



JO



S



PA Pavičić

*piše: GEA VLAHOVIĆ
fotografije: PRIVATNI ALBUM*

Nakon “Promatrača u zrcalu, kako preboljeti gubitak (u) ljubavi” o odnosima s drugima, te “Šest milimetara” o svojoj borbi s karcinomom dojke, Josipa Pavičić nedavno je predstavila svoju najnoviju knjigu, “Ja, pa ja i opet ja!” – vodič za preživljavanje narcisa

Josipa Pavičić za širu je javnost popularno televizijsko lice, poznata javna osoba. Otkad je s 14 godina u rodnome Zadru dobila svoju prvu press-iskaznicu na zadarskoj televiziji Magic, televizija je medij kojemu se stalno iznova vraća: profesionalnu je voditeljsku karijeru započela 2002., da bi se potom okušala i u glumi, ulogom u telenoveli “Obični ljudi” te seriji “Ponos Ratkajevih”, sudjelovala je u showu Farma, emisiji Glamour caffe, plesala u Plesu sa zvijezdama, pa čak i vodila rubriku “Glamurozna kuharica” IN magazina Nove TV, a otprije godinu dana nakon stanke od sedam godina ponovo se vratila na male ekrane, kao voditeljica emisije Nove TV “Sasvim opušteno”.

Unatoč tome – ili baš zahvaljujući tome – Josipa Pavičić jedna je od onih osoba iz čijih iskustava možemo puno naučiti: ona je žena koju su životne prilike natjerale da stane, udahne i odluči kako želi nastaviti živjeti. A ono što je iz toga naučila, uz brojne edukacije koje je prošla, usmjerilo ju je ka pomaganju ljudima u razvoju samosvjesnosti i donošenju zdravih odluka.

Josipa je, naime, uspješna poučavateljica tehnika za samorazvoj od koje, između ostalog, možemo naučiti kako sebe dovesti u psihičku i fizičku ravnotežu, poboljšati svoje sveukupno zdravstveno stanje, opustiti se, voljeti sebe, rješavati narušene međuljudske odnose ili odabrati kojim putem krenuti kad se nađemo na križanju bez putokaza.

Za osobu oduvijek sklonu kreativnim poslovima – Josipa se u mladosti okušala u glazbenoj karijeri, a kasnije napisala i tri romana, “Glamour”, “Sara Santini” i “Lopov moje mladosti” – nije neočekivano da se okrenula pisanju knjiga kojima pomaže drugima osvijestiti vlastitu snagu u borbi sa životnim nedaćama i upotrijebiti je.

Nakon knjige “Promatrači u zrcalu, kako preboljeti gubitak (u) ljubavi” o odnosima s drugima, te “Šest milimetara” o svojoj borbi s karcinomom dojke, Josipa Pavičić upravo je predstavila svoju najnoviju knjigu, “Ja, pa ja i opet ja!” – vodič za preživljavanje narcisa.

Tim povodom, Josipa je za naš časopis otkrila neke ključne smjernice o narcisima – kako ih detektirati i kako se od njih obraniti, ali i progovorila o tome kako ju je ključno promijenilo iskustvo blizine smrti kad je prije sedam godina otkrila da boluje od karcinoma dojke.

Saznali smo i u čemu uživa i što je za nju uspjeh, a na pitanje vjeruje li u stvarnu promjenu, odgovor koji se provlači kroz čitav intervju Josipin je moto: “Ne čekajte da vas život prisili da stanete, počnite raditi na sebi već danas!”.

“/ Javna ste osoba, godinama ste prisutni u medijima, na društvenim mrežama. Javnost ima neku svoju sliku o vama. Kad bih vas za početak zamolila da mi predstavite sebe onako kako se vi vidite, koje biste svoje osobine izdvojili kao vama osobno intimno najvažnije? Što vas definira?”

- Ja sam Josipa, žena, majka i prijateljica s manama i vrlinama, spisateljica i poučavateljica autogenog treninga. Ja sam ona koja zahvaljuje na svakom novom danu, svjesna kako je to bonus a ne moje pravo. Naučila sam reći „ne“ i biram ljude s kojima ću dijeliti svoje vrijeme i snove. U svakoj se boli prisjetim kako bez noći ne bi bilo ni sunca.

Znam da nikad nećemo biti dobri onim ljudima koji ne mogu s nama onako kako oni hoće, kao što znam da svoju sreću neću pronaći u drugim ljudima ili stvarima jer uzaludno je tražiti ptičje gnijezdo na dnu mora. I od svih luksuza na svijetu, najviše volim unutarnji mir.

“/ Spomenuli ste autogeni trening – bavite se poučavanjem tehnika za samorazvoj. Što vas je usmjerilo prema tome? Je li u tom smislu postojala neka prekretnica u vašem životu?”

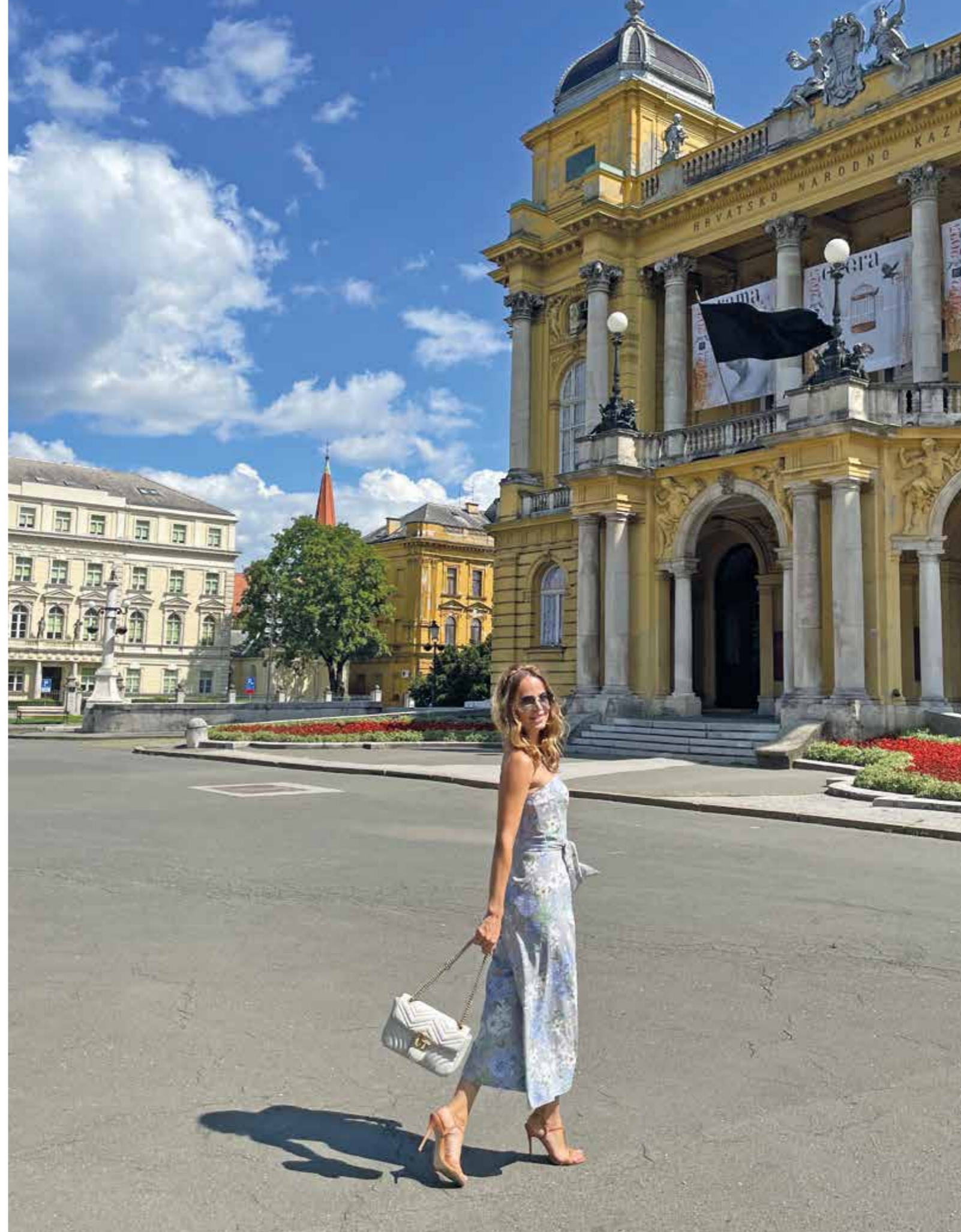
- Prije devet godina uzela sam novi životni smjer nakon više od petnaest godina rada na televiziji i u medijima općenito. Moje unutarnje „ja“ tražilo je promjenu, nešto me guralo negdje drugdje. Bila sam potpuno nesvjesna i nezahvalna, mnoge su mi se stvari podrazumijevale. Bila sam jako loša – ali prema sebi. Možemo biti najbolji prema svima oko sebe, ali je osnovno i glavno pitanje kakvi smo sami prema sebi. Na kraju dana zbrajala sam samo ono što nisam stigla obaviti, a sve što sam odradila u danu nisam zamjećivala.

Stalno sam sebi davala minuse, kritizirala se, nisam znala reći „ne“, trudila sam se ugoditi i servirati svima osim sebi. Znala sam što ne želim, ali nisam znala najvažnije – što želim?

Nisam se voljela. Bila sam nezadovoljno i nesretno biće koje je vjerovalo kako će biti sretno tek nakon što se dogodi to i to... Znate one naše poznate monologe: bit ću sretna kad se udam, bit ću sretna kad rodim, bit ću sretna kad dobijem povišicu... Uvijek sam govorila kad ću biti sretna pa kad podvučem crtu, zapravo nikad i nisam bila sretna.

Došao mi je karcinom. I hvala mu. Bio je to dar na mom životnom putu, doduše umotan u ružan paket, ali ipak dar. U to sam vrijeme završila jedno od svojih školovanja i počela podučavati tehnike za samorazvoj i samopomoć, i kako se nikad ništa u životu ne događa slučajno, tako se nije dogodilo ni to.

Kad mi je dijagnosticiran karcinom, bila sam uplašena i šokirana.



Došao mi je karcinom. I hvala mu. Bio je to dar na mom životnom putu, doduše umotan u ružan paket, ali ipak dar

na, a s druge strane psihički jaka i spremna podnijeti i riješiti svaku prepreku koja mi se našla na životnom putu. Dobila sam priliku za potpunu preobrazbu.

Što vam je ta preobrazba donijela?

- Autogenim treningom, mentalnim treningom znanstveno i medicinski priznatim, pomogla sam sebi na svom karcinomskom putu. Naučila sam voljeti sebe, biti zahvalna, donositi odluke, izreći ne a da se pritom ne krivim, naučila sam opraštati i davati.

U radu sa svojim klijentima upravo to i prenosim, na edukacijama, radionicama ili na individualnim razgovorima. Klijenti vole čuti iskustvo, važna im je autentičnost. Ja govorim iz osobnog iskustva i primjer sam drugima kako je jedino promjena samog sebe dostojna poruka. Ako sam mogla ja, znači da možeš i ti – to je rečenica koju često spominjem i u koju uistinu vjerujem.

O tom ste iskustvu pisali u knjizi "Šest milimetara", u kojoj ste se bavili svojom borbom s karcinomom dojke, za koji ste saznali kad ste imali samo 35 godina. Kako to da ste se odlučili na takvo razotkrivanje svoje intime?

- Bolest je poziv na promjenu sebe i svega u sebi. Kad se pojavi bolest, to nam samo govori da smo se negdje zakvačili na neopraštanja i zamjeranja iz prošlosti, da nešto nismo prihvatili, i da je previše otrova u našem mentalnom sklopu.

Uvjerenja i negativne misli, nesvjesnost sadašnjeg trenutka, vjerovanje da negdje postoji život koji ne boli i stalno kopanje po tuđim vrtovima – sve to dovede do litice s koje moraš skočiti u more ili na stijene.



Biraš sam. Mi uvijek sve biramo sami. Glupo je upirati prstom u druge i okrivljavati ih za svoj život jer – moj je život jedino moja odgovornost. Nitko mi ništa ne čini, a da mu ja to nisam dopustila, a drugi ljudi točno znaju koga mogu, kako i koliko.

Kakve su bile reakcije čitatelja? Knjiga je objavljena 2017., javljaju li vam se još uvijek žene sa sličnim iskustvima, traže li od vas savjete?

- Reakcije su bile, i još uvijek jesu, dirljive i tople. I nakon više od sedam godina moja interakcija s čitateljicama „Šest milimetara“ traje jer, nažalost, nitko nije imun na karcinom. Iako je stopa smrtnosti od karcinoma dojke u Hrvatskoj u padu, i dalje godišnje oboli iznimno velik broj žena. U knjizi sam opisala svoj put preobrazbe i sve korake koje sam činila na tom putu prema izlječenju. Smatram da ta knjiga može biti velika podrška i vjetar u leđa svakome tko se nađe u sličnoj situaciji. Knjigom sam čitatelju pokušala približiti kako se vratiti sebi, kako se zavoljeti, kako prihvaćati i opraštati.

Knjiga koja govori o smrti, a puna je života – to je njihov „Šest milimetara“.

Prema toj je knjizi nastala i istoimena monodrama...

- Točno, u kojoj glumi Daria Lorenzi Flatz, prvakinja drame HNK-a u Zagrebu. Nabrojiti ću vam nekoliko divnih žena koje su, uz Dariju, monodrami dale svoj doprinos: Judita Gamulin, Nikolina Bogdanović, Lidija Ivanda, Ksenija Zec i Matija Vuica. Premijerno je odigrana u ZKM-u u svibnju 2019. godine, a sva su sredstva od prodaje ulaznica išla u humanitarne svrhe – za kupnju aparata za intraoperativno zračenje za udrugu Europa Donna (europska koalicija za borbu protiv raka dojke), čija sam ambasadorica.

Na internacionalnom showcaseu (ITS) monodramu je došlo pogledati više od trideset svjetskih kazalištaraca i u njihovim je anketama „Šest milimetara“ bila među prve tri najbolje predstave. Otputovali smo na gostovanje u Poljsku, no došao je covid-19 i zaustavio svijet pa nismo mogli ići na daljnja gostovanja...

Niste tu stali: upravo vam je objavljena knjiga "Ja, pa ja i opet ja", u kojoj se bavite narcisima. Što vas je ponukalo da se pozabavite ovom temom?

- Ovo je era narcisoidnosti, okruženi smo narcisima, posvuda su oko nas, a svjedočila sam i kako su takvi odnosi mnoge osobe potpuno uništili, psihički i fizički. I to je glavni razlog zbog kojeg sam odlučila ozbiljno se pozabaviti tom temom i napisati ovu knjigu. Jer, da bismo se znali s nečim nositi, važno je da dobro znamo o čemu je riječ.

Moja bi nova knjiga trebala pomoći čitatelju da otkrije je li njegov partner narcis,

Knjiga koja govori o smrti, a puna je života – to je mojih Šest milimetara

da pronađe rješenje ako je u vezi s narcisom, i ohrabrenje i podršku ako je napustio narcisa ili ako ga planira napustiti. Možda ćemo prestati čekati vlak tamo gdje nema pruge jer veze s narcisima opstaju zahvaljujući našoj nadi i vjeri u bolje sutra, iako i sami intuitivno znamo da to bolje sutra nikad neće doći.

Samoobmana je zid od čelika – nije lako probiti ga. Kakav ste vi pristup upotrijebili?

- U knjizi dajem primjere stvarnih iskustava osoba koje su prošle „raj i pakao“ s narcisom. Tako će čitatelji dobiti realnu sliku o tome što mogu očekivati u vezi i nakon veze s narcisom. Pojasnila sam im kako se postaje narcisov plijen, kako ga preživjeti, kako prestati okrivljavati sebe i kako prestati sumnjati u sebe.

Narcisi su ljudi koji ne znaju za empatiju, oni se samo prave da je imaju. Nije im važno ponašaju li se loše prema vama sve dok od vas

imaju neku korist. Narcisu je važan vanjski izgled jer njega ne zanimaju vlastiti osjećaji – njemu je važnije kako izgleda. A svaki osjećaj koji nije u skladu sa slikom koju je stvorio, on će poricati.

Narcis voli svoju sliku, a ne stvarnog sebe.

Izraz „narcisoidan“ obično koristimo u nekom poopćenom smislu – rijetko se zapravo srećemo s pravim narcisima. No, je li to doista tako? Rekli ste prije da živimo u eri narcisoidnosti... Je li moguće da je narcisa puno više, ali se dobro skrivaju? Koliko zapravo ima narcisa oko nas i koliko su opasni?

- Narcizam postoji koliko i ljudski rod, baš kao i psihopatija i makijavelizam. Za nas ljude kao vrstu dugačak je popis različitih prepreka, izazova i problema, a narcizam je samo jedan od njih. Narcizam nije bolest i ne može se liječiti lijekovima, niti se može naučiti s njim živjeti. Narcizam je poremećaj osobnosti i zbog toga treba odustati od ideje o njegovu liječenju.

Ta se dijagnoza često upotrebljava u svakodnevnim razgovorima, etiketa „narcisa“ lako se prišije pojedincima koji se često gledaju u zrcalo oduševljeni osobom koju u njemu vide. No, je li odmah narcis netko tko voli svoj odraz u zrcalu? Je li dovoljno da se netko počne hvaliti svojim uspjehom da ga se proglasi narcisom? Narcis je mnogo, mnogo više od toga.

Dakle, ne „samo“ egocentrik? Kako onda prepoznati narcisa?

- Istina je da hvalisavci i sebeljupci znaju biti vrlo iritantni, ali egocentričnost je samo jedan od znakova narcizma. Osim izražene egocentričnosti, narcise obilježava još mnogo toga: govore samo o sebi, imaju nerealno mišljenje o sebi, sebe uvijek promoviraju kao najbolje i misle da su posebni i jedinstveni te da imaju pravo na najbolje, da za njih pravila ne vrijede.

Arogantni su i oholi, kritiziraju i osuđuju druge, no s druge su strane vrlo osjetljivi na kritiku. Na sumnju uzvraćaju agresijom. Dvolični su, manipulativni, cijene moć i slavu i gladni su priznanja. Sve su to osnovna obilježja narcizma i mogu nam pomoći da sami procijenimo svoju okolinu, a možda i sebe.

Koliko je vama osobno rad na sebi pomogao da promijenite neke svoje osobine, pa možda i tijekom vlastita života? Koje su to najvažnije promjene koje su vam se dogodile i jeste li zadovoljni njima?

- U mojem je životu poslagivanje prioriteta dobilo neku novu ljestvicu. Mišljenja sam kako pokazatelj moje vrijednosti nisu materijalni uspjesi, nekretnine ili društveni ugled. Ja vrijedim samo dok mi srce kuca. Prečesto se zaletimo u ganjanje za materijalnim i tako postajemo sve otuđeniji i od sebe i od svih oko





sebe. Zaboravimo na sebe i na istinsku i jedinu vrijednost koju imamo. Srce koje kuca.

Živeći svoj život krećem se od jedne do druge točke, rješavajući situacije i donoseći odluke na svakom događaju, a da ne dopustim da mi curi vrijeme. Vrijeme je jedino što posjedujem. Ne bacam ga više olako jer sam svjesna prolaznosti života. Nitko neće ostati za sjeme, pa tako ni ja, i ništa nije sigurno. Jedina sigurnost i stalnost svačijeg života jest promjena, usponi i padovi, životne situacije koje su sve odreda blagoslovi i prilike za rast i razvoj onog što se okom ne vidi, ali se čuti – unutarnje mudrosti i mira.

Biram učiti i razvijati se na svakom polju – fizičkom, psihičkom, intelektualnom i duhovnom, biram ulagati u sebe kroz svoje obrazovanje, duhovnu dimenziju i psihički svijet, za koji, iako nevidljiv i neopipljiv, svi znamo da postoji i da je najmoćniji.

“/ Vjerujete li općenito u promjene, u mogućnost promjene; možemo li biti bolji ljudi koji žive u boljem društvu? Od čega krenuti?”

- Vjerujem u promjene i uvijek najprije treba krenuti od sebe, jer ne možemo i ne smijemo mijenjati nikog drugog. Oduvijek sam ona koja zna iznjedrili opravdanje za svakog čovjeka i njegove mnogima neshvatljive postupke; naučila sam da svaki svetac ima svoju prošlost, kao što i svaki grješnik ima svoju budućnost.

Znam se uvući u tuđe cipele i znam jako dobro osjetiti udobnost ili žuljeve vlasnika tih cipela, znam prepoznati tuđu bol i tugu i znam pokazati suosjećanje. Ja volim ljude. Vjerujem da u svakom čovjeku čuči nešto dobro i da baš svatko zaslužuje priliku. Međutim, otkako sam bila žrtva jednog narcisa, neka su se moja vjerovanja ipak izmijenila. Narcisima se ne daju prilike jer će baš svaku iskoristiti za sebe, a protiv vas. Njima se ne vjeruje jer oni žive laž i oni jesu laž. Ne postoji lijek ni tableta za narcise, oni se ne mijenjaju. Nikada i neće, čak ni na samom kraju, kad bi se svatko od nas ponadao da će doživjeti „prosvjetljenje“. Narcis će uvijek biti narcis.



“/ U današnje vrijeme, narcisi imaju na raspolaganju jednu vrlo moćnu globalnu platformu – Internet. Dosta je prijedora oko potencijalno štetnog utjecaja društvenih mreža na mlade ljude, one “na kojima svijet ostaje”. Kako vi gledate na to? Što vi svojim objavama želite izazvati kod ljudi?”

- Prisutna sam na društvenim mrežama na način da s pratiteljima dijelim pozitivne misli, spoznaje, citate... da ih potaknem na introspekciju i ulaganje u osobni rast i razvoj. Živimo u svijetu površnosti gdje je najvažnija slika, a ja želim podsjetiti da bez unutarnjih temelja nema ni dobre slike, barem ne dugoročno.

Živimo u eri narcisoidnosti, danas brže od inflacije rastu jedino narcisi. Društvo koje nas sada okružuje potiče narcizam, da ne kažem da ga i nameće. Jurimo 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 svoje prioritete. Živimo u eri narcisoidnosti, gdje je empatija pala u zaborav poput kazetofona.

Društvene mreže su u ekspanziji, a u civilizacijskom smislu sve ima svoj maksimum do kojeg raste, pa tako i taj mjehurić od sapunice u kojem živimo: u jednom trenutku on će popustiti i rasprsnuti se. A mi ćemo tad poželjeti vratiti sebe sebi i zatvoriti svoj život za javnost.

Dok se to ne dogodi, trebamo učiti jer znanje je naša najveća i najsigurnija zaštita od narcisa, manipulacije i svih vrsta zlostavljačkih odnosa.

“/ Kad sad pogledate unatrag na sve što ste postigli, ima li i nečega što biste voljeli da ste napravili drugačije? Da se možete vratiti natrag, što biste promijenili?”

- Baš ništa, jer zahvaljujući svojoj prošlosti danas sam ova Josipa koja jesam.

“/ Po vašim objavama na Instagramu znamo i da volite putovati – na kojem ste najzanimljivijem mjestu do sad bili? Koje biste mjesto svakako voljeli posjetiti, a još niste?”

- Putovanja su mi jako važna. Kad sam bila djevojčica, zvali su me Vjetropirka... S razlogom. Uživam u upoznavanju novih mjesta, kultura, mentaliteta i običaja. Sa svakog sam puta sa sobom ponijela doživljaj i uspomene, a jedno od ljepših putovanja za mene je bila Škotska. Godišnje otputujem na dvije-tri destinacije i dugačak je popis onih mjesta koja tijekom života želim posjetiti.

“/ I sad, što dalje, što je sljedeće za Josipu Pavičić? Smišljate li već nove projekte, radite na novoj knjizi....?”

- Sad kreću pripreme za promociju knjige po knjižnicama, od jeseni planiram obići gotovo 60 gradova i mjesta. Istodobno, pripremam radionicu „Kreni dalje“ kojom ću sudionicima pomoći da se iznova izgrade, da osvijeste što je to zbog čega su privukli narcisa i koji je najvažniji trenutak u procesu prema iscjeljenju traume. /✎/