

Ebook

O KRIVICI

Zoran Tubić



Dobri moji, pred vama se nalazi ebook o krivici. Sastoji se od 9 pitanja opisanih kroz 50+ stranica.

Ovaj ebook je izdvojen iz Priručnika "100 pitanja i 100 odgovora o anksioznosti" i čini samo 8% istog. Ako me matematika dobro služi, to znači da ceo Priručnik, trenutno ima preko 600 strana.



Čitajte polako, detaljno, sa razumevanjem, a najvažnije od svega, primenjujte pročitano.

Onaj ko bude pažljivo čitao, možda naleti i na neko iznenađenje. Neću ništa da vam otkrivam, saznaćete sami, ako budete čitali.

Želim vam uspešan rad!



Pitanja:

1. Kako ne prebacivati uvek krivicu na sebe?
2. Koja je razlika između krivice i odgovornosti?
3. Kako postaviti granice, a ne osećati krivicu?
4. Plašim se da će neko otkriti da ne znam stvari koje spadaju u opšte znanje i da će mi se smejati. Kako da se rešim toga?
5. Kako da prestanem da vrtim situacije iz prošlosti u glavi?
6. Kako prestati sa traženjem potvrde od drugih?
7. Sve znam, ali ništa ne primenjujem, zašto to sebi radim?
8. Kako da se izborim sa strahom gledanja nadređenih ljudi u oči?
9. Užasna sam prema sebi kad napravim grešku, kako to da ispravim?

**Kako ne prebacivati uvek
krivicu na sebe?**



Na žalost, emocionalna inteligencija nije nešto što svi posedujemo. Ne uči se, još uvek, u javnim školama, ali verujem da će se i to promeniti. Možda se više nadam nego što verujem, ali neću sada duboko ulaziti u to jer ću se mnogo udaljiti od pitanja.

Nedostatak emocionalne inteligencije prepoznajemo u **nerazumevanju razlike između bića i ponašanja.**

Vidamo roditelje koji svojoj deci govore da su bezobrazna, razmažena, glupa, nesposobna, kriva. To govore takvim tonom da je jedino što emocionalno inteligentna osoba može zaključiti da su takvi roditelji nemoćni. Iz sopstvene nemoći i neznanja pribegavaju teškim rečima i agresivnom tonu, jer ne umeju drugačije da se izbore sa sopstvenom decom.

U prilog tome da može drugačije, govori činjenica da postoje roditelji koji su radili na sopstvenoj emocionalnoj inteligenciji i razumeju zašto im se dete ponaša tako kako se ponaša. **Takvi roditelji odgajaju decu koja sa vrlo malo godina znaju da definišu svoja osećanja i da ih slobodno iskazuju, umesto da se plaše ili da se ponašaju prkosno, jer na kraju krajeva, uglavnom deca modeluju ponašanja od roditelja.**

Ako roditelj detetu često govori kako je krivo za nešto, to dete će odrasti u osobu koja će stalno prebacivati krivicu na sebe.



Krivica se može prenositi i indirektno.

Recimo da dete odrasta u porodici u kojoj se roditelji stalno svađaju i jedno na drugo prebacuju krivicu. **Ti si kriv što nam je dete ovakvo. Ne, ti si kriva za to.** Dete može da zaključi **Ja sam kriv što se oni svađaju.** Takođe, može da čuje u nekom razgovoru da ostaju zajedno samo zbog njega. Da neko od roditelja kaže da nema deteta, odavno bi se razveli. Dete zaključuje **Ja sam kriv što su moji roditelji nesrećni.**

I niko mu nikada nije rekao da nije kriv. Odrasta sa ogromnom dozom krivice koju je prihvatio, iako nije njegova i nastavlja da ponavlja taj obrazac ponašanja.

Na lečenju krivice se radi. Zasad je važno da me čujete, ali da otvorite i srce i um dok čitate ovo.

NISTE KRIVI.

Niste krivi što roditelji nisu znali drugačije. Verujem da su se trudili. Mogli su bolje, verujem da jesu, ali postoji razlog zašto nisu. Mnogo je individualno da bismo mogli reći da li je to opravdano ili ne, ali činjenica je da nisu to uradili i sa tim ne može više ništa da se uradi, jer je prošlo.

Toga i vi treba da postanete svesni, kako biste sebi olakšali život. Prošlo je. Ne mogu više da vas povrede. Sada ste odrasla osoba koja može da menja ono što joj ne koristi više. Da osvestite nesvesne ponavljajuće obrasce ponašanja i da više ne prihvatate krivicu koja nije vaša.

Nisu se razveli zbog vas?

Nije istina. Nisu se razveli zato što su odlučili da se ne razvedu, možda uvereni da će tako biti bolje za vas, ali nije bilo. Imali su uverenje koje nije davalo rezultate, ali ga nisu promenili, možda verujući da ne mogu da ga promene. Da su oni takvi kakvi jesu. A to nije istina, niko nije onakav kakav jeste i svi smo podložni promeni. Niste krivi što vam se roditelji nisu razveli iako se nisu voleli i nisu mogli jedno sa drugom.

NISTE KRIVI.



**Koja je razlika između
krivice i odgovornosti?**



Uvek volim da kažem:

Krivica nalazi u prošlosti, a odgovornost u sadašnjosti.

Šta to znači?

To znači da mi uglavnom, za ono što nemamo/imamo, krivimo ili sebe ili druge.

Tako i za anksioznost.

Mene je mama sjebala.

Da mi tata nije bio ovakav, moje anksioznosti ne bi bilo.

Ma za sve sam sam sebi kriv.

Okej, svaka od rečenica može biti tačna.

Ali da li je i funkcionalna?

Ako se naša priča završava tu, onda nije. Šta mi funkcionalno imamo od toga što smo sami sebi krivi, ili što su nam mama i tata krivi? Ništa. Baš ništa. Jer sve se to desilo i ne može biti popravljeno. Nalazi se u prošlosti.

Jedino gde stvari možemo menjati jeste sadašnjost. Zato se odgovornost nalazi u sadašnjosti.

Recimo:

Iako smatram da je moje detinjstvo moralo biti bolje, na meni je da mi ostatak života bude bolji od detinjstva.

Preuzimanje odgovornosti ne znači da se krivica zaboravlja kao da nije postojala. Ne, to samo znači da **odgovornost**, u funkcionalnom smislu, **donosi mnogo bolje rezultate.**

Mi želimo da živimo bolji život, a ne da pokušavamo da menjamo ono što se ne može promeniti.

Preuzimanje odgovornosti za svoj život u bukvalnom smislu znači da **ne želimo više da verujemo da nam se život samo tako dešava, već da mi imamo glavnu ulogu u tom filmu.**

To ne znači da će sve zavisiti od nas, ali preuzimanjem odgovornosti, zavisice mnogo više.

**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 **pipl plizeri**, odnosno ljudi koji su navikli da ugadaju 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 ugadamo drugima, već naviknemo i druge da im ugadamo.

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.

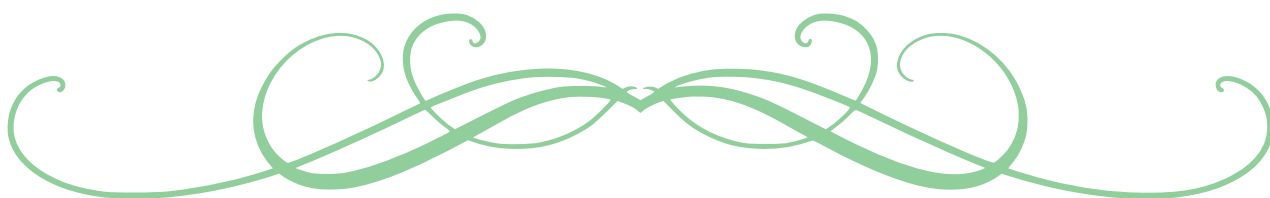
Drugim rečima, potvrdićemo da je ta krivica u redu, jer i sami to sebi radimo. **Sami sebe nesvesno krivimo, jer smo tako naučili.**

Moćna rečenica koju možete reći je naredna.

“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.



**Plašim se da će neko
otkriti da ne znam stvari
koje spadaju u opšte
znanje i da će mi se
smejati. Kako da se rešim
toga?**



Ovo pitanje mi je postavila jedna devojka na konsultacijama i nije mi bilo potrebno dugo da se povežem. Pitao sam je:

Šta misliš odakle potiče taj strah?

Ni njoj nije bilo potrebno mnogo da se seti. **Otac mi je često govorio da sam glupa**, rekla je. Toliko puta joj je to ponovio da mu je poverovala.

A kako i ne bi, kad su nam, kao deci, roditelji uzori, poznavaooci svega, Bogovi praktično. Ako tata kaže da sam glup, možda zaista i jesam. Ako tata kaže da to svi sem mene znaju, to mora da je istina.



Kao deca, idealizujemo roditelje kao sveznajuće i bezgrešne. Kao deca, verujemo da nešto nije u redu sa nama.

Ne pitamo se da li je možda tata nestrpljiv, prek, nasilan. Ne pitamo se da li je način na koji komunicira sa nama u redu.

Ta pitanja, uglavnom postavljamo sebi mnogo kasnije, često i na ličnoj terapiji. A na istu dođemo prepuni stida, krivice i srušenog samopoštovanja i samopouzdanja.

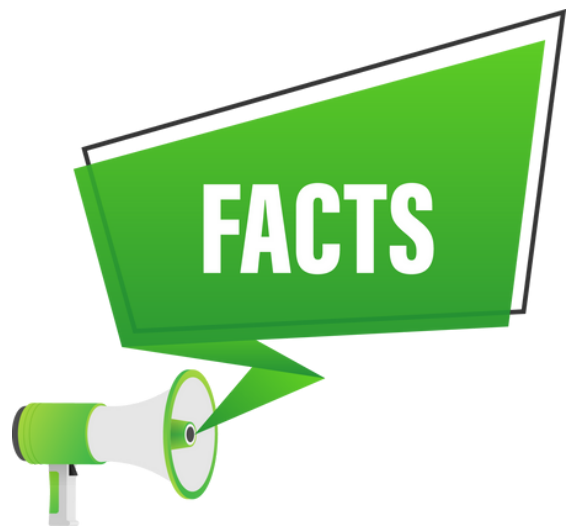
Lični rad nam pomaže da roditelje sagledamo onakve kakvi oni jesu. Bez idealizacije.

Lični rad nas često dovede i do **oprosta** i prihvatanja njih takvih kakvi jesu.

Naravno, sa izuzetkom onih koji su vršili bilo koju vrstu zlostavljanja. Jasno je gde oni pripadaju. Na mestima na kojima više nikog ne mogu da povrede.

Ja pričam o (uglavnom) funkcionalnim porodicama u kojima je sasvim moguće da dođe do nastanka traume, npr. jer roditelj nema strpljenja nešto da objasni, pa iako me voli i pruža mi sve u životu, naziva me glupim kad nešto ne znam.

To nikako nije u redu i **do njega je, a ne do mene.**



To je prvo i osnovno što treba da zapamtite.

Da je imao na raspolaganju i druge opcije, ali ih nije koristio. Mogao je da bude trpljiviji. Mogao je da ukaže na grešku, ali mirnim tonom. Mogao je da pruži sigurnu zonu, a ne zonu straha. Čak je i nakon toga mogao da se izvini za ponašanje, ali nije.



Rekao sam na početku teksta da sam brzo uspeo da se povežem.

Moj otac je vrlo sposoban i vrlo nestrpljiv. Kada bih mu, kao dete, pomagao, ako mu ne dodam alat koji je tražio, odmah bi vikao. Nikad me nije udario, ali mi je ta vika stvarala ogroman strah, pa sam se u svakoj sledećoj situaciji nadao da ću pogoditi alat kako tata ne bi vikao.

Kad sam bio mali, plašio sam se. Kad sam ušao u tinejdžerske godine, rodio se bunt. Odbio sam da mu pomažem. "Na mene nećeš vikati!" I tako sam, negde sa 12-13 godina, prestao da mu pomažem.

Posledice:

Ostao sam uskraćen za mnoga manufakturna znanja. Nisam zavoleo da popravljam stvari i malo šta, čak i danas, zaista i umem da popravim sam.

Ali danas znam daleko više nego tad, a sve mi je pokazao... isti lik, moj otac. Jer ga se ja danas niti plašim, niti ga idealizujem. **Jednaki smo.** Na svaki mogući način sam nezavisan i to mi najviše pomaže da ga posmatram kao jednakog sebi.

Možeš da mi pomogneš, a ne moraš. Samo ako želiš i samo ako tebi to prija, ne predstavlja ti napor, ne stvara ti nervozu itd. Danas je naš odnos daleko bolji, jer je zaista moguće da naša promena utiče i na promenu nama bliskih.

Druga važna stvar koju treba da zapamtite - ništa ne možete znati, dok ne naučite. Zvuči banalno, ali je istina. Niste rođeni sa veštinom kuvanja jaja ili menjanja sijalice. Možda vam sad zvuči banalno, ali neko vam je pokazao kako se to radi. Možda ste pročitali, a možda vam je neko pokazao, ali svejedno, naučili ste.



Tako da nije cilj da neko ne primeti kako nešto ne znate. To je poprilično teško kriti i zahteva ogromnu količinu energije.

Korisnije od toga je skupiti hrabrosti i priznati da nešto ne znate, ali želite da naučite. To nije sramota. Sramota treba da bude onog koji je odavno trebalo to da vam pokaže, no dobro, nikad nije kasno.

To i jeste jedan vid preuzimanja odgovornosti.

Priznajem sebi da nešto ne znam, da je moguće da se to uči mnogo ranije, ali iz tog i tog razloga, nisam tad naučio. Zato ću sad, jer mi sad to treba.

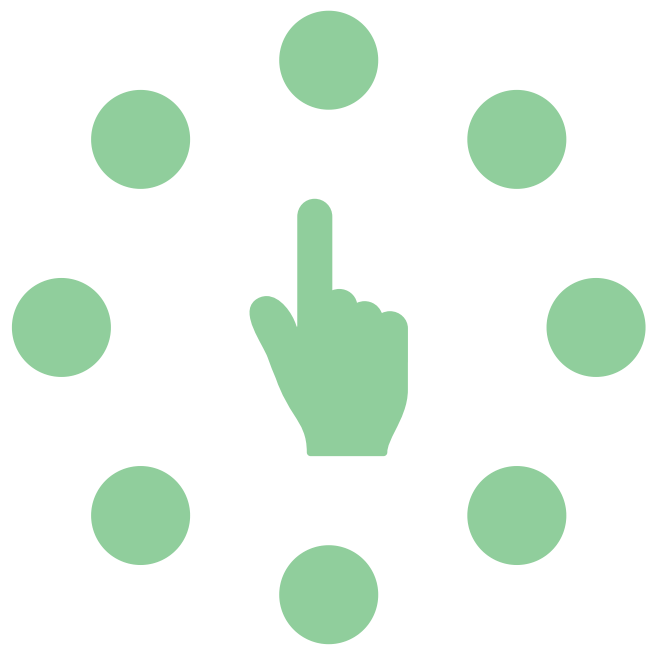
I da, neko zaista može da nam se smeje zato što nešto ne znamo. Ali ko ga jebe, nek se smeje, jer nama je važnije da naučimo veštinu koja će nam olakšati život, nego njegov smeh.

A ako poželimo, možemo i reći zašto ne znamo, pa se taj smeh ubrzo pretvori u ogroman stid. Nas, taj smeh možda boli jer nas podseća na ismevanje **iz tamo i onde**, kao što je slučaj da devojkom sa konsultacija, kojoj se otac smejaio i nazivao je glupom. Ali mi znamo da nismo tamo i onde i da danas možemo drugačije da reagujemo.

I can do this

Neke od potencijalnih reakcija:

- Možeš da se smeješ, a možeš i da mi pokažeš kako se radi
- Drago mi je da ti je zabavno, kad završiš, da li možeš da mi pokažeš kako se to radi?
- Da znaš razlog zašto to ne znam, ne bi se smejao, ali srećom, ne znaš, tako da ti ne zameram
- Ti nastavi da se smeješ, a ja odoh da potražim nekoga od koga ću imati koristi



Naravno, da bismo ovo sve rekli, potrebno je da skinemo roditelje sa pijadestala sveznajućih i bezgrešnih, a sebe da podsetimo da biti glup i ne znati nešto nije isto.

Od koristi je deljenje pohvala sebi i traženje pohvala od drugih, naravno i prihvatanje istih.

Ali oprezno, poželećete da potražite pohvalu od onog koji vam je nikad nije dao. Sasvim je moguće i da neće nikad, ali Bože moj, nije jedini, samo ste mu vi možda dali preveliku važnost. Tačnije, njegovoj pohvali u odnosu na druge.



Ono što ne znam, ili ću naučiti ili me ne zanima.

Ovim se ja vodim u životu. Praktično i pre svega istinito. Mnoge stvari znam, ali mnoge i ne znam, a razlog je jednostavan - ili mi nije potrebno ili ću naučiti kad mi bude potrebno.

Neka **suma sumarum** bi bila da nije cilj da drugi ne saznaju da nešto ne znate, već da vas boli uvo da li će saznati.

Ono što neko smatra opštim znanjem, za nekoga je naučna fantastika. Niko ne zna sve. Ako vas neko naziva glupim, ne znači da je to istina, pa makar to bio najrođeniji rod. Onaj ko nam želi napredak, ne etiketira nas, već nas uči. Ako ne ume to, to je njegov problem, koji treba da rešava, ako želi.

**Kako da prestanem da
vrtim situacije iz prošlosti
u glavi?**



Ako nas prošlost muči, često je u pitanju žal, a još češće krivica.

Eh, šta sam sve mogao u životu da su moji roditelji više verovali u mene.

Okej, jeste, istina je, nisu verovali u tebe, a verovatno ni u sebe. Verovatno je i njihov potencijal bio daleko veći od onoga što su postigli. Možda ni njihovi roditelji nisu verovali u njih, ne znam.

Ali znam jedno. To je prošlo. A ako vas i dalje to muči, onda za vas nije prošlo, jer se čvrsto držite za to.

A šta će biti ako pustite? Ono što se uvek desi kada se pusti krivica. Preuzima se odgovornost za svoj život.

Čega se plašite?

Da niste dovoljno sposobni da budete odrasli?

Jeste, jer odrasle kapacitete svi imamo, samo je pitanje koliko ih jačamo.

Žaljenje za propuštenim prilikama nije korišćenje odraslih kapaciteta, jer je odrasli u ovde i sada. U sadašnjosti. A ne u prošlosti.

Ali da bih prestao da ih krivim, morao bih da im oprostim, zar ne?

E baš neću da im oprostim!

Dakle inatim se. Okej, ali kome? Šta korisno imam od ovoga?

Ono što dosta ljudi ne razume je to da ne opraštamo mi zbog njih, već zbog sebe.

Ako je ručna kočnica krivica, spuštanje iste je opraštanje. A tek sa spuštenom ručnom, možemo da se odvezemo iz prošlosti u sadašnjost.

Kome to niste oprostili i šta? Koga još uvek krivite i za šta ga krivite?

Prođe život u krivici, a ne mora, zaista ne mora.



Kako prestati sa traženjem potvrde od drugih?



Svima nama su potrebne potvrde, jedino je pitanje od koga i za šta.

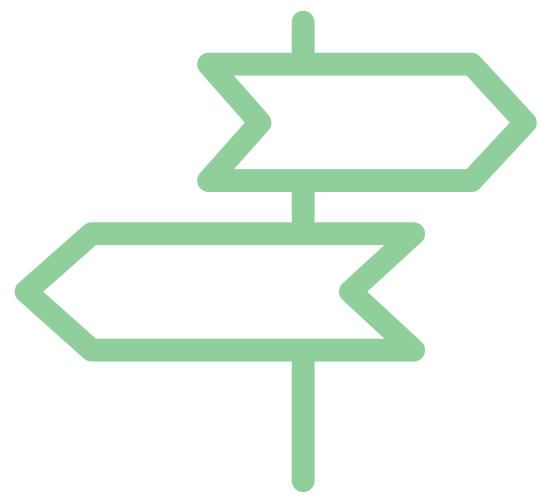
Recimo, ja želim potvrde od vas da vam je ovaj ebook koristan.

Nema ništa loše u tome. On je namenjen vama, napravljen sa ciljem da vam pomogne i ako ne dobijem nijednu potvrdu da valja, sigurno je da ću se **preispitati** da li je tu nešto i do mene.

Najzdravija opcija bi bila da nakon preispitivanja pogledam šta bih mogao da promenim, ali da ne skrećemo puno sa teme.

Dakle, konkretno za ovaj ebook, meni jeste potrebna potvrda od vas kojima je on namenjen. Ako mi neko ko nema veze sa anksioznošću kaže da je super, okej, nije da ne prija, ali u poređenju sa tim kada biste mi vi to rekli ili neki psihoterapeut, pogotovo onaj koji je zagrejan baš za temu anksioznosti, **potvrda neke osobe koja nije ovo iskusila ili nije stručna** mi daleko manje znači.

E sad, ako nam je konstatno potrebna potvrda drugih za sve što radimo, e to već upućuje da nismo dovoljno samostalni, a **razlozi za to** mogu biti ili previše kritike ili previše nege.



Previše kritike:

Ostavi to, nemaš pojma šta radiš!

Previše nege:

Neka zlato, mama će to.

Sad je važno da budete iskreni prema sebi. U kojoj rečenici se više pronalazite?

Takođe, možete iskoristiti i pitanje vezano za krivicu i odgovornost i reći:

"Okej, krivim ih što su bili previše kritični ili previše nežni, ali očigledno bolje nisu umeli. Bilo kako bilo, to je prošlost, a ja živim u sadašnjosti u kojoj ću se usuditi da sam donosim odluke i biti spreman na posledice istih.

Nekad će te posledice biti sjajne, nekad ne, ali iz svake ću da učim kako bih u budućnosti donosio bolje odluke. Ako sam donosim odluke, znači da su te odluke moje, a ne tuđe i neću imati koga da krivim ako budu pogrešne. A neću ni sebe kriviti, već ću svaki put preuzimati odgovornost. Sada znam razliku između krivice i odgovornosti."

I samo da vas podsetim:

Potvrdu za vrednost ne morate tražiti ni od koga, jer već vredite i to u svakom trenutku.

**Sve znam, ali ništa ne
primenjujem, zašto to sebi
radim?**



Pre nekog vremena, javila mi se jedna od polaznica moje video-edukacije “Prihvati svoju anksioznost”.

Ja sam objavljivao na storijima utiske ljudi kojima je edukacija pomogla, tačnije, koji su iskoristili edukaciju da sami sebi pomognu. Napisala mi je da njoj nije bila od pomoći.

Idealan trenutak da posumnjam u sebe i batalim sve, zar ne?

Shvatio sam, ipak, da to mogu uraditi uvek, a da ću sad da prihvatim njen utisak i da vidim kako mogu da joj pomognem.

Međutim, kada na napad ne reagujemo napadom (iz roditelja), niti strahom (iz deteta), čuda se događaju.

Rekla mi je da je istina da ona ništa iz edukacije nije primenila i da joj je lakše da traži krivca za to nego da bude iskrena prema sebi i prizna da to ipak ima veze sa mnom.

To, kaže, radi i sa partnerom, ali on se uvek upeca pa njena priča uspe da bude potvrđena.

Ja sam se odlučio za drugi pristup, na njen napad reagovao pružanjem pomoći, što ju je iznenadilo, ali bilo od koristi da dođe do sledećeg checkpointa u radu na sebi, koji glasi:

Ja sam odgovorna za svoj život i neću više kriviti druge. Tada nije bila spremna za primenu, ali je napravila veliki korak i rekla da je do nje.

Osoba koja je postavila ovo pitanje, takođe ne primenjuje sve što je dosad naučila i interesuje je zašto to sebi radi. Razlozi mogu biti brojni, ali se, ipak, svodi na par.

Jedan od razloga jeste to što je primena teška.

Evo i najjednostavnijeg objašnjenja. Jedete pice i hamburgere svaki dan i odlučite, zbog svog zdravlja, da prestanete sa time. Vi racionalno znate da su potaži, rukola, kukuruz i ostalo zdraviji. I da ćete popraviti krvnu sliku tako i da ćete smršati i da ćete imati više energije. Ako ste bili u sličnoj situaciji, budite iskreni prema sebi i odgovorite, jeste li uspeali iz prve da živite zdravijim životom u smislu hrane? Evo ja prvi dižem ruku i kažem da nisam.

Za neke stvari mi je trebalo godinu dana da mi postanu navika, a mnoge još nisu postale to. Zašto? Zato što je teško. Isto tako je teško reći ne, teško je postaviti granice, teško je prestati udovoljavati drugima, teško je dozvoliti sebi odmor kad si radoholičar itd.

Drugi razlog je povezan sa prvim, a naziva se perfekcionizam.

Opet ćemo iskoristiti primer hrane. Umesto nezdravog doručka jeo sam zdravi, umesto nezdravog ručka jeo sam zdravi, umesto nezdrave užine jeo sam zdravu, ali nisam jeo zdravu večeru, znači ne važi se ništa. Tačno? Ne baš. Sve se važi. Važi se da su doručak, ručak i užina bili zdravi, a da je večera bila nezdrava. Zašto onda sebi kažemo da se ništa ne važi? Tačnije, ko nam to kaže?

Naš dragi saboter, unutrašnji kritičar, koji jedva čeka da negde pogrešimo i da nam to nabije na nos.

Ukoliko dozvolimo njemu da upravlja nama, nikad nećemo živeti zdravije, jer su njegova očekivanja od nas nerealna, nikad ne hvali, samo nabija krivicu.

Ako smo odlučili da počnemo da govorimo ne, kada osećamo da je to zdravo za nas, zbog ogromne količine neprijatnosti koju ta, jako dobra reč, nama donosi, nekad se odlučimo da ipak ne kažemo ne. Rekli smo pet ne i jedno da.

Unutrašnji kritičar zaključuje: Ti ne znaš da kažeš ne i nikada nećeš znati. Kao i u primeru sa hranom, nije tačno. Ja znam da kažem ne, ali primenjujem polako, korak po korak.

Dakle, ako ništa ne primenjujete, a sve znate, razloge za to tražite u ova dva razloga.

Jeste, primena je teška, ali niko ni nije rekao da je laka. Većina stvari koja vredi zahteva neku vrstu napora. I strpljenje, naravno. Istrajnost!

Što se tiče perfekcionizma... Ako čekate savršeni trenutak da, recimo, počnete da govorite ne, taj trenutak nikada neće doći. Počnite odmah i opraštajte sebi kada ne uspete u tome, a hvalite sebe kada uspete.

Primena je mnogo lakša kada krenemo od ljubavi prema sebi.

**Kako da se izborim sa
strahom gledanja
nadređenih ljudi u oči?**



Kada se plašimo da nekog gledamo u oči, to upućuje na to da pokušavamo da sakrijemo nešto, najčešće neku iracionalnu sramotu.

Javlja se magična misao: **Ako ga gledam u oči, otkriće nešto o meni što ne želim da bude otkriveno.**

Kada su u pitanju nadređene osobe, negledanje u oči može da znači da ih ne smatramo samo nadređenima u poslu već i u životu. **Ova osoba vredi više nego ja, gleda me sa visine.**

Ono što je, logično, povezano sa tim jeste i smanjena socijalna veština komunikacije i nažalost, nisko samopouzdanje.

Kada verujemo da neko vredi više od nas, naravno da nam samopouzdanje neće biti visoko.

Istina je da neko, samo zato što je u poslu na višoj hijerarhijskoj lestvici nego mi, ne znači da vredi više od nas.

Mi, kao bića, svi vredimo jednako. Niko nije vredniji od vas, niti je manje vredan.

Kad malo bolje razmislim, verovatno je to jedan od razloga što sam prestao da imam u idole, jer ako mi je neko idol, dajem mu neku vanljudsku supermoć, a istina je da je i taj neko samo čovek, kao i ja, sa vrlinama i manama, baš kao i ja.

Pogledajte svog autoriteta u oči.

Šta osećate, o čemu mislite?

Tu se mnogo odgovora krije.

**Užasna sam prema sebi
kad napravim grešku,
kako to da ispravim?**



Smeš li ti da grešiš?

U teoriji da, ali kad dođe trenutak da to pokažeš, dođe i onaj naš zli čikica i kaže: **Glupačo glupa i nesposobna!**

Ranije ove godine se desilo nešto zanimljivo.

Čistio sam sto i srušio bočicu u kojoj stoji tečnost za osveživanje vazduha. Sve se prolilo po stolu, odmah me zbolela glava od tog mirisa, a sto je postao lepljiv. A sad zanimljiv deo – **Nisam rekao sebi da sam smotan, glup i nesposoban.** A nisam krivio ni “onog koji je ostavio to tu”. Ništa od toga. Jednostavno sam uradio šta sam mogao u tom trenutku. Otvorio prozore i očistio sto. Kraj scene.

Pa kako sam to uspeo?

Tako što već toliko dugo hranim negujući deo sebe, a kritički ostavljam gladnim, da mi je **prešlo u naviku.**

A moja automatska misao je postala:
Šta mogu da uradim?

Verujte mi, nema boljeg pitanja od toga.

Toliko puta sam za prethodnih par godina sebe upitao šta mogu da uradim, da je meni to prešlo u naviku. Isto kao što sam ranije imao naviku da vredam sebe i pravim dramu od gluposti kao što je prosuta tečnost.

Nekad smo mi sami sebi lošiji roditelji nego što su nam pravi bili.

Ako su nam pravi roditelji govorili da smo **smotani**, mi ćemo na to dodati još i **jako**. Ako su vikali na nas, mi ćemo da urlamo na sebe.

Ali svaki put kad to radimo, hranimo unutrašnjeg kritičara.

Stani.

Razmisli.

Šta mogu da uradim?

Šta JA mogu da uradim?

Život nije teorija. Nije dovoljno da u teoriji dajete sebi dozvolu na grešku. U realnom životu, kada se dogodi greška, vežbajte ovo. **Ne zaboravite da je vežba stvorila majstora.**

Stigli ste do kraja, čestitam!

Šta vam je najviše koristilo i zbog čega?

Da li su vas pitanja navela na drugačije razmišljanje?

Da li osećate da su malo ojačali odrasli kapaciteti?

Kako je uticalo na vaš odnos sa krivicom?

Da li je ebook zadovoljio vaša očekivanja?

Moj mejl je zorantubic@zorantubic.com i jako se radujem da čitam vaše odgovore!



A sad iznenađenje!

Vi znate da je cena celog Priručnika (ovaj ebook čini 8% Priručnika), trenutno 99 evra.

E pa, za vas koji niste Ebook uzeli samo zato što je besplatan, već ga detaljno obradili i stigli do ovog dela, imam iznenađenje.



Do 20.5, za vas je ceo Priručnik "100 pitanja i 100 odgovora o anksioznosti" dostupan po duplo nižoj ceni, dakle za 50 evra!

Naravno, uz Priručnik ide i članstvo u Grupi za podršku, ukoliko budete želeli.

Nadam se da sam vas obradovao!

Poručiti možete putem mog sajta zorantubic.com (u prijavu, kod imena dodajte "ebook krivica") ili tako što ćete mi pisati na Instagramu ([zorantubich](https://www.instagram.com/zorantubich))

