

Aleksandra Kocmut, pesnica, prevajalka, pisateljica, avtorica priročnika V opoju narcisa Razkritje mi je spremenilo življenje na boljše

Rada ima besede. Po duši je pesnica, tudi pisateljica. Vedno si je želela napisati uspešnico, le da si nikoli ni predstavljala, da bo to priročnik za osebnostno rast. Knjiga V opoju narcisa (založba Chiara) je leta 2019 razburkala slovenske bralce. Kdo je podpisana Loti Palmer? Nekaj časa nismo vedeli, ko je dozorelo, pa smo v TV-oddaji Zvezdana spoznali njo, Aleksandro Kocmut s Prevalj. Leta po izidu priročnika so ji prinesla tako rekoč novo življenje. Nanjo se obračajo ženske, pa tudi sem in tja kak moški, ki prepoznajo, da tako, kot so živeli, ne želijo več.

● **Zakaj se nam zdi, da se v tem obdobju toliko govori in piše ter razpravlja o patoloških narcisih? Je kriva tudi Loti? Knjiga je v dveh ponatisih izšla pri založbi Chiara. Po šestih letih od izida je v odlični življenjski formi. Kako ji to uspeva?**

Tudi sama sem med tistimi, ki imena Loti Palmer nisem povezala z vami, prevzela me je knjiga sama. Ste še kdaj pomislili, da bi tako tudi ostalo, ali vas je razkritje osvobodilo?

V obdobju, ko je knjiga izšla (2019), in tudi takrat, ko sem gostovala pri Zvezdani (2020), sem bila še vedno zelo prestrašena in sem komajda zbrala dovolj poguma, da sem se odzvala vabilu v oddajo. V naslednjih tednih so me ljudje zasuli s pošto, sporočili, klici – zahvale, prošnje po pomoči ... To še vedno traja. Življenje mi je dalo priložnost, da uresničim svojo željo pomagati drugim – obenem pa izziv, da premagam lastne ovire (lastna toksična prepričanja, strahove, sram). Od 2021 na Facebooku vodim skupine za preživele iz narcistične zlorabe. 1. marca letos odpiram že peto. Tako da lahko rečem, da me je razkritje ne le osvobodilo, temveč me je tudi potisnilo v še intenzivnejše delo na sebi, v številne nove izkušnje, terapije, spoznanja, rast – po-

polnoma mi je spremenilo življenje. Na boljše, seveda.

● **Knjiga ni sveža zemljica, a je povpraševanje po njej še vedno zelo vroče. Čemu to pripisujete?**

Osebe z narcističnimi potezami ali celo z narcistično osebnostno motnjo obstajajo že zelo dolgo, vendar se o tem ni govorilo niti ni bilo potrebnih znanj. Današnja družba še bolj kot kdaj prej povzdiguje narcistične vrednote (denar, premoženje, moč, ugled, lepo – čeprav lažno – zunanost). Eno z drugim povzroča

hude osebne (pa tudi družbene) stiske in resne, tudi skrajne posledice. Zato knjiga je in bo še dolgo aktualna, saj odstre ozadje in nerešljivost tovrstnih odklonov ter ponudi rešitve za tiste, ki se zmoremo spremeniti.

● **Se je že kdaj prej toliko govorilo o patoloških narcisih, kot se zdaj? Zakaj prav zdaj?**

Ne, ni se. Tako je z vsemi tabuji in temami, ki jih preslabo poznamo. Včasih se tudi o alkoholizmu ni govorilo, kaj šele o depresiji, spolni zlorabi itd. Končno pa se prebujamo in spoznavamo, kako pomembno tovrstne okoliščine vplivajo na kakovost življenja.

● **Kakšne zvrsti knjig pa vas pritegnejo? Morda kakšen naslov, ki se vas je lani dotaknil?**

Rada berem, to je tudi moj poklic (sem lektorica, urednica, prevajalka). Lani se me je od leposlovja zelo dotaknila knjiga Jennette McCurdy Vesela sem, da je mami umrla, sicer pa Gabor Mate in Ko telo reče ne.

● **Kako vas je spremenila knjiga? Kaj vas je naučila?**

Že med pisanjem sem doživela več pomembnih uvidov, kar je močno vplivalo na mojo osebnostno rast in odnose z drugimi.

● **Kdo ste?**

Sem duša, ki se uresničuje v zemeljskem svetu in se je prišla predvsem učiti ter pomagati sebi in drugim.

