

Story

Adria Media Zagreb

ISSN 1333-5863



**TONČICA
ČELJUSKA**

ŽIVOTNE
LEKCIJE
ISKUSNE
VODITELJICE

EKSKLUZIVNO

JOSIPA PAVIČIĆ

KAKO PREŽIVJETI PSIHOPATA

SPISATELJICA U KNJIZI 'JA, PA JA I OPET JA' INSAJDESKI PIŠE O
NARCISOIDNOM POREMEĆAJU ZBOG KOJEG SU BROJNE ŽENE ŽRTVAMA
TOKSIČNIH VEZA

Spisateljica će novu knjigu 'Ja, pa ja i opet ja!' promovirati u Zagrebu 13. lipnja, a tada će otkriti još detalja o iskustvima osoba koje se bile žrtve odnosa s narcisom



“ONI SU POSVUDA I BROJNE SU NJIHOVE ŽRTVE”

SPISATELJICA JOSIPA PAVIČIĆ U NOVOJ KNJIZI INTRIGANTNOG SADRŽAJA 'JA, PA JA I OPET JA' OTKRIVA ISKUSTVA DESETAKA ŽENA KOJE SU ŽRTVE NARCISA, PATOLOGIJE KOJA NAGRIZA CJELOKUPNO DRUŠTVO I ODNOS

Razgovarala ANTONIJA NAZOR
Fotografije LUKA CEROVINA Frizura STUDIO STANKO
Šminka NICOLE MASSAN Odjeća NAF NAF

Prije nego što sami sebi dijagnosticirate depresiju i nisku razinu samopoštovanja, obavezno provjerite jeste li okruženi idiotima”, izjavio je glasoviti psihoanalitičar Sigmund Freud.

Kada se ova izjava stavi u kontekst često složenih međuljudskih odnosa - obiteljskih, prijateljskih ili ljubavnih - mnogima može pomoći da presjeku neku priču i tako se spase. Doslovno! Sve raširenija pojava narcisoidnosti bila je motiv spisateljici Josipi Pavičić za pisanje knjige 'Ja, pa ja i opet ja!', svojevrsnog vodiča kako prepoznati, preživjeti i preboljeti narcisa. Detaljno i studiozno, Josipa opisuje osobine i načine ponašanja kojima patološki narcis žrtvu zavodljivo odvlači u ljubav iz bajke, da bi nakon toga uslijedila potpuna manipulacija i urušavanje svega lijepog što je ta osoba dotad imala u vezi s narcisom. Autorica, čija je knjiga s odobravanjem prošla stručno psihijatrijsko mišljenje, upozorava koliko današnje materijalističko i sebično društvo pogoduje porastu narcisoidnosti, bez obzira na spol, te savjetima i primjerima nastoji pomoći čitateljima da se nakon prekida toksičnog odnosa iscijele, vrate poljuljano, katkad i izgubljeno

no samopouzdanje i ponovno pronađu sebe. Ekskluzivno za Story, uoči promocije knjige koja će se održati 13. lipnja u Zagrebu, Josipa otkriva, među ostalim, da je i sama imala traumatičan odnos s narcisom te predstavlja ovo korisno i stručno-popularno štivo koje čitatelja ne može ostaviti ravnodušnim.

Ovih dana iz tiska izlazi vaša nova knjiga 'Ja, pa ja i opet ja!' - Vodič za preživljavanje narcisa'. Što vas je potaknulo da se pozabavite temom narcizma?

Glavni je razlog što u posljednje vrijeme, osobito u posljednjih nekoliko godina, vlada ozbiljna epidemija narcisoidnosti i nitko od nas nije imun na njezine posljedice. Ni mi ni naša djeca, nažalost. Kao i u svakoj epidemiji, bez obzira na to je li riječ o virusu korone ili gripe, pogodeni smo na neki način. Ili ćemo se razboljeti mi ili netko blizak nama pa ćemo se brinuti o njemu ili ćemo, pak, na poslu morati više raditi jer je kolega na bolovanju. Tako je i s epidemijom narcisoidnosti, ponaša se poput virusa. Napadne vas, slomi, a vi se teško i dugo oporavljate. Okruženi smo narcisima, možda smo zaljubljeni u patološkog narcisa ili nam je jedan od roditelja ili netko drugi u obitelji narcis ili imamo šefa narcisa, što apsolutno utječe na naš život. Narcizam je u današnjem svijetu postao vrlo 'cijenjena' kategorija, a to ponajprije možemo vidjeti na društvenim mrežama gdje se širi poput najopakijeg virusa.

DETALJAN UVID
Knjiga donosi izniman uvid u sve detalja narcizma - spisateljica piše o osobinama narcisa, kako izgleda ljubav s takvom osobom te što slijedi nakon prekida odnosa, čime je pokrila sve aspekte ove psihopatologije s kojom se mnogi susreću u životu, u tišini svoje nesreće



To je upravo moje sljedeće pitanje. Koliko, po vašem mišljenju, društvene mreže pridonose razvoju narcisoidnih osobnosti?

Iznimno mnogo. Očekujemo da smo u središtu pozornosti i svoju vrijednost mjerimo lajkovima. Smatramo da vrijedimo zbog svojih postignuća, materijalnog bogatstva, pokretina i nekretnina, izgleda. Polako, ali sigurno gube se prave vrijednosti, one na kojima je odgajana naša generacija - rad, predanost, odanost, solidarnost, čast... Društvo koje nas danas okružuje potiče narcizam, da ne kažem da ga i nameće. Jurimo, trčimo, žurimo za rezultatima, ne shvaćajući pritom da smo se negdje putem izgubili, postali sve otuđeniji od samih sebe, od drugih ljudi i prirode. Pogubili smo se u tom natjecanju, uspoređivanju i zamjeranju, promiješali smo prioritete. Živimo u eri narcisoidnosti u kojoj je empatija pala u zaborav poput kazetofona. Društvene mreže su u ekspanziji, a u civilizacijskom smislu sve ima svoj maksimum do kojeg može narasti, pa će se tako i taj mjehurić od sapunice u kojem živimo u jednom trenutku rasprsnuti. Mi ćemo se tada poželjati vratiti sebi i zatvoriti svoj život za javnost. Dok se to ne dogodi, trebamo se oboruzati znanjem jer znanje je naša najveća i najsigurnija zaštita od narcisa, manipulacije i svih oblika zlostavljačkih odnosa.

Kažete da smo okruženi narcisima. Zašto je takve ljude teško prozreti?

Narcisoidne osobnosti iznimno su zbujujuće i opasne. Bilo bi mnogo lakše kada bi stalno bili nemilosrdni, bezobzirni i okrutni, ali to nije tako. Doći će vam u život u svom najslađem izdanju, nuditi će vam ostvarenje svih vaših snova, obasipat će vas komplimentima i konstantno istica-

ti da ste im posebni, da su vas prepoznali jer ste njihova srodna duša. Budite iskreni, tko bi tome odolio? Većina nas cijeli život proživi čeznući za ljubavlju, većina rješava traume iz djetinjstva i strah od napuštanja i ostavljanja.

Iz kakvog miljea dolaze narcisi?

Nema obrasca, narcisi dolaze iz različitih miljea. Narcisi su svuda oko nas. U svim životnim područjima, od javnog života, politike, estrade, zdravstva, školstva, umjetnosti i kulture do privatne sfere. I najčešće su na položaju moći, ali to, dakako, nije pravilo.

Kakvim se 'alatima i tehnikama' služi narcis kako bi namamio svoju žrtvu?

Narcis je izvana savršen, ali iznutra to savršenstvo ne postoji. Unutra vlada mrčna i destruktivna sila s kojom se on ne želi suočiti. Narcis je poput prazne kutije umotane u prekrasan, blistavi papir s raskošnom, još ljepšom mašnom. Na prvi pogled može se doimati i kao dobronamjerna osoba, ali pokazat će pravu narav čim zadobije povjerenje svoje žrtve. Narcis posjeduje socijalnu inteligenciju, rječit je i šarmantan, to su njegovi glavni alati. Osim u varanju i laganju, sjajan je u prepoznavanju vaših slabosti. Slično kao i psihopati, potrošit će mnogo vremena upoznavajući i proučavajući vas i vašu osobnost. Lako će procijeniti što je to što ste oduvijek željeli, a niste ostvarili, koja je vaša slaba točka i gdje se točno nalazi. Nakon što to procjeni, narcis kreće u napad i nudi vam lažnu budućnost, uvlači vas u tzv. zajedničku fantaziju koja donosi sve ono što vam nedostaje. Priča vam priču kojom ćete najzad ispuniti sve svoje dječje ili životne snove.

Kako narcis ugrabi svoj plijen?

Prije svega, on je inteligentan, privlačan, zavodljiv i dotjeran. Usto, ima besprijekoran 'samomarketing'. Zbog toga je zaista lako upasti u zamku koju je pripremio za svoj plijen. Upravo nam te njegove zavodljive osobine onemogućuju da uočimo znakove upozorenja. Doima se kao savršena prilika, a u kontekstu ljubavnih odnosa svaka bi ga majka, na prvu, poželjela za zeta ili nju za snahu. Zbog toga je narcis opasan i zbunjuje - bilo bi mnogo lakše da je stalno okrutan i zao, ali nije tako. Oni ugodni i lijepi trenuci s njim igraju se s našim mozgom, tjerajući nas da povjerujemo da je promjena moguća.

Zašto je svaki odnos s narcisom za normalnu osobu razoran?

Upamtite, narcisu ne značite ništa i nikada mu i niste značili ama baš ništa. Nikada vas nije upoznao niti ste vi ikada poznali njega. Sve u vezi s njim je laž, ljubavne izjave su laž, priče o sreći i zajedničkom životu također. Narcis vas iscrpljuje i iskorištava do iznemoglosti. Za njega ste samo predmet, komad namještaja ili trofej i služite jedino kako biste ispunili njegove potrebe. Iako je narcis nevjeran i često istodobno održava i nekoliko ljubavnih veza, neće tek tako dopustiti da bude ostavljen jer to mu stvara narcisoidnu ozljedu koju njegov krhki ego teško tolerira. Zato čim osjeti da mu se prestajete diviti, on traži dalje, novu, svježiju krv i počinje pripremati teren. Prepoznat će vašu vrijednost i od toga će preživljavati kao pravi emocionalni vampir. Narcis može godinama biti s vama i igra će uvijek biti identična: najprije će vas veličati, a potom počinje obezvređivanje, a vi ćete zbog toga sve više nestajati dok potpuno ne nestanete - u Vrapču ili na Mirogoju.

Koliko je ta devijacija, prema vašim spoznajama, prisutna u društvu s obzirom na to da poučavate autogeni trening i imate mnogo klijenata koji su bili ili jesu u raljama narcisa?

Jako je prisutna, nažalost.

Postoji li obrazac ponašanja kada je riječ o narcisima?

Dakako. Narcisi su emocionalni zlostavljači. Oni vrijeđaju, galame i maltretiraju, a nije im strano ni fizičko zlostavljanje. Mnogi parovi dođu do ruba nasilja, a iako su fizički udarci rjeđi, bacanje stvari, lupanje šakama u vrata i zidove, razbijanje posuđa i slično najčešći su ispušni ventili narcističnog bijesa. Obrasci ponašanja prema partneru, poput kontroliranja, nedosljednosti, hladnoće, šarmiranja i manipulacije domena su narcisoidnih osoba. Narcisi ne znaju kontrolirati svoje raspoloženje, nedosljedni su i iznenada mogu



Josipa knjigom želi osvijestiti problem vezan uz narcise i narcisoidnosti pa najesen kreće na turneju po hrvatskim knjižnicama kako bi njezina poruka došla do što šireg kruga ljudi

pobjesnjati. Emocije često projiciraju na druge ljude, ružno se ponašaju i pronalaze stimulanse kojima će umrtviti svoje emocije - alkohol, drogu i seks. Narcisi su egocentrični, govore samo o sebi i imaju nerearno mišljenje o sebi, misle da su posebni i jedinstveni i da za njih ne vrijede pravila. Arogantni su i oholi, kritiziraju i osuđuju druge, a sebe stalno promoviraju kao najbolje. Iznimno su osjetljivi na kritiku. Uvjereni su da imaju pravo na najbolje i da su privilegirani, sami po sebi. Dvolični su, manipulativni, neodgovorni, iskorištavaju druge ljude, a posumnjate li u njih, uzvratit će vam agresijom. Cijene moć, novac i slavu, gladni su priznanja. Sve su ovo osnovna obilježja narcizma i mogu vam pomoći da sami procijenite svoju okolinu, a možda i sebe. Narcizam nije bolest i ne može se liječiti lijekovima, niti se može naučiti s njim živjeti. Narcizam je poremećaj osobnosti i zbog toga dobro upamtite - jednom narcis, uvijek narcis!

Zaslužuje li narcis sažaljenje?

Narcis je energetski vampir, kralj zlobe koji vjeruje da na ovom svijetu nema dovoljno za sve. Prazan je kao prazna boca iz koje promatra život, svjestan da ne može biti dio njega. Narcis se zapravo gadi samome sebi i bori se s vlastitim osjećajem beznačajnosti koji pokušava projicirati na vas. Zato vas napada, zlostavlja i manipulira trudeći se uništiti onaj dio sebe koji mrzi. I zato se jako loše odnosi prema drugima i uglavnom je toga svjestan. Odbijete li 'staviti se u njegovu službu', poslužiti će se ucjenama, prijetit će vam da će vas izbaciti iz kuće, oduzeti vam djecu i uništiti vas, proglasiti vas psihički bolesnom. Zato jedino zaslužuje da date petama vjetra i



MOJ JE NARCIS BIORANJIVI TIP NARCISA, GLUMIO JE ŽRTVU I NAJ EŠ E BIH SE SAŽALILA NAD NJIM JER SAM TIH NEKOLIKO MJESECI VJEROVALA NJEGOVIM SUZAMA

prekinete svaki kontakt s njim.

U knjizi ste napisali da ste i sami imali iskustvo s narcisom? Isprva ništa niste primjećivali?

Jednom sam imala ljubavnu vezu s patološkim narcisom i to je iskustvo bilo mučno, bolno poput unutarnjeg krvarenja. Znam da ovaj opis zvuči strašno, ali ne poznajem snažniju riječ kojom bih približila pakao koji osobu snađe kada razvije emocije prema čudovištu u janjećoj koži. Narcis je janje dok vam se prodaje i puzat će na koljenima dok ne razvijete emocije prema njemu. Na prevaru vam dodijeli glavnu ulogu u svom igrokazu i preko noći postajete njegova marioneta. A kad ga zavolite, počinje životni kaos jer svaki dan nagazite na mine koje vam on postavlja. Kao i većina onih koji imaju iskustvo s narcisima, i ja sam otpočeta osjećala da nešto ne štima. Intuicija me upozoravala, ali nisam je poslušala. Moj je narcis bio vulnerabilni tip narcisa, glumio je žrtvu i najčešće bih se sažalila nad njim jer sam tih nekoliko mjeseci vjerovala njegovim suzama.

Mnogi iz takvog odnosa izidu traumatizirani. Kako je to na vas utjecalo?

Kao i na većinu ljudi, traumatično. Jer narcističko je zlostavljanje posebna kategorija. Kada bi se psihička i mentalna šteta, unutarnje modrice, one koje izbiju na duši, vidjele na našem tijelu, netko bi smjesta pozvao hitnu pomoć.

Jeste li nakon prekida imali problema s tom osobom?

Jesam.

Vaša knjiga zapravo nam poručuje da svaka nesreća iznjedri i nešto dobro, da nije svako zlo za zlo. Što trebamo naučiti iz takvih odnosa?

Narcis nam najčešće dođe u život kako bismo shvatili koliko malo vrednujemo sami sebe. Taj nam odnos otvara oči, ako dopustimo, i pomaže nam da shvatimo kako živimo s osjećajem odbačenosti, s

“Svi smo pogodeni epidemijom narcisoidnosti, ponaša se poput virusa. Napadne vas, slomi, a vi se teško i dugo oporavljate. Okruženi smo narcisima, možda smo zaljubljeni u patološkog narcisa ili nam je jedan od roditelja ili netko drugi u obitelji narcis ili imamo šefa narcisa, što apsolutno utječe na naš život”, kaže Josipa



RIJEČ STRUČNJAKA: DR. SC. ANTONIA PULJIĆ, PSIHIJATRICA

Što je patološki narcizam?

U nestručnoj javnosti narcizmu se većinom daje negativan predznak. No važno je znati da uz patološki postoji i zdravi narcizam koji nam omogućuje opstanak i prosperitet. Patološki narcizam dolazi u dva pojavna oblika – grandiozni i vulnerabilni. Osim toga, narcizam dolazi u različitim intenzitetima u raznim psihičkim stanjima i pojavama u spektru od blagih aspekata do malignog, patološkog narcizma. Grandiozni oblik odlikuju bahatost, samodopadnost, iskorištavanje drugih za vlastite potrebe i potpuni nedostatak empatije za potrebe drugih. Često takva pojavnost narcizma ide uz psihopatske aspekte.

Kakva je razlika između narcisa i psihopata? Kada se kaže patološki narcis, znači li to narcis psihopat?

Pojam psihopatija označava oblik emocionalnog, tj. karakternog poremećaja s visokom razinom antisocijalnog ponašanja. To su emocionalno oštećene osobe i karakterizira ih reaktivna agresivnost. Narcisi i psihopati nisu sposobni za suosjećanje i empatiju i na prvi pogled moglo bi se reći da su prilično slični jedni drugima, ali u stvarnosti među njima postoje razlike koje se mogu uočiti. Narcisi žele biti uključeni u društvo i mudro slijede društvena pravila i zakone, dok psihopati često uopće ne mare za pravila ili ih namjerno krše. Narcisi su više okrenuti vanjskom svijetu, vole publiku te se narcistički obrasci ponašanja dominantno uočavaju u odnosima s drugima, dok psihopati više vole izolaciju i tajnovitost. Ključna je razlika i u tome što narcisi ponižavaju, kritiziraju i manipuliraju drugima samo kako bi sami izgledali bolje, a glavni cilj psihopata je iskoristiti druge.

Može li se narcisoidni poremećaj osobnosti izlječiti?

Puno je kontroverzi u vezi s tim pitanjem. U jednom trogodišnjem znanstvenom praćenju rezultata tretmana osoba s narcističkim aspektima poremećaja ličnosti zamijećena je redukcija narcističnih simptoma u području interpersonalnih odnosa i obrazaca reaktivnosti, kao i grandioznog doživljaja sebe. No tri simptoma narcističnog poremećaja ličnosti pokazala su se nedostupnim za korekciju: zavist, potreba za divljenjem te prenaplašavanje svojih talenata i postignuća. Eksplorativne psihoterapije, kao što su psihoanalitički orijentirani oblici psihoterapija, omogućuju postupno smanjenje intenziteta narcističnih obrazaca ponašanja. Problem je što narcis, zbog bazično loše slike o sebi, odnos sa psihoterapeutom dugo doživljava kao prijeteći, a kompenzatorne narcističke obrane i s tim povezan grandiozni self ne mogu ostati netaknuti u analitičkoj psihoterapiji. Nadalje,



narcisi dugo zadržavaju svoje tajne pred terapeutom, odbijaju interpretaciju više nego drugi bolesnici i izbjegavaju razgovor o osjetljivim temama. Međutim, onaj tko to ne pokuša, prije ili kasnije doći će do točke agresije prema drugima ili sebi u smislu razvoja narcističkog bijesa koji proizlazi iz njihove fragilnosti.

Slažete li se s tvrdnjom da živimo u eri narcisoidnosti?

Apsolutno živimo u vremenu porasta narcizma, a istodobno psihoterapeuti bilježe sveopći pad empatije i altruizma. Socijalni faktori i socijalni mediji koji su vrlo popularni, nažalost, potiču narcistične obrasce ponašanja. Društvene mreže postavljaju standarde kako se u svakom trenutku samo što bolje prikazati, a upravo to naglašavanje forme na uštrb sadržaja u velikoj mjeri potiče narcisoidne modele ponašanja. Drugi ljudi nas zanimaju samo kada želimo znati što misle o nama, važan nam je lajk i jesu li ostavili komentar. Naglasak na izvanjsko i zanemarivanje subjektivnog doživljaja ličnosti postaju civilizacijski problem gdje uz pojavu pretjerane povezanosti i lažne bliskost kao rezultat imamo asocijalno ponašanje ljudi.

Kakav je vaš dojam o knjizi Josipe Pavičić 'Ja, pa ja i opet ja! - Vodič za preživljavanje narcisa'?

Autorica u knjizi, navodeći različite primjere istinitih ljubavnih priča, iskustveno i stručno opisuje narcise u njihovu 'punom sjaju'. Prikazani su, među ostalim, najmaligniji oblici koji u svom narcističnom plesu nikoga ne vide i ne čuju, sišu energiju i emotivno zlostavljaju partnericu. Apsolutno su potrebni zrelost i razumijevanje sebe i odnosa s drugima da bi osoba prepoznala narcističnu patologiju drugih. Naime, u susretu s drugim ljudima pitamo se kako se osjećamo i je li nam udobno. Ne mora to biti nakon prvog susreta, ali naše nesvjesno prepoznat će ugrožavajuće impulse koji dolaze od druge osobe, što je jako dobro prikazano u knjizi. S druge strane, knjiga je dokaz da je moguć povratak sebi i da se može prekinuti začarani krug s narcisom.



NARCIS JE POPUT PRAZNE KUTIJE U MOTANE U PREKRASAN, BLISTAVI PAPIR S RASKOŠNOM, JOŠ LEPŠOM MAŠNOM

UPAMTITE, NARCISU
NE ZNA ITE NIŠTA I
NIKADA MU I NISTE
ZNA ILI AMA BAŠ
NIŠTA. NIKADA VAS
NIJE UPOZNAO NITI
STE VI IKADA
UPOZNALI NJEGA.
SVE U VEZI S NJIM
JE LAŽ

osjećajem da nismo dovoljno dobri, da stalno moramo biti savršeni, da nemamo pravo na svoje emocije, da su uvijek tuđe potrebe ispred naših. Taj odnos ima dobru stranu zato što će nas podsjetiti koliko smo bičevali sami sebe. Često sami privučemo narcisa jer duboko u sebi imamo povijest takvog odnosa. Imamo potisnuto bolno sjećanje na neki takav odnos, najčešće u vlastitoj obitelji. Narcis je samo podsjetnik da trebamo osvijestiti sjećanja na sve naše boli - kritiziranja, omalovažavanja, osjećaj napuštenosti, zanemarenosti, osjećaj da smo nitko i ništa - i taj nam odnos omogućuje da uđemo u svoju 'sjenu', u samo središte svoje boli i da je razriješimo. Vrijeme je da shvatimo i naučimo da smo vrijedni ljubavi, da smo dovoljno dobri i da zaslužujemo. Vrijeme je da prestanemo na svoju štetu udovoljavati drugima i vjerovati da svojom ljubavlju možemo promijeniti druge. Željela bih da moja knjiga pomogne čitateljima to osvijestiti. U njoj su primjeri stvarnih iskustava osoba koje su prošle raj i pakao s narcisom i vjerujem da će mnogi čitatelji dobiti realnu sliku o tome što mogu očekivati u vezi i nakon veze s narcisom. Također, pojasnila sam kako se postaje narcisov plijen, kako ga preživjeti, kako prestati okrivljavati sebe i kako prestati sumnjati u sebe.

Kažu da je prekid toksične veze iznimno težak zato što nas narcis uz sebe veže traumom. Kakvo je vaše iskustvo?

Prekid odnosa s narcisom i prekid odnosa sa zdravom osobom jako se razlikuje upravo zato što s narcisom nikada nećete imati završetak, poantu, odgovore, nikad vam neće biti jasno, s njim je sve zbunjujuće. Kada sam ostavila svog narcisa, proživljavala sam isto što i svi koji su razvili duboke emocije prema svom zlostavljaču. Proces žalovanja ima svoje faze, ulazila sam iz jedne u drugu i bilo je teških dana. Doveda sam majstore u stan, dala obojiti



zidove, izbacila sam namještaj, promijenila posuđe, posteljinu, parfem, odjeću, omekšivač za rublje, papuče... Međutim, ništa od toga nije me odvelo po novu mene. I dalje sam izgubljeno stajala na mjestu i stalno u glavi ruminirala. Zašto? Što je istina, a što laž? Kako je mogao? I ljutnja, i tuga, i razočaranje, i konfuzija sve se to izmjenjivalo u meni. Zнала sam da je introspekcija početak izlječenja i da je opraštanje jedini alat za iscjeljenje. Narcis vam je oteo i um i srce, osjećate se ugašeno. Kada vam netko spomene opraštanje, sigurno se pitate je li normalan. Želite li ozdraviti i vratiti sebe k sebi, morat ćete ozbiljno promisliti o oprost. Opraštanje je težak teren na kojem nam tek kada počnemo opraštati sebi postaje lakše oprostiti i drugima. Velika je pobjeda kada nam iz života nestanu toksične osobe, takvi su gubici oslobađajući. Međutim, to što nekoga fizički više nema u blizini, ne znači da smo ga riješili. U teškim odnosima poput onih s narcisom jedini način da ih trajno završimo jest da oprostimo. Opraštanjem zatvaramo vrata zlostavljačkim ciklusima te čisti i mirni krećemo ususret novom životu. Opraštanje donosi iscjeljenje, a u iscjeljenju je ključ naše emocional-

ne slobode. Opraštanje ne znači vašu predaju ili slabost. Naprotiv, ono govori da ste spremni krenuti dalje.

S knjigom 'Šest milimetara' obišli ste Hrvatsku uzduž i poprijeko, kao i susjednu BiH. Kakvi su vam planovi s knjigom 'Ja, pa ja i opet ja!'?

Da, željela bih osvijestiti problem o narcisima i narcisoidnosti pa najesen krećem na turneju po hrvatskim knjižnicama. Uz promociju i predavanja s čitateljima ću podijeliti sve što sam istražila i naučila o narcisima. A naučila sam gotovo sve.

Usto, pripremam i radionice namijenjene onima koji su izišli iz toksične veze s narcisom ili se spremaju otići od njih.

NAPOMENA Knjiga 'Ja, pa ja i opet ja!' s posvetom autorice moći će se kupiti isključivo putem webshopa na stranici www.josipapavicic.com. Svatko tko kupi knjigu, dobit će je besplatnu dostavu na području cijele Hrvatske.