

Dipl. oec. spec. PR
BILJANA OLJAČA

NARCISI I MANIPULATORI

*Kako prepoznati, nadmudriti i zauvek se
osloboditi perfidnih predatora
– narcisa i manipulatora?*

BIBLIOTEKA „POPULARNA PSIHOLOGIJA”

Biljana Oljača

NARCISI I MANIPULATORI

*Kako prepoznati, nadmudriti i zauvek se osloboditi
perfidnih predatora — narcisa i manipulatora?*

5. izdanje

Izdavačka prava © 2025. iLearn d.o.o. Beograd. Nijedan deo ili celina ove knjige ne može biti reprodukovana ili prenesena u bilo kojoj formi ili na bilo koji način, doštampana, umnožena, elektronski ili mehanički, uključivši fotokopiranje, snimanje, skeniranje, ili bilo kakvo drugo pohranjivanje i/ili štampanje u smislu sistema skladištenja i izvlačenja podataka bez pismene dozvole Izdavača.

© 2025. Biljana Oljača

Izdavač	iLearn d.o.o. Beograd
Za izdavača	Nikola M. Stajić, mast. ekon.
Odgovorni urednik	dr Branko Ž. Ljutić, redovni profesor
Lektura i korektura	iLearn d.o.o. Beograd
Grafički dizajn:	Dušan Todorović
Godina izdanja:	2025.
Štampa:	Zlatna knjiga Jagodina
Tiraž:	1000 primeraka

Prvi put objavljeno u Srbiji u 2025.

ISBN: 978-86-80666-52-5

*“Čuvajte se prerusenih počinitelja!
Neki ljudi podmeću požare gde god stignu,
a savladali su umeće da glume opekotine.”*

Steve Maraboli

“Manipulacija je kada se fokusiraju na to kako ste reagovali umesto na to kako su vas tretirali.”

Lessons Journal

Uvod

Ovu knjigu sam jednostavno morala da napišem! Morala, jer sam shvatila da su narcisoidnost i manipulacija kuga savremenog doba, da su u velikom porastu, da se svako od nas sa ovim pojavama i ovakvim “ljudima” susreće gotovo na svakom koraku (i tamo gde ih najmanje očekujemo), ali da je jako mali broj onih koji znaju sa kim i sa čim imaju posla. Ne možete ih izbeći, ali možete naučiti da ih na vreme prepoznate, i da se zaštitite! Obično takve ljude opisuju kao čudne, malo na “svoju ruku”, drugačije. Međutim, istina je da se radi o ljudima koji su toksični (otrovni) za svoju najbližu okolinu (partnera, decu, braću, sestre, prijatelje, radne kolege, komšije – iz najbližeg okruženja izaberu u proseku tri žrtve koje emotivno i psihički zlostavljaju) i samo ljudi u njihovom neposrednom okruženju znaju ko su zapravo oni. Širokoj javnosti se predstavljaju kao divni, susretljivi, uvek raspoloženi da priskoče u pomoć, ali to je lažna slika o njima koju ceo život stvaraju i grčevito pokušavaju održati, kako ljudi oko njih ne bi shvatili ko su zapravo oni (tkz. lažni self), i kako njihove žrtve (kada se požale na zlostavljanje) ne bi naišle na podršku okoline. A pošto su glumci za Oskara njima nije teško da svoje lažne maske stavljaju i skidaju po potrebi. Maski imaju bezbroj, a njihova najčešća maska je – maska žrtve!

Pojam “narcis“ se u današnje vreme koristi jako često (i olako) i to obično kada se želi predstaviti neko ko je sebičan, sujetan, samoživ. Međutim, to nema veze sa istinom jer je narcis (skraćenica za osobu koja ima narcisoidno-manipulativni poremećaj ličnosti) osoba koja ima ozbiljan poremećaj ličnosti, koji nije ni najmanje bezazlen.

U knjizi ću zajedno analizirati narcise i manipulatore (svaki narcis je i manipulator) jer gotovo istim tehnikama pokušavaju da unište ličnost, samopouzdanje i samopoštovanje svojih žrtava, da ih svojim manipulacijama navedu da počnu da sumnjaju u sebe, jer lažu, gaslajtuju (prave žrtve ludima), nabacuju im osećaj krivice... To su ozbiljni emotivni, psihički (ponekad i fizički) mučitelji, koji bi trebali da leže i leče se u nekim psihijatrijskim ustanovama. Ali ne, to se nikada ne dogodi jer oni sebe ne smatraju bolesnima nego posebnima (i to je deo njihovog poremećaja ličnosti), ali zato se njihove žrtve masovno leče kod psihijatarata i psihologa od posledica emotivnog i psihičkog mučenja ovih predatora. Ima ih na svakom koraku, u različitim oblicima (otvoreni narcis, skriveni narcis...) i toliko su dobri glumci da ih žrtve koje nisu edukovane iz ovih oblasti teško mogu prepoznati. Važno je naglasiti da postoji i narcis kao tip ličnosti – zdrava doza narcizma, ali ja ću u ovoj knjizi pisati o narcizmu kao poremećaju ličnosti – to su emotivni zlostavljači koji su pogubni za svoju najbližu okolinu.

Ono što ne smete nikada zaboraviti, ako ih ne prepoznate na vreme i ostanete u njihovoj blizini duži vremenski period, sasvim je sigurno da će njihov toksicitet, stalna manipulacija,

laži, energetska iscrpljivanje na veoma perfidne načine vremenom narušiti, prvo psihičko, a kasnije i vaše fizičko zdravlje. Zato je najvažnija stvar edukovati se, i teoriski se potkovati kako bismo ovakve "ljude" i njihove postupke mogli brzo i lako prozreti. Kada na samom početku shvatimo sa kim imamo posla, kada znamo koje tehnike manipulacije oni koriste da bi psihički i mentalno oslabili svoju žrtvu, kako bi sa njom tako duhovno oslabljenom mogli beskrajno manipulirati, onda znamo i kako da se od takvih "ljudi" zaštitimo. Najvažnije je da ne dozvolimo da im budemo još jedna žrtva u nizu, iz koje će da isisaju životnu snagu, životnu energiju, unište dušu, i na kraju kada više nemaju šta da uzmu žrtvu šutnu kao istrošenu krpu i pređu na sledeću, tačnije pređu na sledeći izvor energije.

Zato pišem ovu knjigu kako bi širenjem znanja o ovim pojavama sprečili da osobe koje imaju ozbiljne mentalne poremećaje a kriju se iza maski normalnosti i dalje uništavale dobre, divne i empatične ljude, pri tome glumeći večite žrtve.

Vreme je da im stanemo na put!

Sadržaj:

Uvod	7
Niste krivi!	10
Neće se nikada promeniti	15
Žele da vas slome, da bi sebe izlečili	19
Šta je zlostavljanje?	28
Cilj im je očarati, zarobiti, upravljati	34
Da li je narcis/manipulator ikada iskren prema vama?	42
Prepoznajte narcisa po tome kako se odnosi prema novcu	45
Kako nastaje narcisoidni poremećaj ličnosti?	49
Kako najbrže možete proceniti da li imate posla sa narcisom/manipulatorom?	52
Tipovi narcisa/manipulatora	65
Otvoreno – grandiozni narcis	68
Skriveni – tihi, žrtveni, covert narcis	71
Faze narcističkog/manipulativnog zlostavljanja	78
Sindrom “kuvane žabe”	85
Decu treba rađati samo ako su roditelji sposobni od njih stvoriti emotivno zdrave ljude	89
Narcisoidna majka/narcisoidni otac	96
Narcisoidna sestra/narcisoidni brat	105
Narcisoidni/manipulativni partner	112
Afektivna vezanost i “zajednička fantazija”	121
Srešćete ih kada ste najranjiviji, biće najbrutalniji kada vam je najteže	125
Kada je šef ili radni kolega narcis/manipulator	129
Nedostatak empatije	133
Bežanje od odgovornosti	136
Patološki lažovi	139
Tretman tišinom	142
Gaslajting (prave vas ludim)	147

Triangulacija (prave vas ljubomornim)	152
Manipulacija “projekcija”	
– narcis pripisuje žrtvi svoja loša osećanja i postupke	156
Periodično nagrađivanje – sistem nagrada/kazna	158
Kontrola/promena teme	161
Pohvale, divljenje i pažnja važniji od kiseonika?!	163
Savršeni glumci – posebno pred publikom!	165
Klevetničke kampanje narcisa	168
Nikada se ne izvinjavaju, ne preispituju i ne kaju za učinjeno	172
Kako ste tretirani u matičnoj porodici, tako ćete biti tretirani u svakom drugom sistemu	176
Narcistički klanovi	180
Hodanje “po jajima”	183
“Veliko je sitno, nebitno je bitno”	187
Društvene mreže – raj za narcise i manipulatore	189
Zašto je tako teško napustiti narcisa/manipulatora?	
Traumatična vezanost i kognitivna disonanca	195
“Huvering” – narcis vas tako lako ne ostavlja na miru	201
Zašto žrtve posle odlaska od narcisa imaju emotivne krize i kako ih prevazići?	206
Kako se zaštititi od narcisa i manipulatora?	214
Trigeri (emotivni flešbekovi)	219
Najveći manipulatori su najčešće u ulozi žrtve	222
Ne očekujte ništa od narcisa jer ništa od ljudskosti nisu u stanju da daju	226
Jedina bolest gde se ne leči oboleli, nego njegove žrtve	229
Ima li smisla suočiti ih sa istinom, i reći im da su narcisi/manipulatori?	231
Ne trošite vreme na mržnju i osvetu	236
Kako da žrtva narcisa/manipulatora zaceli svoju ranjenu dušu?	240
Ima li im spasa?	246



@BILJANAOLJACA



@biljanaoljaca



Biljana Oljaca

O AUTORU:

Biljana Oljača je rođena 1972. godine.

Osnovnu školu završila je u Baču, srednju Ekonomsku školu u Bačkoj Palanci, a Ekonomski fakultet u Novom Sadu.

Poslediplomske specijalističke studije (Public Relations) završila je na Ekonomskom fakultetu u Beogradu, najuža specijalnost su joj: odnosi sa medijima.

Jedan je od retkih stručnjak za PR u Srbiji koji se za ovu profesiju školovao na akademskom nivou. Vodila je PR službe najuticajnijih medija i kompanija u Srbiji, i radila PR za uticajne ličnosti. Napisala je knjigu iz ove oblasti: "Istine i zablude o PR-u".

Radeći u medijima i sa medijima, konstantno se edukovala iz oblasti psihologije, u koju je jednako zaljubljena, kao i u PR.

Svesna činjenice da su narcisoidnost i manipulacija "bolesti" savremenog doba, ovom knjigom želi da podigne svest ljudi o važnosti edukacije o ovoj temi, kako bi uz pomoć stečenih znanja ubuduće bilo sve manje žrtava ovih pradatora – narcisa i manipulatora!