



**GEŠTALT STUDIO**

**ZAVRŠNI RAD**  
**KRIVICA IZ UGLA PRAVOSLAVLJA I IZ GEŠTALT**  
**PERSPEKTIVE**

**Mentor:**

**Marija Stefanović**

**Mentori tokom edukacije:**

**Marija Stefanović**

**Dragana Ilić**

**Student:**

**Marina Bukarica**

**Mart 2024**

## Sadržaj

<b>1. Apstrakt</b> .....	3
<b>2. Uvod</b> .....	3
<b>3. Šta je krivica i kako ona nastaje?</b> .....	5
<b>3.1. Krivica u Starom zavetu</b> .....	5
<b>3.2. Krivica u Novom zavetu</b> .....	6
<b>3.3. Sveti oci o krivici</b> .....	8
<b>3.4. Šta psihologija kaže o krivici?</b> .....	9
<b>4. Zdrava i patološka krivica</b> .....	12
<b>5. Geštalt terapija i krivica</b> .....	16
<b>5.1. Konfluencija i krivica</b> .....	17
<b>5.2. Introjekti i krivica</b> .....	20
<b>5.2.1 Samooptuživanje, samokritikovanje, samokažnjavanje i samooptuživanje, kao posledica krivice kroz introjekt</b> .....	22
<b>6. Zaključak</b> .....	24
<b>7. Literatura</b> .....	25

## 1. Apstrakt

Inspiraciju za temu koju sam odabrala, a to je: Krivica iz ugla Pravoslavlja i iz Geštalt perspektive – dobila sam tako što sam se setila svog prvog kontakta sa Geštalt psihoterapijom. Došla sam na prvo predavanje u malu grupu. Profesorka je pričala o tome šta je Geštalt psihoterapija i da se Geštalt živi, da je to više od psihoterapije. Osnovne postavke i koncepti koje sam čula prvog dana, poklopili su se sa zajednicom u kojoj sam jako dugo, a to je Pravoslavna crkva. Šta me podstaklo iz gore navedenog, to je kako dolazimo iz obe perspektive do svesnosti o postojanju krivice i preuzimanju odgovornosti za naš život. Iako Geštalt proizilazi iz ideja zasnovanih u Budizmu, mene je ceo koncept podsetio na doživljaj koji sam imala kada sam postala aktivni član Pravoslavne crkve, a to je osećaj oslobađanja patološke krivice. Ono što ću prikazati u ovom radu je moje iskustvo i doživljaj u radu sa klijentima koji su pravoslavne vere i rad sa jednim od glavnih introjekata, krivica. Introjekti koji su najviše zastupljeni su krivica, kao i dogme pravoslavne vere, koje neretko budu pogrešno shvaćene ili možda bih pre rekla preterano shvaćene, a tako da ometaju funkcionisanje osobe. U ovom radu ću predstaviti krivicu iz ugla pravoslavne vere i iz ugla Geptalt perspektive. Ključne reči: introjekti, konfluencija, pravoslavlje, Geštalt psihoterapija, krivica, kajanje, pokajanje, Stari zavet, Novi zavet, greh...

## 2. Uvod

U Pravoslavnom učenju, greh i krivica idu jedno sa drugim. Imamo sedam smrtnih grehova: gordost, srebroljublje, razvrat (nečistota, blud), zavist, neumerenost u jelu i piću, gnev, očajanje u lenjosti i nemarnost prema večnom spasenju. Sa druge strane stoje glavne hrišćanske vrline; smirenost, darežljivost, čistota (moralna), čovekolublje (milosrdje), uzdržljivost, krotost i trpeljivost, revnost u veri i molitvi. Kod svakog pravoslavnog hrišćanina srešćemo ogromnu krivicu ukoliko nije ispunio sve od navedenih vrlina. Medjutim, postavlja se pitanje, da li postoji

granica u svemu tome. Njačešće se sreće krivica ukoliko smo zapostavili potrebe drugih i nismo sebe dali kao žrtvu. Tu se otvara pitanje, šta za verujućeg čoveka onda predstavljaju dve najveće zapovesti, a to su: ljubi Gospoda Boga svojega svim srcem svojim i svom dušom svojom, svim umom svojim i svom snagom svojom i druga – **ljubi bližnjega svojega kao samog sebe**.

Naročito se postavlja pitanje, šta znači ljubi bližnjega svojega kao samog sebe.

Uverenja da smo dobri hrišćani obično odu u tom pravcu da to podrazumeva zanemarivanje sebe i svojih potreba, kako bi se našli drugima na usluzi. Često verujući ljudi imaju uverenje da nije dozvoljeno postavljati drugima granice. Ukoliko te neko “gazi”, to je iskušenje i istrpi, bićeš nagradjen. Da li je to stvarno istina?

Dug niz godina moj introjekt da sam dobar čovek i dobar hrišćanin samo ako sam svima na usluzi, čak i kad ne mogu da iznesem izazov koji ispred mene, dobila sam od majke. Ono što sam svakodnevno slušala od nje je ćuti i trpi. To je prvo bilo usmereno u odnosu sa ocem, ona je ćutala i trpela, pa je tako podrazumevalo da to radimo i sestre i ja. Kako sam najmladja ćerka i gde je razlika u godinama sa sestrama značajna, podrazumevalo je da i njima ćutim i trpim i da izvršavam sve što mi se kaže. Kasnije sam razvila šemu funkcionisanja da budem svima dostupna, prijateljima, na poslu, sinu i u partnerskim odnosima. Konflikt ili konfrotiranje drugoj osobi je za mene predstavljalo veliki problem, odnosno nije bilo dozvoljeno. Onog momenta kada bih rado rekla ne, ja sam se povlačila pred tim ne i ćinila za druge ljude i preko moje mere. Ukoliko bih sebi dozvolila da nešto ne uradim za druge, kod mene se javljala ogromna krivica. Takodje, posle nakupljenog nezadovoljstva što ne osećam i ne gledam u svoje potrebe, periodično sam upadala u izlive agresije i besa, kako bi posle toga sledio osećaj krivice, kao i samooptuživanje.

Ono što priamarno izaziva osećaj krivice je ćinjenje dela koje spadaju u ćinjenje greha.

Već sam navela, ali da se podsetimo još jednom - postoji sedam smrtnih greha: požuda ili blud, gordost ili oholost, pohlepa odnosno škrtost, zavist, proždrljivost, gnev, lenjost.

Kada sam krenula da radim sa klijentima, često mi se javljaju klijenti koji su vernici i koji imaju razvijen osećaj krivice koji je preko mere i koji ih dosta ometa u glednju u svoje potrebe kao i u ispunjavanju svojih potreba. Takodje, ukoliko načine greh ili preteraju u davanju slobode da sebi ugađaju, dolazi do razvoja krivice kod njih.

U daljem tekstu ću pokušati da približim osećanje krivice kroz pravoslavno gledanje, kao i kako se kroz Geštalt mehanizme kreativne adaptacije pojavljuje krivica.

### 3. Šta je krivica i kako ona nastaje?

Krivica je prikazana kroz Stari zavet, Novi zavet, Sveti ocu su pisali o njoj, kao i mnogi iz sveta psihologije, psihijatrije i psihoterapije, kao što su Sigmund Frojd, Karl Gustav Jung, Alfred Adler, Melanija Klajn, Erih From, Erik Erikson, Robert Štrubel i mnogi drugi. Pojam krivice je tesno vezan sa moralno –teološkim aspektom problema kako navodi Vladeta Jerotić. On navodi da se moralna teologija bavi problemom bolesti i krivice. Za teologiju je pojam krivice jedan od osnovnih pojmova, ne samo zbog toga što se teologija bavi odnosom čoveka prema Bogu, već zato što se čovekova krivica postavlja i u odnosu na kolektiv, društvo i njihove zakone. Prema klasičnom teološkom mišljenju, doživljavanje krivice počiva u postojanju savesti u čoveku, koja je ovome data od rođenja, dakle bez ikakvog uticaja spolja, unutrašnji osećaj, forme i arhetip. Prema ovom shvatanju svaka krivica počiva na grehu, a svaki greh je akt koji se čini iz slobodne volje i svesno. Prema tome, krivica ne može biti bolest, nešto neurotično ili nesvesno. Ovakav pojam krivice u teologiji približava se pravnom pojmu krivice, a veoma udaljava i razlikuje od psihoanalitičkog pojma (Vladeta Jerotić 2019)

Da li smo rođeni sa stanjem krivice u sebi, koje se kasnije pojavljuje kroz osećaj krivice, ili je ona tek po našem rođenju nečim prouzrokovana? Da li je stanje prakrivice, jedna od prvorodnog greha, pa samim tim i pragenetska datost, ili se čovek zaista rađa potpuno čist, i tek mu u procesu rasta i razvoja, životne okolnosti, porodica, sredina i ostali faktori usađuju osećaj krivice? (Miloš Vesin 2006)

Martin Hajdeger napominje da je krivica isto koliko i strah nerazdvojna odlika ljudskog bića.

Krivica je paradoks ljudskog postojanja, ona nas s jedne strane nagriza i muči, čineći da se iz nje rodi bolest i tako iz duše prenese na telo, do toga da ako smo je prepoznali, priznali i uhvatili se sa njom u koštac, to pomaže u procesu sazrevanja i rasta.

#### 3.1. Krivica u Starom zavetu

U Starom zavetu se reč krivica javlja kao reč “asham” što znači prestup, greh, povreda ili krivica. Od onoga ko počini greh, očekivalo se iskupljenje u obliku žrtve. Starozavetno poimanje krivice je od samog početka povezano sa stidom, jer pošto Adam i Eva prestupiše volju Božiju i zgrešiše, a to je prvi promašaj cilja: Tada im se otvoriše oči i videše da su goli pa spletoše lišća

smokava i načiniše sebi pojas (1.Mojs.3.7). Pogledajmo pažljivije redosled dešavanja oko prvorodnog greha. Prvo nailazimo na Božiju zapovest čoveku: Jedi slobodno sa svakog drveta u vrtu, ali sa drveta znanja dobra i zla, sa njega ne jedi, jer u koji dan okusiš sa njega, umrećeš (1.Mojs. 2 16-17) Potom pošto je Bog stvorio i ženu, sledi razgovor između zmije i žene, a na to se odmah nadovezuje i sam čin – kada je žena, uzbravši plod, okusila od njega i dala i mužu da ga okusi. Shvativši šta su učinili, obuzeo ih je stid, ali bez kajanja, i oni se sakriše, a onda ih je uhvatio strah. Tada je Bog, bez imalo optuživanja upitao Adama: Da nisi jeo sa onog drveta što sam zabranio da jedeš sa njega? Adam svaljuje odgovornost na ženu, dok se Eva opravdava da je bila zavedena od strane zmije, drugim rečima ona sebe predstavlja kao žrtvu. Evo sada niza stanja u neprekidnom toku: prestup, stid, skrivanje, strah, prebacivanje krivice na drugoga i traženje opravdanja. (Miloš Vesin 2006)

U Starom zavetu, David koji je napisao Psalme, kroz psalme otkriva svoje psihosomatske probleme zbog krivice, gde otkriva da ima i reumatske bolove koji prate njegovu činjenje greha, on oseća krivicu i stalno nespokojsvo. Medjutim, car David ima rešenje za osećaj krivice, doći k sebi, osvestiti greh, otkriti greh u ispovesti, a po Davidu je ishod razrešene krivice i oproštenog greha uvek radost. Kada se Davidovi Psalmi čitaju kao molitveno pravilo, dolazi do razrešenja krivice.

### 3.2. Krivica u Novom zavetu

U Novom zavetu srećemo reč kriv, ali ne tako često, u njemu se više koristi reč amartia što znači greh ili promašaj, odnosno prekid u odnosu ili gubitak. Glagolski oblik kriv u suštino znači “pozitivnu vezu sa čvrstim držanjem nečega u sebi i negodovanjem nečega u sebi”. Novozavetni jezik koristi različite izraze kojima se opisuje sve ono što se, Božijom ljubavlju i Hrisotvim očevočenjem, raspećem, smrću i vaskrsenjem – radi našega spasenja, desilo sa našim gresima, a samim tim i našom krivicom. (Miloš Vesin 2006) Kroz Novi zavet gledamo šta se tačno desilo sa našim gresima i našom krivicom. Tu vidimo da je Hristos uzeo naše grehe na sebe, da smo kroz njega očišćeni od njih, da su oprani, oprošteni, da se više ne računaju, da smo oslobođeni od njih u smislu da ih nećemo više ponavljati i na kraju da se oni više ne spominju. Kroz naš život u crkvi radja se novi čovek, ali ne kao ideologija već kroz istinsko bivanje sa Gospodom, obučeni u u Hrista, mi doživljavamo preobražaj pun ljubavi. Sveti apostol Pavle poručuje:

*Nikakva rdjava reč da ne izlazi iz usta vaših, nego samo dobra za izgradjivanje onoga što je potrebno, da donese blagodat onima koji slušaju, I ne žalostite Svetoga Duha Božijega, kojim ste zapečaćeni za dan izbavljenja. Svaka gorčina i gnjev i ljutina i vika i hula sa svakom zlobom, neka su daleko od vas. A budite među sobom blagi, milostivi, praštajući jedan drugome, kao što je i Bog u Hristu otprostio vama, (Ef4, 29-32)*

Kroz ovu Pavlovu poruku, vidimo da se ovde stvara novi čovek, dok praštamo jedni drugima i na taj način daje rešenje svih međuljudskih problema i nesporazuma (koji su uvek moralne prirode), a time se razrešuje i neuroza i krivica.

Najbolje su opisana dva primera krivice kroz priču o Mitaru i Fariseju. Jovan Kornarakis je opisao da ličnost fariseja obeležavaju dve glavne osobine, a to su: spoljašnje ponašanje i unutrašnja psihodinamička sposobnost. Prva osobina se ispoljava kroz: a) ispunjavnaje svih formalnosti što podrazmeva da se posti dva puta u nedelji, da se daje desetak od svega što se stekne, da se posti sva četiri velika posta, da taj tip ličnosti objavljuje svoje sopstveno religijsko savršenstvo, da upordjuje svoju religioznost sa religioznosću drugih. Farisej kaže: *Bože hvala Ti što nisam kao ostali ljudi: razbojnici, nepravednici, preljubnici ili kao onaj carinik (Lk 18,11)* Kornarakis u ovome vidi masku koja skriva osnovne crte konflikta ličnosti. Farisej je na ovaj način postao sinonim za ljude koji ispunjavaju spoljašnje forme i to je uvek na prvom mestu. On na ovaj način potiskuje krivicu usled propusta da ostvari svoj egzistencijalni cilj. Drugu svoju psihodinamičku sposobnost, on ispoljava kroz izražen osećaj nesigurnosti, osećaj manje vrednosti, jer svako preterivanje odmah ukazuje na neki nedostatak, pa zato spoljašnjim iskazivanje svoje nadmoćnosti, farisej prikrija svoju inferiornost. On svoju krivicu prebacuje na druge, što ukazuje na nesvestan proces koji govori o njegovoj nameri da bude opravdan pred samim sobom.

Na drugoj strani imamo carinika koji nema problem sa svojim egzistencijalnim ciljem, on je u stanju samoposmatranja, ne poredi sebe sa drugima, došao je do spoznaje da je nesavršen, pa od njega izlazi njegova pokajna molitva: *Bože milostivi budi meni grešnome (Lk 18,13)*

Kroz Novi zavet ima još primera, nerazboriti sluga, koji se prikazuje kao osoba koja duguje svom gospodaru veću količinu novca, njegov gospodar mu oprašta, a on potom svom drugu ne oprašta mnogo manji dug. Njegov postupak na prvi pogled deluje nelogičan, ali se ovde radi, ako prevedemo postupak na psihološki jezik, o egzistencijalnom dugu. Kod nerazboritog sluge vidimo ispoljavanje agresije, gde on napušta gospodarev dom, kad ga ovaj prekori za to što

nije svom drugu oprostio mnogo manji dug nego što je ovaj njemu. On potiskuje duboko svoju krivicu, pa tako agresiju ne usmerava ka sebi, već ka drugima. On baca svog druga u tamnicu, a ovaj postupak u prenesenom smislu znači da je to slika onoga što se desilo u duši nerazumnog sluga, gde on u tamnici svoje duše podleže sebe unutrašnjem psihičkom sudu. U Božijoj dobroti vidimo opraštanje naših dugova, ali se tu ogleda i preuzimanje čovekove odgovornosti kada je u pitanju krivica, jer opraštanjem drugima (...”oprosti nam dugove naše, kao što mi opraštamo dužnicima svojim”...) čovek smanjuje svoj osećaj krivice, što izgleda kao jednostavan način, ali mnogima neostvariv.

### 3.3. Sveti oci o krivici

Sveti oci su tumači dve najveće Hristove zapovesti o ljubavi prema Bogu i prema bližnjem i oni u grehu vode promašaj odnosno ne ljubav kao uzrok svih ljudskih padova i nedaća. Greh je, samim tim, uzrok krivice. Otpuštanjem grehova, pre svega kroz Svetu tajnu pričešća, mi dobijamo, kojoj prethodi pokajanje i ispovest, mi dobijamo realnu mogućnost za razrešenja zamršenog čvora krivice. Oni svaki greh tumače kao promašaj u odnosu sa Bogom, sa bližnjima i na kraju u odnosu sa samim sobom. Ljubav uklanja sva zla. Kako? Tamo gde postoji ljubav, nestaju gresi pohlepe, otimanja, zavisti, ogovaranja, osionosti, krivokletstva, neistine, osude. U ovim pomenutim gresima se i krije koren krivice. Sveti oci krivicu ne gledaju kao površinski manifestaciju, već kao manifestaciju konkretnog greha. Po njima, prekid odnosa ili zajedništva može dovesti do patoloških oblika krivice.

Čovekova krivica, kako kažu Sveti oci, kreće kao Adamov trag u nama jer prestupivši zapovest i ponevši krivicu za greh, rod Adamov je uzdrman nepostojanim mislima, prepun straha, bojazni i uznemirenosti. Iz ovoga vidimo da se vremena jesu menjala, ali osećaj u čoveku nije promenjen do današnjih dana. Mreža predubedenja dovela je savremenog čoveka do neprestanog nervnog umora, koji je prešao u neurozu umora, kao moderni umor, preopterećenja i iscrpljenost.

Sveti Isak Sirijski navodi da se gresi razlikuju u zavisnosti od toga kako su počinjeni. Pre svega, da li je čovek nešto načinio iz slabosti, protiv svoje volje ili je to učinio svojom voljom ili u neznanju. Isto tako, po njemu postoje i dela koja su učinjena usled slučajnih okolnosti ili su rezultat navike i istrajnosti u zlu. Od svih ovih grehova i njima izazavanog osećanja krivice, najopasnije je ući u očajanje, očajanje vodi ka bezizlaznoj situaciji, kao greh iz koga nema izlaza.



Savremeni čovek ima predubedenje da je monaštvo bežanje od sveta i stvarnosti, a istina je sasvim drugačija, to je susret i mesto sastanka. Ovaj put nije lak, ali podvižništvo u koje ulaze monasi ispravlja krivicu. Postavlja se pitanje, šta sa nama koji smo daleko od tog podvižništva? Nije daleko od nas. Svetotoačko poimanje krivice, a u kontekstu greha, moguće je jedino pod snopom ljubavi, jer je to i bila i ostala najdelotvornija terapija kada je ugrožena ljudska celovitost u pitanju. (Miloš Vesin 2006)

### 3.4. Šta psihologija kaže o krivici?

Psiholozi navode da je čovek u neprestanom konfliktu, ako nema čoveka bez konflikta, nema ni čoveka bez osećaja krivice. Čovekovo nad ja utiče na pojavu osećanja krivice, kao pratioc najranijih sukoba u čoveku.

Frojd osećanje krivice povezuje sa biološkim faktorima, kao dugotrajno osećanje bespomoćnosti dok smo deca, povezujući krivicu sa Edopovim kompleksom i po njemu se javlja kod deteta u trećoj godini života. Što je Edipov kompleks bio intezivniji, i što je brže podlegao suzbijanju (pod uticajem discipline, religioznog učenja, školovanja i čitanja, time je kasnije stroža prevlast super-ega nad egom i to u vidu savesti ili čak nesvesnog osećaja krivice. (Frojd, 1990) Velikot koji je tumačio Frojda smatra da po Frojdu krivica leži u nesvesnoj želji i da ta želja pripada kriminalnoj želji. Krivica se kod deteta javlja u odnosu na majku, ukoliko je odnos sa majkom uspešan, kasnije se javlja kroz Edipov kompleks. Kod nekih ljudi se, po njegovom tumačenju Frojda, nikad ne razvije osećaj krivice, a usled toga da je u ranom razvoju nedostajao emotivni i fizički odnos sa majkom. Uporedo sa osećanjem krivice, nad-ja odslikava i strah od kazne.

Jung kroz psihoanalitičku terapiju, donosi pojmove: senka, anima, animus, individucija... Kroz njegovo učenje, vidimo da je shvatanje krivice sažeto u pojmu senke koja je stalni čovekov pratilac. Prema Jungu, osećanje krivice je nužno da bi se izbegla projekcija senke na druge ljude, kao opšte rasprostranjenog mehanizma odbrane.

Prema jungovski orijentisanom psihoterapeutu Robertu Štrubelu, u drugoj polovini prve godine života, dete gubi rajsku simbiozu sa majkom, ulazi u krizu u kojoj se nesvesno pita: zašto se sve promenilo, zašto majka nije ista prema meni kakva je bila, da li ja to nisam dobar? U dete se uvlači strah, bes, tuga i osećanje krivice. Ovo osećanje neće biti dugo osvešćeno, otud Šubler predlaže izraz: praosećanje krivice. Majčino i očevo "ne", na kraju prve i u drugoj godini života

deteta, povezuje lagano osećanje krivice sa svesno predstavom o normama i vrednostima, onako kako ih je dete od roditelja, preko prvih zabrana primilo. (Vladeta Jerotić 2019).

Adlerovo učenje ide ka načinu mišljenja koje je usmereno ka cilju. On je pokrenuo individualnu psihologiju i svojim učenjem daje ego veći značaj, homogenost i odgovornost. Za Adlera je osećaj krivice slabost, gde se slaže sa Ničeom, vidi krivicu i kao način stvaranja distance ili povlačenja, gde se osećaj krivice približava osećaju anksioznosti. Ovo shvatanje krivice nas dovodi do toga da bi svaki psihoterapeut trebao pored inkluzije i empatije, da ima i dobro poznavanje klijntov socio-kulturološki i religijski milje. On čoveka vidi kao nerazdeljivo i slobodno biće, koje je odgovorno za svoje postupke i pri tome odbacuje svaki osećaj krivice koji potiče od počinjenog greha. Prema Adleru, zadatak svake psihoterapije bi trebalo da bude podsticajno ohrabrenje i razvijanje životnih ciljeva.

Melanija Klajn sa druge strane, baveći se psihoterapijom dece, razvija teoriju da se već u prvim danima života kod deteta razvijaju introjekti, projekcija i cepanje. Ona je bila okrenuta protiv Frojda, ali svoju teoriju o krivici vidi kao dopunu Frojdove teorije i kaže da je na osnovu njenog iskustva super ego i krivica počinju u detinjstvu. Čudesna priroda rano introjektovanih figura odgovara nezrelom stadijumu ega u nadmoći života fantazija. Kada u detetovom umu preovlađuju osećanja zadovoljstva i ljubavi, ono tada majku doživljava kao idealno dobru, ali kada nastane vreme nezadovoljstva, frustracije i mržnje, majka se za dete pretvara u krajnje loš progonjen objekat. (Miloš Vesin 2006)

Erih From ima teoriju o krivici koja se ogleda kroz savest i autoritet. On povezuje da dete odgovara na silu, da se kod deteta savest pojavljuje kao ishod borbe između sile i straha u detetu, a u odnosu prema roditeljskom autoritetu. From je bio u Mojsijevskoj veri, iako se iz nje povukao 1926 godine, ipak je Stari zavet imao veliku ulogu u njegovom životu pred kraj života. On tvrdi da se osnovna krivica u čoveku koji sebe naziva hrišćaninom, nalazi u tome što oni teže više ka "imati", nego "biti", a to obrazlaže na sledeći način: "Hristos je taj koji čini dela ljubavi i voli umesto nas, tako da i dalje možemo nastaviti putem antičkih heroja, pa ipak, mi smo spaseni, jer je otuđena vera u Hrista, zamena za oponašanje Hrista". On savremenog čoveka vidi tako da on sa svojim potrošačkim mentalitetom je ustvari najviše kriv što teži da ne bude Hristos, već da ima Hrista. On greh vidi kao neposlušnost Božijoj volji. S obzirom da je From više orijentisan ka Starom zavetu, kod njega je Bog ljubavi – Hristos ipak ostao negde sakriven. On čovekovu krivicu vidi u svetlu iracionalnog autoriteta i mišljenja je da poraz borbe za samoga

sebe proizvodi simptom nečiste savesti. Ako neko nije uspeo da pokida mrežu autoriteta, pokušao je neuspešno da pobjegne, izazavana je krivica i ukoliko obnovimo pokornost, doći ćemo do obnovljene čiste savesti.

Erikson nam je ostavio učenje od osam razvojnih faza, a rasporedio ih je na sledeći način:

1. Period odojčeta od rođenja do godinu i po dana – pra poverenje nasuprot nepoverenju
2. Period ranog detinjstva, od godinu i po do tri godine – samostalnost nasuprot stidu i sumnji
3. Period poznog detinjstva od treće do šeste godine – inicijativa nasuprot krivici
4. Period školskog doba od šeste do dvanaeste godine – marljivost naspram osećaja manje vrednosti.
5. Period adolescencije od dvanaeste do dvadesete godine – identitet nasuprot konfuziji uloga
6. Period ranog odraslog doba od dvadesete do trideset pete godine – bliskost (intimnost) nasrpam izdvojenosti
7. Period srednje odraslog doba od trideset pete do šedeset pete godine – plodnost nasuprot zastoju
8. Period poznih godina od šedeset pete godine do smrti – integritet nasuprot očajanju.

Po Eriskonu se osećaj krivice javlja posle osećaja stida i ovu fazu naziva lokomotorno genitalna faza. U tom razvojnom periodu se javljaju kod deteta dva kvaliteta, a to su inicijativa i krivica. Krivicu predstavlja kao rezultat konflikta između agresije i straha. Ukoliko roditelji u ovom razvojnom periodu budu sputavali detetovu inicijativu, a iz svoje preterane brige i obazrivosti, dete će iz ovog perioda preći u sledeću fazu sa izuzetno razvijenim osećajem krivice. Kroz njegovu teoriju vidimo da dete u tom uzrastu pokreće inicijativu tako što se poistovećuje i imitira roditelja, obično istog pola, a krivica se javi kad je prisutno rivalstvo sa tim istim roditeljom.

Jung se opire Erikosnovom učenju i smatra da je on svoje učenje zasnovao na sopstvenom iskustvu, a ne na istraživačkom radu i da je ceo koncept okrenut ka razvoju dečaka. On tvrdi da su devojčice okrenute drugačijim sadržajima.

## 4. Zdrava i patološka krivica

Kada pogledamo osćenje krivice sa pravoslavne strane, zdravog osećaja krivice nema bez pokajanja ili preumljenja, bez priznanja kroz ispovest, bez preobražaja, bez radosti i ljubavi. Ljubavi ako nema, onda je krivica kamen oko vrata ili kamen spoticanja, a isto tako i odskočna daska za prihvatanje drugih i sebe, ali onako kakvi mi u stvari jesmo. Terapeutski metod crkve je ispovest i oprostaj grehova, tada prošlost nije više nepodnošljivo breme, već ohrabrenje za ono što je ispred nas. Da bi se krivica prihvatila, potrebno je da čovek ima prema sebi zreo i samokritični odnos. Ukoliko krivica ostane neosveščena, nepriznata, ona može da poprimi jedan patološki oblik, tj stanje iz kog je čoveka teže vratiti u tokove celovitosti čovekovog bića. Nekritički i samopovlašivački stav može čoveka da odvede do ispoljavanja svojih emocija koje su preterane, a isto tako i do zadržavanja emocija i potiskivanja istih. Preterano suzdržavanje emocija može biti veoma štetno po ljudski organizam.

Kako Valdeta Jerotić (2017) navodi da je danas jako teško govoriti o razlici normalnog i patološkog osećanja krivice iz prostog razloga što najveći broj dece bude začet nevoljno, slučajno, bez volje bračnih i vanbračnih partnera. Tada život trudne majke ne protiče harmonično, zdravo, porodjaji često nisu normalni, dojenje u prirodnom trajanju je izuzetak, briga majke i oca oko novorođenčeta iz raznih razloga često zataji, tako da su uslovi za primarni razvoj krivice već stečeni. Stvarna krivica roditelja opterećuje malo dete osećanjem primarne krivice koja, onda, već u toku detinjstva i adolescentskog doba, kao i kasnije, traži načine rasterećenja. Normalno osećanje krivice je okarakterisano snažnim ja i zrelim nad-ja, kao i svešču o krivici, koju nemonovno i najpravedniji čovek povremeno oseća, najbolje rasterećuje ispovedanjem i kajanjem, usmerenom aktivnošću korisnom za zajednicu i pojedince, negovanjem duha sabornosti u pravoslavnom svetu, dotle se patološko osećanje krivice razućuje u pravu deltu najraznovrsnijih pokušaja razrešenja, nekad nepodnošljivog, iako nesvesnog doživljavanja krivice.

Najčešći ishod krivice, u pravoslavnom smislu, kod čoveka su:

- Prepoznata, ispovedana i okajana krivica
- Prepozanata, a neispovedana krivica
- Prepoznata ili neprepoznata krivica okajana kroz filantropsku profesiju ili moralan život
- Neprepoznata, potisnuta, neurotična i psihotična krivica
- Krivica pretvorena u psihosomatsku bolest

- Čovek ostaje u grehu na psihopatski način
- Čovek je uhvaćen u krivici i zbog nje je kažnjen

Po Vladeti postoje različiti patološki načini izbegavanja krivice kod čoveka, a najčešći su:

- Pomeranje, potiskivanje, odricanje postojanja krivice, gospodari mehanizam projekcije uz stvaranje “žrtvenog jarca”, koji može da postane bračni partner, roditelj ili dete, a u slučaju međunarodnih odnosa, drugi narod, druga partija, druga rasa.
- Izbegavanje krivice zamenjivanjem ove simptomima anksioznosti, neuroze ili fobije, kao i drugih oblika neuroze.
- Izbegavanje priznavanja i okajavanja krivice negovanjem “hroničnog samoubice” u sebi, tj dugogodišnjim održavanjem samodestruktivnih težnji (alkohol, droge, pušenje, nesvesna izlaganja sebe smrtnim opasnostima, kao što su opasna vožnja i sklonost raznim vrstama samopovreda.
- Pogrešno procenjivanje stvarne krivice čoveka kao izraz njegove bolesti, neuroze ili psihoze.
- Pogrešno korišćenje teškog detinjstva nekog klijenta i grešaka njegovih roditelja u vaspitavanju u cilju rasterećenja i skidanja odgovornosti od lične krivice klijenta u toku psihoterapije.
- Izbegavanje krivice podstiče se negovanjem perfekcionistačkog ja ideala, karakterisano džinovskim zahtevima nekog vernika, koji se manifestuje u preteranim zahtevima postavljenim svojoj fizičkoj i moralnoj ličnosti (dugotrajan post, noćne molitve, težak fizički rad, čistunstvo u odnosu sa ljudima, seksualna apstinencija ili u braku maksimalno uzdržavanje od polnih odnosa itd) koje može da odvede nekoj telesnoj ili psihičkoj bolesti, opštoj iscrpljenosti organizma, pa i smrti.
- Do krivice, odnosno diživljavanja krivice čovek nije ni došao, jer je primitivna savest preovladala nad autonomnom, zbog procesa regresija ili zato što autonomna svest nije bila razvijena. Dve bitne patološke manifestacije primitivne savesti su asocijalna i kolektivistička forma. U asocijalnoj formi, čovek živi egoistično, predajući se na infatilan način principu zadovoljstva, a ipak povremeno postupa moralno, a to obično radi samo zbog straha od kazne po sistemu: “Sve mi je dozvoljeno, samo da ne budem uhvaćen”.

- U kolektivističkoj formi spoljašnje savesti, kolektivno sistem vrednosti je autoritet koji se priznaje magijskim strahom, i njemu se čovek u potpunosti potčinjava. Nepokoravanje spoljašnjoj savesti, može dovesti do iznanstva iz kolektiva, što za takvog čoveka znači i fizičko propadanje.

Svakako i pravoslavni i psihoterapijski stav je da se osećanja, misli i ponašanja ne trebaju potoskivati, zadržavati, treba ih ispoljavati i na videlo iznositi, ali pitanje je kako i kome?

U kanonu Svetog Andreja Kritskog u jednom od tropara kaže se: “Dušo moja, preni se od svojih dela, koja si počinila, promisli pa ih iznesi da videlo i roni suze svoje, reci Hristu slobodno šta si radila i na umu imala i bićeš opravdana (Veliki kanon, 1984)

Sa druge strane, imamo ispovedanje psihoterapeutu, koje takodje donosi rasterećenje.

Sa jedne strane, u pravoslavlju ispovest donosi oproštaj grehova od strane Gospoda, čovek odlazi rasterećen, a na psihoterapiji, ispovest donosi rasterećenje i zahvalnost psihoterapeutu, uspostavlja se ravnoteža u čovekovoј psihosomatici.

Kroz svoje skromno terapijsko iskustvo u ulozi psihoterapeuta, srela sam se sa pravoslavnim klijentima, koji su bez obzira na ispovest imali duboko izražen osećaj krivice, koju je ostao čvrsto utemeljen u njima, ali se nije radilo toliko o činjenju konkretnog greha, već na osećaj krivice koji se razvijao u odnosima sa sredinom, značajnim bližnjim, poslovno okruženje ili odnos prema samom sebi, o jednoj zbunjenosti kada je nešto stvarno greh, zapitanosti gde je mera...

Ovde se radi o uverenju da, ukoliko si hrišćanin, moramo da damo sve od sebe u odnosima, preko naše mere, često gazeći sebe i svoje potrebe, kako bi zadovoljili potrebe drugih. Ovakvi klijenti dolaze sa uverenjima da nije dozvoljeno reći ne i postavljati granice jer će na taj način oštetiti drugoga, neće mu pomoći ili će ih Gospod kazniti. Granice se gube, često ulaze u acting out i onda dodatno sebe krive, jer nije dozvoljeno imati agresiju ukoliko si hrišćanin. Neki toliko potiskuju u sebe krivicu da to dovode do raznih poremećaja u telu, bolesti endokrinog sistema, ako i drugih raznih psihosomatskih bolesti. Sa druge strane, klijenti dolaze zbunjeni oko svojih osećanja i onog što je introjektovano od strane kanona i dogma crkve, kao ispravnog ponašanja i delanja u odnosu sa sobom i okolinom. Preterana krivica identifikuje se preko obrazaca mišljenja i ponašanja na koje nas nagoni. Pojedinač koji oseća nezdravu krivicu najčešće misli na sledeći način:

- Pretpostavlja da je sigurno počinio grešku
- Pretpostavlja više lične odgovornosti nego što situacija nalaže
- Pretpostavlja daleko manje odgovornosti drugih nego što situacija nalaže
- Ne razmišlja o olakšavajućim faktorima
- Misli da će ga stići kazna ili odmazda

Dok, paralelno s tim, ima tendenciju da se ponaša na sledeći način:

- Da samodestruktivno pobegne od bola, osećanja krivice
- Da preklinje za oprostaj.
- Da nerealistično obeća da više nikad neće grešiti
- Da kazni sebe fizički ili na neki drugi način
- Da porekne odgovornost za grešku

Pojedinac koji ne oseća nezdravu krivicu, već je za neki moralni prekršaj doživeo zdravo osećanje kajanja, uglavnom razmišlja na sledeći način:

- Razmatra ponašanje u kontekstu ostalih događaja
- Pripisuje odgovarajući udeo lične odgovornosti
- Pripisuje odgovarajući nivo odgovornosti drugih
- Uzima u obzir olakšavajuće faktore
- Ne misli da ga čeka kazna i odmazda

Dok, paralelno s tim, ima tendenciju da preduzme sledeće akcije:

- Da se suoči sa bolom kajanja koji prati uviđanje greške
- Da traži, ali da ne preklinje za oprostaj
- Da razume razloge za svoju grešku i ponaša se u skladu sa svojim uvidom
- Da za štetu preuzme odgovornost i pristane da popravi ili nadoknadi štetu

Klijenti se često pitaju da li su dobre osobe. Fric Perls je govorio o Topdogu i Anderdogu.

Sušтина je da svaki čovek treba da identifikuje i integriše sve delove sebe, kako priznate, tako i nepriznate, i tako prihvati svoje i dobre i loše osobine.

Osećaj da ste „loša osoba” proizilazi od toga što ste internalizovali (usvojili) nečije tuđe stanovište, a da ste svoje otuđili ili niste uspeli ni da ga oblikujete. To bi mogao biti strog i

kritičan roditelj koji u vašoj glavi kaže „Nikad se ne trudiš dovoljno”, „Mogao si to bolje”, „Tako sam razočaran u tebe”

Ukoliko imate negativne misli kojima sebe plašite da ste stavrno loša osoba imajte na umu da vas sama razmišljanja ne čine lošom osobom, to su samo misli. Međutim, ako se bavite tim mislima možete sebe ubediti u tačnost istih. Zbog toga je bitno da postanete svesni šta i kako to radite i da kad postanete svesni da takve misli motate po glavi postavite sebi pitanje: Šta sad radim? Kako se osećam? Kako dišem? Da li želim da nastavim ovako ili želim nešto da promenim?

Destruktivne misli dovode do pada samopoštovanja. Geštalt psihoterapija pomaže da se identifikuju destruktivne misli, da ih klijent prisvoji kao svoje, i da putem geštalt tehnika proširi svesnost o tome kako ih stvara i da ih reši u sadašnjosti. Tako daje sebi snagu za izbor mogućnosti koje nisu crno-bele.

Odgovor na pitanje zbog čega nemam osećaj da sam dobra osoba, odnosno zbog čega imam osećaj da sam loša osoba je uglavnom povezan sa teškim iskustvima u detinjstvu ili traumom detinjstva.

Mnoga deca internalizuju traumu, osećajući se kao da je nekako njihova greška što im se loše dogodilo. A ta krivica stvara snažna skrivena uverenja da su loša i nedostojna. Identifikovanje i menjanje tih uverenja kao i osveščivanje emocija od traume pomaže da se napravi uvid o traumi, a tako se stvara proces prihvatanja da nismo ni loši ni dobri već smo negde na sredini i da radimo najbolje što možemo.

Psihoterapija pomaže da se steknu uvidi o sebi i daje odgovore na pitanje: „Da li sam dobra osoba?”, proširivanjem svesnosti o traumama iz detinjstva, o nepriznatim delovima sebe. Sve to pomaže klijentu da vrati poljuljano ili uništeno samopoštovanje i samopouzdanje. (Vesna Milić 2024)

## 5. Geštalt terapija i krivica

U Geštalt terapiji, krivicu prevodimo kao ljutit. Ona dolazi iz mehanizma kreativne adaptacije kao što su introjeksija i konfluencija. Gledajući krivicu kroz funkcije selfa, ona se javlja u funkciji Ega.



Vesna Vukša u svojoj knjizi “Put kući – rečnik gestalt terapije” (2023) navodi da se relna krivica javlja kada preuzmemo odgovornost zato što smo izneverili svoje unutrašnje biće – principe u koje verujemo. Ova krivica je podrška za self i autentičnost. Neurotična krivica se javlja kada se uključimo u aktivnosti koje nisu u skladu sa našim introjektovanim vrednostima. Krivica je funkcija konfluencije. Krivica je samokažnjavajući osvetnički stav prema sebi kada pruzmemo odgovornost za prekid konfluenacije. Osećaj krivice koji zahteva stalni napor da opravdamo svoje postojanje. Osećanje krivice nastaje usled prekida konfluencije s jedne strane, i nepotpune svesnoti i nesposobnosti da se uvaži različitost, s druge strane.

Vesna dalje navodi da se introjektovanjem stvara rascep između neke naše težnje za autentičnim življenjem i očekivanja drugih, koja vremenom postaju naša sopstvena očekivanja. Ako se usudimo da se ponašamo u skladu sa svojim željama umesto sa onim što bi trebalo, tada osećamo krivicu, zbunjenost, neadekvatnost i nesvesni smo da neprestano trošimo energiju kako bismo održali rascep između onoga što treba i što se želi.

## 5.1. Konfluencija i krivica

Konfluencija je mehanizam kreativne adaptacije koji nas čuva od usamljenosti, praznine i smrti. Konfluetna osoba svaki konflikt, postavljanje granice ili različitost doživljava kao pretnju odnosu. Osobe koje su u zdravom kontaktu imaju sposobnost za separaciju, jer veruju da će se iskustvo ponoviti, ali u disfunkcionalnoj bliskosti, nema rasta i razvoja. Osobe koje su u konfluetnom odnosu su u destruktivnoj zavisnosti i imaju izrađen strah od napuštanja i separacije. One nisu sposobne da odrede interpersonalnu granicu. Kada se konfluencija pojavi u fazi punog kontakta (u ciklusu kontakta) klijent ima osećaj da je sjedinjen sa univerzumom, sa voljenom osobom, tu nema granice, sve je jedno – Bog, (Vesna Vukša 2023)

Self je u konfluenciji ugrožen, on je tu umanjen, nema kontakta, nema granice selfa. Svesnosti u konfluenciji nema, self je zarobljen. Kada dodje do osveščivanja, jača funkcija selfa Ega i tada dolazi do osećanja krivice.

Kada pogledamo rajsku konfluenciju, imamo Adama i Evu, gde Adam postaje svestan Evine različitosti. U samom sexulanom činu, doživljavanjem orgazma, gubi se svesnost o različitosti, tada smo jedno, međjutim nakon okončavanja seksualnog čina, dolazi do prepoznavanja i odvajanja, tada svaki seksualni čin nosi ispaštanje greha.

Krivica odnosno ljutnja se jave kod svakog prekida konfluencije.

Kada radimo sa konfluencijom kod klijenta, radimo na ostvarivanju kontakta, sa samim sobom i sa sredinom. Kroz kontakt postajemo sposobni da uvažimo različitost, uvažavamo ono što drugi jeste, a ne ono što mi mislimo da jeste. Mi klijentima pružamo šansu da budu ono što jesu, da ostvare kontakt sa samim sobom, kako bi posegnuli za kontaktom sa svetom.

Klijent koji uči da kaže ne, susreće se sa prošlošću koja obično predstavlja napuštanje značajnog drugog, ukoliko kaže ne. Dovodeći taj odnos u sada i ovde on ima kontakt sa tom prošlošću, ali se tada javlja krivica. Krivica je sada osećanje koje prati doživljaj da je klijent učinio nešto loše, napustio drugog, povredio ga, narušio je moralno pravilo.

Primer iz prakse:

Klijentkinja ima 39 godina, dolazi sa velikim osećanjem preplavljenosti vezano sa odnosom sa majkom i bratom. Ona živi u lepom braku, ima svoj posao, zadovoljna je tim segmentom svog života. Vernik je, posećuje crkvu svake nedelje. Nemaju dece, pokušava da se posveti tom problemu, da ostane u drugom stanju, razmišlja i preduzima akcije vezane za veštačku oplodnju, međjutim, kako ona kaže, nešto je stalno skrene sa tog puta. Na moje pitanje šta je to, ona odgovara, da je brat koji ima 34 godine nesnadjen u životu, da je u depresiji, da nema posao i da je majka stalno zove i podseća da je ona ta koja treba da mu pomogne i da ga vodi kroz život. Pokušava da se odbrani agresivnim nastupom prema majci, ali posle toga oseća jaku krivicu. Bratu pokušava da kaže ne, ali se svaki put, kako ona kaže upetlja u odnosu sa njim. Izražava stah da ukoliko kaže majci i bratu ne, neće biti prihvaćena i voljena od strane njih, očekuje odbačenost. Brat se još uvek nije odvojio od majke, ona jeste (rekla bih samo fizički), ali u odnosu sa njom, klijentkinje nema. Ispitujem odnos sa mužem, da li i tu postoji konfluencija. Ispostavlja se da je mužu nemoguće reći ne, jer kako ona kaže, ako kaže ne, on će se naljutiti i počće da viče, što ona ne može da isnese. Radi sa njim u firmi, radi sve kako on želi, oseća se nezadovoljno, jer ona ima ideje i inicijativu, ali ima osećaj da nisu dobro došle i da živi njegov poslovni život.

Pitam je šta bi se desilo kada bi bratu rekla da ne može da radi stvari za njega? Njen je odgovor, da ako ona ne pomogne, ako ona ne uradi sve umesto njega, nije pravoslavno i neće biti dobra hrišćanka pred Gospodom. Pitam je šta na to njeno mišljenje kaže njen duhovnik? Njen odgovor je da on smatra da treba da im se nekad nadje, ali i da treba da se posveti svojim problemima i sebi. Na pitanje da li im se nekad nadje ili uvek, ona odgovara, uvek. Pitam je šta za nju znači postavljanje granica, ona odgovara da bi volela da postavi granice, ali ne zna kako i

da ima veliki strah od toga da će je Gospod prvi napustiti, pa onda i brati majka, moguće i muž i da ona ne može da podnese da ostane sama na ovom svetu, a pri tom kaže da je bolje da zapostavi svoje potrebe, jer nije hrišćanski imati potrebe. Ja je pitam, da li ima potrebu da jede? Odgovara: da naravno da imam? Pitam je da li Bog zabranjuje da jedemo? Naravno, da ne zabranjuje, ali ovo su potrebe koje govore o mojoj sebičnosti. Pitam je koje su to potrebe, odgovara da želi da se posveti pravljenu bebe. Pitam je da li je Gospod rekao da se množimo, kaže jeste, ali ako ostavim majku i brata, neću dobiti pravo da imam dete....

Pored neizvršene separacije od majke, ovde vidimo i razvijene introjekte, klijentkino poimanje vere. Odnos sa Bogom je introjektovan, Bog je deka koji kažnjava, ne uvažavajući sebe, ona na taj način i ne uvažava postojanje Boga u sebi. Klijentkinja je uglavnom u ego funkciji i kontakt sa sobom, odnosno Idom je dosta teško uspostaviti. Konfluencija je ovde izražena, jer klijentkinje kao da nema, ona živi život kroz majku, brata i muža.

Kod ove klijentkinje je potrebno jačati samopodršku, svest o njenom ja i da je sposobna da prživi kao ona sa svojim autentičnim ja. Da ima pravo na svoje potrebe, da ima pravo da stoji sa sobom i pogleda i ojača sebe. Kod ove klijentkinje pored konfluencije, vidimo i introjekte koji dolaze od majke, koja je ceo život kažnjava i krivi ukoliko iskorači ka svojoj potrebi, ona u tom slučaju nije dobra sestra, ni ćerka. Ono što se kod nje vidi je i pogrešno usvojen introjekt pravoslavne dogme, a to je da pravoslavni vernik nema pravo da postavi drugima granice, gde rečenica da volimo sami sebe kao bližnjeg svog gubi značaj. Kako ćemo biti dobri drugima, ako nismo prvo zavoleli sebe, pogledali u sebe, a u svakom od nas je Bog. Bog je ljubav. Klijent je u uverenju da ako prekine kontakt, zatvara vrata ljubavi. Ovo ga štiti bola, ali se pretvara u veliku žrtvu. Kako pozvati klijenta da oseti ljubav prema sebi? Pozvati ga da se usresredi na um i srce. Da udje u kontakt sa sobom. Kada ga pozovemo na pažnju, pozivamo ga da promišlja dok se kreće u kontaktu sa sobom i svetom. Tajna duhovnog života je nesebična ljubav koja se manifestuje kroz kvalitet pažnje u odnosu sa drugim.

Ako pogledamo odnos terapeuta i klijenta sa stanovišta konfluencije, možemo reći da je terapija uspešna ukoliko ima ljubavi i JA-TI odnosa. Ljubav između terapeuta i klijenta je dinamično stanje i dijaloški princip je paradoks konfluencije i granica. Ljubav u JA TI odnosu uklanja granice, ali ne poništava različitost. Šta bi bio funkcionalan kontakt? To je kada su granice jake, ali istovremeno i popustljive. Kroz JA TI odnos dolazimo do mi. Kontakt je psihološki proces i kada se sprovede u JA TI u sada i ovde, ljubav se odazove i dovede do

transformacije. Stvarni kontakt donosi promenu, prihvatam te takvog kakav jesi, što ne znači da ostavljamo klijenta da bude takak kakav jeste, ljubav je moguća onda kada su i klijent i terapeut otvoreni ka rastu i razvoju. Klijenta možemo osnažiti da ima poverenja u sebe i da se može sresti sa svojim granicama, da ako ostane ono što jeste, tada ulazi u pozitivnu ili zdravu konfluenciju.

## 5.2. Introjekti i krivica

Krivica zasnovana na introjektima može biti i razumna i nerazumna, kako kaže Yontef. Ponekad ono što ljudi nazivaju krivicom nije pravi doživljaj da smo učinili nešto što povređuje, već pre strah da ćemo biti kažnjeni zato što smo prekršili pravila koja su drugi nametnuli. Kada se krivica bazira na introjkciji, ona deluje preterano, tj. fenomenološka eksploracija pokazuje da je na bolestan način usklađena sa situacijom, a fenomenološka eksploracija takođe otkriva da se pacijentova osećanja tačnije mogu svrstati u ogorčenost. Ovaj doživljaj u većoj meri predstavlja strah od proganjanja, a u manjoj potpuno razvijen osećaj lične odgovornosti i krivice. Ovo je obično povezano sa postojećom borbom za moć na interpersonalnom planu, naročito sa figurama od autoriteta, i između aspekata psihološkog sistema ličnosti, naročito topdog i underdog konflikta. Naravno introjkcija i projekcija imaju važnu ulogu u ovom procesu.

U takvim slučajevima introjektovane krivice postoji neurotičan gubitak ego funkcija koje se mogu povratiti GT. Rad na razjašnjavanju introjekata, prihvatanja projektovanih sadržaja, rasvetljavanje topdog i underdog dijaloga, izražavanje ogorčenosti i osećanja sve do organizmički zasnovanih izbora su poznati dobro obučenom gešalt terapeutu. Dobar terapijski ishod u takvim situacijama uključuje oporavak ego funkcija i nastavak pomaganja bez krivice ili na neki drugi način prekid pomaganja zasnovan na sada integrisanom doživljaju osobe, onoga što joj odgovara u postojećem kontakstu.

Ponekad određna vrsta pogrešne procene dovede do toga da se pacijent oseća krivim, a pažljiva fenomenološka eksploracija pokazuje da je zapravo reč o žaljenju, tuzi i brizi za patnju koju druga osoba doživljava, a ne doživljaj krivice pošto je ponašanje koje povređuje bilo ili neophodno, neizbežno ili nije bilo namerno, ili se pak povreda nije mogla predvideti. U tim slučajevima i samo diskriminisanje između krivice i ovih drugih osećanja može da rezultira pravim aha! doživljajem i olakšanjem. Na primer, ponekad od mene traže da napišem reviziju ili evaluaciju nekog profesionalnog teksta ili terapijskog rada, a ja smatram da je rad nedovoljno kvalitetan i

moram to da kažem. Čak i kada ova revizija i evaluacija nastanu na zahtev same osobe i kada se urade na pažljiv i simpatetičan način, neki ljudi se osećaju povređeno. Ja sam običavao da procenim svoju afektivnu reakciju kao "osećanje krivice" kada sam zapravo osećao žaljenje, tugu i saosećanje.

Osećanja krivice prikladna su u onoj meri u kojoj procenjujemo da smo povredili nekog drugog, neki odnos ili okolinu. Osećanje krivice je patološko kada povreda nije stvarna, ako doživljaj nije asimilovan (tj. zasniva se na introjkciji), ili su osećanja ekstremnija, preterano generalizovana, neplodna ili punitivna u odnosu na okolnosti. Takođe je patološki ne osećati krivicu kada nečije odabrano ponašanje izaziva takvu povredu. Naravno, u oba slučaja diskriminacija nije objektivna, već se vrši na osnovu nečije procene. Kada je krivica autentična, "egzistencijalna" krivica, a ne zasniva se na stidu, ponašanje koje indukuje krivicu obično nestaje. Ukoliko okolnosti nisu neuobičajene, ljudi sa zrelim vrednosnim sistemom ne nastavljaju sa ponašanjem koje izvorno smatraju pogrešnim. Kada se takvo ponašanje pojavi, tada su svest, priznanje, i izvinjenje terapijski indikovani.

Autentična krivica može se olakšati priznanjem, pokajanjem, izvinjenjem i praštanjem. Neurotična krivica može se olakšati istraživanjem introjektovane osnove pravila koje je prekršeno i osveščivanjem emocija ogorčenosti besa, projekcije i mobilisanjem kanala za ekspresiju agresije prema sredini i opuštanje da se pojavi pravilo zasnovano na organizmičkoj samoregulaciji.

Ako je krivica autentična i intenzivna, ona često dovodi do stida. Jer kada osoba učini loše delo, to znači da je osoba takva da može i da čini dela koja povređuju. Ovo dovodi do osećanja stida kod osoba koje naginju stidu. (Yontef 2019)

Ako pogledamo primer klijentkinje koji sam navela, pitamo se šta uraditi sa introjektima koji spadaju u nerazumne introjekte i pretvoriti ih u razumne. Kad nam dodje vernik sa čvrsto ukorenjenim introjektima, što od primarne porodice, to i od crkve, a imajmo na umu da je njima u većini slučajeva bitnija crkva od primarne porodice, nije potrebno da otklanjamo introjekte koji čine stub njegovog života, već je dovoljno osvestiti kod klijenta da li je dobro razumeo dogmu, ispitati kako njegov duhovnik vidi klijentovo razumevanje dogme, da li je sve isključivo tako kako klijent misli, pozvati ga na odgovornost.

Potrebno je raditi sa klijentom na redefinisanju uverenja kada izdaje uverenje koje je duboko usađeno u njega. Ukoliko nam npr dodje klijent koji je naučen da treba da bude ljubazan prema svima, pa mu se desi da je bio neljubazan prema nekome ko je prema njemu bio npr

agresivan, radi se na redefiniciji uverenja, npr da li će klijent biti sada prema svima ljubazan, da li to hoće ili ne i tu krivica može da se smanji. Ako klijent ima sosptveno uverenje, npr, nije dobro da ogovaram druge i onda se desila situacija gde je ogovarao svoje prijatelje, onda se radi na preuzimanju odgovornosti za taj postupak, pa možemo gledati sa klijentom šta je zdravo za njega, a to bi u ovom slučaju bilo da ne ogovara više svoje prijatelje. Krivica može da se redefiniše u odgovornost, koja onda postaje podrška u klijentu.

Često ćemo sresti introjekt: Šta god da uradim, ne mogu ništa da promenim ili Moram nešto da uradim. Prvo uverenje izaziva osećaj bespomoćnosti, a drugo izaziva zbunjenost, a oba izazivaju krivicu ukoliko ništa ne uradimo. Redefinisanjem introjekta doći ćemo do toga da ne moramo ništa da radimo, sve dok se ne pojavi autentična potreba, a ako idemo na preuzimanje odgovornosti, doći ćemo do toga da biramo nešto da uradimo i da smo svesni da sve ima posledice, nekad dobre, nekad loše, ali smo svesni i stojimo iza toga.

Svakako krivicu ne možemo ukinuti, jer da je nema, mogli bi se ponašati kako mi hoćemo. Ovde se radi samo o onom patološkom delu, gde je klijent zaustavljen u svom funkcionisanju u pokretu ka sebi i sredini.

### 5.2.1 Samooptuživanje, samokritikovanje, samokažnjavanje i samooptuživanje, kao posledica krivice kroz introjekt

Čovek zna ili ne zna da negde dublje u njemu stražare dva cenzora: savest (za hrišćane „Božiji glas u nama“ prisutan u klici od rođenja) i nad-ja (strogi sudija koji nevidljivo motri na naše misli, osećanja i postupke) ako je introjektovan mnogo hiljada godina stigavši do dubina naše psihe, uz pretnje „spoljašnjeg sudije (cenzora: Boga ili zakonodavca čoveka). Ova dvojica sudija su u složenom međusobnom odnosu, ne uvek jasnom, upravo zato što jedan treba da je rođen od Boga, a drugi od čoveka. Savest i nad-ja nisu istovetni, a mogu da budu normalno razvijeni, mogu da ostanu nerazvijeni ili da budu pretrano razvijeni. U prvom slučaju, najbolji su izgledi za čoveka da će naći pravi način kako da popravi svoju krivicu – to je kajanje ili pokajanje u hrišćanstvu. U drugom slučaju, biće neminovno izložen spoljašnjem kažnjavanju, a u trećem slučaju, takav čovek je sklon samokažnjavanju (Vladeta Jerotić 2019)

Mnogi vernici, kao i oni koji nisu verujući, smatraju da je osećaj krivice, naše samooptuživanje, smoosudjivanje i samokažnjavanje jedna od velikih osobina i vrlina. Samo ako ovo imamo u sebi, mi smo dobri, prostojni, savesni ljudi, ljudi dostojni života koji živimo. Introjekt

koji je usvojen pogrešnim shvatanjem vere u Hrista. Ovde se prekomerno razvila savest ili nad-ja, pored dogmi, prvesntveno tokom vaspitanja u ranom detinstvu, bilo od strane jednog ili oba roditelja, koji su takodje prestogo vaspitani od strane svojih roditelja. Kako možemo biti dobri i samoubijati se. U našim glavama je da je samokazna ono što nas uči da to više ne smemo da radimo, ali nas ne uči šta da radimo posle tog samokažnjavanja. Svaka kazna je u vezi sa bolom, patnjom, vređanjem, nesrećom, bilo životnom ili telesnom. Agresija koju ispoljavamo prema sebi dovodi do traumatične situacije, povreda, saobraćajnih nesreća, potresa, bolesti zavisnosti, psihosomatske bolesti... dok mi sve vreme mislimo da smo jaki. Šta god da smo, mi delimo svoje biće, svoju radost, svoju pesmu koji niko ne može ukrasti, prepisati ni prisvojiti. Kada smo svoje srce zaledili, samoosuđivanjem, samokritikovanjem, samokažnjavanjem, kada smo ga napravili skoro mrtvim, kada smo sebi nalepili hiljadu jednu etiketu, da smo ružni, prljavi, zli, da smo puni greha, onda više ne možemo da prihvatimo sebe, a kako ona možemo da prihvatimo druge? Ovo bičevanje sebe dovodi do bezdušnosti, prema drugima i prema samom sebi. Žrtvovati sebe u nekim sitnicama ili običnim životnim situacijama je nerazumna krivica.

Odakle dolaze ovi introjekti? Obično od naših značajnih drugih. Koja je njihova poruka: „Moraš da radiš ono što ti kažem i kriv si ako ne radiš tako. Bolji sam od tebe, ja ne grešim na taj način“ Često se desi da nas kontrolišu na taj način, svojom ispravnošću, tako da se kontrola dešava čak i kad odemo od njih, ona ostaje u nama ukorenjena kao uverenje.

Šta raditi u ovom slučaju? Raditi sa klijentom na prihvatanje sebe takvog kakav jeste. Raditi na samopodršci i razvijanju ljubavi ka samom sebi. Sa verujućim klijentom, osvesćivati da nije obavezan nikome da se pravda, da krivica može da postoji, da učinjeno delo može da donese kaznu, ali i da samo svest o tome da smo učinili neki greh, pokajanje, dovodi do oprostaja. Preuzimanje odgovornosti za svoje delo, dovodi do razrešenja i oprosta. Kada ne možemo sebi da oprostimo, mi ne možemo da oprostimo Gospodu u sebi, tako sprečavamo rast i razvoj svoje duše, a samim tim i tela. Samokritikovanje pokazuje našu nezrelost iako često imamo znanje. Zrelost ima znanje, ali i primenu znanja. Ukoliko nemilosrdno udaramo po sebi, strada nam i um i telo. Pozivanjem klijenta na biram i to je moj izbor, može biti reparativan za klijenta. Kada su u pitanju suicidalni klijenti, pre ulaska u rad sa njima, potrebno je napraviti ugovor sa njima da dok su na terapiji, neće pokušati da se samoubiju, svakako kontaktirati psihijatra, ukoliko već nisu bili kod njega. Informisati ih da taj deo ne spada u domen poverljivosti i da to moramo prijaviti nadležnim institucijama ukoliko se desi pokret ka takvoj vrsti samokažnjavanja.

## 6. Zaključak

Krivica ne treba da se potceni, negira ili pokuša da se ukloni. Čovek ima i doživljaj i saznanje o neminovnosti grešenja. Prema hrišćanskim uverenjima kroz nju dolazi i do iskonskog kajanja, što čoveku daje potvrdu da nije samo materijalno i biološko biće, već i moralno, duhovno, slobodno i odgovorno biće. U ovom radu sam dotakla samo deo sagledavanja krivice. Čini se da se o njoj može dosta pisati, da je dosta možemo istraživati, kao i raditi na njoj i sa njom. Može se pogledati lažna krivica, o odnosu straha i krivice, o ispaštanju vezanom za krivicu, o tome kako izbeći patološki, a kako odnegovati zdrav osećaj krivice itd.

Zvršila bih ovaj rad rečima Vladete Jerotića da je čovek mnogo složenije biće nego što mislimo ili slutimo. Otud stalni poziv (da li božanski, ljudski, samopoziv) –Upoznaj samog sebe! Neki glas iz temelja našeg bića – čas nam šapuće, čas viče, čas ćuti: Pazi kako živiš! Ne opterećuj druge, da ne bi ošteti samoga sebe! „Ne čini drugome ono što ne želiš da tebi bude učinjeno“ (trajno je moralno pravilo od najstarijih vremena čoveanstva) Ljubi bližnjeg svoga kao samoga sebe, ne mrzi samoga sebe...

Samokažnjavanje je neminovno prisutno kod svih ljudi. Ono je najpre i najviše opomena, preko toga (ako ne pomogne) samokažnjavanje može da postane smrtna opasnost, nesvesno ili već i svesno negiranje ŽIVOTA. (Vladeta Jerotić 2019)



## 7. Literatura

1. Sveštenik Miloš Vesin, *Raskršća krivice – prevod doktorske disertacije iz 2006 godine*, Riznica, Zemun, 2021,
2. Vladeta Jerotić, *O krivici i žrtvovanju*, Zadužbina Vladete Jerotića, Domus editorial Ars libri, Beograd 2019.
3. Vladeta Jerotić, *Psihološko i religiozno biće čoveka*, Zadužbina Vladete Jerotića, Domus editorial Ars libri, Beograd 2017.
4. Vladeta Jerotić, *Hrišćanstvo i psihološki problemi čoveka*, Zadužbina Vladete Jerotića, Domus editorial Ars libri, Beograd 2017
5. Frojd, *Ego i id*, Norton, New York, 1990
6. Vesna Vukša, *Put kući – rečnik gestalt terapije*, Srpsko udruženje za Geštalt psihoterapiju, Beograd 2023
7. Yontef, G. (2019). *Svesni dijalog i proces* , Izdavač: Gestalt Jurnal Press, New York, prevod Geštalt studio
8. Hadži Zoran Vukašionović – *Svetionik zdravlja – Čista duša – čisto telo*, Dramit, Barajevo, 2022.
9. Sveto pismo staroga i novoga zaveta –Biblija, Sveti arhijerejski sinod srpske pravoslavne crkve, Beograd, 2004.
10. Perls,F.S.,He ferlajn R.,Gudman P., *Geštalt biblija*, interni prevod
11. Polster,E.,Polster,M.(1973). *Gestalt therapy integrated, Contours of teory and practice*. New York, NY Brunner/Mazel
12. Dave Mann. (2010.), *Gestalt Terapy 100 Key Points and techniques*Routledge, New York
13. Joyce, P., & Sills, C. (2019.). *Veštine geštalt savetovanja*, Saga, London- prevod Vesna Vukša
14. [gestaltpsihoterapija.com](http://gestaltpsihoterapija.com), Vesna Milić, pristup februar 2024.