



**Fundamenty powstawania osobowości narcystycznej,
mechanizmy działania i skutki dla bliskich
Skąd bierze się w nas osobowość narcystyczna?**

Narcyzm nie bierze się znikąd. To nie jest „wrodzone zło”, ani cecha, która pojawia się przypadkiem. To konstrukcja osobowości, która najczęściej wyrasta na tle dziecięcych głębokich ran, niewypowiedzianych i często oraz długo ignorowanych. To tragedia człowieka, który w głębi pragnie miłości i akceptacji. Pod maską wyższości, chłodu czy arogancji bardzo często kryje się ktoś, kto kiedyś desperacko pragnął miłości, akceptacji i poczucia, że jest wystarczający taki, jaki jest. Bez zbędnych oczekiwań.

W dzisiejszym świecie zrozumienie źródeł tejże osobowości staje się coraz ważniejsze. Daje ono świadomość, pomaga rozpoznać mechanizmy i widzieć szerszy obraz tego problemu i tragedii. Jednocześnie trzeba jasno podkreślić, że sama świadomość przyczyn jego pojawienia się nie oznacza usprawiedliwienia krzywdzenia innych. Cierpienie z dzieciństwa nie daje nikomu mandatu i prawa do zadawania cierpienia innym. Bo jeśli ten łańcuch zależności nie zostanie świadomie i przez ciężką pracę przerwany to sama koncepcja „nie będę mieć dzieci, nie będę przedłużać krzywdy swojej rodziny” nie ma żadnego znaczenia. Krzywda nieświadomie będzie niesiona dalej.

W niniejszym artykule przyjrzymy się trzem kluczowym obszarom:

- fundamentom rozwoju osobowości narcystycznej,
- mechanizmom działań narcystycznych w relacjach,
- oraz konsekwencjom dla osób, które z taką osobowością żyją, próbują ją kochać lub po prostu przetrwać przy niej codzienność.

1. Fundament osobowości narcystycznej - skąd się bierze?

Narcyzm wyrasta najczęściej na glebie głodu i pragnienia miłości. Wyobraźmy sobie dziecko, które naturalnie pragnie czułości, bezpieczeństwa i akceptacji. Każde dziecko przychodzi na świat z potrzebą bycia kochanym bez warunków - nie „za coś”, ale „pomimo wszystko”. Jeśli tej miłości doświadczą stabilnie, to ono rozwija zdrowe poczucie własnej wartości. Jeśli jednak miłość jest warunkowa (kategoryczne bądź grzeczny i posłuszny w każdej sferze, nie zasługujesz dziś na mój uśmiech) lub jest nieprzewidywalna albo w ogóle jej brakuje zaczyna się budowanie psychicznej konstrukcji obronnej.

W takich warunkach dziecko stopniowo uczy się, że ono samo nie jest wystarczające. Brak akceptacji takiego jakim jest, brak budowania poczucia własnej wartości i warunkowe „musisz

być lepszy” by zasłużyć na uwagę – buduje emocjonalną warownię. W celu przetrwania dziecko zaczyna budować maskę lecz z czasem ta maska zaczyna stawać się tożsamością. W rozwoju osobowości narcystycznej często pojawiają się trzy podstawowe scenariusze wczesnych doświadczeń z dzieciństwa:

Miłość warunkowa - „będę cię kochać, gdy na to zasłużysz”

W tym scenariuszu dziecko słyszy lub czuje, że akceptacja zależy od wyników, jego zachowania, bycia grzecznym, idealnym albo spełniającego wszelkie oczekiwania rodziców lub opiekunów. W tym scenariuszu rodzinnym miłość i akceptacja stają się nagrodą. Dziecko uczy się, że „na miłość trzeba zapracować”, a skoro tak - musi nieustannie zasługiwać, udowadniać, osiągać. Zaprzestaje być sobą, zaczyna odgrywać role, które są od niego oczekiwane.

Z czasem tworzy się w nim przekonanie: „żeby być kochanym, muszę być doskonały, muszę spełniać oczekiwania rodziców”. To bardzo bolesny fundament. Wyrasta z niego człowiek, który w dorosłości będzie rozpaczliwie walczył o uwagę, uznanie i podziw - bo głęboko w środku nadal pragnie prostego zapewnienia: „jesteś wystarczający taki, jaki jesteś”.

Stała krytyka, zawstydzanie, poniżanie — „jesteś niewystarczający, stać cię na więcej, spójrz na kolegę, koleżankę, bierz z nich przykład”

Inny scenariusz to dom, w którym dominuje krytyka: ocenianie, porównywanie, umniejszanie. Dziecko niemal stale czuje się winne lub gorsze. Jest w nim dużo wstydu i upokorzenia, które nie mają gdzie się uleczyć.

Taki mały człowiek zaczyna w końcu bronić się przed bólem. Buduje pancerz:

- kłamie by przez kłamstwa zadowolić rodziców,
- arogancję, bunt skierowany na wszystkie płaszczyzny,
- wyższość, a czasem okrucieństwo.

Nie dlatego, że jest „zły”, ale dlatego, że inaczej nie byłoby w stanie unieść w sobie poczucia swojej bezwartościowości. W jego psychice rodzi się mechanizm: „jeśli nie mogę być dobry to będę przynajmniej silny”. Lecz jeśli świat ma go ranić to on będzie ranił pierwszy.

Idealizacja i piedestał — „jesteś wyjątkowy ponad innymi”

W trzecim scenariuszu dziecko jest stawiane na piedestale. Jest wychowywane tak, jakby było kimś wyjątkowym, lepszym od innych. Czasem jest traktowane jak „projekt” rodziców lub ich przedłużenie. Ono spełnia ich marzenia, ich oczekiwania bezwarunkowo, jest umacniane w poczuciu wyższości ponad innymi. Tu brakuje życiowej i zrównoważonej nauki empatii, brakuje uczenia granic, brakuje doświadczania równowagi. Takie dziecko dorasta z przekonaniem, że świat ma spełniać jego potrzeby, a inni istnieją po to, by je podziwiać lub

obsługiwać. I choć na zewnątrz wygląda to na pewność siebie to wewnątrz nadal może kryć się deficyt miłości. Tylko że przykryty złudzeniem wielkości.

W każdym z tych przypadków wspólnym mianownikiem jest to, że:

- miłość i akceptacja były zaburzone:

warunkowe,

niebezpieczne

albo nieobecne.

Dziecko nie znalazło bezpiecznej przystani. Zamiast poczucia „jestem”, nauczyło się „muszę”. „Poczucie” muszą zmusza do przyjęcia oczekiwanej roli bez bycia autentycznym.

2. Mechanizmy działania narcyza — co dzieje się w dorosłości?

W dorosłym życiu narcystyczna osobowość często nosi maskę wyniosłości. Może być charyzmatyczny, błyskotliwy, pewny siebie. Potrafi tworzyć pozory siły i wielkości. Jednak pod tą maską bardzo często kryje się bolesna rana: wewnętrzna pustka, wstyd, lęk oraz poczucie, że bez podziwu innych nie ma prawa istnieć. Maską pozornej siły i wielkości może być zakładana w dzień, wśród i dla publiczności jego teatru lecz teatr ten wyczerpujący – wieczorem, za zamkniętymi drzwiami domostw zmęczony aktor ów roli odpoczywa przechodząc do ról nieco innych.

Podziw, potrzeba komplementów, uznania nie jest dla tej osobowości dodatkiem – jest jego paliwem do przetrwania. To „tlen”. Problem ten jest ogromny ponieważ studnia tych potrzeb jest nienasycona. Człowiek z narcystyczną konstrukcją osobowości może otrzymać wiele, lecz to nie wystarcza, to za mało nadal będzie odczuwał niedosyt. Może być doceniany, ale nie potrafi poczuć się bezpiecznie. Brak poczucia bezpieczeństwa będzie degradował wszystko to co otrzymuje w miłości innych.

Kluczowym mechanizmem w tym przypadku jest narcystyczna rana, to nadwrażliwość na krytykę. Dlatego też bardzo często wystarczy dosłownie drobiazg:

- jedno zdanie,

- jedna uwaga,

- lekki cień niezadowolenia.

A narcystyczna osobowość odczyta to jako zagrożenie. W jego wnętrzu odezwie się dawny ból, a ten ból natychmiast przekształca się w obronę. A pole obronne zaczyna się w dramat rodzinny.

Najczęściej przybiera ona jedną z form:

- wybuch złości i gniewu (krzyk, wrzask, trzaskanie drzwiami, wybieganie z domu, zatykanie uszu i zakrzykiwanie próby dialogu)

- chłód i obojętność, (milczenie, karanie ciszą, zamykanie się w pokoju, ostentacyjne zamykanie się w telefonie i świecie wirtualnym)
- kara emocjonalna, (chcę być sam, sama, odejdz, nie chcę na ciebie patrzeć, brzydzę się tobą)
- poniżanie, umniejszanie, (krytykowanie dosłownie wszystkiego, nawet sposobu mycia naczyń czy podawania kawy, czegokolwiek)
- odwracanie sytuacji tak, by winny był zawsze ktoś inny (ten schemat pojawia się w iluzji próby poprowadzenia dialogu lecz ona zamienia się w monolog i potok słów, które nie dają ci dojść do głosu, ich częstotliwość i ilość zaczyna zabierać ci przestrzeń na twoje odczucia).

W spotkaniu tych mechanizmów osoby bliskie często są w szoku: „przecież nic takiego nie powiedziałam/powiedziałem”. Nie mogą pojąć jak możliwa jest taka reakcja dla zwykłego i często błędnego ich działania. Ale dla narcyza to nie jest „nic takiego”. To jest uderzenie w maskę. A maska w jego świecie jest równoznaczna z jego przetrwaniem.

W takiej relacji bardzo często pojawia się mechanizm huśtawki:

- najpierw idealizacja,
- potem dewaluacja.

Osoby z narcystycznym mechanizmem działania na początku budowania relacji potrafią zachwycać, obdarzać uwagą, adoracją, poczuciem Twojej wyjątkowości. W tym schemacie zaczynasz wierzyć: „to jest miłość”. Jednak z czasem pojawia się druga strona medalu: umniejszanie, krytyka, pogarda, dystans. I znów kiedy jest bliski zaczyna się oddalać lub stawiać granice. To kalejdoskop - zaczyna powracać idealizacja. I tak powstaje uzależniający cykl emocjonalny. U ofiary zaczyna się pojawiać na przemian duża ilość dopaminy, kortyzolu i adrenaliny. Dopamina jest hormonem pragnienia i dążenia, oddziałuje na układ nagrody. Kortyzol to hormon stresu. Karmienie mózgu dużymi dawkami tych hormonów naprzemiennie działa jak mechanizm nagrody losowej – mózg człowieka kocha kasyno – nagroda nieprzewidywalna uzależnia ludzki mózg. Po agresji czułość jest jak wygrana w kasyno.

Osoby z narcystyczną osobowością bardzo intensywnie działają poprzez system kontroli. Kontrola może być jawna lub subtelna. Może dotyczyć zachowań, wyglądu, słów, kontaktów z innymi ludźmi. W relacji toksycznej osoba bliska uczy się ostrożności: żeby nie wywołać gniewu, żeby nie uruchomić chłodu, żeby nie spowodować „kary”. Ta relacja coraz bardziej przypomina pole minowe. I tu jest brutalna prawda: osobowość narcystyczna niszczy nie tylko człowieka, który ją w sobie nosi. Niszczy również tych, którzy próbują taką osobę kochać i próbują tą osobę i jej zachowania zrozumieć.

3. Efekt u osób doświadczających narcyzmu — co dzieje się z partnerem, dzieckiem, bliskimi?

Relacja z narcystyczną osobowością jest dla drugiej strony doświadczeniem wyniszczającym. To wyniszczenie dzieje się na wielu płaszczyznach, nie tylko jest to wyniszczenie głęboko psychiczne, bardzo często dochodzi do problemów natury zdrowia ciała. Osoby żyjące w tejże relacji często mówią, że czują się tak, jakby „traciły siebie”. I to nie jest przesada. To stopniowy proces, gdy doświadczają karuzeli emocjonalnej, wychodzą z domu – patrzą na świat i zadają sobie w duszy pytanie, „gdzie ja jestem, co to jest za teatr, co ja tu robię, kim jestem, co ze mną się dzieje, czy jestem normalny/ normalna”? To dezorientacja: raz jest ciepło, raz zimno, miłość – gniew, złość, może nienawiść by po chwili znów zagościła miłość. Pochwała - krytyka. Bliski zaczyna się starać bardziej. Wchodzi w tryb zasługiwania. Próbuje naprawiać. Zaczyna chodzić „na palcach” – chce dawać miłość, daje i bada: to będzie kara czy akceptacja. Z czasem staje się coraz bardziej zmęczony grą teatralną, której wcale nie chce. Gdy ma dość – usłyszysz: nie przesadzaj, to zwykłe małżeńskie kłótnie. Nie tragizuj.

W takim układzie bardzo często pojawia się:

- chroniczny lęk i napięcie,
- poczucie chaosu emocjonalnego,
- życie w nieustannej gotowości,
- ostrożność w każdym słowie,
- wypalenie emocjonalne.

Jednym z najbardziej destrukcyjnych skutków jest błędne poczucie winy. Osoba doświadczająca narcyzmu zaczyna myśleć:

- „może to ze mną jest coś nie tak?”
- „może przesadzam?”
- „może ja go/ją prowokuję?”

To jest bardzo bolesne, bo w pewnym momencie człowiek przestaje ufać samemu sobie. Pod wpływem ciągłego umniejszania, porównań zaczyna tracić poczucie własnej wartości. Nierzadko dochodzi także do stanu, w którym bliski żyje „w cieniu cudzego ja”. Wszystko kręci się wokół narcystycznej osobowości:

- jego potrzeb, (to on wybiera wycieczki, filmy, programy, meble)
- nastrojów, (odejdziesz, chcę być sam/ sama ze sobą, nie ważne co czujesz ty – tylko tej osoby nastój się liczy)
- frustracji, (tu musisz się liczyć, że wszystko co osoba narcystyczna będzie robić jest robione tylko po to by czuła się lepiej, Twój ból nie będzie widziany)

- oczekiwań (musisz spełnić te oczekiwania, przecież potrzebujesz pochwały i akceptacji)

W takim związku druga osoba przestaje czuć radość, spokój, lekkość. Życie robi się ciężarem. Cele, marzenia i pragnienia odchodzą w dal.

Narcyzm bierze się z bólu (z bólu z czasów dzieciństwa) i ból pozostawia, wśród tych, którzy kochają. Ta świadomość jest trudna, ale ważna. Pomaga zobaczyć, że pod maską narcystycznej osoby jest ktoś, kto kiedyś bardzo cierpiał. Ale jednocześnie trzeba powiedzieć jasno: cierpienie z przeszłości nie usprawiedliwia krzywdzenia w teraźniejszości. Nie usprawiedliwia Twojego upodlenia i niszczenia Twojej godności.

Aby siebie i swoją godność ochronić – trzeba zrozumieć

Warto rozumieć mechanizmy narcyzmu, ponieważ rozumienie daje światło. A światło daje możliwość wyboru:

- jak reagować,
- jak stawiać granice,
- jak nie dać się wciągnąć w emocjonalną huśtawkę.

Dlaczego? Ponieważ najważniejsza jest prawda: w relacji każdy człowiek ma prawo do szacunku, bezpieczeństwa i spokoju.

Narcyzm w cieniu patologii:

jak krytyka, alkohol w domu i środowisko uzależnień budują osobowość obronną

Nie każdy człowiek wychowany w trudnych warunkach przybiera narcystyczną osobowość. Ale istnieje pewien typ środowiska, który szczególnie mocno sprzyja temu, by psychika zamiast budować zdrową tożsamość - budowała pancerz. To twardy pancerz, który ma chronić przed bólem, wstydem i poczuciem bezwartościowości. Ten pancerz może przybrać formę narcystycznej konstrukcji osobowości.

Gdy dziecko doświadcza stałej krytyki i zawstydzania, a równocześnie żyje w środowisku chaosu, przemocy, uzależnień i braku stabilnej więzi, jego układ emocjonalny nie ma szansy dojrzeć w sposób bezpieczny. Zamiast rozwijać wewnętrzną wartość, rozwija strategie przetrwania: kontrolę, wyparcie uczuć, dominację, agresję lub wizerunek siły.

W tym artykule opisujemy mechanizm powstawania narcystycznej osobowości w warunkach kumulacji traum i dysfunkcji: „krytyka + patologiczne środowisko + alkohol w rodzinie + grupa rówieśnicza z używkami”.

1) Kumulacja ran: kiedy dziecko nie ma „bezpiecznej bazy”

Badania nad negatywnymi doświadczeniami z dzieciństwa (ACEs) pokazują, że im więcej trudnych czynników nakłada się na siebie, tym wyższe ryzyko późniejszych problemów psychicznych, uzależnień i zaburzeń osobowości. ACEs to nie tylko przemoc fizyczna — to także upokorzenie, zaniedbanie emocjonalne, alkoholizm w domu, rozpad rodziny, przemoc domowa i chroniczny brak bezpieczeństwa. Współczesne prace wskazują również na związek ACEs z rozwojem patologicznego narcyzmu i NPD, podkreślając rolę dysfunkcyjnego środowiska rodzinnego jako czynnika ryzyka.

Kiedy dziecko żyje w ciągłym napięciu, jego psychika przestaje być skierowana na rozwój, a zaczyna być skierowana na przetrwanie. Osoba z narcystyczną osobowością może często zaznaczać, że w dzieciństwie nauczyła się „przetrwania” – to mocna RED FLAGA. I tu pojawia się klucz: narcyzm nie musi być „wyborem”. Może być obroną, skrojoną na miarę środowiska, w której dana osoba dorastała.

2) Stała krytyka i zawstydzanie: rdzeń wstydu

Wychowanie oparte o krytykę tworzy dziecko, które nie uczy się myślenia:

- „jestem wartościowy”,

ale uczy się:

- „coś jest ze mną nie tak”.

Zawstydzanie nie działa jak zwykła uwaga wychowawcza. Ono działa jak psychiczny nóż: dotyka tożsamości, a nie zachowania. Dziecko nie słyszy „zrobiłeś źle”, tylko słyszy „jesteś zły”. Zmiana używanego języka i przekazu jest szczególnie, który ma bardzo ważne znaczenie. W badaniach wstyd jest jednym z najważniejszych elementów łączących przemoc i doświadczenia traumatyczne z późniejszą agresją oraz rozwojem tzw. narcystycznej wrażliwości (vulnerable narcissism). Wstyd i poczucie upokorzenia mogą uruchamiać mechanizmy obronne: potrzebę dominacji, przewagi, odwetu. To dlatego część osób z takiego domu w dorosłości działa według schematu:

- „albo ja będę na górze, albo mnie zniszczą”

- „nie wolno mi czuć słabości”

- „uczucie wstydu jest nie do zniesienia - muszę je zamienić w gniew”.

To już jest fundament narcystyczny: „Ja” staje się warownią.

3) Ojciec alkoholik i zdrady: chaos więzi + pogarda jako dziedzictwo

Ojciec uzależniony jest często dla dziecka źródłem:

- nieprzewidywalności,
- lęku,
- braku emocjonalnej obecności,
- a czasem przemocy i upokorzeń.

Dodatkowo zdrady ojca wobec matki tworzą w systemie rodzinnym trzeci, bardzo silny czynnik: rozpad zaufania i pogarda. Dziecko może obserwować:

- poniżenie matki,
- bezkarność sprawcy,
- wzorzec relacji oparty na dominacji, kłamstwie i podwójnym życiu.

To ważne, bo dziecko nie tylko cierpi ale ono chłonie „matrycę relacji”. I może nieświadomie uznać, że:

- bliskość = kontrola,
- miłość = upokorzenie,
- uczucie = słabość,
- a „zwycięża” ten, kto ma władzę.

W takim świecie narcystyczna maska staje się logiczna: jest odpowiedzią na system. Jest drogą, którą osoba narcystyczna idzie w sposób nieświadomy. Całe jej życie staje się sabotażem miłości i rodziny, staje się destrukcją tejże osoby i gwałtem dokonany na najbliższych.

4) Patologiczne środowisko: kiedy agresja staje się normą

Jeśli do krytyki w domu dołożymy jeszcze mieszkanie wśród grup przemocowych, kryminogennych czy silnie dysfunkcyjnych, (patologiczne miejsca zamieszkania) dziecko doświadcza dodatkowego zjawiska: normalizacji zagrożenia.

W środowisku, gdzie:

- liczy się siła,
- reputacja jest ważniejsza niż prawda,
- „miętkość” jest wyśmiewana,
- a przemoc jest walutą, dziecko uczy się bardzo szybko, że przetrwanie zależy od maski. Nie tej psychologicznej - tylko tej społecznej: „bądź twardy, albo cię zniszczą”.

W ten sposób powstaje narcystyczna strategia społeczna:

- gra w status,
- wizerunek,
- reputacja,
- dominacja,

- odcinanie emocji.

To nie jest rozwój w stronę „Ja”. To rozwój w stronę „Pancerza”.

5) Rówieśnicy, alkohol i narkotyki: ucieczka od bólu i przyspieszenie destrukcji

I teraz dochodzi ostatni element, który w tej konfiguracji działa jak benzyna na ogień: to grupa rówieśnicza z używkami.

Jeżeli dziecko nosi w sobie:

- wstyd,
- ból,
- napięcie,
- poczucie bycia gorszym, to alkohol i narkotyki działają jak szybka „ulga” od cierpienia. I badania nad traumą pokazują jasno: trauma dziecięca jest mocno powiązana z ryzykiem zaburzeń związanych z używaniem substancji (SUD).

W takiej grupie dzieje się kilka rzeczy jednocześnie:

- Narkotyki i alkohol regulują emocje (zamiast je przeżywać).
- Wzmacnia się potrzeba „twardości”, a uczucia traktuje jak słabość.
- Moralność się spłaszcza, tu liczy się impuls, przyjemność, dominacja.
- Relacje stają się transakcyjne: kto daje, kto bierze, kto jest „na górze”.

W takiej strukturze narcystyczne cechy mogą rosnąć:

- lekceważenie granic,
- brak empatii (bo empatia = dyskomfort),
- manipulacja,
- agresja,
- emocjonalny chłód.

Niektórzy badacze zwracają uwagę, że związek między patologicznym narcyzmem, a uzależnieniami komplikuje obraz kliniczny i leczenie, ponieważ oba zjawiska mogą wzajemnie się napędzać.

W tej konfiguracji (krytyka + alkoholizm ojca + zdrady + patologia + rówieśnicy z używkami) najczęściej rozwijają się dwie równoległe warstwy osobowości:

Warstwa I — zewnętrzna: narcystyczna maska

- „nie potrzebuję nikogo”
- „jestem najlepszy”
- „mam wszystko pod kontrolą”
- „nikt mnie nie zrani”

Warstwa 2 — wewnętrzna: zamrożone dziecko

- ogromny wstyd
- lęk przed odrzuceniem
- poczucie bezwartościowości
- rozpaczliwa potrzeba akceptacji

To połączenie jest bardzo charakterystyczne dla patologicznego narcyzmu:

- z zewnątrz wielkość,
- wewnątrz rana.

W literaturze podkreśla się, że różne typy narcyzmu (wielkościowy i wrażliwy) mogą mieć odmienne korzenie: przemoc/zaniedbanie często wiążą się z narcyzmem wrażliwym, a nadmierna idealizacja z wielkościowym — ale w środowiskach wysokiego ryzyka te dwa wątki potrafią się mieszać.

Najczęstsze skutki w dorosłości (w tej grupie)

- wysoka impulsywność i agresja (szczególnie przy uruchomieniu wstydu)
- duża podatność na uzależnienia (alkohol, narkotyki, hazard, seks, adrenalina)
- relacje oparte o kontrolę, dominację, huśtawkę emocjonalną
- trudność w empatii i bliskości (bliskość uruchamia lęk i wstyd)
- manipulacja, gaslighting, zawstydzanie jako forma obrony
- życie w trybie „ja kontra świat” - chroniczna podejrzliwość i doszukiwanie się zdrad, oszustw
- wewnętrzna pustka, depresja maskowana, rozchwianie emocjonalne.

Taki człowiek często:

- nie zna zdrowej miłości,
- nie ufa,
- nie umie regulować emocji,
- nie potrafi przeżywać wstydu,
- nie ma poczucia wartości — ma tylko wizerunek, który jest wszystkim.

I to jest dramat: narcyzm w tych warunkach bywa psychologicznym pancerzem, który ocalił dziecko, ale w rzeczywistości niszczy dorosłego i dywersyfikuje jego prawdziwe szczęście w dorosłości.

Jeśli wychowałeś się w takim środowisku i czujesz, że w Twoim życiu dominują złość, chłód, impulsywność, kontrola lub uzależnienia - nie oznacza to, że jesteś „zły”. To może oznaczać, że Twoja psychika nauczyła się przeżywać tylko w trybie walki. W świecie, gdzie trzeba było

być twardym, szybkim, czujnym i gotowym na wszystko, nie było miejsca na spokój. Była tylko strategia przetrwania.

A teraz chcemy powiedzieć coś szczególnie do młodzieży — do tych, którzy dorastali w chaosie, wśród przemocy, alkoholu, zdrad i poczucia, że życie to nie dom, tylko pole bitwy. Jeśli wiesz, że w przyszłości chcesz mieć spokojne życie... jeśli marzysz o tym, by kiedyś być przy żonie lub mężu, jeśli marzysz o posiadaniu rodziny i dzieci domu, w którym jest szacunek, bezpieczeństwo i miłość — zapraszamy Ciebie do nas.

Może razem uda nam się przełożyć „zwrotnicę toru życia”. Tak, aby zamiast drogi pełnej kamieni, Twój wybór poprowadził Cię szlakiem, na którym mijasz łąki, pola i rzeki. Szlakiem, gdzie jest jasno, zielono, pięknie i spokojnie. I nawet jeśli czasem przyjdzie deszcz, a czasem spadnie śnieg - bo to jest częścią życia - to nie będzie już burza, która niszczy wszystko. To będzie pogoda, którą da się przejść, mając przy sobie wsparcie, narzędzia i ludzi, którzy rozumieją.

A jeśli jesteś osobą, która żyje obok człowieka ukształtowanego w takim środowisku - pamiętaj: - rozumienie przyczyn nie oznacza zgody na krzywdę. Masz prawo do granic, bezpieczeństwa i wsparcia.

Fundacja Wyjść z Ciemności pragnie wspierać osoby doświadczające przemocy emocjonalnej, manipulacji i destrukcyjnych relacji - również takich, których źródłem jest trauma i uzależnienia w tle. Jeśli wychowałeś się w takim środowisku i czujesz, że w Twoim życiu dominują: złość, chłód, impulsywność, kontrola lub uzależnienia - nie oznacza to, że jesteś zły. To może oznaczać, że Twoja psychika nauczyła się przeżywać tylko w trybie walki. Napisz do nas lub zadzwoń. Zaprosimy na pierwszą kawę.