



Josipa Pavičić Berardini

PROMATRAČI U ZRCALU

Kako preboljeti gubitak (u) ljubavi

U prodaji od 20. svibnja 2019.

Dišete li?

*Dišete li neprestano,
svakodnevno, budni i
usnuli?*

*Dah je najvrjedniji
životni dar i dobili ste
ga na poklon. Imat
ćete ga dovoljno dok
god živite. Sumnjate
li u to?*

Naravno da ne.

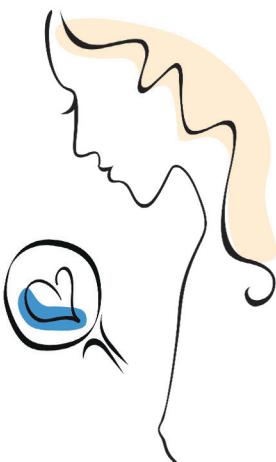
*Prihvaćate dah života
bez razmišljanja, a
sumnjate da će vam
život osigurati sve
ostalo što vam je
potrebno.*

*Odbacite
proturječnost i
dvostruka mjerila.*

Nekadašnja televizijska voditeljica Josipa Pavičić Berardini višegodišnja je poučavateljica tehnika za samorazvoj, voditeljica radionica i predavanja te autorica četiriju izdanih knjiga (*Sara Santini, GL'amour i Lopov moje mladosti, Šest milimetara*). U svojem najpoznatijem

PROMATRAČI U ZRCALU

Kako preboljeti gubitak (u) ljubavi



Josipa Pavičić Berardini



Tekst je poslužio kao predložak za adaptaciju u monodramu i čiju režiju potpisuje Ksenija Zec, a glavnu ulogu Daria Lorenci.

Knjiga koju držite u rukama – *Promatrači u zrcalu* – prepoznatljivim, poticajnim tonom govori o tome što nam je potrebno da u sebi prepoznamo ikonsku snagu kojom ćemo osvijestiti da sve loše što nam se događa nosi korijen u nama samima. Jednako tako, za sve to postoji lijek koji također počiva u nama. Kako sve te uzroke prepoznati, izvući na površinu, pustiti ih da odrade svoju svrhu, da dođu i prođu – sve to sadržano je u vještotočnim tehnikama disanja, promišljanja i vizualiziranja koje će obogatiti naš unutarnji svijet.

Srž knjige posvećena je odnosima s drugima, ponajprije ljubavnima. U njoj Josipa nudi odgovore na pitanja o tome koja je razlika između veze i odnosa, zašto je veza „mrtva“ i zašta je odnos jedino istinsko moguće ostvarenje između dvoje ljudi.

Prošaran intimnim pjesmama i izravnim obraćanjima, tekst obiluje praktičnim vježbama, primjerima i savjetima, ali i meditativnim mislima koje će nahraniti vaše tijelo i dušu.

Josipa o svojoj knjizi...

1. Zašto si napisala ovu knjigu? Što želiš poručiti čitateljima?

Pisanjem ove knjige najprije sam samo sebi pomogla prebroditi bol, prazninu i tugu koju nosi razvod braka, svojevrsni gubitak (u) ljubavi.

Najviše volim pisati o temama koje sam doživjela, preživjela i iz njih iznijela vlastito iskustvo, o komadima gorko-slatkih životnih kolača koje sam i sama pojela zato što smatram da jedino tako mogu biti posve iskrena i autentična. Jedno tako svojim čitateljima mogu prenijeti emociju koju sam nosila u rukama ili na vlastitim „plećima“ dok sam proživiljavala, oplakivala ili se smijala sebi i svima oko sebe, sve dok me ne bi zapekle suze „smijalice“. Čovjek je ustvari najsmješniji kada se doživljava previše ozbiljno.

2. Što znači naslov knjige i kako je povezan s gubitkom ljubavi?

Naslov moje knjige „Promatrači u zrcalu“ govori kako svi mi u drugima ustvari vidimo sebe. Drugi ljudi naše su zrcalo i ako mi se ne sviđa to što u njemu vidim, neću razbiti zrcalo zato što je sve što mi na drugome smeta, što me živcira ili provocira, ono na čemu trebam poraditi na sebi. Sve što na drugome volim, znači da taj dio i sama nosim u sebi.

Kada nam se dogodi razvod, prekid veze ili smrt bliske osobe, neminovno prolazimo faze u kojima se trebamo oprostiti od sebe kakvi smo bili dok smo bili s tom osobom te prihvatići kraj jednog razdoblja, zatvoriti vrata i krenuti u novi svijet. Sve su te faze normalne i prirodne. Ono što ne bi bilo dobro za nas jest zaustaviti se ili ostati u bilo kojoj među tim fazama. Uvijek volim naglasiti da je život poput rijeke, a rijeka neprestano teče –ako se zaustavi ubrzo će se pretvoriti u ustajalo jezero koje zaudara.

Predložak i faze opisala sam po dr. Kübler-Ross i njezinoj knjizi „O smrti i umiranju“ jer je ona faze pravtno pripisivala oboljelima od neizlječivih bolesti, da bi se poslije utvrdilo i potvrdilo da se mogu primijeniti na svakoga čovjeka i na svaki gubitak. Faze ne moraju ići kronološkim redoslijedom.

3. Knjiga govori o tome kako prebroditi ljubavni krah ili prekid veze. No to nije sve što će čitatelj pronaći u njoj, zar ne?

U knjizi sam se dotaknula neopipljivog i nevidljivog svijeta jer, iako nam je nepoznat

i u fizičkom ga smislu ne možemo pokazati ni dokazati, svi znamo da postoji. Pisala sam o mislima, emocijama, autodestrukcijama, unutarnjem djetetu, tome zašto smatram da je veza nešto mrtvo te zašto trebamo gajiti odnos. Čitateljima donosim upute za povezano disanje, koje je sastavni dio moje svakodnevice.

S obzirom na to da sam proživiljala karcinom dojke, izlječila se, promijenila „metalni sklop“ i ispočetka krenula nježno i gipko plesati svoj životni ples, posvetila sam se istraživanju psihosomatike.

Vjerujem da nam tijelo uvijek pokazuje što trebamo mijenjati i oprati. Svaki organ nosi svoju poruku. U knjizi će čitatelji pronaći popis najvažnijih organa i njihovih „smetnji“ te s čime ih ja povezujem. Višegodišnjim radom s ljudima koje poučavam tehnikama za samorazvoj i samopomoć, uspjela sam doći do određenih odgovora te povezati unutarnjim simptom s vanjskim. Naravno, ništa ne generaliziram, smatram da je većini tako.

4. Zašto veze među ljudima najčešće pucaju?

Zato što se ne prihvaćamo. U početku veze svi se prodajemo, pokazujemo najbolju verziju sebe, sve nam odgovara i sve nam je dobro. Kada nam na prstenjaku zasjaji krug od zlata, počnemo vjerovati da najbolje znamo što je dobro za našeg partnera. Trudimo se mijenjati njega ili nju, ne shvaćajući da pritom trošimo samo sebe i svoju energiju jer nemamo pravo na to i ne možemo mijenjati druge. Možemo promijeniti jedino sami sebe. Kako smo ustvari čudni! Bavimo se s nećime gdje uopće nemamo utjecaja, a ono što možemo klesati (sebe) uopće nam nije zanimljivo.

Drugi je problem to što stupanjem u brak ili vezu smatramo da smo sigurni i da se ne trebamo više truditi: godinama sam u ozbiljnoj vezi, udala sam se, rodila mu djecu i to je to. Ne uređujem se više za njega, na zavodim ga, ne tepam mu, a njemu su narasli i brkovi i trbuhi. U bračnom se krevetu odjednom svatko okreće na svoju stranu. Spavamo u istom krevetu, a sanjamo različite snove. On neku drugu, ona kako da mu se osveti ili obrnuto. Djecu stavljamo ispred partnera, prioriteti nam se poremete, otuđujemo se, zamjeramo i, gle čuda, nastupi eksplozija, preljub ili otuđenje. Popucaju svi zidovi sazdati od tolerancije. Ti si meni, ja sam tebi...

Bračni ugovor postaje omča oko vrata.

Ljudi utonu u patnju, zamjeraju i mrze, a potom se nerijetko pojavi bolest.

5. Koji su najveći problemi na koje nailaze osobe koje su ostale bez partnera?

Strah od samoće, uvjerenje da ne vrijede jer da vrijede – zar bi bili sami? Velik je problem traženje krvica. Naravno da prekid boli. Mora boljeti i potrebno nam je vrijeme u kojem će bol ishlapjeti. Sve prođe, zar ne?

6. Je li teže preboljeti razvod braka ili prekid obične veze? Zašto, i postoji li uopće razlika?

Sasvim je svejedno, brak ili veza. Kad boli, boli. Iz braka je teže izaći zbog papirologije i društvenih normi, tradicijskih uvjerenja, ali ako govorimo o boli, po meni nema razlike.

7. Postoje li srodne duše, ljudi koji su nam suđeni?

Postoje oni koji nam dolaze u život da bismo zajednički iscijelili svoje rane. Nije slučajnost što je netko oženjen Poljakinjom, a netko se nikada ne uda. Oni kojima dopustimo da nam se približe, da dođu do našeg unutarnjeg centra i kojima se potpuno razotkrijemo, to su te duše. Od njih najviše učimo. Što nas netko više povrijedi, to bi mu trebali više zahvaliti. Na kraju puta, svi smo mi jedni drugima učitelji i sve što nam se događa kroz život dolazi za naše najuzvišenije dobro.

8. Koliko je seksualni odnos važan u vezi, posebno dugogodišnjoj?

Spolni odnos jedini je odnos u kojem istovremeno imamo davanje i primanje. Još od Reicha postoje zapisi koji kažu da, kada bi spolni hormoni bili zadovoljeni, nikada ne bi bilo toliko psihičkih oboljenja. Pubertet ili menopauza – to su teška razdoblja upravo zbog ludovanja spolnih hormona. Na tom su planu muškarci puno jednostavniji, oni nas uvijek žele, a mi žene, ako nam suprug ili dečko nije bio „dobar“ cijeli dan ili tjedan, uskraćujemo spolni odnos. I što mu više zamjeramo zbog sitnica ili nekih, po nama, važnih stvari, naša seksualna želja prema njemu opada. Uvjereni smo da ga kažnjavamo: *Eto ti sad, ne dam ti zato što si mi to i to rekao i učinio*, zato što mi nisi kupio ružu za godišnjicu, zato što mi nisi rekao ono što sam ja u tom trenutku htjela čuti...

A uistvari jedine osobe kojima time uskraćujemo zadovoljstvo, unutarnji mir, duševno i spolno zdravlje jesmo mi same. Za biološku reprodukciju (za trudnoću) orgazam nije ni od kakve važnosti, ali za duhovni razvoj orgazam je upravo nužnost.

9. Često čujemo da se ljudi prestanu truditi u dugogodišnjim vezama. Zašto je tomu tako i kako to sprječiti?

Ne prihvaćaju se, ulaze i dodiruju se samo površinski, ostaju u vezi zbog papira, imovine ili djece. Zaboravljaju da sami sebi trebaju biti na prvom mjestu jer,

ako su oni sretni, svima će oko njih biti ljepše. Djeca su zadovoljnija sa sretnim roditeljima pa makar oni bili rastavljeni. Velik je problem i to što mnoge stvari uzimamo zdravo za gotovo. Podrazumijeva se da on to zna, podrazumijeva se da ona kuha, podrazumijeva se da žena posprema kuću, podrazumijeva se da on plaća račune... A ništa se ne podrazumijeva. Sve se dogovara i izgovara.

Koliko puta zaboravite reći *volim te* jer ste uvjereni da to druga strana zna? Ne postoji telepatija, barem ne u tome dijelu muško-ženskih odnosa. Volite li, recite da

volite, okanite se očekivanja i vjerovanja da se bilo što podrazumijeva.

10. I najvažnije pitanje za kraj. Može li čokolada izlječiti ljubavne bolje?

Čokolada i kopanje vrta identično utječe na nas. Ako prionete na sadnju cvijeća, povrća ili pak pojedete pola čokolade, u vama će to nahraniti hormon koji se probudi i vlada našom glavom kada se zaljubimo. Radije se najedite čokolade ili primite lopate, motike ili ručnoga rada u zemlji dok endorfini ne popuste.

Rekle su o knjizi...

„Promatrači u zrcalu – knjiga koja iscijeljuje i upozorava nas da, samo zato što je netko umro, to nije dovoljan dokaz da je ikada živio. Patnja je iznimno povezana s cjelevitošću. To je gotovo prirodni zakon i možemo ga naučiti ako pažljivo i strpljivo promatramo prirodu svijeta. Patnja oblikuje životnu snagu, ponekad u ljutnju, a ponekad u krivnju i samosažaljenje. Konačno, ona nam može pokazati slobodu koju donose ljubav i služenje životu. Josipa nas ovom knjigom poziva da počnemo cijeniti ono što je doista važno – radost prema malim stvarima i uživanje u sadašnjem trenutku. Je li to lekcija koju moramo naučiti kroz bolest? Svaki je trenutak važan, zaslужuje da mu se posvetimo i da u njemu budemo prisutni svim svojim bićem. Stvarne životne priče, Josipina iskustva u radu s ljudima i vlastita intima koju dijeli s nama čitateljima, ohrabrit će vas i pomoći vam da pronađete put do vlastitog iscijeljenja i punine života. Držite u ruci knjigu koja će vas dirnuti prekrasnim mislima, citatima, ljubavnim pismima, obraćanjem najmilijima i bezuvjetnim oprštanjem.”

Alis Marić, blog *Čitaj knjigu*

„Pišući o iskustvima koja su obilježila njezin život, Josipa me na svoj izrazito topao, nježan i neposredan literarni način podsjetila koliko je nakon svih životnih nedača važno ostati hrabar, ali ne u smislu da se nesvesno upuštamo u tuđe bitke već da se umjesto toga svjesno upustimo u vlastiti mir. Svaki Josipin ispisani redak intiman je razgovor sa samom sobom, oda životu koja tiho pjevuši da je jedini lijek našem nemirnom i nezadovoljnom umu upravo zahvalno i ljubavlju ispunjeno srce.“

Ingrid Divković, autorica knjiga *Je** li vas ego, Knjiga za divlju ženu i živi mi se.*

„Josipa, žena koja je jednostavno ušetala u moj život kada mi je bilo najteže. Na prvu krvku i nježna breza, a na dragu snažna i nepokolebljiva stijena. Toliko čvrstoće, a opet toliko blagosti u jednome biću. Takva joj je i proza. Josipa i u ovoj knjizi piše o boli, ali na bezbolan način. Onako kako to samo ona umije. Svojim perom u mrak unosi svjetlost, u patnju radost, a u život vjeru. Ona riječima liječi um, dira dušu i grli srca. Složit ćete se sa mnom kada pročitate ovu knjigu... Josipa je anđeo, samo bez krila.“

Marijana Perinić, spisateljica, voditeljica i komičarka

