

ZORAN TUBIĆ

100

pitanja

100

odgovora

o

anksioznosti



PRIRUČNIK ZA SVE KOJI SE  
SUOČAVAJU SA ANKSIOZNOŠĆU

**1. Kako sebi da  
dam pohvalu?**

Svako od nas u sebi ima unutrašnjeg kritičara. Njegov zadatak, između ostalog, jeste da ne uspemo, u bilo kom smislu te reči. On će u tome biti vrlo uporan, a jedan od načina da ne uspemo je upravo zabrana samopohvala. U tom smislu, čućemo sebe kako mislimo ili govorimo sledeće rečenice:

**„Ne treba sam sebe da hvalim,  
to treba drugi da rade.“**

**„Za šta uopšte da se pohvalim,  
ništa bitno nisam ni napravio  
u životu.“**

**„Neću da mi drugi kažu gledaj  
ovog što se hvali!“**

Mi smo uvereni da je to ono što mi mislimo o sebi, a istina je da to jedan deo nas misli o nama, a njegovo ime je unutrašnji kritičar i to njegov negativni deo. Unutrašnji kritičar je deo roditeljskog ego stanja naše psihe. Osim roditelja, u našoj psihi postoje još i odrasli i dečiji deo.

Kada sebi zabranjujemo pohvalu, to u stvari, kritički roditelj zabranjuje detetu u nama da bude slobodno, već zahteva od njega adaptaciju. Ukoliko imamo poteškoće da sami sebi dajemo pohvalu, to samo znači da je naš unutrašnji kritičar izraženiji od unutrašnjeg negovatelja i našeg odraslog dela.

Unutrašnji kritičar će se  
žestoko boriti da sebi ne damo  
pohvalu, jer ako počnemo to  
da radimo, njegova moć će se  
smanjiti, a povećaće se  
negujući i odrasli kapacitet.  
Negujući iz razloga što  
pohvala treba da sadrži nežne  
reči, kao kada se brižna majka  
obraća detetu: Bravo mili, jako  
sam ponosna na tebe. A  
odrasli, zato što pohvale i  
treba da budu realne. Mi i  
treba da pohvalimo sebe za  
ono što je istinito, da ne  
preuveličavamo, niti da  
umanjujemo.

Na primer, ja pohvaljujem sebe što sam temeljno odgovorio na ovo pitanje. Da li je to istina? Jeste, jer nisam odgovorio jednom rečenicom, nego sam o istom detaljisao. Moj unutrašnji kritičar kaže - Nije dovoljno. Ali njemu nikada nije dovoljno, zato i nije realan. Moj odrasli kapacitet je dovoljno ojačan da mi ne treba potvrda od nekog drugog, da li je ovo temeljan odgovor. Ali da nije, imam potpuno pravo da to uradim. Da nađem nekog dovoljno stručnog i objektivnog da ovo pročita i da kaže da li je odgovor jasan, temeljan i razumljiv.



Ono što još ljudi često greše kod pohvala jeste da imaju iluziju o tome da treba da se pohvale samo za nešto „veliko“. Kod pohvala to uopšte nije bitno. Negujućí deo se jača sa svakom pohvalom. Ja sebi dajem pohvalu i kad raširim veš iz mašine i kad smršam 10 kila. Svaka pohvala se broji.

Zato sada napišite 20 pohvala. Šta sve to dobro radite i šta u svom karakteru pohvaljujete.

**2. Mama deluje  
frustrirajuće na  
mene, šta da  
radim?**

Jedno od pitanja koje je podelilo psihoterapeute je upravo: Da li drugi mogu da utiču na naša osećanja. Jedni tvrde ne, a drugi da. Ja sam čitao mnogo i jedne i druge i odabrao svoj odgovor. A on je i da i ne. Svoju hipotezu ću potkrepiti primerom.

Petar i Marko su na poslu napravili grešku. Šef ih je pozvao i vikao na obojicu. (U ovom primeru se nećemo baviti poslovnom etikom u smislu odakle mu opšte pravo da viče.) Petar je osetio ljutnju, a Marko strah. Da, njihovo osećanja su se promenila nakon tog razgovora, što ide u prilog tome da drugi mogu uticati na naša osećanja. Ne, nisu odreagovali istim osećanjem, iako je sve bilo identično. Zašto obojica nisu osetili strah ili zašto obojica nisu osetili ljutnju, ukoliko su sve okolnosti iste? Nisu, jer imaju različit vrednosni sistem, iznutra.

Polazeći od toga koja je reakcija adekvatnija, verovatno je to Petrova. Markov strah je verovatno reket osećanje, jer mu u detinjstvu roditelji nisu dozvoljavali da se ljuti, pa je odlučio da ljutnju zameni strahom, jer je to bila prihvatljivija emocija za njegove roditelje.

Ono sa čim sam ja u skladu jeste da drugi možda mogu da utiču na to šta osećamo (naravno u skladu sa našim sistemom vrednosti), ali ne i na to kako ćemo da reagujemo.

U našem slučaju, i Petra i Marka je „pogodio“ kritički roditelj šefa. „Pogodio“ ih je u njihovo adaptirano dete. Petar je iz adaptiranog deteta reagovao ljutnjom, Marko strahom. Njihove emocionalne reakcije su takođe išle iz ovih pozicija, na primer, Petar je doneo odluku da „sad baš namerno neće da se trudi“, a Marko „da će da bude 1000 puta obazriviji, da mu se to slučajno ne ponovi, kako šef ne bi vikao na njega opet“.

To nisu rešenja na dugi rok,  
niti odluke donesene iz sada i  
ovde. Šta mogu obojica da  
urade?

Pa upravo to, da se služe  
delom sebe koji jeste u sada i  
ovde.

„Šefe, razumemo da smo  
pogrešili, slažemo se. Vikom to  
nećemo rešiti. Ovde smo da  
zajedno postignemo neke  
rezultate. Verujemo da ni  
vama nije lako, jer snosite  
ogromnu odgovornost.  
Hoćemo li kao tim, da radimo  
zajedno i postićemo  
rezultate?“

Ovo je reakcija iz odraslog kapaciteta, kojom se poziva odrasli kapacitet šefa. Šta su ovim Petar i Marko uradili? Ukrstili su transakciju. Iako se šef iz Roditelja obratio njihovom Detetu, oni su ukrstili transakciju i nisu mu odgovorili iz Deteta, već iz Odraslog kapaciteta.

Na isti način može da se ponaša i žena čija mama deluje frustrirajuće na nju. Ukoliko je primetila da se mama uvek obraća iz jednog ego stanja, recimo roditeljskog i „gađa“ isto ego stanje, recimo dete, ova žena ima potpuno pravo da promeni ego stanje i odgovori, recimo iz odraslog.



Umesto „Aaaaaa poludeću više od tebe, ćuti više“, može da je pita „Hoćeš li da gledamo stare albume sa slikama?“

Ovo veliki broj ljudi ne zna da uopšte može. Vi ste sada dobili jednu veštinu koja će vam olakšati komunikaciju sa drugim ljudima. Možda vam deluje manipulativno, malo i jeste, ali u svakom od nas leži moralna odgovornost da ovu veštinu koristimo u najbolje svrhe.

Ukoliko su vam potrebna dodatna objašnjenja u vezi sa ukrštanjem transakcija, pišite mi na

[zorantubic@zorantubic.com](mailto:zorantubic@zorantubic.com)

**3. Ceo život  
sam razumela  
druge, a sebe  
ne. Kako da  
razumem  
sebe?**

**Mi na razne načine  
potvrđujemo svoju vrednost.  
Jedan od tih načina je i odluka  
da su nam potrebe drugih  
uvek ispred sopstvenih.  
Ukoliko dovoljno dugo to  
radimo, zaboravimo koje su  
naše potrebe. Iz našeg  
perfekcionizma,  
najjednostavnije rečeno, ide  
prisilna rečenica: Vrediš dokle  
god si tu za druge. I onda se  
nekad desi da smo sve  
razumeli, da tog dana više  
nemamo kome da pružimo  
razumevanje, ili naprosto da  
smo se umorili od toga i kreću  
pitanja:**

A šta je sa mnom? Ko će mene da razume? Da li i ja sam sebe razumem? Šta ja želim?

I to postane vrlo zbunjujuće, jer se mnogo vremena nismo pitali to. To je čest slučaj, recimo sa decom, koja su, po proceni roditelja, bila dovoljno starija od braće i sestara, da su mogli da im izigravaju roditelje.

Uloga Spasioca samo zvuči  
lepo, ali uopšte nije, jer se ta  
igra obično završi u Žrtvi. Ja  
sam tu za sve (Spasilac), ali ko  
je tu za mene (Žrtva).

Ako izigravamo Spasioca,  
treba da osvestimo to i da  
prestanemo to da radimo, jer  
to ne dokazuje našu vrednost.  
Vredim samo ako sam tu za  
druge je uverenje, i to veoma  
loše po nas. Vredim uvek je  
istina.

**4. Kako sebe da  
podignemo kad  
padnemo?**

Negde primećujem da je u ljudskoj prirodi potreba za stalnim rastom, jer ako ne napredujemo, nazadujemo. Okej, donekle razumem to i slažem se. Ono sa čim se ne slažem je to da je pad odvojen od rasta. Ne, pad je deo rasta. Pad nam služi da još nešto naučimo, pre nego što nastavimo da rastemo.

Recimo, takvo je učenje o emocijama. Jedna devojka, nazvaćemo je Marija je raskinula sa dečkom. Znala je da je to dobra odluka, ali oseća tugu. Zašto se osećam loše, ako je to dobra odluka? Zar ne bih trebala da se osećam dobro? Ovo možda i nije bila dobra odluka. I kreće preterano razmišljanje i produžavanje jednog sasvim adekvatnog osećanja. Jer tuga jeste adekvatno osećanje na gubitak, čak i kad gubimo nešto što nam više ne čini život boljim. Umesto da je prihvatila tugu, dozvolila sebi da bude tužna, jer je to adekvatna reakcija na gubitak, Marija se trudila da osećaj promeni, da bude super, i naravno, nije uspela.



Kada je osvestila šta je uradila, donela je odluku da će u budućnosti dozvoliti sebi da tugom reaguje na gubitak, da se neće truditi instant da bude bolje.

Svaki pad nosi neku poruku i ako se prepustimo dovoljno da je čujemo, sledi novi rast.

Takođe je bitno da iz padova učimo, kako iste greške ne bismo ponavljali.

# **5. Kako se osloboditi nesigurnosti?**

Postoji jedna iluzija, koja kaže da neki ljudi nemaju nesigurnosti. Velika laž. Svi smo mi nesigurni u nekim aspektima našeg delovanja i uopšte života. Razlika je samo u tome šta radimo sa tim nesigurnostima. Da li dozvoljavamo da nas nesigurnosti parališu ili iz njih učimo. To opet možemo povezati sa roditeljskim porukama.

Uglavnom roditelji imaju najbolju nameru, a nekad to izađe loše po nas. Recimo štite nas od svega dok smo mali, takoreći odrastamo pod staklenim zvonom. Poruka tog pita je: Pusti to, ja ću. Rezultat toga jeste da ne razvijamo dovoljno kapacitete da se u odraslom dobu oslanjamo na sebe, već stalno tražimo potvrdu drugih, takoreći da drugi umesto nas donose odluke, jer smo mi nesigurni.

Osim negativne nežnosti, tu je i negativna kritika o kojoj smo već pričali. Ništa ne znaš, smotan si, kako si tako nesposoban. Rezultat toga je isti, jer sami sebi ponavljamo ono čega smo se naslušali kad smo bili mali.

Nekad čak i nije stvar u tome da li su roditeljske poruke imale za cilj da nas učine nesigurnima ili smo mi iste tako shvatili. Mi kad smo mali nemamo dovoljno razvijeno logično razmišljanje, pa možemo pogrešno protumačiti neke roditeljske poteze. Ako me je mama vodila 4 dana u zabavište i petog dana rekla da idem sam, ja to mogu shvatiti kao da me mama odbacuje, a njena poruka je bila baš suprotna, da mi veruje da ja to mogu sam. Ali ako nije pravilno iskomunicirana, ako mi nije sa dovoljno nežnosti i razumevanja to objasnila, velika je verovatnoća da ću shvatiti suprotno onome šta je ona time htela da kaže.

Bilo kako bilo, prošlost ne možemo vratiti, niti roditelje menjati. Ali možemo menjati roditeljski sadržaj u sebi. Možemo da gradimo roditelja koji ima poverenja u nas, koji nas pušta da sami donosimo odluke i koji nam obećava da će nas voleti čak i kad pogrešimo u tim odlukama, jer su greške sastavni deo života i iz njih učimo.

Ovo se ne dešava odjedno, niti može da se desi “u glavi”. Mi, naprosto, treba da dozvolimo sebi da donosimo odluke, pa da sa svakom pogrešnom, pratimo šta se intrapsihički dešava. Na početku ćemo, verovatno, kriviti i kinjiti sebe zbog toga, ali ako primetimo da to radimo, to je prvi korak i zove se osvešćivanje. Tek kad nešto osvestimo, možemo doneti novu odluku u vezi sa tim.



**6. Kako se  
osloboditi straha  
od neizvesnosti?**

Osobu koja se muči sa  
anksioznošću obično  
karakterišu dve stvari, a to su  
potreba za kontrolom i  
perfekcionizam.

Sećam se da sam ranije često  
govorio sebi: E sad sam sve  
porešavao, namestio kako  
treba, od ovog trenutka će sve  
da ide kako sam zamislio.

Ono što danas čitam iz ove  
rečenice su upravo potreba za  
kontrolom i perfekcionizam.

Potreba za kontrolom, jer sam, očigledno, bio uveren da je sve pod mojom kontrolom, što nije istina. Ovim ne kažem da treba da pustimo životu da nam se dešava, nezavisno od nas. Ne, treba da držimo pod kontrolom ono što je do nas, ali i da budemo svesni da na naš život utiču i spoljni faktori, koji nisu pod našom kontrolom i da je to okej, jer je život jedna velika adaptacija na situacije. U tome leži lepota rada na sebi, u mogućnosti da se adaptiramo na promene, jer će promena nesumnjivo biti.

**Što se tiče perfekcionizma, iz  
moje rečenice čitam da mora  
sve da ide kako sam zamislio,  
inače ne vredim i kriviću sebe  
ako stvari ne budu išle onako  
kao sam zamislio.**

Malo dublji rad me je naveo na razmišljanje - A šta bi bilo kada bi mi život bio izvestan? Kada bih ovog trenutka znao kako će izgledati svaki trenutak do kraja mog života? Shvatio sam da bi to bilo jako dosadno, pogotovo uzevši u obzir moju kreativnu prirodu. Dokaz za to je i ovaj ebook koji upravo čitate. Mesec dana pre njegovog nastanka uopšte nisam znao da ću ga pisati. Njegov nastanak je nastao upravo iz mog i vašeg zasićenja onim što postoji, što je izvesno.

Bilo je vreme za promenu, jer, kao što znate, jedino je promena konstantna i to i jeste uzbudljivo, jer u neizvesnosti leži lepota života, ona nas poziva da napuštamo zonu komfora kada dođe vreme za to.

Danas ne govorim sebi da će sve biti kao što sam zamislio, već jednu mnogo moćniju rečenicu:

Šta god da se desi, snaći ću se!

**7. Kako postaviti  
granice, a ne  
osećati krivicu?**

Nastavljamo sa razbijanjem iluzija, a nova je ta da je neophodno da uživamo u svemu što radimo. Ja nisam upoznao osobu koja uživa u postavljanju granica. Granice se postavljaju iz neophodnosti sopstvene zaštite. Isto kao što imate kapiju da ne bi mogao svako da vam uđe u dvorište kako hoće, tako nam je, sa nekim ljudima, potrebna i kapija za našu energiju.



Najviše poteškoća sa postavljanjem granica imaju ljudi plizeri, odnosno ljudi koji su navikli da ugađaju svima, što je i bio jedan od drajvera koji ih je odveo u anksioznost. Evo, na primer, ja sam među tim ljudima. Problem je, ne samo što mi naviknemo sebe da ugađamo drugima, već naviknemo i druge da im ugađamo.

Onog momenta kada shvatamo gde nas to vodi, donosimo odluku da ćemo da prestanemo to da radimo, a jedan od alata za to jeste upravo postavljanje granica. Ali, gle čuda, ljudi kojima smo tolike godine ugađali, nisu baš presrećni zbog toga što to više ne želimo da radimo. Neki od njih nas nazovu i samoživcima, da samo mislimo na sebe, itd. Ono što oni tada rade jeste napad kao odbrambeni mehanizam. Jer da ne napadaju, mogli bi da se adekvatno suoče sa gubitkom, i da to izraze kroz tugu.

A zašto to neće uraditi? Ovde postaje zanimljivo. Neće to uraditi, jer ni mi ne ugađamo baš svima. Najviše ugađamo onima koje gledamo kao autoritete, za čijom potvrdom vapimo. A takvi ljudi, neretko imaju drugi drajver, a on se zove budi jak, što znači da, suočeni sa gubitkom, neće izraziti autentično osećanje tuge, već će nam šta...? Tako je, nabijati krivicu zbog toga. U skladu sa našom istorijom krivljenja sebe, intrapsihičkog procesa kritičkog roditelja i deteta, mi ćemo tu krivicu i osetiti. Drugim rečima, potvrdićemo da je ta krivica u redu, jer i sami to sebi radimo. Sami sebe nesvesno krivimo, jer smo tako naučili.

Sad na scenu stupa ono ukrštanje transakcija koje ste naučili samo koju lekciju pre. “Žao mi je što tako misliš.” Ova rečenica ide iz odraslog, jer vama jeste zaista žao što misli o vama nešto što nije istina. U isto vreme ga razumete (ali ne opravdavate, jer svako ima kontrolu nad svojim rečima) jer odjednom gubi nešto na šta je navikao.

Postavljanje granica je uvek neprijatno, ali vremenom postane manje neprijatno.

**8. Puno plačem,  
da li je to  
normalno?**

Suze su divan način za otpuštanje onoga što je dugo, kao kamen stajalo u grudima. Samo par dana, pre početka pisanja ovog ebook-a, u radnoj viber grupi “Utišaj unutrašnjeg kritičara”, sam pitao svoje polaznike da napišu kome bi danas oprostili i šta. Jedna polaznica je nakon pisanja rekla kako je osetila ogromno olakšanje i isplakala se. Predivan, oslobađajući trenutak.

Neki od nas dugo nisu plakali, pa su morali malo to da nadoknade, kad su videli da mogu. Opet okej.

Suze su takođe način kako iskazujemo tugu. A nekad i sreću, takozvane suze radosnice.

I to bi bilo to. A sad ide deo koji je nepopularno reći:

Nije uvek lakše posle plakanja.

Ako neko često plače,  
najverovatnije ima problem  
kontrole emocija (nažalost,  
nema bolji izraz).

I ne radi se uopšte da li su  
suze uvek okej ili nisu. Priča  
treba da teče u pravcu  
adekvatnosti.

Da li su suze uvek adekvatan  
odgovor na situaciju. A nisu.



Na primer, često čujete nekog da kaže da se toliko razbesneo, da je zaplakao. To najverovatnije znači da je u primarnoj porodici bes bila zabranjena emocija, a tuga potkrepljivana. Roditeljska direktna ili indirektna poruka je bila: Smeš da plačeš, ali ne i da se ljutiš. Statistički, češće se ovakve poruke šalju devojčicama, nego dečacima. Kod dečaka se obrnutim porukama ohrabruje budi jak drajver. Poruka dečacima je išla: Dečaci ne plaču. Pa dečaci odlučuju da se umesto toga ljute, što roditelji lakše prihvataju.

# **9. Kako se gradi tolerancija na frustraciju?**

**Na način koji osoba koja se suočava sa anksioznošću ne želi da čuje: POSTEPENO.**

**Ako nisam nigde dosad spomenuo, ne slažem se da svaku emociju treba iskazati. Možda ćete se sada pitati - Ali kako, ako je ne iskazujemo, onda je potiskujemo ili prigušujemo, zar ne? Pa ne, ali hajdemo na primer.**

Ko me poznaje dugo, zna koliko pričam o tome koliko ljudi ne znaju da voze u kružnom toku. To je zaista šta? Frustrirajuće.

Bitno za napomenuti je da živim kod kružnog toka i da najčešće idem bulevarom koji ima mnogo kružnih tokova. Frustrirajuće.

Pritom, pre ulaska u kružni tok, ja već razmišljam “koja će budala danas da prekrši pravila kružnog toka”.

Naravno, to se uvek desi, ja popizdim, sviram, vičem i onda nastavljam priču o tome kako ljudi ne znaju da voze u kružnom toku.

Eto, iskazao sam svoju emociju. Da li je bilo funkcionalno po mene? Ne. Da li sam se bolje osećao nakon toga? Ne. Da li će ljudi zbog toga ti ljudi naučiti da voze u kružnom toku? Paaa... Ne. Ako odluče, sami će doneti tu odluku, a ne zbog nekog isfrustriranog lika.

Okej, ali šta onda može da se uradi?

Rešio sam da ocenim koliki je stepen moje frustracije na tu situaciju. Iskreno, bio je velik, možda 90% (u smislu da sam 9 od 10 puta trubio i vikao). Što bi značilo da mi je tolerancija na frustraciju 10% . Zatim sam odlučio da taj stepen povećam. Prvo sam sebi racionalno objasnio da (nažalost) nije pod mojom kontrolom kako drugi voze. Ali jeste moja reakcija. Aha, znači ne moram da trubim i vičem? Hajde da proverimo u praksi. Sledeći put kada sam se našao u toj situaciji, odlučio sam da ne trubim i ne vičem, već sam samo prošao i nastavio razgovor sa suvozačem. Treći put mi nije uspelo. Zatim peti opet jeste.

Ubrzo sam svoju toleranciju na frustraciju podigao na 30%, što je značilo da sam trubio i vikao u 7 od 10 situacija. Mesecima je ovaj stepen rastao i sada je na 90%.

Dakle, frustracija je okej, to je nezadovoljena želja, i to osetimo svi. Ali razlika je šta radimo sa njom? Da li joj povećavamo intenzitet, stvaramo nešto snažnije ili odlučujemo da nešto nad čim nemamo kontrolu ne može da nam pokvari dan?

Naše odluke su pod našom kontrolom, tuđe nisu.

**10. Da li nekad  
treba odmoriti od  
rada na sebi?**



**DA!**

**I ako ste dovde stigli, bez  
ikakve pauze, odmah ostavite  
ovo i idite uradite nešto lepo  
za sebe.**

**Prošetajte, pojedite sladoled,  
vidite se sa prijateljima, šta  
god vam prija.**

**Sviđa mi se ona - Biceps raste  
kad odmara.**

Tako i ovo sada. Puno informacija ste skupili, pustite malo da se slegne, pre nego što nastavite.

I na kraju, uopšte nije poenta u samom čitanju, već razumevanju i primeni.

A da biste to uspeli, dozvolite sebi odmor.

Od svega nam nekada treba odmor, pa i od rada na sebi.

Upravo ste završili sa čitanjem  
10% priručnika.

Ukoliko vam je bilo korisno,  
ceo priručnik možete poručiti  
na [zorantubic@zorantubic.com](mailto:zorantubic@zorantubic.com)

Cena:

Do 31.12.2021. €23

Do 31.03.2022. €37

Do 31.07.2022. €54

Do 30.11.2022. €72

Sve vreme ću dopunjavati  
priručnik novim pitanjima i  
odgovorima i za sve koji  
jednom kupe priručnik, svaka  
dopuna će biti BESPLATNA.

Od 01.12.2022. cena priručnika  
će biti €99.

Takođe, biće mi drago da  
podelite sa mnom šta vam je  
najviše bilo od koristi!

Srdačno,  
Zoran Tubić

