kwestię sformułować jeszcze ostrzej, bez zbędnych eufemizmów. Wybaczenie w żadnym wypadku nie może zastępować uznania szkody, realnej naprawy, wytyczenia granic oraz zapewnienia elementarnego bezpieczeństwa. Moralność, która domaga się od skrzywdzonego pojednania bez spełnienia jakichkolwiek warunków wstępnych, często działa jak sprawny system wtórnej wiktymizacji. Mówi ona ofierze, że to jej szlachetność ma wykonać całą ciężką pracę emocjonalną, której zaniechał sprawca. Goldfeder ten perwersyjny mechanizm rozbraja z chirurgiczną precyzją, nie pozostawiając miejsca na złudzenia. To nie uzdrawia. To dyscyplinuje.

Autorka nie nawołuje bynajmniej do kultywowania urazy czy budowania tożsamości na fundamencie nienawiści. Woła natomiast o zerwanie z błędnym przymusem, w myśl którego ofiara

ma udowadniać własną duchową jakość poprzez gotowość do zacierania śladów cudzego czynu. Jeżeli więc zapytać, jaka jest najważniejsza lekcja płynąca z połączenia książki Goldfeder i współczesnych ustaleń psychotraumatologii, odpowiedź brzmi następująco: kluczowym polem bitwy nie jest sama pamięć o zdarzeniu, lecz relacja między tym zdarzeniem, organizmem, obrazem siebie a strukturą codziennych praktyk. Trauma nie jest jedynie bolesnym wspomnieniem ani zestawem uciążliwych objawów, które można wygasić farmakologicznie. Jest ona często reżimem przewidywania świata, specyficznym sposobem gospodarowania uwagą i zarządzania bliskością.

Leczenie w tym ujęciu nie jest tylko redukcją cierpienia, lecz aktem ponownego ustanawiania jurysdykcji nad sobą. Człowiek wraca do siebie nie wtedy, gdy wszystko racjonalnie wyjaśnił, lecz wtedy, gdy to, co było narzuconym prawem obcego głosu, przestaje obowiązywać jako konstytucja jego wnętrza. Skoro rana emocjonalna jest matrycą organizującą percepcję siebie i innych, to zasadnicze pytanie brzmi: kto mówi we mnie, kiedy opowiadam o sobie? W tym miejscu Goldfeder okazuje się autorką znacznie poważniejszą, niż mogłoby się wydawać czytelnikowi zrażonemu jej momentami nazbyt podniesioną metaforyką. Jej stawka nie polega bowiem na dostarczeniu katalogu technik samouspokojenia, lecz na odzyskaniu podmiotu z rąk wewnętrznego kolonizatora.

Tym kolonizatorem bywa uwewnętrzniony głos przemocy, chłodu, pogardy lub rodzinnej ekonomii milczenia, która przez lata administrowała zasobami emocjonalnymi jednostki. Fundacja Dobre Państwo opisuje ten proces jako introjekcję, czyli bezkrytyczne przejęcie cudzych przekonań i głosów jako własnych, co buduje fundament wewnętrznego krytyka. To ujęcie jest zarazem psychologiczne i polityczne, pokazuje bowiem, że dominacja nie kończy się na akcie zewnętrznym. Ona chce zamieszkać we wnętrzu ofiary i zarządzać jej językiem od środka, tworząc system totalnej kontroli. Dlatego dziennik, który u Goldfeder wraca z taką siłą, nie jest sentymentalnym akcesorium, lecz narzędziem jurydycznym w sensie najgłębszym. To próba ponownego ustanowienia protokołu zeznań we własnej sprawie, bez oglądania się na cenzurę otoczenia.

Człowiek skrzywdzony żyje często w stanie rozproszonej dowodowości, gdzie czuje bardzo dużo, ale nie potrafi nadać temu spójnego kształtu. Wie, że cierpi, ale przestał ufać własnym kategoriom opisu rzeczywistości, co jest efektem długotrwałego urazu rozwojowego. Uraz rozwojowy, czyli długotrwałe środowisko formowania oparte na toksycznych relacjach, różni się od jednorazowej traumy tym, że zmienia samą strukturę osobowości. Pismo odręczne, refleksja i powrót do własnego głosu mogą działać jak praktyka rekonstrukcji wewnętrznego świadka. Nie chodzi tu wyłącznie o katharsis, lecz o wyjście z pozycji przedmiotu cudzego opisu i odzyskanie ciągłości Ja. Współczesna literatura o traumie złożonej regularnie podkreśla znaczenie integracji narracyjnej oraz interocepcji, czyli zdolności do odczytywania sygnałów z własnego ciała.

Rana nie działa wyłącznie retrospektywnie, wszak narzuca ona także określony, skrajnie zachowawczy model przyszłości. Człowiek zidentyfikowany z własnym zranieniem nie tylko pamięta inaczej, ale przede wszystkim prognozuje inaczej, co deformuje cały jego horyzont decyzyjny. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania, gdzie jednostka inwestuje zasoby w strategię, która dawno przestała być funkcjonalna. Oczekuje ona porzucenia, przewiduje odrzucenie i systematycznie dyskontuje każdą realną możliwość dobra, zanim ta w ogóle się pojawi. Jednostka żyje pod presją chronicznie zawyżonego ryzyka relacyjnego i chronicznie zaniżonej wyceny własnej sprawczości. Psychika bywa w tym względzie konserwatywna bardziej niż ministerstwo finansów, kurczowo trzymając się starych deficytów w obawie przed nieznanym zyskiem. Fenomenologia bólu, czyli podejście skupione na subiektywnym, żywym doświadczeniu cierpienia, pozwala jednak dostrzec, że ten stan nie jest wyrokiem, lecz jedynie narzuconym reżimem, który można wypowiedzieć.

Poza intelektualną analizę: Ciało i rytuały w procesie zdrowienia

Goldfeder słusznie dostrzega, że proces zdrowienia jest nierozerwalnie związany z kreacją nowej tożsamości, choć nie chodzi tu o naiwne wymyślanie sobie bardziej atrakcyjnej wersji persony. Prawdziwa stawka leży bowiem w zmianie bieżącej architektury wyboru, bez której niemożliwa jest trwała transformacja obrazu przyszłego Ja. W tym ujęciu propozycja autorki, by testować niepróbowane dotąd formy ekspresji i zadawać fundamentalne pytanie o własną tożsamość poza jurysdykcją dawnego lęku, zachowuje głęboką wartość terapeutyczną. Należy oczywiście zachować zdrowy dystans wobec momentów, w których wywód przechodzi od psychologii prospektywnej do twierdzeń niemal metafizycznych, zwłaszcza gdy podpiera się on autorytetami o wątpliwym statusie naukowym. Niemniej sama praktyka wyobraźni przyszłościowej oraz rzetelne dziennikowanie stanowią istotny element odzyskiwania elastyczności i sprawczości w życiu, które przestaje być pisane wyłącznie ręką traumy. Wewnętrzna administracja lęku bywa bowiem bardziej nieustępliwa niż urzędy skarbowe, a sama analiza intelektualna nie uzdrawia; ona jedynie dyscyplinuje.

Współczesne trauma studies, czyli interdyscyplinarny obszar badań łączący psychotraumatologię z neurobiologią, dochodzą do wniosków uderzająco zbieżnych z intuicjami Goldfeder dotyczącymi roli ciała. Nie da się bowiem odzyskać autentyczności w sytuacji, gdy organizm nieustannie przebywa w stanie alarmu lub głębokiego odcięcia, co uniemożliwia jakąkolwiek racjonalną nawigację w rzeczywistości. Kluczowym pojęciem staje się tutaj interocepcja, czyli zdolność do odbierania i interpretowania sygnałów płynących z wnętrza własnego ciała, co pozwala na

rekalibrację somatycznych znaczników bezpieczeństwa. Pacjent musi nauczyć się odróżniać czerwony alarm, będący jedynie fantomowym bólem przeszłości, od realnych wyzwań, jakie stawia przed nim aktualny moment. Nawet rygorystyczne wytyczne NICE, podtrzymane w 2025 roku, akcentują centralną rolę terapii skoncentrowanych na traumie i potrzebę uporządkowanego podejścia do rozpoznawania tych mechanizmów. To zestawienie jest niezwykle pouczające, gdyż pokazuje, że sama metafora bez techniki bywa pusta, a technika bez kontaktu z ciałem pozostaje jedynie martwym protokołem.

Prawdziwie dojrzałe podejście do zdrowienia nie przeciwstawia sobie somatyki i refleksji, lecz scala je w jedną, spójną praktykę odzyskiwania utraconej rzeczywistości i podmiotowości. Z tej perspektywy mantry, rytuały czy amulety stają się zjawiskami znacznie mniej egzotycznymi, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka chłodnemu racjonaliście. Ich siła nie polega wszakże na magicznym przestawianiu porządku wszechświata, co byłoby twierdzeniem niemożliwym do uczciwego potwierdzenia na gruncie nauki, lecz na ich funkcji jako technologii symbolicznych. Mantra skutecznie organizuje uwagę i rytm oddechu, rytuał nadaje czytelną formę trudnym przejściom lub stratom, a amulet działa jako materialna kotwica intencji w chaosie codzienności. Są to punkty powrotu, które pozwalają wyznaczyć granice tam, gdzie dawniej panowała bezkształtna trwoga i poczucie całkowitej bezbronności. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania, gdzie stare nawyki muszą ustąpić miejsca nowym, świadomie wypracowanym narzędziom.

Z punktu widzenia antropologii, czyli nauki badającej człowieka w kontekście jego kultury i zachowań społecznych, stosowanie powtarzalnych sekwencji działań w celu ujarzmienia chaosu jest wpisane w nasze DNA. Nowoczesność wcale nie zlikwidowała rytuałów, lecz jedynie je sprywatyzowała i ubrała w świeckie uniformy, które często maskują ich pierwotną, regulacyjną funkcję. Poranna kawa w tym samym kubku czy określona piosenka puszczana przed trudną rozmową to nic innego jak współczesne amulety i rytuały przejścia. Humor absurdu każe zauważyć, że człowiek szydzący z osobistego talizmanu często bezrefleksyjnie oddaje swoją duszę urządzeniu, które co kilka minut emituje dźwięk przypominający rozkaz mobilizacyjny. Goldfeder ma zatem rację, twierdząc, że proces zdrowienia wymaga nie tylko intelektualnego zrozumienia, ale przede wszystkim konkretnych praktyk, które należy traktować z najwyższą powagą. Bez nich pozostajemy jedynie inteligentnymi komentatorami własnego nieszczęścia, potrafiącymi je błyskotliwie objaśnić, lecz nadal zamieszkującymi dawny, opresyjny ustrój afektywny.

Dlatego tak istotna jest w jej ujęciu dyscyplina czułości wobec ciała, objawiająca się w świadomym rozpoznawaniu głodu, zmęczenia czy palącej potrzeby samotności i ruchu. Nie wynika to z chwilowej mody na mindfulness, lecz z faktu, że trauma relacyjna wykształca u człowieka swoistą

cywilizację samopominięcia, będącą formą wewnętrznej kolonizacji. Kto przez lata żył głównie po to, by bezbłędnie odczytywać nastroje innych i minimalizować ryzyko ich gniewu, ten płaci wysoki podatek od autentyczności, tracąc kontakt z własnymi potrzebami. Taka osoba może być wybitnym specjalistą, a jednocześnie zupełnie nie wiedzieć, że w danej chwili jest przerażona, głodna lub po prostu nie wyraża zgody na dalszą rozmowę. Wykształcenie nie anuluje bowiem dysocjacji, czyli mechanizmu obronnego polegającego na zerwaniu więzi między myślami, uczuciami i ciałem, a jedynie nadaje jej wyrafinowany słownik. Człowiek nie cierpi w języku metaanaliz, lecz w języku wstydu i odrzucenia, którego nie da się uleczyć samą tylko erudycją.

W tym miejscu musimy powrócić do kontrowersyjnej tezy o ranie jako szansie, która może być prawdziwa tylko pod warunkiem rygorystycznego zachowania etycznych rozróżnień. Nie wolno nam zamienić tego stwierdzenia w moralnie estetyczną pochwałę cierpienia, gdyż rana sama w sobie nigdy nie jest dobra, a krzywda nie stanowi błogosławieństwa. Przemoc nie staje się cenna tylko dlatego, że ktoś po latach zdołał wydobyć z niej sens; takie myślenie byłoby niebezpieczną formą duchowej propagandy. Szansą nie jest samo zranienie, lecz praca wykonana w celu przerwania jego suwerenności i odzyskania jurysdykcji nad własnym życiem, co stanowi rozróżnienie o znaczeniu fundamentalnym. Chroni ono przed banalizacją bólu i przed przymusową pozytywnością, czyli kulturową presją na uznawanie traumy za dar, która często blokuje autentyczny proces zdrowienia. Prawdziwe zdrowienie to proces odzyskiwania sprawczości, w którym ból zostaje uznany, ale przestaje być jedynym architektem naszej przyszłości.

Etyka bez przebaczenia: Jak odzyskać siebie po traumie

Goldfeder staje się najbardziej frapująca właśnie wtedy, gdy odmawia wejścia w rolę kaznodziei głoszącego konieczność pokochania własnej rany jako metafizycznego daru. Zamiast tego proponuje strategię znacznie bardziej surową, mianowicie postulat zaprzestania ucieczki przed bólem, aby ten przestał sprawować rządy z ukrycia. Na tym fundamencie jej stanowisko dotyczące wybaczenia bez przeprosin zyskuje wyjątkową, niemal kliniczną ostrość, która drażni zwolenników łatwego pocieszenia. Fundacja Dobre Państwo, czerpiąc z dorobku Pete'a Walkera, słusznie ostrzega przed mechanizmem przedwczesnego przebaczenia, będącego często formą przymusowej pozytywności, czyli kulturowej presji na szybkie osiągnięcie optymizmu. Taka postawa jedynie podtrzymuje wyparcie oraz karmi toksyczny wstyd, zamiast prowadzić do realnego wyzwolenia z okowów przeszłości. Zbiega się to z ostrożną wykładnią APA, która przypomina, że akt przebaczenia nie jest tożsamy z pojednaniem ani nie wymaga usprawiedliwienia czynu.

Z perspektywy prawnej i etycznej takie postawienie sprawy oznacza zmianę paradygmatu, w którym poszkodowany nie ma obowiązku dostarczać porządku moralnego tam, gdzie sprawca odmówił odpowiedzialności. Proces zdrowienia nie może być zakładnikiem cudzych przeprosin, tak jak nie powinien wymagać od ofiary składania jakiegokolwiek hołdu na ołtarzu sprawcy. Można przecież odzyskać integralność bez dążenia do pojednania, odmawiając powrotu do relacji, która przez lata stanowiła źródło systematycznego uszkadzania granic. Można nie wybaczyć i wcale nie stać się przez to dożywotnim więźniem nienawiści, lecz człowiekiem, który po prostu odmówił dalszej eksploatacji własnej sumienności. Psychika bywa konserwatywna bardziej niż ministerstwo finansów, toteż porzucenie roli ofiary wymaga zerwania z dawną, bezpieczną strukturą poddaństwa. W rezultacie cały projekt Goldfeder jawi się jako ważny głos na styku psychologii, antropologii oraz etyki samostanowienia.

Aby jednak obronić tę wizję, musimy dokonać precyzyjnego oddzielenia jej warstwy najmocniejszej od tej, która wydaje się najbardziej chwiejna i spekulatywna. Największą siłą autorki pozostaje diagnoza identyfikacji z raną oraz opis emocjonalnej zbroi, czyli zestawu reakcji obronnych, które z czasem zrastają się ze skórą. Maskę można zdjąć, zbroja natomiast zrasta się ze skórą i staje się częścią naszej biologii, co wymaga zupełnie innych narzędzi terapeutycznych. Jej nacisk na dezidentyfikację, pracę poprzez ciało oraz bezlitosna krytyka przymusu wybaczenia stanowią wezwanie do budowania życia poza dawnym reżimem wstydu. Znacznie słabiej wypadają natomiast te fragmenty, w których Goldfeder próbuje uszlachetnić swoją narrację za pomocą pseudonaukowej aury, zwłaszcza w odniesieniach do serca. Twierdzenia o sercu jako organie poznania są koncepcjami zbyt słabo zakotwiczonymi w rygorystycznym piśmiennictwie, by mogły uchodzić za solidny fundament teoretyczny.

Fakt, że nie każda rama teoretyczna Goldfeder jest równie solidna, nie zmienia faktu, że jej główne tezy spotykają się z istotnymi wątkami współczesnej refleksji. Gdy czytamy jej teksty w roku 2026, pośród debat o neurobiologii, warto widzieć w nich prowokację intelektualną wysokiej próby. Trauma studies, ten interdyscyplinarny obszar łączący psychotraumatologię z antropologią ciała, dostarcza nam dzisiaj narzędzi do zrozumienia tej prowokacji. Jest to wystąpienie przeciwko kulturze, która chętnie mówi o dobrostanie, lecz panicznie boi się dotknąć realnych źródeł systemowego samoodrzucenia. Człowiek nie cierpi w języku metaanaliz, cierpi w języku wstydu, odrzucenia, niemożności i tęsknoty za własnym miejscem. Fenomenologia bólu, czyli podejście skupione na subiektywnym i żywym doświadczeniu cierpienia jednostki, pozwala nam dostrzec to, co umyka statystykom.

Najkrócej rzecz ujmując, autorka broni tezy, że rana może stać się kompasem nie dlatego, że ból jest święty, lecz dlatego, że odsłania miejsce kradzieży. Skoro ból wskazuje punkt, w którym

dokonano zaboru tożsamości, może on również wyznaczyć kierunek jej mozolnego odzyskiwania przez jednostkę. Nie jest to obietnica łatwa ani tym bardziej miękka, lecz surowe wezwanie do zerwania z wewnętrznym ustrojem, który dotąd uchodził za osobowość. To, co braliśmy za charakter, okazuje się często jedynie systemem przetrwania, czyli zbiorem strategii mających na celu minimalizację strat w toksycznym środowisku. Właśnie tutaj kończy się psychologiczny ornament, a zaczyna poważna robota ontologiczna, której celem jest powrót człowieka do samego siebie. Ta podróż bywa najtrudniejsza, ponieważ prowadzi nie w nowe, nieznane miejsce, lecz przez gruzy dawnych, narzuconych nam definicji.

Powrót do siebie nie oznacza u Goldfeder dotarcia do jakiejś abstrakcyjnej esencji zawieszonej poza historią, lecz odzyskanie zdolności zamieszkiwania własnego życia. To rozróżnienie wydaje się subtelne, ale w praktyce terapeutycznej jest rozstrzygające dla powodzenia całego procesu zdrowienia. W wielu uproszczonych językach powrót do siebie brzmi jak odkrycie ukrytego klejnotu, co jest wizją tyleż kuszącą, co naiwną. U Goldfeder sprawa jest trudniejsza, gdyż powrót nie polega na odnalezieniu nietkniętej czystości, lecz na odbudowie jurysdykcji nad własną świadomością. Chodzi o odzyskanie władzy nad ciałem, narracją i granicą, których nikt nie ma prawa naruszać bez naszej wyraźnej zgody. Nie wracamy do stanu sprzed szkody, bo taki stan często już nie istnieje, lecz do możności życia bez dyktatury rany.

Współczesna wiedza o traumie coraz wyraźniej wskazuje, że zasadniczy problem nie polega wyłącznie na pamięci o konkretnym, bolesnym zdarzeniu z przeszłości. Chodzi raczej o reorganizację całego systemu reagowania, co ICD-11 precyzyjnie opisuje jako uraz złożony. Kto miesza PTSD z długotrwałą raną rozwojową, ten myli ekonomię szoku z ekonomią formowania osobowości. CPTSD, czyli uraz rozwojowy wynikający z toksycznych relacji, różni się od klasycznego PTSD trwałością zaburzeń regulacji emocji. To nie jest jedynie kosmetyczna poprawka w medycznych tabelach, lecz uznanie faktu, że niektóre urazy działają jak długotrwała pedagogika bezwartościowości. Człowiek uczy się nie tylko bać konkretnych bodźców, ale uczy się być sobą w sposób trwale okaleczony i niepełny.

Z naukowego punktu widzenia lepiej mówić tutaj o fuzji tożsamościowej oraz uwewnętrznieniu krytycznych reprezentacji, które niszczą strukturę Ja od środka. Rana przestaje być wtedy tym, co się kiedyś zdarzyło, a staje się sposobem patrzenia, oceniania i wybierania przyszłości. Fundacja Dobre Państwo opisuje to zjawisko zbieżnie, podkreślając rolę toksycznego wstydu oraz konieczność integracji narracyjnej w procesie reparentingu. Nie jest to więc pojedyncza intuicja jednej autorki, lecz część szerszego krajobrazu myślenia o traumie relacyjnej i jej skutkach. Stąd bierze się również siła obrazu emocjonalnej zbroi, która nie jest jedynie romantycznym ornamentem, lecz konkretnym narzędziem diagnostycznym. Zbroja oznacza zestaw ról, które

kiedyś zapewniały bezpieczeństwo, lecz z czasem zaczęły działać jak system drastycznie ograniczający wolność.

Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania. Dawny mechanizm adaptacyjny przekształcił się w strukturę o ujemnej użyteczności krańcowej, przynosząc więcej strat niż zysków. Problem polega na tym, że ludzka psychika rzadko chce dobrowolnie wygaszać rozwiązania, które kiedyś uratowały jej biologiczną ciągłość. Z perspektywy dziecka postawa polegająca na znikaniu z pola rażenia i przewidywaniu cudzych nastrojów była całkowicie racjonalna. Fundacja Dobre Państwo pokazuje to przez model 4F, ilustrujący utknięcie w jednej reakcji przetrwania zamiast odzyskania elastyczności adekwatnej do teraźniejszości. Tu właśnie dochodzimy do kluczowej stawki książki Goldfeder, która domaga się od nas odwagi do porzucenia tych starych zabezpieczeń.

Rana jako szansa nie oznacza u Goldfeder pochwały cierpienia, lecz uznanie, że kryzys może zdemaskować fałszywą osobowość zbudowaną dla przetrwania. Tę tezę należy bronić z całą mocą, ale z jednym zastrzeżeniem: nie wolno jej zmieniać w sentymentalny dogmat. Nie każda rana uszlachetnia, nie każda terapia prowadzi do prawdy i nie każda metafora jest nauką. Trauma nie staje się darem tylko dlatego, że można z niej coś wydobyć, gdyż to nie zło jest cenne, lecz wysiłek. Cenna może być jedynie praca, która przerywa dalsze rządy bólu i pozwala na odzyskanie podmiotowości w świecie. Jeśli tę różnicę zachowamy, teza Goldfeder przestaje być naiwna, a staje się egzystencjalnie poważna i godna głębokiego namysłu.

Współczesny człowiek często chce dwóch sprzecznych rzeczy jednocześnie: pragnie pozbyć się bólu, nie naruszając mechanizmów, które są z nim splecione. Chce wyciszyć objaw, ale niekoniecznie ma ochotę rozmontować tożsamość, którą wokół tego objawu przez lata mozolnie budował. Tymczasem Goldfeder mówi rzecz nieprzyjemną, lecz prawdziwą: nie da się wrócić do życia, pozostawiając nietkniętym sojusz między lękiem a fałszem. Ten układ sił działa niczym wewnętrzny kolonizator naszej wolności, narzucając nam wybory, które służą jedynie unikaniu konfrontacji z przeszłością. Kto naprawdę zdrowieje, ten nie tylko mniej cierpi, ale przede wszystkim zaczyna żyć w sposób radykalnie inny niż dotychczas. Oznacza to nieuchronne konflikty, wyznaczanie twardych granic oraz opuszczenie miejsc, w których dawna uległość była formą podatku od autentyczności.

W tym sensie szczególnie mocny jest u autorki motyw wyjścia z przestrzeni, która rani, co stanowi ważną korektę dyskursów terapeutycznych. Wiele współczesnych teorii bywa nadmiernie intrapsychicznych, sugerując, że wszystko zależy od interpretacji, a nie od realnych układów sił i instytucji. Tymczasem człowiek nie zdrowieje w próżni i nie wystarczy przeformułować myśli, jeśli nadal mieszka się w porządku potwierdzającym degradację. Z prawnego punktu widzenia jest to oczywiste: nie naprawia się naruszenia dóbr osobistych jedynie przez zmianę nastroju osoby

poszkodowanej. Potrzebna jest realna granica, separacja oraz uznanie szkody, a niekiedy całkowite wyjście z pola, w którym dochodzi do naruszenia. Goldfeder rozumie ten element z zaskakującą precyzją, dlatego jej projekt obejmuje również radykalną zmianę świata relacyjnego, co nadaje jej wywodom wymiar niemal polityczny.

Stanowisko APA jest tutaj niezwykle pomocne, ponieważ porządkuje pojęcia i zdejmuje z ofiary ciężar przymusowej doskonałości, przypominając, że przebaczenie nie wymaga aprobaty dla czynu. Akt ten nie oznacza zapomnienia i przede wszystkim nie stanowi obowiązku moralnego w każdej możliwej sytuacji życiowej. Choć może ono przynosić korzyści psychologiczne, dzieje się tak tylko wtedy, gdy nie jest wynikiem zewnętrznej presji czy samonegacji. To dobrze współbrzmi z Goldfeder: nie trzeba czekać na przeprosiny, aby odzyskać życie, ale nie trzeba też fałszować własnej prawdy. Wybaczenie bez przeprosin może być aktem wolności tylko wtedy, gdy nie jest wymuszane przez kulturę spragnioną świętej ugodowości. Gdy jest narzucane, staje się formą dyscyplinowania ofiary i niesprawiedliwą redystrybucją ciężaru winy, co nie uzdrawia, lecz jedynie dyscyplinuje.

Suwerenność po traumie: między nauką a rytuałem

Teza sformułowana przez Goldfeder zasługuje na rzetelną promocję, szczególnie w kręgach kulturowych, które z niepokojącą łatwością mylą cierpliwość z cnotą, a odmowę powrotu do sprawcy z przejawem moralnej niedojrzałości. Autorka pisze o duszy, czyniąc to jednak konsekwentnie poprzez pryzmat ciała, co stanowi sformułowanie tyleż metaforyczne, co precyzyjnie trafiające w punkt przecięcia współczesnych trauma studies i klasycznej antropologii rytuału. WHO przypomina nam regularnie, że PTSD to nie tylko natrętne wspomnienia, lecz przede wszystkim stan permanentnego pobudzenia i trwałego poczucia zagrożenia, którego nie da się uleczyć biernym przeczekiwaniem. Brytyjski instytut NICE podtrzymuje przy tym aktualność swoich wytycznych, a brak zmian w rekomendacjach po przeglądzie z kwietnia 2025 roku dowodzi trwałości obecnego, opartego na dowodach rdzenia terapeutycznego. Jednocześnie materiały fundacji Dobre Państwo akcentują interocepcję, czyli zdolność do odczuwania i interpretowania sygnałów płynących z wnętrza organizmu, jako fundament regulacji afektu. Zestawienie tych źródeł prowadzi do konstatacji, że ciało nie jest jedynie opcjonalnym dodatkiem do procesu leczniczego, lecz miejscem, gdzie diagnoza kliniczna ostatecznie styka się z żywym doświadczeniem. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to klasyczny przypadek kosztu utopionego w modelu przetrwania, gdzie inwestujemy energię w mechanizmy, które dawno przestały nam służyć.

W tej przestrzeni, na styku biologii i symbolu, powracają mantry, rytuały i amulety, o których należy mówić bez lekceważącej kpiny, ale też bez naiwnej łatwowierności. Ich status nie jest i nigdy nie będzie równy statusowi interwencji klinicznych o wysokiej jakości dowodów, gdyż nie ma merytorycznych podstaw, by stawiać osobisty talizman na jednej płaszczyźnie z profesjonalną terapią skoncentrowaną na traumie. Niemniej jednak byłoby równie niemądre uznać, że praktyki symboliczne są z definicji bezwartościowe, skoro antropologia od dawna rozumie rytuał jako narzędzie organizowania przejść i wspólnotowego sensu. W psychologii współczesnej podobną funkcję pełnią procedury porządkujące uwagę, rytm oddechu oraz sekwencję działań, co pozwala na domknięcie procesów, które utknęły w martwym punkcie. Jeżeli mantra działa jako forma skupienia, a amulet jako kotwica intencji, ich użyteczność staje się realna, choć pozostaje subiektywna. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy ktoś próbuje nadać im status wiedzy przyrodniczej albo obiecać skuteczność niezależnie od kontekstu klinicznego. Właśnie dlatego w interpretacji Goldfeder potrzebna jest dyscyplina epistemiczna, czyli rygorystyczne odróżnianie faktów naukowych od osobistych przekonań. Nie wszystkie przywoływane przez nią autorytety mają jednakową wiarygodność, a szczególnie ostrożnie należy traktować odwołania do Joe Dispenzy oraz tezy o sercu jako uprzywilejowanym organie poznania. Współczesna nauka bada rytm serca i biofeedback, ale nie daje stabilnych podstaw do wyciągania z nich daleko idących wniosków metafizycznych.

Ta uwaga nie unieważnia jednak głównego projektu książki, lecz go oczyszcza, pozwalając oddzielić cenne intuicje o tożsamości od warstwy, która zbyt łatwo używa naukowego słownika jako dekoracji. Tym wyraźniej widać wtedy siłę tego, co pozostaje: koncepcję dezidentyfikacji, czyli procesu uwalniania prawdziwego „Ja" spod mechanizmów przetrwania i administracyjnych etykiet. Pozostaje opis zbroi, która choć kiedyś ratowała życie, dziś ogranicza każdy ruch i oddech. Pozostaje wreszcie przekonanie, że ból nie musi być dożywotnim wyrokiem, jeśli tylko przestanie być jedyną definicją naszej podmiotowości. To wezwanie do budowania nowej tożsamości nie przez puste deklaracje, lecz przez konkretne praktyki codzienności i odwagę do życia nieskrojonego już pod cudzy lęk. Ma to również wymiar cywilizacyjny, gdyż dzisiejszy świat chętnie profesjonalizuje nasze funkcjonowanie, ale znacznie gorzej radzi sobie z profesjonalizacją samowiedzy. Psychika bywa w tym względzie konserwatywna bardziej niż ministerstwo finansów, kurczowo trzymając się starych deficytów.

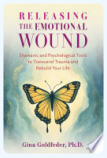
Mamy dziś procedury oceny ryzyka, standardy compliance i skomplikowane architektury bezpieczeństwa, a mimo to ogromna część ludzi pozostaje wewnętrznie zarządzana przez archaiczne skrypty przetrwania. Wysoko funkcjonujący profesjonalista może być jednocześnie człowiekiem, który całe życie spędził w poczekalni, czekając na zezwolenie na własną pełnię. I właśnie do takiego odbiorcy Goldfeder trafia najlepiej, do kogoś, kto umie zarządzać złożonością

świata, lecz nie potrafi rozpoznać, że zarządza sobą według konstytucji napisanej przez cudzy chłód. Na tym polega profetyczny ton tej książki i jej niepodważalna siła publicystyczna, która wykracza poza proste pytania o zdrowie psychiczne. Autorka pyta o władzę definicyjną: kto nazwał cię pierwszy i kto przekonał cię, że masz nie zajmować należnego ci miejsca? Kto ubrał cię w zbroję i wmówił, że to twoja własna skóra, sprawiając, że ból wydaje się bardziej wiarygodny niż jakakolwiek wizja przyszłości? Zrozumienie, że to wszystko było jedynie systemem przetrwania, a nie prawdą o twoim bycie, jest momentem krytycznym. To dlatego projekt Goldfeder, mimo swoich metodologicznych nierówności, zasługuje na uważną lekturę.

Nie należy go jednak traktować jako nowej religii terapii ani jako zamiennika dla sprawdzonych standardów klinicznych. To raczej poważny i odważny głos w obronie tezy, że człowiek może odzyskać suwerenność dopiero wtedy, gdy przestanie mylić swoją historię z własną istotą. W tym specyficznym sensie rana może stać się kompasem, nie dlatego, że cierpienie jest szlachetne, ale dlatego, że wskazuje miejsce, w którym zostaliśmy nauczeni zdrady wobec samych siebie. Finał tej argumentacji musi brzmieć bez zbędnego sentymentalizmu, bo fenomenologia bólu, czyli skupienie na subiektywnym doświadczeniu cierpienia, uczy nas przede wszystkim realizmu. Nie każda rana uszlachetnia, nie każda terapia prowadzi do prawdy i nie każda metafora jest nauką. Człowiek nie cierpi w języku metaanaliz, lecz w języku wstydu, odrzucenia i tęsknoty za własnym miejscem. Bywa jednak tak, że właśnie w punkcie największego pęknięcia po raz pierwszy widać wyraźnie, jaką cenę płaciliśmy za iluzję akceptacji. Jeśli mamy odwagę nie uciekać przed tym widokiem, pęknięcie przestaje być tylko śladem dawnej przemocy, a staje się fundamentem nowej, autentycznej suwerenności. Gina Goldfeder w „Releasing The Emotional Wound" przypomina nam, że maskę można zdjąć, ale zbroja często zrasta się ze skórą i jej usunięcie wymaga czegoś więcej niż tylko dobrej woli. Wymaga ono nowej architektury wyboru, która nie będzie już zarządzana przez dawny lęk, lecz przez świadome prawo do samostanowienia.

> Adaptacja, która niegdyś ratowała nas przed rozpadem, z czasem staje się ciasnym pancerzem, blokującym dostęp do własnego istnienia. Czy jesteśmy w stanie zaryzykować porzucenie tej zbroi, wiedząc, że pod nią nie czeka gotowe rozwiązanie, lecz pusta przestrzeń wolności? Pytanie o to, kim stajemy się po odrzuceniu cudzych definicji, jest jedynym, które naprawdę warto zadać.

Inspiracje

[1] 

"Releasing The emotional Wound" Gina Goldfeder

2026 | Inner Traditions/Bear | ISBN: 9781644119891

Dr **Gina Goldfeder** jest psychologiem i psychoterapeutką mieszkającą w Meksyku, z blisko trzydziestoletnim doświadczeniem zawodowym. Uzyskała doktorat z psychoterapii indywidualnej i par w Meksykańskim Instytucie Par (AMETEP) oraz tytuł magistra z kreatywnego pisania na Uniwersytecie w Salamance w Hiszpanii. W swojej praktyce klinicznej łączy tradycyjną psychoterapię z metodami uzdrawiania opartymi na szamanizmie, w tym interpretacją snów, psychodramą, świętą geometrią i ThetaHealing. Dr Goldfeder jest edukatorką, która prowadzi warsztaty i kursy na tematy takie jak rany z dzieciństwa, komunikacja w parach, poczucie własnej wartości i interpretacja snów. Jako autorka koncentruje się na rozwoju człowieka, pomagając ludziom zrozumieć nieświadome wzorce i przekształcić traumę emocjonalną w możliwości rozwoju osobistego i budowania nowej tożsamości.

*Dr. **Gina Goldfeder** is a psychologist and psychotherapist based in Mexico City with nearly thirty years of professional experience. She holds a doctorate in individual and couples psychotherapy from the Mexican Institute of Couples (AMETEP) and a master's degree in creative writing from the University of Salamanca, Spain. Her clinical practice integrates traditional psychotherapy with healing modalities informed by shamanism, including dream interpretation, psychodrama, sacred geometry, and ThetaHealing. Dr. Goldfeder is an educator who facilitates workshops and courses on topics such as childhood wounds, couples' communication, self-esteem, and dream interpretation. As an author, she focuses on human development, helping individuals understand unconscious patterns and transform emotional trauma into opportunities for personal growth and the creation of a new identity.*

Mexican Institute of Couples (AMETEP)

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: a0b7e3f1-46cb-40a3-b71d-1384adf48504