

Jeśli ona była narcyzem

Test 9 znaków · plan 7 dni · 30 dni obserwacji · co konkretnie zrobić

„Pierwsze 3 miesiące to było niebo. Po roku zerwała SMS-em. Po miesiącu wróciła. Po dwóch znów odeszła. I tak 4 lata. Wszystko o czym mówisz w Protokole — u niej nie działa.” — głos z forum

Ten dodatek odpowiada na 2 pytania:

1. Czy ona naprawdę była narcyzem, czy mi się wydaje? → **C.1 (test 9 znaków)**
2. Co mam zrobić — DZIŚ, w tym tygodniu, w tym miesiącu? → **C.A (jeśli wynik 6+)** lub **C.B (jeśli wynik 4–5)**

Ostrzeżenie: większość rozstań to NIE jest narcyzm. Słowo „narcyz” w internecie używa się dziś jak inwektywę. Jeśli każda Twoja była była „narcyzem” — problem jest u Ciebie, nie u nich. Test rób uczciwie, nie z gorącą głową.

ALE: ~10–15% przypadków klasyczny Protokół nie zadziała, bo druga strona nie funkcjonuje na zasadach normalnej relacji. Jeśli to Ty — ten dodatek jest dla Ciebie.

C.1 — TEST: 9 ZNAKÓW NARCYSTYCZNEJ PARTNERKI

Przejdź każdy punkt uczciwie. **TAK** = wyraźnie pasuje, było wiele razy, nie raz pod wpływem stresu. Przy każdym znaku — typowy przykład z polskich forów (żebyś łatwiej rozpoznał).

1. Love-bombing na starcie. W pierwsze 2–4 tygodnie była „pewna na 100%”, mówiła o ślubie/dziecku, robiła wielkie gesty. Tempo nienormalne, ale Ty wtedy się tym karmiłeś.

Po 10 dniach: „Jesteś chłopakiem na którego czekałam całe życie.” Po 4 mies., w pierwszej kłótni: „Tak naprawdę nigdy mnie nie kochałeś.”

2. Brak empatii w Twoim kryzysie. Umarł Ci dziadek, straciłeś robotę, zachorowałeś. Zamiast wsparcia — pretensja, że „nie masz czasu dla niej” albo obrócenie tematu na swój ból.

Telefon że umarł ojciec. Ona: „A czemu nie zadzwoniłeś od razu? Wczoraj miałam ciężki dzień w pracy i teraz JA się muszę martwić Twoim ojcem?!”

3. DARVO (*Deny, Attack, Reverse Victim and Offender*). Gdy ją skonfrontowałeś z czymkolwiek — w 5 minut to **TY** stałeś się złym. Wychodziłeś z rozmowy przepraszając, choć przyszedłeś z konkretnym zarzutem.

Mówisz: „wczoraj mnie obraziłaś przy znajomych.” Po 5 min Ty przepraszasz, że „nie umiesz znieść krytyki” i jesteś „toksyczny”.

4. Twoje sukcesy ją wkurzały. Awans, pochwała od kogoś, dobra wiadomość — zamiast cieszyć się z Tobą, pomniejszała, ironizowała („a co Ty taki super”). Jej sukcesy **MUSIAŁEŚ** chwalić, każdy.

Awans + 4k podwyżki. Ona: „Czyli teraz będziesz robić jeszcze dłużej? Świetnie. Już wiem jak się to skończy.”

5. „Wszyscy moi byli to psychole.” Zero odpowiedzialności za poprzednie związki. Każdy ex jest winny, manipulator, oszust, abuzer. Wzorzec.

Pierwszy zdradzał. Drugi pił. Trzeci ją bił. Czwarty był narcyzem. Ty — następny na liście.

6. Triangulacja. Wzmianki o innych facetach, którzy „się nią interesują”. Stary kolega znów pisze. Były ją zaprosił. Nigdy nic konkretnego, ale Ty miałeś czuć presję.

„Kolega z pracy znów mnie zaprosił na obiad. Powiedziałam że mam chłopaka. Ale ostatnio często ze mną gada...”

7. Gaslighting o faktach. „Nigdy tak nie powiedziałam.” „To nie tak było.” „Wymyślasz.” Mimo że pamiętasz, a czasem masz SMS-y na dowód.

Ty: „mówiłaś że nie cierpisz mojej siostry.” Ona: „Nigdy. Wymyślasz. Coś Ci się chyba przyśniło.” Choć powiedziała to 3× w ostatnim miesiącu.

8. Silent treatment jako kara. Po kłótni 2–5 dni bez słowa, mimo że mieszkacie razem. Wraca, kiedy ona zdecyduje, na jej warunkach. Bez „przepraszam”. Bez rozmowy o tym co było.

4 dni bez słowa. Mijas ją na korytarzu, patrzy w ścianę. Kupujesz kwiaty, mówisz „porozmawiajmy”. Wtedy łaskawie zaczyna mówić.

9. Discard nagły i zimny. Jeden dzień świat. Drugi — zerwanie SMS-em, blokada, zniknięcie. Bez ostrzeżenia, bez „spróbujmy jeszcze”, bez rozmowy.

Środa wieczorem: „kocham Cię, śpij dobrze.” Czwartek 13:00 SMS: „Nie kocham Cię już od miesiący. Nie próbuj się kontaktować.” Blokada na wszystkim do końca dnia.

Twój wynik — i co dalej:

WYNIK	CO TO ZNACZY	GDZIE IDZIESZ W TYM DODATKU
0–3 TAK	To NIE narcyzm. Toksyczne momenty bywają w każdym związku.	Wróć do Rozdziału 1. Klasyczny Protokół jest dla Ciebie.
4–5 TAK	Pomiędzy. Może być narcyzm, ale może też być fatalny rok (depresja, trauma, wypalenie). Nie wiesz na pewno.	C.B — 30 dni obserwacji z 5 testami decyzyjnymi.
6–9 TAK	Duża szansa na osobowość narcystyczną. Klasyczny Protokół tu nie zadziała.	C.A — Twój plan na 7 dni, krok po kroku.

C.A — JEŚLI TO NARCYZ (WYNIK 6–9): TWÓJ PLAN

DLACZEGO KLASYCZNY PROTOKÓŁ TU NIE ZADZIAŁA (KRÓTKO)

- Klasyczny Protokół zakłada że ona jest racjonalna i zdolna do empatii — że jak zobaczy zmianę u Ciebie, wróci z miłości.
- **Narcyz nie wraca z miłości. Wraca z potrzeby supply** (uwagi, podziwu, lub Twojego cierpienia).
- Z normalną kobietą: cisza wyzwala tęsknotę. Z narcyzem: cisza wyzwala **wściekłość i agresywny hoover** — wróci, żeby Cię znów rozkochać i znów wyrzucić. Cykl trwa lata.
- To **trauma bond** — uzależnienia bardziej niż stabilna miłość.
- **Cel zmienia się z „odzyskać ją” na „odzyskać siebie”.**

TWÓJ PLAN — 7 DNI, DZIEŃ PO DNIU

DZIEŃ	CO ROBISZ	CZAS
1	Blokujesz wszystkie kanały (lista C.A.1 niżej)	45 min
2	Rozmowa 1-na-1 z 3–4 najbliższymi znajomymi (formuła C.A.2)	1 h
3	Instalujesz Cold Turkey + One Sec, ustawiasz limity 12 mies (C.A.3)	20 min
4	Szukasz 3 terapeutów (TwojPsycholog.pl, filtr CPTSD/EMDR), wysyłasz pierwszą wiadomość	30 min
5	Pierwsza wizyta umówiona (telefonicznie albo online)	—
6	Czytasz 2 godziny: „Why Does He Do That” (Bancroft) + 1h subreddit r/NarcissisticAbuse	2 h
7	Zapisujesz na kartce jedną zasadę: „Przez 30 dni nie czytam, nie odpisuję, nie sprawdzam. Bez wyjątków.” Powieś nad biurkiem.	15 min

C.A.1 — BLOKUJESZ: LISTA DO ODHACZENIA (45 MIN, JEDEN WIECZÓR)

- **WhatsApp / Messenger / Instagram / TikTok / Snap** — czat → trzy kropki → „Zablokuj kontakt”
- **Telefon** — Phone → Settings → Blocked numbers → dodaj
- **E-mail** — Gmail: Settings → Filters → Create new → wiadomości od x@y.com → automatycznie do spamu
- **Strava / Garmin / Spotify / aplikacje fitness/muzyczne** — usuń ze znajomych
- **Wspólne grupy** (WhatsApp / Discord / Slack rodzinny) — wyjdź lub wycisz na 12 mies.
- **iCloud / Google Photos** — usuń ją z udostępnionych albumów
- **Menedżer haseł** — usuń jej hasła, wyloguj ze wszystkich jej kont jeśli masz

C.A.2 — FORMUŁA DO WSPÓLNYCH ZNAJOMYCH (1-NA-1, SUCHO)

„Wycofuję się z kontaktu z X. To moja decyzja, sprawa zamknięta. Nie chcę żebyście przekazywali informacji o niej, ani jej o mnie. Jeśli ma do mnie coś pilnego — przez prawnika. Reszta — nie ma reszty.”

Bez emocji. Bez tłumaczenia szczegółów. Powtarzasz tę samą formułę każdemu. **Kto nie szanuje — nie był Twoim znajomym, tylko jej.**

C.A.3 — ANTY-STALKING (ZAKAZ SPRAWDZANIA JEJ SOCIAL MEDIA)

Każde wejście = restart traumy. Algorytmy IG/FB znają temat i pchną Ci jej zdjęcie po 1 wejściu.

- **Cold Turkey Blocker** (free) — blokada konkretnych URL-i. Ustaw 12 mies, nie da się obejść bez kasowania systemu.
- **One Sec** (iOS/Android, free) — 5-sekundowa pauza przed otwarciem IG/FB. Połowa rezygnuje w tych 5 sek.
- **Screen Time** (iPhone) / **Digital Wellbeing** (Android) — limit 0 minut na IG/FB.
- Wyloguj się ze wszystkich kont w jej social mediach. Usuń hasła z menedżera.

Pierwsze 6 tygodni najtrudniejsze. Po 90 dniach mózg przestaje sam podchodzić do telefonu.

C.A.4 — HOOVER W 3–8 TYGODNIU: 9 WZORCÓW WIADOMOŚCI

Wróci. Nie „może”. WRÓCI. Rozpoznasz to teraz, nie jak przyjdzie — żebyś NIE musiał myśleć w panice:

1. **Płaskie przeprosiny:** *„Przepraszam. Byłam głupia. Wiem co zrobiłam.”* — bez konkretnego, bez planu naprawy.
2. **Soft hoover:** *„Hej, tylko sprawdzam jak się masz.”* — test reakcji. Odpiszesz emoji = masz ją z powrotem na 2 tyg.
3. **Pretext logistyczny:** *„Zostawiłam u Ciebie sukienkę / ładowarkę. Mogę odebrać?”* — wymówka żeby się spotkać.
4. **Triangulacja zewnętrzna:** *„Twoja mama do mnie napisała, martwi się o Ciebie.”* — mama nigdy nic nie pisała.
5. **Niby-kryzys:** *„Coś mi się stało, potrzebuję Cię.”* — 9/10 bullshit; w 1/10 weryfikujesz przez wspólną osobę, NIE przez nią.
6. **Oferta przyjaźni:** *„Może chociaż jako znajomi się spotkamy? Bez zobowiązań.”* — narcyz nie umie być znajomym. To zawsze drzwi do supply.
7. **Pelvis swing:** *„Tęsknię za nami w łóżku.”* — sex without commitment, żeby trzymać Cię na haku.
8. **„Złamana ramka”:** *„Idę do terapii. To wszystko przez moje dzieciństwo. Daj mi szansę.”* — OK jeśli robi >6 mies. Po 2 tyg = manipulacja.
9. **Test po latach** (6–18 mies): *„Coś mi się przypomniało, jak masz chwilę...”*

Reakcja na KAŻDE z 9: ZERO słów. Blokujesz na trwale. Każde Twoje „nie”, „daj mi spokój” = sygnał że dalej da się Cię włamać. Cisza po blokadzie to nie chamstwo — to samoobrona.

C.A.5 — PSYCHOLOG: 5 PYTAŃ NA PIERWSZĄ WIZYTĘ

Szukasz: **CPTSD, EMDR, Brainspotting, DDA** lub „toksyczne związki / trauma więzi”.

Filtr na **TwojPsycholog.pl** albo **ZnanyLekarz**.

Na pierwszej wizycie zadaj 5 pytań (jeśli terapeuta nie umie odpowiedzieć — zmień terapeuta, szkoda kasy):

1. „Czy ma Pan/Pani doświadczenie z CPTSD i traumą więzi?”
2. „Jaki protokół Pan/Pani stosuje — EMDR, IFS, Brainspotting czy klasyczny CBT?”
3. „Zna Pan/Pani pojęcia DARVO, hoovering, trauma bond?”
4. „Ile sesji szacujesz na początek, jakie kryteria zakończenia?”
5. „Kiedy zaleca Pan/Pani konsultację z psychiatrą równolegle?”

Cena w PL (2026): prywatnie 150–250 zł/sesja. NFZ darmowo, kolejka 3–8 mies. Realna praca zaczyna się od sesji 5–6. **Zbierz na pierwsze 10 sesji** (1500–2500 zł) — inwestycja w to, żeby NIE powtórzyć tego samego błędu z następną kobietą.

Bez budżetu prywatnego: **NFZ + psychiatra + grupa wsparcia online** (Reddit r/NarcissisticAbuse — ang.; PL grupa FB „Po toksycznym związku — wsparcie”).

C.A.6 — CZAS: 12 MIESIĘCY, NIE 90 DNI

Po 90 dniach dopiero zaczynasz rozumieć co się stało. **Pełne wyjście — rok do dwóch**. To NIE jest słabość. To skala uszkodzenia.

C.B — JEŚLI PODEJRZEWASZ (WYNIK 4–5): 30 DNI OBSERWACJI

Nie wiesz na pewno. 4–5 znaków pasuje, reszta nie. Może była narcyzem. Może miała fatalny rok (depresja, trauma, wypalenie zawodowe), który zniknie z czasem.

Twój ruch przez 30 dni: cisza + 5 testów decyzyjnych. Nie wracasz, nie pytasz, nie prosisz. Sprawdzasz czy ona sama coś zacznie i JAK to robi.

5 TESTÓW — CO OBSERWUJESZ PRZEZ 30 DNI

#	TEST	„CIEPŁY” SYGNAŁ (= MOŻE WARTO)	„ZIMNY” SYGNAŁ (= RACZEJ NARCYZM)
1	Pierwszy ruch — czy w 21 dni napisała pierwsza?	TAK, sama, bez Twojej prośby	NIE, cisza
2	Jakość pierwszego ruchu — jeśli pisze, czy z konkretem czy płasko?	„Wiem że Cię skrzywdziłam w X, Y, Z. Zaczęłam terapię u psychologa A. Mogę Ci o tym opowiedzieć?”	„Hej, jak się masz?” / „Przepraszam, byłam głupia” / pelvis swing
3	Odpowiedzialność za konkrety — jak rozmawiacie, czy mówi „to JA zrobiłam X”?	Konkretne czyny, własne imię + czas	„Oboje cierpieliśmy”, „to się zdarzyło”, obarczanie Cię, „zranił mnie poprzedni”
4	Terapia — czy SAMA, BEZ Twojej prośby, podjęła terapię, regularnie >6 mies?	TAK, sama z siebie, z konkretnym terapeutą, regularnie	NIE
5	Cierpliwość — czy akceptuje 6+ mies obserwacji bez powrotu?	„Rozumiem, weź ile potrzebujesz. Ja w tym czasie pracuję nad sobą.”	„Muszę wiedzieć w 2 tyg, bo inaczej idę dalej.” / presja / szantaż emocjonalny

PO 30 DNIACH — GDZIE IDZIESZ

- **4–5 sygnałów ciepłych** → ostrożnie wracasz do Protokołu klasycznego, zaczynasz od Rozdziału 4 (pierwsza wiadomość). Pamiętaj że JEJ obserwacja trwa dalej — pierwszy zimny sygnał = wracasz do C.A.
- **3+ sygnałów zimnych** → **przechodzisz do C.A** (jest narcyzem). Twój wynik realnie jest 6+, tylko nie chciałeś sobie tego przyznać.
- **Mieszane (po 2-3 z każdej kolumny)** → kolejne 30 dni obserwacji. **Maksymalnie 90 dni**, potem decyzja: C.A albo Rozdz. 4. Bez wyjątków.

CO ROBISZ W MIĘDZY CZASIE (TE 30 DNI)

- Klasyczny No Contact z **Rozdziału 2** (cisza 21 dni).
- Czytasz „Why Does He Do That” (Bancroft) — żebyś znał mechanikę gdy będziesz dekodować jej ruchy.
- **Jedna wizyta u psychologa** „na świeże spojrzenie” (200 zł, jednorazowo) — opisz całość, pytaj „co Pan/Pani widzi z zewnątrz”. Drugi mózg często widzi to, czego Ty nie chcesz widzieć.

C.C — DO LEKARZA NATYCHMIAST (Z C.A ALBO C.B)

Jeśli pojawia się którekolwiek z tych:

- myśli samobójcze, nawet przelotne
- 2+ tygodnie bezsenności, niemożność wstania z łóżka
- ataki paniki, kołatanie serca, bóle klatki
- alkohol / leki nasenne codziennie, eskalacja
- agresywne fantazje wobec niej

→ **psychiatra, NIE psycholog jako pierwszy**. Krótka wizyta. Wsparcie farmakologiczne na 3–6 mies + równoległe terapia. To NIE jest słabość — to „gips zanim zaczniesz rehabilitację”.

Telefon Zaufania 116 123 — 24/7, anonimowy, bezpłatny. Bez wpisu do żadnej kartoteki.

Najgorsze rozstanie to nie to, które boli najmocniej.

To takie, po którym wracasz po więcej.