

ZADARSKA SPISATELJICA SA
ZAGREBAČKOM ADRESOM JOSIPA PAVIČIĆ

Okruženi smo narcisima, a odnosi s njima mnoge su osobe potpuno uništili

Mnogi zapnu u čekanju s nadom da će njihova ljubav učiniti čuda, slažem se da ljubav može omekšati mnoga hladna srca, mijenjati ljude i njihove odluke, otopiti maske, ali kad je narcis u pitanju, tu ne možemo ništa, kazuje Josipa

PIŠE:
DORIS BABIĆ
FOTO:
OSOBNI ALBUM

Josipa Pavičić, Zadranka sa zagrebačkom adresom, je spisateljica, poučavateljica tehnika za samorazvoj, televizijska voditeljica i majka, a životne prilike najtežale su je, ističe, da stane, udahne i odluči kako želi nastaviti živjeti. Otkrila nam je kako želi nastaviti živjeti i što su joj trenutno glavni ciljevi.

Nakon uspješnih knjiga "Promatrači u zrcalu" i "Šest milimetara", nedavno je objavila knjigu "Ja, pa ja i opet ja" s podnaslovom Vodič za preživljavanje manipulatora. Razgovarali smo o tome što ju je potaknulo, je li riječ o osobnoj boli, o važnosti pomaganja drugima vlastitim iskustvima i znanjem, kao i zašto živimo u eri narcisa.

Bolest je poziv na promjenu sebe

Naučila je, započinje, voljeti sebe, biti zahvalna, donositi odluke, izreći "ne", a da se pritom ne krivi, naučila je opraštati i davati.

- U radu sa svojim klijentima upravo to i prenosim, na edukacijama autogenog treninga, 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, govori Josipa.

Kao prijeloman trenutak iz svoje prošlosti izdvaja karcinom.

- Dobila sam dar, doduše umotan u ružan papir, ali ipak dar. Bolest je poziv na promjenu sebe i svega u sebi. Kad se pojavi bolest, to nam samo govori da smo se negdje zakačili na neopraštanja i zamjeranja iz prošlosti, da nešto nismo prihvatili i da je previše otrova u našem mentalnom sklopu. Uvjeravanja 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, naglašava Josipa.

Pomažući drugima, uvijek pomažemo i sebi

A upravo je tako i s narcisima koji su tema Josipine nove knjige. Naime, ovo je era narcisoidnosti,

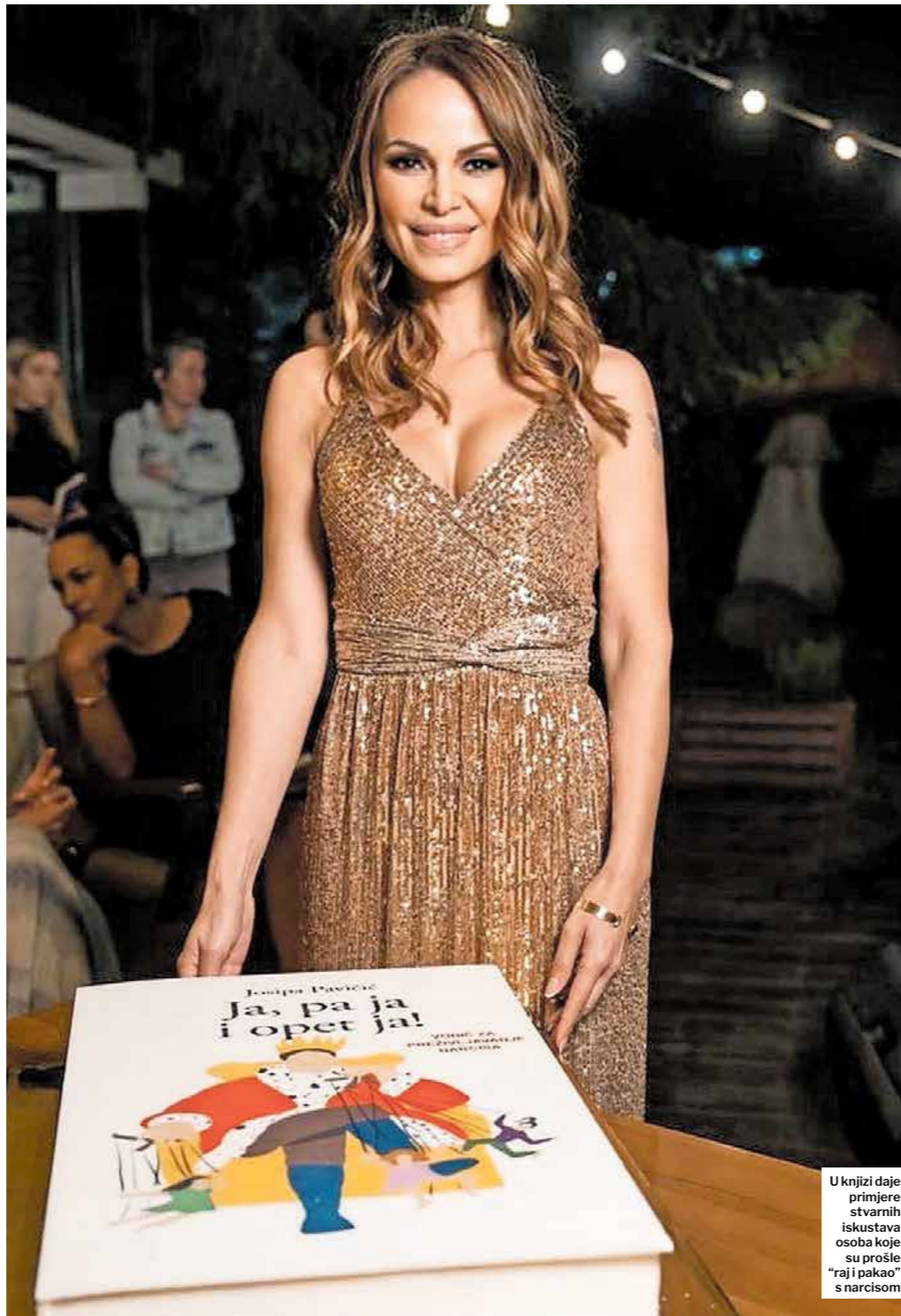
okruženi smo narcisima, posvuda su oko nas, a svjedočila je i kako su takvi odnosi mnoge osobe potpuno uništili, psihički i fizički. I to je glavni razlog zbog kojeg je odlučila ozbiljno se pozabaviti tom temom i napisati ovu knjigu.

- 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, da pronade 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 nađi i vjeri u bolje sutra, iako i sami intuitivno znamo da to bolje sutra nikad neće doći, govori Josipa koja je godinama istraživala narcise i poremećaje osobnosti, odlazila na seminare i radionice, vodila višesatne intervjue s žrtvama narcisa.

- U knjizi sam navela i objasnila 21 osobinu koju posjeduju narcisi i uz svaku sam stavila stvarni primjer iz života. Potaknuta i osobnom boli, jednom sam imala mučno iskustvo s narcisom, odlučila sam naučiti sve o njima kako mi se više nikad ne bi dogodili i kako bih mogla pomoći drugima. A pomažući drugima, uvijek pomažemo i sebi, naglašava Josipa i otkriva da su glavne karakteristike narcisa nedostatak empatije, izljevi bijesa, paranoja, manipulacija, uživanje u tuđoj nesreći, zavist, iskorištavanje drugih, laganje, ljubomora, škrtoš, projekcija, potreba za kontrolom...

Primjeri stvarnih iskustava

U knjizi daje primjere stvarnih iskustava osoba koje su prošle "raj i pakao" s narcisom kako bi čitatelji dobili realnu sliku o tome što mogu očekivati u vezi i



"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"

Josipa Pavičić

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. Narcis 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. Osim izražene egocentričnosti, narcise obilježava još mnogo toga:

govore samo o sebi, imaju nerealan 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, objašnjava Josipa i nastavlja: - Svatko tko pročita knjigu sasvim će sigurno prepoznati narcisa i znat

će da je uzaludno tražiti ptičje gnijezdo na dnu mora, odnosno čekati da se ta osoba promijeni jer se narcis neće promijeniti nikada. Mnogi zapnu u čekanju s nadom da će njihova ljubav učiniti čuda, slažem se da ljubav može omekšati mnoga hladna srca, mijenjati ljude i njihove odluke, otopiti maske, ali kad je narcis u pitanju, tu ne možemo ništa, kazuje Josipa.

Pogubili smo se u natjecanju, uspoređivanju i zamjeranju

Narcizam postoji koliko i ljudski rod, nastavlja uspješna spisateljica, baš



U knjizi daje primjere stvarnih iskustava osoba koje su prošle "raj i pakao" s narcisom

Primjer je drugačiji kako je jedino promjena samog sebe dostojna poruka



Josipa i Antonia Puljić

dogodi, trebamo učiti jer znanje je naša najveća i najsigurnija zaštita od narcisa, manipulacije i svih vrsta zlostavljačkih odnosa, savjetuje Josipa.

Na jesen kreću promocije

Važno je naglasiti da je njena knjiga "Ja, pa ja i opet ja" - vodič za preživljavanje manipulatora" s odobravanjem prošla stručno psihijatrijsko mišljenje.

- Čovjek uči dok je živ i uvijek će biti još i još nešto što ne znamo i što nikad nećemo saznati. Naučila sam mnogo o ljudskoj psihologiji i posljednje desetljeće života prilično sam posvećena toj temi. Zahvalna sam i dirnuta reakcijama psihijatar i psihologa koji su moju knjigu pohvalili i preporučili, kaže Josipa čija je knjiga namijenjena i onima koji su prošli narcise, koji se muče s narcisima, kao i onima koji nemaju takva iskustva baš zbog toga da bi se mogli zaštititi. - Knjiga se može kupiti jedino putem web shopa na njenoj web stranici josipapavicic.com, poštarina za Hrvatsku je besplatna, to je njen doprinos i u svaku knjigu upisuje posvetu.

Na jesen kreću s promocijama, odabrala je 60 gradova i mjesta koja će posjetiti tijekom godinu dana i vjeruje da će uspjeti barem malo doprinijeti podizanju svijesti o narcisima i narcisoidnosti.

Važno je naglasiti da je njena knjiga "Ja, pa ja i opet ja" - vodič za preživljavanje manipulatora" s odobravanjem prošla stručno psihijatrijsko mišljenje