

# W MATRIKSIE KAMELEONA

Gdy miłość okazuje się manipulacją:  
Jak zdemaskować narcyza ukrytego  
i uwolnić się spod jego wpływu



**Katarzyna Dodd**

GALAKTYKA



Katarzyna Dodd

# W MATRIKSIE KAMELEONA

Gdy miłość okazuje się manipulacją:  
Jak zdemaskować narcyza ukrytego  
i uwolnić się spod jego wpływu

G A L A K T Y K A

Copyright © 2026 by Katarzyna Dodd  
Copyright for the Polish edition © 2026 by Galaktyka sp. z o.o.

All rights reserved.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 978-83-8436-002-6

Redakcja: Ida Marzec  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Ilustracje: Paweł Furtak  
Projekt okładki: GoodToKnowDesign  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Toruńskie Zakłady Graficzne Zapolex Sp. z o.o.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autorki. Nie powinny być rozumiane jako porady medyczne czy psychologiczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Choć autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby wykorzystania przez czytelnika treści zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| <b>WSTĘP</b>   | 11 |
| Związek enigma   | 13 |
| Intro-narcyz i ekstra-narcyz   | 15 |
| Jesteś alchemikiem   | 15 |
| <br>   |    |
| <b>CZĘŚĆ I: ANATOMIA CIENIA</b>  |    |
| <br>   |    |
| <b>ROZDZIAŁ 1: Narcyzm ukryty, czyli lustro, w którym nie ma odbicia</b>                   | 19 |
| Narcyz – diagnoza czy slogan?  | 19 |
| Słowo, które zgubiło znaczenie   | 20 |
| Nie każdy trudny człowiek to narcyz  | 20 |
| Wiedzieli już o tym starożytni   | 22 |
| Lustro narcystyczne – mechanizm działania  | 23 |
| Zaburzenie bycia człowiekiem   | 24 |
| Jak „ukrywa się” ten narcyz?   | 27 |
| Różne rodzaje narcyzmu   | 28 |
| <br>   |    |
| <b>ROZDZIAŁ 2: Porzucone Wewnętrzne Dziecko i zaginiony Wewnętrzny Rodzic</b>              | 41 |
| Struktura „ja”: Wewnętrzny Rodzic i Dziecko  | 41 |
| Wewnętrzne Dziecko jest doskonałe od początku do końca                                     | 45 |
| Kiedy Wewnętrzny Rodzic zawodzi  | 46 |
| „Nigdy nie będę taki jak matka czy ojciec!”  | 47 |
| Wewnętrzne Dziecko szukające Rodzica   | 51 |
| Wewnętrzny Rodzic szukający Dziecka  | 52 |
| Fałszywe „ja” narcyza  | 53 |
| <br>   |    |
| <b>ROZDZIAŁ 3: Niekończąca się opowieść, czyli zakłęte koło narcyza</b>                    | 63 |
| Akt pierwszy: Bombardowanie miłością   | 64 |
| Akt drugi: Dewaluacja  | 64 |
| Akt trzeci: Porzucenie   | 65 |
| Akt czwarty: <i>Hoovering</i> , czyli powrót narcyza                                       | 65 |
| Narcystyczne paliwo: Tlen, bez którego narcyz nie przeżyje                                 | 66 |
| <br>   |    |
| <b>ROZDZIAŁ 4: Bombardowanie miłością, czyli miłość, która wieszka twoją duszę na haku</b> | 69 |
| Magia, która nie jest magią  | 69 |
| Uwaga! Iluzja!   | 70 |
| Lustreczko, powiedz przecie...   | 71 |

|   |     |
|---|-----|
| Dlaczego właśnie ty?  | 72  |
| Początki złudnej nadziei  | 73  |
| <b>ROZDZIAŁ 5: Dewaluacja, czyli zrzućcie z tronu na bruk</b>                                     | 81  |
| Subtelne początki dewaluacji  | 81  |
| Skutki dewaluacji   | 82  |
| <b>ROZDZIAŁ 6: Porzucenie, czyli czas na czapkę niewidkę</b>                                      | 93  |
| Zakończenie? A co to takiego?   | 94  |
| <b>ROZDZIAŁ 7: Kiedy egocentryzm przestaje być niewinny i staje się brakiem odpowiedzialności</b> | 109 |
| Oczekiwania i roszczeniowość  | 111 |
| Potrzeba ciągłej walidacji  | 115 |
| Paniczny lęk przed odrzuceniem  | 117 |
| Poczucie winy i projekcja   | 119 |
| Prowokowanie emocji   | 125 |
| Brak empatii  | 129 |
| Testowanie granic   | 133 |
| Brak odpowiedzialności i nieświadomość konsekwencji   | 137 |
| Brak poczucia „ja” i ciągle zmiany pomysłu na siebie  | 140 |
| Tolerowanie tylko pochwał   | 143 |
| Fantazjowanie   | 146 |
| Kontrola  | 149 |
| Zabawa w imiona   | 155 |
| Wakacje bez wakacji   | 157 |
| Obrażanie się i milczenie   | 161 |
| <b>ROZDZIAŁ 8: Ziemia niczyja pomiędzy „ja” i „my”</b>  | 167 |
| Narodziny odrębności psychicznej  | 167 |
| Konflikt: Chcę być blisko, chcę być wolny   | 168 |
| Gdy oddzielenie boli – zatrzymanie rozwoju  | 169 |
| Dorosły, który nie zna granic   | 170 |
| Wstyd, którego nie wolno czuć   | 170 |
| Projekcja – wydalanie nieczystości cudzym kosztem   | 171 |
| <b>ROZDZIAŁ 9: Armagedon – ostatni akt w teatrze iluzji</b>                                       | 177 |
| Jeszcze razem   | 177 |
| Już osobno, ale w kontakcie   | 205 |
| Poezja z otchłani   | 210 |
| Całkowicie osobno   | 221 |
| <b>CZĘŚĆ II: ALCHEMIA ŚWIATŁA</b>   |     |
| <b>ROZDZIAŁ 10: Spojrzenie z poszerzonej perspektywy</b>  | 233 |
| Czy zdrowe dzieciństwo to wszystko?   | 234 |
| Normalność, która nie chroni, ale jednak chroni...  | 235 |

|   |     |
|---|-----|
| Odpowiedź przyszła we śnie  | 236 |
| Nieświadomość też dziedziczy  | 237 |
| Tata też się nie dał  | 238 |
| Na końcu rodowej nici   | 239 |
| Po drugiej stronie lustra: sens relacji   | 241 |
| <b>ROZDZIAŁ 11: Jak świadomość osiąga samopoznanie</b>                              | 243 |
| Taniec między biegunami: świadomość i fizyczność                                    | 243 |
| Dlaczego nadal potrzebujemy bólu?   | 245 |
| Pierwotny wybór – źródło wszystkich kolejnych wyborów                               | 246 |
| Więź przez traumę   | 247 |
| Dom, który jest w cieniu  | 249 |
| Więź przez traumę to też mechanizm świadomości                                      | 250 |
| <b>ROZDZIAŁ 12: Lekcja ciemności</b>  | 251 |
| Czysta ciemność, bez zanieczyszczeń   | 252 |
| Ciemność, która otula matową miękkością   | 253 |
| Dekonstrukcja przed narodzinami   | 253 |
| Gdy światło uznaje ciemność   | 255 |
| Za kulisami ziemskiego teatru   | 257 |
| Moc nauki z cienia  | 259 |
| Gdy stajesz się tym, co niesiesz  | 259 |
| Trzy wymiary widzenia   | 261 |
| Sen, który domknął wszystko   | 261 |
| <b>ROZDZIAŁ 13: Współczuj i trzymaj dystans – najważniejszy dla siebie rozdział</b> | 263 |
| Między empatią a samozatraceniem  | 263 |
| Miłość nie uzdrowi narcyza  | 264 |
| Tam, gdzie rozum i serce nie wystarczą  | 264 |
| Kiedy serce już wie, że miłość to granice   | 266 |
| Nie każda intensywność to miłość  | 267 |
| Z pasji bólu do pasji obecności   | 268 |
| Rozłączeni w intencji   | 269 |
| Nieobecność, która obudziła obecność w sobie  | 270 |
| <b>ZAKOŃCZENIE</b>  | 273 |
| <b>NOTA OD AUTORKI</b>  | 281 |
| <b>O AUTORCE</b>  | 283 |

## Akt pierwszy: Bombardowanie miłością

Narcyz ukryty nie pojawia się w twoim życiu jako ktoś zwykły. Nie buduje relacji powoli, nie zostawia miejsca na wątpliwości. Wchodzi jak sztorm, jak tornado, jak żywioł, który przewraca cię w środku do góry nogami. Tu nie chodzi o gwałtowność zachowania, może być ono subtelne, a może nawet nieśmiałe. Chodzi o sztorm emocjonalny, jaki czujesz na starcie. Od pierwszej chwili masz wrażenie, że coś niesamowitego wtargnęło w twoje życie. Że to nie jest znajomość, jakich wiele. Że właśnie wydarza się coś wyjątkowego. W twoim odczuciu człowiek ten jest idealny.

Idealny nie znaczy, że jest to człowiek bez skazy. Idealność tutaj nie polega na sprawach zewnętrznych. Tu chodzi o idealny rezonans z tobą. Może więc to być człowiek nawet z jakimiś problemami, ale jeśli jesteś empatą i potrafisz rozumieć czyjeś trudności oraz je kompensować, on chętnie zagra rolę potrzebującej, wymagającej ratowania ofiary. Dla ciebie to będzie jak objawienie z nieba – „taki wrażliwy człowiek...”. Dojdzie do rezonansu i więzi, którą poczujesz jako coś wyjątkowego. Aż nadejdzie taki dzień, w którym już tak nie będzie.

## Akt drugi: Dewaluacja

Ten akt to czas, w którym okazuje się, że wcześniejsza „miłość” była jedynie inwestycją – a teraz przyszedł czas na zbieranie zysków. Narcyz stopniowo wycofuje swoje zaangażowanie i czułość, a każda próba rozmowy z twojej strony jest interpretowana jako atak. Zaczyna się emocjonalna gra: manipulacje, obrażanie się, milczenie, oskarżenia. Stajesz się celem frustracji, a jednocześnie dostawcą emocji, którymi narcyz się karmi. W tej fazie pojawiają się klasyczne narcystyczne taktyki – *gaslighting*, *stonewalling*<sup>\*</sup>, projekcje, fałszywe obietnice – wszystko, co pozwala utrzymać cię w stanie chaosu i bezsilności.

---

\* *Stonewalling* to forma unikania komunikacji i współpracy, polegająca na emocjonalnym wycofaniu się, milczeniu, ignorowaniu lub odmawianiu odpowiedzi w trudnych sytuacjach w związkach, negocjacjach czy polityce, często jako reakcja na przytłoczenie emocjonalne, prowadząca do dystansu i frustracji.

## Akt trzeci: Porzucenie

Jeśli narcyz jest już tobą znudzony lub nie jesteś już dla niego wystarczającym paliwem, przychodzi czas na porzucenie. Nie myśl, że zrobi to tak, jak na to zasługujesz. Nie usiądzie z tobą i nie porozmawia o tym. Narcyz nie kończy. On znika. Czasem wprost, czasem emocjonalnie. Czasem przez nagły romans, czasem przez powolne wycofywanie się z relacji, aż któregoś dnia po prostu go nie ma.

Ponieważ nie dał ci szansy, żeby o tym porozmawiać, wspólnie ustalić, co dalej i zakończyć związek, pozostawia cię to w stanie szoku, a w głowie masz jedno: jak to naprawić.

Nieraz jest wiele wspólnych rzeczy, jakie rozwinęły się w trakcie trwania relacji, np. kredyty, wspólny dom, jakieś rozpoczęte, a nie skończone sprawy – to wszystko nie ma znaczenia, zostawi cię z tym samą, radź sobie.

## Akt czwarty: *Hoovering*, czyli powrót narcyza

Często ma miejsce jeszcze jeden etap narcystycznego cyklu. Na razie słowo to nie ma oficjalnego tłumaczenia na język polski w tym zaburzeniu, więc używa się słowa *hoovering*. Pochodzi ono od słowa *hoover*, czyli odkurzacz. Odkurzacz zasysa kurz i śmieci. I właśnie o zasysaniu mówimy.

Jest to taktyka, którą narcyz stosuje po odejściu. Może to być od razu, a może po tygodniach, czy wielu miesiącach. Generalnie, po tym jak narcyz odszedł, nagle pojawia się znowu jakby nigdy nic. Tobie może się wydawać, że może coś się zmieniło, że coś sobie przemyślał, docenił to, co mieliście, i teraz wraca, żeby jeszcze raz spróbować. Nie daj się zwieść. To nie jest wyraz miłości, to jest przejaw tego, że skończyło mu się paliwo i sprawdza, czy nadal może je od ciebie dostać.

Jeśli jesteś nadal w traumie ponarcystycznej, możesz łatwo się obrać i powiedzieć: „tak”. Jeśli oprzytomniałaś i przejrzałaś grę, od razu powiesz: „nie”.

Narcyz wraca tylko po to, żeby móc znowu zniknąć.

Jeśli się zgodziłaś, bo znowu powiedział ci, że jesteś jedyną osobą w jego życiu, która kiedykolwiek go kochała, otworzysz mu drzwi, by rozpocząć ten sam narcystyczny cykl. Jeśli się nie zgodziłaś, ugodzi to w największą traumę narcyza, czyli odrzucenie, i rozpocznie on tzw. kampanię oszczerstw przeciwko tobie, ponieważ narcyz nie potrafi zintegrować w sobie trudnych emocji, musi to wyprojektować na kogoś innego. Zwykle to ty jesteś pod ręką.

## **Narcystyczne paliwo: Tlen, bez którego narcyz nie przeżyje**

W zależności od tego, kim narcyz jest, co robi, jaki jest jego status życiowy, może potrzebować różnego rodzaju narcystycznego paliwa. Najczęściej są to: uwaga i uznanie, pieniądze i dobra materialne, seks i intymność, status i kontakty oraz twoja tożsamość i osobowość. Tutaj skupimy się na tym, czego najbardziej poszukuje narcyz ukryty, czyli na uwadze i energii, jaka płynie ze stanów emocjonalnych drugiej osoby.

Narcyz ukryty nie buduje relacji, nie tworzy więzi poprzez kontakt z tobą. On się podłącza emocjonalnie, żeby się karmić.

Większość tego, co robi, czyli słowa, interakcje z tobą, każdy dramat, który wywołuje – to nie przypadek. To jego sposób na zdobycie tego, co dla niego najcenniejsze. Narcystycznego paliwa. Im więcej mu go dajesz, w tym większej jest euforii.

To nie jest metafora. To realna psychiczna potrzeba, mechanizm, bez którego cała jego konstrukcja by się rozsypała. Jak pamiętasz, jego Wewnętrzne Dziecko nie ma Rodzica, więc potrzebuje się pod-

łączyć do kogoś na zewnątrz, a Wewnętrzny Rodzic nie ma Dziecka, więc potrzebuje wchłonać kogoś z zewnątrz. Jego system staje się pasożytem.

Dla narcyza ukrytego paliwem jest emocjonalna reakcja, jaką wywołuje w innych ludziach. Może to być podziw, uwielbienie, ale też strach, rozpacz, gniew. Dla narcyza wszystkie emocje są równie wartościowe, dopóki są skierowane w jego stronę.

Narcyza ukryty nie może być ignorowany. Bo ignorowanie jest dla niego śmiercią wewnętrzną. Żywi się dwoma głównymi rodzajami energii emocjonalnej:

1. **Pozytywne paliwo** – pochodzi z podziwu, miłości, zachwytu. Każdy komplement, każda wiadomość pełna tęsknoty, każde spojrzenie, które mówi „Jesteś niesamowity” – to dla niego najczystsza forma energii. Kiedy mu jej nie dajesz albo kiedy jest w złym humorze, wtedy szuka drugiego paliwa.
2. **Negatywne paliwo** – pochodzi z twojego zmagania się z nim. Krzyk, łzy, rozpacz, próby tłumaczenia czegoś, szukanie odpowiedzi, frustracja. Cały ten negatyw jest dla niego równie wartościowy jak twój podziw. Bo w obu przypadkach to on jest w centrum. A tylko to się liczy. I nawet jeśli po sprowokowaniu cię do jakiegoś zgrzytu przeprosza cię i mówi, że to on zawałił, wiedz, że to jest tylko manipulacja, żeby cię spacyfikować, udobruchać, by nie stracić ciebie, czyli paliwa. Przeprosiny nigdy nie są prawdziwe, bo za chwilę robi dokładnie to samo, czyli tak naprawdę wcale go to nie dotknęło, skoro z taką łatwością odtwarza scenariusz.

Narcyza nie chce spokoju. Spokój nie tylko go nudzi, ale wręcz niepokoi. Bo w spokoju, gdzie nie ma dramatu, zaczyna się pojawiać kontakt z „ja”. A przed tym narcyza ucieka jak diabeł przed święconą wodą, bo zamiast „ja” jest rozpacz rozłączenia od siebie, której narcyza nie chce uzdrowić. Im bardziej będziesz się starać, żeby był spokój, tym bardziej będzie prowokował emocje, bo w spokoju nie ma czym napęścić swej pustki. Dlatego w relacji z nim nie ma stabilności, nie ma równowagi.

Tak samo po początkowej euforii i bombardowaniu miłością, w której jest ekscytacja zdobywania, gdy następuje okres stabilizacji, narcyz zaczyna być głodny wewnątrz, a więc niezadowolony. Zaczyna się złościć o byle co, byle tylko sprowokować jakąkolwiek „akcję” emocjonalną, którą może się nakarmić.

Narcyz nie ma tożsamości, nie ma poczucia własnej wartości, nie ma stabilnego „ja”. Jest pustką, którą musi nieustannie wypełniać cudzymi emocjami. To dlatego tak dramatycznie reaguje na odrzucenie. To dlatego, kiedy przestajesz go zasilać, nagle stajesz się obiektem emocjonalnego ataku.

## ROZDZIAŁ 4

---

# BOMBARDOWANIE MIŁOŚCIĄ, CZYLI MIŁOŚĆ, KTÓRA WIESZA TWOJĄ DUSZĘ NA HAKU

Kiedy narcyz pojawia się w twoim życiu, wszystko zaczyna wyglądać inaczej. Z dnia na dzień świat nabiera barw, których wcześniej nie widziałś. To nie jest zwykła relacja. To coś większego, coś, czego nigdy wcześniej nie czułaś. Ktoś wreszcie widzi cię taką, jaką sama się czujesz. W jego oczach jesteś jedyna w swoim rodzaju. Mówi ci to, co chcesz usłyszeć; daje ci to, co ci jest potrzebne. Wystarczy jedno spojrzenie, jeden gest, jedna rozmowa, żebyś zaczęła wierzyć, że to przeznaczenie, relacja, na którą czekałaś całe życie. Rezonans na sterydach.

### **Magia, która nie jest magią**

Tak wygląda początek. Bajka, której fabuła została starannie napisana specjalnie dla ciebie. Ale to nie bajka. To przynęta.

Narcyz ukryty nie zdobywa ofiary w sposób oczywisty. Nie jest królem sceny ani kimś, kto domaga się podziwu wprost. Kreuje rzeczywistość, w której sama zaczynasz go podziwiać, bo dostosowuje się do ciebie jak kameleon, stwarzając odczucie idealnego dopasowania. Ale tylko na początku. Tworzy świat, w którym jesteś w jego centrum uwagi – po to, żebyś nie zauważyła, że to on jest jedynym centrum wszystkiego.

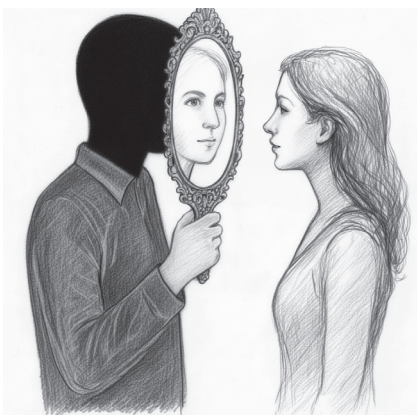
Miłość, którą ci daje, jest jak miękka nić, którą zarzuca na twoją duszę. Na początku delikatna, aksamitna, ledwie wyczuwalna, oplata cię ciepłem i sprawia, że czujesz się jak w raj. Ale zanim się zorientujesz, ta nić staje się więzią, a potem pętlą.

Bombardowanie miłością nie jest przypadkowe. Jest starannie odegrane. Od pierwszego dnia masz mieć pewność, że trafiłaś na kogoś, kto cię rozumie jak nikt wcześniej. Kto widzi w tobie coś, czego inni nie dostrzegali. To ktoś, kto przyszedł cię uratować, jeśli jesteś w jakichś trudnościach. W rozmowach wydaje się, jakby czytał ci w myślach, jakby znał cię od zawsze. Twoje wnętrze, którego inni nie rozumieli tak dobrze – on rozumie. Wrażliwość, która dla innych była problemem – dla niego jest darem. Czujesz, jakbyś wreszcie była na właściwym miejscu.

## Uwaga! Iluzja!

Dla przypomnienia: zaburzenie narcystyczne polega na tym, że jego Wewnętrzny Rodzic nie potrafi odzwierciedlić Wewnętrznego Dziecka. Lustro, w którym głębokie „ja” powinno się wewnętrznie przeglądać, by dzięki temu rozwijać świadomość siebie, nie działa. Jest odwrócone na zewnątrz i odzwierciedla coś lub kogoś innego, tworząc fałszywe „ja”.

Iluzja początkowej idealnej relacji z narcyzem polega na tym, że nie prezentuje on siebie, tylko przystawia lustro, w którym widzisz swoje



pragnienia zamiast niego. Jest to strategia, żeby od razu przejść na głęboki poziom odczuwania i utworzyć więź. Nie po to, żeby cię poznać i szanować, ale po to, żeby cię zdobyć i wyssać z zasobów wewnętrznych.

To, co więc czujesz jako jedyne, idealne, wyjątkowe, specjalne, to nie relacja, ale rezonans z samą sobą, bo narcyz odbija ci to, co dla

ciebie jest istotne, ważne i wartościowe, dając kłamliwe wrażenie, że to on jest taki.

Narcyz nie prezentuje siebie, tylko przystawia lustro, w którym widzisz swoje pragnienia zamiast niego.

### Lustreczko, powiedz przecie...

*Mirroring*, czyli odzwierciedlanie, jest podstawową taktyką narcyzów w fazie bombardowania miłością. To technika manipulacyjna, w której naśladuje on twoje zachowania, przekonania i emocje, aby stworzyć iluzję głębokiego porozumienia i podobieństwa. Naśladuje cię, stwarzając wrażenie, że macie ze sobą wiele wspólnego. Czujesz natychmiastowe, intensywne połączenie. Jakbyście od zawsze się znali. Jakbyś w końcu znalazła kogoś, kto nie tylko cię kocha, ale i rozumie bez słów. Masz wrażenie niemal telepatycznej komunikacji. Tak naprawdę buduje on więź opartą na nieistniejącej wspólnotce przekonań, doświadczeń, myśli czy uczuć. W ten sposób zyskuje zaufanie i kontrolę nad drugą osobą.

Na początku wchłania wszystko, czym jesteś – twoje myśli, twoje gusta, twoje emocje, twój styl mówienia, bo to pozwala mu stworzyć idealne kłamstwo. Jeśli malujesz obrazy, zacznie malować, żeby się do ciebie dostosować. Jeżeli zajmujesz się pracą wewnętrzną, powie, że dla niego to najważniejsze, i zacznie ci przysyłać głębokie teksty. Jeśli masz dzieci i są dla ciebie ważne, będzie ci mówił, że dzieci są wspaniałe i że będzie dla nich najlepszym przyjacielem, podczas gdy sam nienawidzi dzieci. Jeżeli lubisz psy, będzie ci wtórował, gdy opowiadasz z radością o psie, a tak naprawdę chętnie by je wszystkie wyeliminował itd. Zrobi wszystko i tak się dostosuje, żeby tylko wzbudzić zachwyty oraz akceptację. Im bardziej się nim zachwycasz, tym głębiej wpadasz. A kiedy już jesteś w środku, nie musi cię więcej odzwierciedlać. Bo już jesteś złapana.

Zauważasz wtedy, że zmienia zdanie na temat rzeczy, które wcześniej „uwielbiał”. Zaczyna też umniejszać to, co było dla was ważne.

To, co kiedyś podziwiał, teraz jest przedmiotem krytyki. I nagle ma pretensje, że jesteście tacy różni.

Narcyz ukryty nigdy nie był tym, za kogo się podawał. Był tylko iluzją dostosowaną do twoich oczekiwań. Jeśli kiedykolwiek usłyszysz: „Będę kimkolwiek chcesz, żebym był” – uciekaj, niezależnie od tego jak bardzo upajające i wciągające są te słowa. To nie jest wyraz miłości ani oddania czy szacunku dla ciebie. To jest kameleon szykujący pułapkę.

## Dlaczego właśnie ty?

Nie jest przypadkiem, że właśnie na ciebie trafił. Narcyz ukryty wybiera osoby o określonej wrażliwości. Te, które mają w sobie chęć głębokiego połączenia, które potrafią kochać odważnie i szczerze, bez udawania. Które potrafią być lojalne. Które mają w sobie empatię i zrozumienie. Stwarza atmosferę, w której wydaje się, że to wszystko może zaistnieć. Tak przynajmniej ma wyglądać początek.

Potem wszystko zaczyna się zmieniać, choć nie w sposób, który od razu można zauważyć. Nie ma dramatycznego końca bajki. Jest subtelna zmiana w powietrzu, która wprowadza cię w dezorientację. Niby jest tak samo, ale coś jest inne. Zaczynają pojawiać się momenty, w których nie czujesz się już widziana jako osoba, ale wahasz się o tym powiedzieć. Do tego czasu już się nauczyłaś, żeby uważać, co mówisz, bo byle „złe” słowo może spowodować urazę lub oskarżenie. Słyszysz, że przesadzasz... że nie doceniasz... że on tyle dla ciebie robi... że może problem jest w tobie. Zaczyna się gra w ofiarę i kata, gdzie on jest zawsze ofiarą, a ty oprawcą.

Bombardowanie miłością to tylko środek do celu. A celem jest emocjonalne uzależnienie. Narcyz ukryty nie kocha cię – on cię posiada. Jesteś mu potrzebna jako paliwo narcystyczne. Tym paliwem dla niego jest twoja uwaga, energia, wrażliwość, empatia, zrozumienie, wsparcie, pomaganie, czas, seks, a czasami również rzeczy materialne.

Dopóki dajesz to paliwo i napełniasz jego „ssaącą dziurę”, narcyz jest zadowolony, a nawet szczęśliwy. Ale to nie jest szczęście w takim pojęciu, jak rozumiem to ja czy ty. Para, która ma zdrowe połączenie

emocjonalne, odczuwa szczęście dzięki temu, że druga osoba jest jakby poszerzeniem pierwszej i na odwrót, a nie warunkiem istnienia.

U narcyza szczęście jest odczuwane z powodu ilości uwagi i komplementów, jakimi napełnia się jego pustka. Im więcej tego dostaje, w tym większej jest euforii.

Ponieważ jednak jest to studnia bez dna, pustka szybko się opróżnia i znowu musisz ją zapełniać. Jak w każdym uzależnieniu, początkowa dawka nie wystarcza i potrzeba większych. Aż w końcu tolerancja jest tak wysoka, że już nie wystarczasz i musi zamienić cię na inne źródło paliwa, żeby nie umrzeć z powodu wewnętrznej pustki.

## Początki złudnej nadziei

Kiedy faza bombardowania miłością dobiega końca, relacja zwykle jest już na takim etapie, że nie tak łatwo spakować walizki. Poza tym żyjesz w tym kognitywnym dysonansie, bo nie wszystko jest złe. Są świetne momenty, w których znowu kielkuje w tobie nadzieja, że to oznaka, iż coś się przełamało. Więc tak trwasz od nadziei do nadziei, do czasu, aż słoik z nadziejami się przepelni, a przysłowie „Nadzieja matką głupich” stanie się rzeczywistością.

Generalnie, narcyz dąży do tego, żeby cię odciąć od świata i innych, żebyś najbardziej polegała na nim. Niekiedy jest to tylko mocne uzależnienie emocjonalne, ale czasami wspólne życie, wspólny kredyt, wspólne kupno domu czy założenie rodziny i pojawienie się dzieci. Niekiedy uzależni cię finansowo, na początku zapewniając, że stać go na wiele, a ty nic nie musisz robić, tylko po to, że gdy ma ciebie pod kontrolą, może zacząć cię dewaluować.

Jesteś w pułapce, którą maskowała iluzja miłości.

**Poruszająca i bezkompromisowa** opowieść o relacji, która z zewnątrz może wyglądać jak trudna miłość, a od środka okazuje się **precyzyjnym systemem psychicznej manipulacji**, oraz o głębokim przebudzeniu, które może z niej wynikać.

Czy chcesz dowiedzieć się, czym naprawdę jest narcyzm, i przekonać się, ile korzyści z trudnych sytuacji i relacji można wynieść dla serca, umysłu i ducha? Zastanawiasz się, na czym polega dojrzałość, czym się różni znane od prawdziwego, a może jak wyraża się miłość? Czy tęsknisz za spojrzeniem na życie z perspektywy wolnego ducha? Jeśli tak, koniecznie poznaj tę osobistą, transformującą opowieść wyjątkowego człowieka i psychoterapeutki. Trudno będzie ci się oderwać.

**Wojciech Eichelberger**



**KATARZYNA DODD**, założycielka INHERENCE® LLC, jest terapeutką z prawie 20-letnim doświadczeniem jako psycholog kliniczny. To współautorka transformującego Procesu Inherencji, przywracającego połączenie z najgłębszym „ja”, który powstał w wyniku wielu lat pracy w poszerzonych stanach świadomości. Jest również pionierką Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT) w Polsce. Mieszka na trzech kontynentach i wciąż z pasją oddaje się dalszemu zgłębianiu ludzkiej samoświadomości.

Dowiedz się więcej na  
[KATARZYNA.DODD.PL](http://KATARZYNA.DODD.PL)



[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)