

Teorijski rad

**Od introjekta do autentičnog izbora: geštalt i pravoslavni pogled u
relacijskom odnosu partnera**

Miroslava Petrović

Evropski akreditovan psihoterapijski trening institut Studio za edukaciju Beograd (EAPTI-SEB)

& EAPTI-GPTIM NETWORK (EGN)

Program: Diploma iz geštalt psihoterapije

Modul: Završni ispit

Mentorka: Marija Krivačić

Oktobar, 2025.

Apstrakt

Ovaj rad polazi od uvida da „progutane“ poruke – pravila, norme i očekivanja preuzeta bez unutrašnje obrade – često oblikuju naše živote snažnije nego lično iskustvo. U psihoanalizi, introjeksija se razume kao fantazmatsko „gutanje“ objekta, dok u geštalt terapiji ona dobija novo značenje: usvajanje spoljašnjih poruka bez diferencijacije i asimilacije, koje postaju „strana tela“ u psihičkom prostoru. Takvi sadržaji narušavaju organizmičku samoregulaciju, prekidaju ciklus iskustva i doprinose formiranju „kao-da“ selfa i fiksiranih obrazaca ponašanja. Teorijski okvir rada obuhvata pojam kontakta, polje organizam–sredina, modifikacije kontakta (sa naglaskom na introjeksiju), fiksirani geštalt i otpor, kao i razumevanje selfa kroz njegove osnovne funkcije – id, ego i personu.

Partnerski odnos izdvojen je kao polje u kojem introjekti postaju najvidljiviji. U svakodnevnim odnosima – oko roditeljstva, novca, uloga i granica intime – nesvesno usvojene poruke izlaze iz pozadine kroz dijalog i konflikt. Savremeni društveni kontekst, obeležen fluidnošću veza i postmodernim individualizmom, dodatno intenzivira napetosti, dok istovremeno smanjuje kapacitet za frustraciju i pregovaranje. Upravo u partnerskom odnosu, krije se i mogućnost promene: osvešćivanje i stavljanje introjekata u dijalog oslobađa energiju, vraća fleksibilnost i otvara prostor za autentičan izbor i vitalniji kontakt.

Pravoslavna perspektiva pruža dodatni horizont. Hermeneutika Aleksandrijske i Antiohijske škole pokazuje da se zapovesti mogu primiti ili kao rigidni normativi nalik introjektima, ili kao „reč života“ koja se asimiluje u slobodi i ljubavi. Poseban akcenat stavljen je na tumačenje Poslanice Efescima (Ef 5), koja se neretko koristi da opravda rigidne uloge, dok u pravoslavnom tumačenju otkriva svoj pravi smisao: uzajamnu potčinjenost i žrtvenu ljubav supružnika. Brak se tako ne

sagledava kao skup obaveza, već kao tajna zajedništva i darivanja, gde se sloboda ostvaruje upravo kroz odnos.

Na preseku geštalta i pravoslavlja otvara se zajednička putanja: od spoljašnjeg „moraš“ ka unutrašnjem „biram“, od mrtvog normativa ka živom iskustvu. Geštalt nudi mapu procesa – kontakt, diferencijaciju i asimilaciju – dok pravoslavlje postavlja cilj: ljubav i zajedništvo. Kada se ove dve perspektive susretnu, introjekti prestaju da sputavaju i postaju materijal za rast, a partnerski odnos postaje prostor u kojem self iznova nastaje – vitalan, slobodan i sposoban za stvarni kontakt, odnosno autentičnu bliskost.

Ključne reči: *introjekcija, organizmička samoregulacija, modifikacije kontakta, self, partnerski odnos, pravoslavlje, ljubav.*

Sadržaj

- 1. Uvod**
- 2. Introjekcija**
 - 2.1 Introjekcija kroz Geštalt**
- 3. Ključni koncepti u razumevanju introjekata**
 - 3.1 Pojam teorije kontakta i organizmičke samoregulacije**
 - 3.2 Modifikacije kontakta – definicija i značaj**
 - 3.3 Fiksirani geštalt i otpor**
- 4. Self u Geštalt teoriji**
 - 4.1 Uloga introjekata u kreiranju selfa**
 - 4.2 Partnerski odnos kao polje formiranja selfa**
- 5. Pravoslavni pogled**
 - 5.1 Aleksandrijska i Antiohijska škola**
 - 5.2 Sloboda i ljubav**
 - 5.3 Tumačenje Svete Tajne braka i odnosa muža i žene**
- 6. Zaključak: od „progutanih pravila” ka slobodi u ljubavi**

1. Uvod

Tema ovog rada potekla je iz višegodišnjeg opažanja da „progutane“ poruke — pravila, norme i atributi — često upravljaju ljudskim životima snažnije nego sopstveno iskustvo. U praksi i svakodnevnim susretima uvidela sam da se introjekti najčešće pojavljuju kao kočnice upravo tamo gde nam je najviše stalo, odnosno u kontaktu sa bliskim osobama, kao i to da su dodatno potkrepljeni kroz najčešće pogrešno tumačenje pravoslavnih “zapovesti”. U ovim našim savremenim danima pojavljuje se sve veća i veća potreba mladih da se povežu sa sobom i bližnjima kroz pravoslavnu veru. Na sve to, lično sam se kao supruga sveštenika, često susretala sa tim da su ljudi upravo kroz mene gledali kako hrišćanska porodica treba da živi, i zato sam se često nalazila “zaglavljena” pitanjima šta je zapravo ispravno, a šta ne; kao i sa dodatnim pitanjima ko je taj ko određuje zapovesti, norme, i slično.

Oduvek sam zapažala jaz između onih koji veru shvataju i propovedaju kao “ograničenost”¹ odnosno rigidnost i onih koji je olako shvataju. Prepoznavala sam polarnosti u tim relacijama, ali nisam znala kako ih približiti, a ne zalutati. Otići u bilo koju polarnost zapravo i jeste veliki problem jer vodi ka fiksaciji - “samo tako i nikako drugačije”. Gubi se spontanost, kreativna adaptacija, fleksibilnost, a najpre sloboda. U svemu tome, partnerski odnosi su mi se pojavili kao polje gde se najlakše može prikazati kako se introjekti manifestuju u kontaktu sa drugima i u ispoljavanju selfa.

Važno je istaći da introjekti nisu ograničeni samo na partnerske odnose. Oni se jednako ispoljavaju i u drugim poljima života: u porodici porekla, gde oblikuju naš osećaj identiteta i pripadanja; u roditeljstvu, kroz prenesene obrasce; u radnom okruženju, kroz očekivanja autoriteta i kulturne norme; u crkvenoj zajednici, kroz kolektivna shvatanja i ritualne obrasce; pa čak i u ličnom odnosu

prema telu, zdravlju ili novcu. Svuda gde se usvaja nešto spoljašnje bez unutrašnje obrade i diferencijacije, introjekti deluju kao „nevidljivi scenariji“ koji sputavaju organizmičku samoregulaciju i autentičan izbor (Yontef, 1993; Clarkson, 2004; Polster & Polster, 1973).

Upravo u toj sveprisutnosti introjekata leži i njihova važnost: oni oblikuju način na koji doživljavamo sebe, druge i svet, i u velikoj meri određuju kvalitet naših odnosa. Zato sam u ovom radu želela da ih sagledam dvostruko — kroz geštaltističku teoriju i praksu, koja jasno opisuje mehanizme kontakta i načine transformacije introjekata, i kroz pravoslavnu perspektivu, koja pokazuje kako zapovesti i pravila, kada se ne shvate rigidno već kao reč života, mogu postati smernice ka slobodi i ljubavi.

2. Introjekcija

Pojam *introjekcije*, nalazi svoje implicitno utemeljenje u Frojdovoj teoriji razvoja ličnosti, naročito u okviru opisa oralne faze. Oralna faza, koja prema S. Frojdu obuhvata period od rođenja do približno osamnaestog meseca života, predstavlja prvi stadijum psihoseksualnog razvoja, u kojem su usta glavna erogena zona a osnovni način relacije sa spoljnim svetom odvija se putem sisanja, griženja i gutanja (Frojd, 1997). Budući da dete tada još uvek ne razlikuje jasno sebe od objekta, iskustvo hranjenja i zadovoljstva koje ono donosi oblikuje osnovni model za kasnije obrasce vezivanja i asimilacije iskustava. Frojd u ranim radovima opisuje kako se objekt — najpre majčina dojka, a kasnije i sama majka — fantazmatski “unosí” u unutrašnji svet deteta, čime se uspostavlja osećaj prisustva i kontrole nad njim (Frojd, 1997). Ova dinamika predstavlja preteču kasnije formulisanog mehanizma introjekcije: sposobnosti da se aspekti spoljnog objekta “asimiliraju” i integrišu u Ja, odnosno u kontekstu nastanka superega. U ovom kontekstu S. Frojd

(1997) introjekciju opisuje kao psihički proces kojim se unutrašnje strukture formiraju na osnovu internalizovanih roditeljskih figura, normi i zabrana.

Ana Frojd (1993) pojam introjekcije postavlja u širi kontekst mehanizama odbrane, naglašavajući njegovu adaptivnu funkciju. U njenom tumačenju, introjekcija je proces putem kojeg subjekt usvaja osobine ili stavove objekta kako bi se sa njim identifikovao i time smanjio osećaj gubitka, ugroženosti ili odvojenosti. Za razliku od projektivnih mehanizama, gde se unutrašnji sadržaji pripisuju spoljnjem, introjekcija podrazumeva suprotan pravac — premeštanje spoljašnjeg unutra.

Fritz Perls (1973), preuzima ovaj pojam iz psihoanalitičke tradicije, ali mu daje potpuno drugačiji teorijski okvir i praktičnu funkciju. Za razliku od Frojdovog i post-frojdovskog shvatanja, gde je introjekcija bila povezana sa ranim razvojem i fantazijskom internalizacijom objekata, u Geštalt terapiji ona se razume kao fenomenološki i egzistencijalni proces. Perls (Perls, Hefferline & Goodman, 1951) uvodi introjekciju kao način preuzimanja spoljašnjih pravila, normi i vrednosti bez njihove kritičke obrade i „varenja“. Ako proces asimilacije izostane, introjekt ostaje „strano telo“ u psihičkom prostoru, koje udaljava osobu od autentičnih potreba i izbora (Perls, 1973). Na taj način, psihoanalitičko razumevanje introjekcije postaje polazna osnova, dok u Geštaltu ovaj pojam dobija novu dimenziju: umesto razvojnog mehanizma, introjekcija se posmatra kao specifičan oblik prekida kontakta i prepreka organizmičkoj samoregulaciji.

2.1. Introjekcija kroz geštalt

Laura Perls u intervjuu objavljenom u zbirci *Pioniri Gestalt terapije* (Bloom, 1995) ističe da je sama ideja Geštalt terapije proizašla iz promišljanja o hranjenju, odnosno njegovom procesu. Proces hranjenja – od posezanja za hranom, preko davanja ukusa, žvakanja i asimilacije, pa do

odbacivanja onoga što nije hranljivo – poslužio je kao metafora za razumevanje načina na koji ljudi „uzimaju“ iskustva iz okoline. Kada „gutamo“ nešto nesažvakano, ono nam „teško pada“, ili ostaje u nama kao nesvareno strano telo ili biva izbačeno bez stvarne koristi. Za razliku od Frojdovog shvatanja, gde se razvoj odvija putem introjeksije, u Geštaltu se naglašava da razvoj ne može teći spontano ukoliko introjekti ostanu nesvareni (Bloom, 1995). Tada se proces organizmičke samoregulacije blokira i može nastati rigidna identifikacija.

Na ovu osnovnu metaforu hranjenja nadovezuje se Petruška Clarkson (2004), opisujući introjeksiju kao inicijalni mehanizam preko kojeg primamo hranu, ideje i pravila od značajnih drugih. Ona uvodi i metaforu „dentalne agresije“, tj. sposobnosti da se „zagriže“ i „sažvaće“ – simbolički kapacitet da se iskustvo obradi i razlikuje hranljivo od otrovnog (Clarkson, 2004). Dok dete ne razvije ovu sposobnost, ono može samo pasivno gutati ili odbacivati (povraćanjem), ali ne i aktivno birati. Sa pojavom zuba javlja se mogućnost da se poruke iz okoline obrađuju: da se zadrži ono što je korisno, a odbaci ono što nije. Clarkson (2004) naglašava da se ovaj kapacitet kasnije prenosi na sve odnose i interakcije.

Proces gutanja i sažvakavanja, Yontef (1993) proširuje na celovit sistem psihološkog funkcionisanja i uvodi pojam „mentalnog metabolizma“. U Geštalt terapiji, metabolizam označava proces psihološkog funkcionisanja u kojem osoba „uzima“ komade iskustva, ideja ili odnosa, „žvaće“ ih kroz promišljanje i kontakt sa sobom, a zatim odlučuje da li su hranljivi ili toksični, tj. da li ih treba asimilirati ili odbaciti. Ovaj proces predstavlja osnovu za **organizmičku samoregulaciju**: kao što telo održava ravnotežu birajući hranu koja mu prija, tako i psiha održava ravnotežu kroz razlikovanje i izbor iskustava koja doprinose rastu. Drugim rečima, „mentalni metabolizam“ je mehanizam preko kojeg se samoregulacija odvija – on omogućava da osoba

razlikuje ono što je u skladu s njenim autentičnim potrebama od onoga što joj je nametnuto i štetno. Kada je metabolizam funkcionalan, osoba razvija poverenje u sopstveni „psihološki ukus“ i može da se osloni na sopstveni osećaj šta je hranljivo za njen razvoj. Na tom mestu granica kontakta ima presudnu ulogu: ona omogućava razmenu između osobe i okoline, ali i čuva autonomiju. Mora biti dovoljno propusna da omogući protok i kontakt, a dovoljno čvrsta da očuva osećaj identiteta. Kada postane previše propusna ili, obrnuto, previše nepropusna, dolazi do poremećaja kontakta. Granica se tada gubi u polarnim oblicima konfluencije – kada nestaje razlikovanje između sebe i drugog – ili izolacije, kada se osoba zatvara do potpunog gubitka povezanosti. Introjeksija je upravo jedan od načina na koji granica postaje disfunkcionalna: strani sadržaj se „guta“ bez diskriminacije i asimilacije, što stvara „kao da“ ličnost i rigidne obrasce ponašanja. Yontef (1993) upozorava da tada moralnost i regulacija ponašanja postaju vođene spoljnim pravilima „trebalo bi da“, umesto unutrašnjim osećajem organizmičke samoregulacije. Pravila se umnožavaju i deo selfa stalno proizvodi nove imperativne zahteve, koji postaju obavezujući iako nisu u skladu sa celinom ličnosti. Tako se javlja jaz između stvarnih želja i nametnutih pravila, što vodi ka osećaju krivice, otpora i doživljaju nemoći da se bilo šta promeni.

Clarkson (2004) nam govori da osobama sklonim introjeksiji nedostaje unutrašnji osećaj vođenja sebe, pa se oslanjaju na rigidna pravila tipa „uvek moraš...“ ili „nikad ne smeš...“. Takvi introjekti često potiču iz detinjstva, kada deca bez kritičke obrade usvajaju poruke: „moraš uvek vredno raditi“, „drugi ljudi treba da budu na prvom mestu“, „uvek moraš kontrolisati osećanja“. Pored normi, introjektuju se i atribucije poput „ti si lenj“, „ti si kreativniji nego tvoja sestra“, „svi muškarci u našoj porodici završavaju kao alkoholičari“. Ako nisu razložene i integrisane, ove poruke formiraju rigidne obrasce koji sputavaju spontanost i prekidaju ciklus svesnosti – od mobilizacije energije, preko akcije, do finalnog kontakta. Clarkson (2004) dodaje da i kulturni

stereotipi – poput medijskih slika žena kao pasivnih objekata – lako postaju introjekti koje ljudi nesvesno nose, a njihova dugotrajna neosvešćenost vodi gubitku samoregulacije. Neurotična introjekcija, kaže ona, nastaje kada osoba doživljava kao „normalno“ ono što kontrolišući deo selfa oseća kao strano telo, dok nesvesno postoji težnja da se ono odbaci.

Sličnu dimenziju ističe i Fritz Perls (1973), naglašavajući da introjekti često potiču iz ranih porodičnih i kulturnih iskustava: iz nepisanih pravila („moraš biti dobar“), moralnih zapovesti („ne smeš se ljutiti na roditelje“) ili socijalnih očekivanja („prava žena mora...“, „pravi muškarac nikada...“). Usvajajući ta pravila bez „varenja“ i integracije, osoba oblikuje self prema spoljnim obrascima, umesto da se razvija iz autentičnih potreba i iskustava. Time se stvara unutrašnji razdor između aktuelnog selfa – onoga što osoba stvarno jeste – i idealizovane slike „onoga što treba da bude“. Posledica je otuđenje od sopstvenih osećanja i potreba, ukočenost u unapred zadatim ulogama i reakcijama i gubitak slobodnog i fleksibilnog kontakta sa okolinom. Takvo „gutanje“ poruka često omogućava izbegavanje spoljašnjeg sukoba sa roditeljem, učiteljem ili autoritetom, ali stvara unutrašnji konflikt i napetost, jer je osoba otuđena od sopstvenih potreba. Energija ostaje zarobljena u nesvarenom sadržaju, umesto da bude raspoloživa za kreativno prilagođavanje i kontakt (Perls, 1973). Na fenomenološkom nivou, ovakva iskustva ostaju „nedovršena“ i pretvaraju se u fiksirane gestalte, koji sputavaju nastanak novih, životnih figura u polju iskustva. Suprotno tome, Yontef (1993) naglašava da kada osoba uspe da introjekte „sažvaće“ i asimiluje, ponašanje postaje vođeno organizmičkom samoregulacijom i self dobija mogućnost da se pojavljuje u svojoj autentičnoj fleksibilnosti, uvek iznova u kontaktu sa poljem. Ovaj koncept mentalnog metabolizma postaje tako ključan most između osnovne geštalt metafore hranjenja i šireg fenomenološkog razumevanja samoregulacije, selfa i kontakta.

U daljem radu razradićemo ove temeljne pojmove Geštalt teorije – kontakt i organizmička samoregulacija, modifikacije kontakta i fenomen fiksiranog gestalta – kako bi se jasnije prikazao način na koji introjekti učestvuju u formiranju i delovanju ličnosti i selfa, posebno u okviru fenomenološkog i egzistencijalnog pristupa.

3. Ključni koncepti u razumevanju introjekata

3.1 Pojam teorije kontakta i organizmičke samoregulacije

U geštalt terapiji, pojam **kontakta** predstavlja osnovnu kategoriju razumevanja ljudskog funkcionisanja i promene. Iako kontakt predstavlja „svaku granicu na kojoj se susreću organizam i okolina“ mnogo je više od samog susretanja. Kontakt je proces kroz koji organizam dolazi u dodir sa elementima spoljne sredine na granici koja ih razdvaja, ali istovremeno povezuje, omogućavajući razmenu, asimilaciju i rast. Perls definiše kontakt kao „svesnost o i ponašanje ka novini koja se može asimilovati, kao i odbacivanje onoga što se ne može asimilovati“ (Perls et al., 1951), naglašavajući njegovu kreativnu i dinamičnu prirodu. Clarkson (2004) dodaje da kontakt nije samo trenutak spajanja, već i proces uzajamnog uticaja organizma i sredine, u kojem oba polja bivaju izmenjena. Na granici kontakta formira se iskustvo – bilo kroz čula, pokret, osećanja ili misaoni proces – i upravo je ta granica mesto gde se spajaju potrebe organizma i mogućnosti sredine (Clarkson, 2004).

Kontakt se dakle, uvek odvija unutar polja organizam-sredina, koje u geštalt teoriji predstavlja jedinstvenu celinu bioloških, psiholoških i socijalnih činilaca. Organizmičko funkcionisanje nije moguće posmatrati izolovano od konteksta – disanje zahteva vazduh, ishrana hranu, a mišljenje komunikacijski prostor. U tom smislu, polje organizam-sredina čini osnovu svake ljudske

aktivnosti. A psihologija, prema Perlsu, može se definisati upravo kao proučavanje delovanja granice kontakta u polju organizam-sredina (Perls et al., 1951). To je i osnovni odnos koji utiče na formiranje Selfa. Yontef (1993) naglašava da je kontakt primarni medijum promene, jer u njemu subjekt stupa u odnos sa onim što je izvan njega, a kroz integraciju tog iskustva postaje drugačiji. Time kontakt prevazilazi deskriptivnu dimenziju perceptivnih i motoričkih procesa i postaje temeljna dimenzija psihološke stvarnosti.

Self, u ovoj perspektivi, predstavlja „sistem kontakta u bilo kom trenutku“, fleksibilan i promenljiv u skladu sa aktuelnim potrebama i dražima iz sredine (Perls et al., 1951). On je aktivni integrator iskustva, „umetnik življenja“, čija funkcija nije pasivno posmatranje, već kreativno oblikovanje odnosa između organizma i sredine. Radionov (2019) ističe da se self konstituiše upravo na granici kontakta, kroz stalnu izmenu figura i pozadina. Figura u Gestalt teoriji označava ono što se u datom trenutku izdvaja iz polja iskustva i dolazi u fokus svesti (npr. glad, osećaj tuge, potreba za razgovorom, misao, želja), dok je pozadina sve ono što trenutno ostaje manje značajno, ali i dalje prisutno u polju. Kvalitet kontakta prepoznaje se po jasnoći, jedinstvu i energiji figure: kada je figura jasna i vitalna, proces samoregulacije teče spontano; kada je mutna i bez energije, geštalt je slab, a samoregulacija narušena. Polster i Polster (1973) dodatno naglašavaju da „kada se energija ne mobilizuje ka figuri od stvarnog značaja, dolazi do fragmentacije iskustva i gubitka osećaja prisutnosti“. Upravo takva mutna ili oslabljena figura često je posledica introjekata – preuzetih, ali neasimilovanih sadržaja – koji zamagljuju aktuelne potrebe i onemogućavaju jasno formiranje figure, pa samim tim i spontanu organizmičku samoregulaciju.

Organizmička samoregulacija označava prirodnu sposobnost organizma da prepoznaje svoje potrebe, usmerava energiju ka njihovom zadovoljenju i integriše nova iskustva, sve u kontekstu

sredine. Ona podrazumeva cikličan proces – od pojave potrebe, preko mobilizacije energije, uspostavljanja kontakta, do povlačenja nakon zadovoljenja i integracije iskustva. U tom procesu, kontakt je mehanizam kojim se samoregulacija ostvaruje, a rast i promena se dešavaju kroz kreativno prilagođavanje između organizma i sredine (na granici kontakta). Yontef (1993) ističe da ovaj proces nije linearan niti mehanički, već ritmičan i adaptivan, vođen trenutnim uslovima i sposobnošću organizma da uoči ono što je relevantno. Prekid ili poremećaj u ovom procesu – bilo da je u pitanju prerano povlačenje, rigidnost ili nesposobnost asimilacije – dovodi do nezavršenih situacija i narušava celovitost funkcionisanja.

U geštalt pristupu, samoregulacija se ne shvata kao pasivno povinovanje „principu realnosti“ u smislu adaptacije na date okolnosti, već kao aktivan, kreativan proces. Perls govori da kontakt ne može biti rutinski, stereotipan ili naprosto konzervativan, jer mora da se suočava sa novinom; i samo je novina hranljiva (Perls et al., 1951). Zato zahtevna konstantno kreativno prilagođavanje. Clarkson (2004) ovu ideju povezuje sa pojmom „spontanosti u odgovoru“ – sposobnošću organizma da iz trenutne svesti odgovori na novinu na način koji je istovremeno autentičan i usklađen sa okolinom. Time se jasno postavlja razlika između živog, autentičnog kontakta i automatizovanih obrazaca koji zamrzavaju mogućnost rasta. Među kojima, (automatizovani obrazac) možemo smestiti introjekte.

3.2 Modifikacije kontakta – definicija i značaj

Iako kontakt i organizmička samoregulacija predstavljaju temelj zdravog funkcionisanja, proces na granici između organizma i sredine nije uvek spontan, potpun i kreativan. U geštalt terapiji se prepoznaje da se tok kontakta može menjati, zaustavljati ili izobličavati – te se ti obrasci nazivaju modifikacije ili poremećaji kontakta (Perls et al., 1951). Ovi obrasci predstavljaju načine

na koje se prirodni ritam ciklusa iskustva prekida ili prilagođava okolnostima, a time se menja i mogućnost asimilacije novog iskustva.

Važno je naglasiti da modifikacije kontakta ne treba automatski tumačiti kao patološke. Yontef (1993) ističe da one u određenim životnim fazama ili situacijama mogu imati zaštitnu i adaptivnu funkciju – omogućavajući organizmu da se zaštiti od preplavljenosti, očuva vezu s važnim drugima ili odloži suočavanje s preteškim sadržajima. Radionov (2019) dodaje da su mnoge od ovih modifikacija nastale kao deo ranih razvojnih strategija preživljavanja, u kontekstu tadašnjih resursa i ograničenja. Problem nastaje kada se ti obrasci odigravaju *nesvesno* i *izvan konteksta* u kojem su prvobitno imali smisla. Tada postaju rigidne reakcije koje sputavaju autentičan kontakt i onemogućavaju prilagođavanje sadašnjem trenutku.

Iako su pojmovi modifikacije kontakta i mehanizama odbrane iz psihoanalitičke tradicije srodni, njihova teorijska polazišta se razlikuju. Mehanizmi odbrane prvenstveno se odnose na intrapsihičke procese zaštite ega, dok se u geštaltu naglasak stavlja na ono što se dešava u odnosu, na granici organizam/sredina, ovde i sada. Drugim rečima, geštalt opisuje kako se kontakt odvija ili prekida, a ne samo zašto. Polster i Polster ističu da u tom smislu „nije ključno zašto se osoba brani, već kako to čini“ – jer upravo način na koji se kontakt izobličava određuje kvalitet iskustva i mogućnost rasta (Polster, E., & Polster, M, 1973, st. 99). Ovakav okvir omogućava da se introjeksija – i druge modifikacije poput projekcije, retrofleksije, defleksije i konfluencije – sagledaju kao procesi koji su nekada imali smisao i svrhu, ali koji, kada postanu automatizovani i nesvesni, postaju prepreka razvoju i organizmičkoj samoregulaciji.

U geštalt terapiji, introjeksija se ubraja među pet osnovnih mehanizma prekida kontakta. Introjeksija kao što smo već spomenuli, ukratko se opisuje kao proces u kojem osoba preuzima

stavove, vrednosti, norme i pravila iz spoljnog sveta bez njihove kritičke obrade. U tom smislu, introjekcija predstavlja specifičan oblik prekida kontakta, jer stran materijal biva “progutan” bez „varenja“ – bez svesnog ispitivanja da li je ono što se preuzima hranljivo, korisno i u skladu sa sopstvenim potrebama. Posledica je otuđenje od autentičnog selfa i formiranje ponašanja vođenog tuđim, nametnutim kriterijumima koji udaljavaju od organizmičkom osećaja, onoga što je u datom trenutku zaista potrebno.

Dodatno, na fenomenološkom nivou, introjekcija se može sagledati i kroz fiksirani geštalt: iskustvo koje ostaje “nedovršeno” jer nije bilo prostora da se u potpunosti osvesti, proživi i integriše. Energija ostaje vezana u održavanju usvojenih obrazaca, umesto da bude slobodno dostupna za kreativnu adaptaciju i kontakt.

3.3 Fiksirani geštalt i otpor

Modifikacije kontakta, dakle, ne nose nužno negativnu konotaciju. One predstavljaju različite načine na koje se osoba prilagođava sredini i okolnostima u kojima se nalazi. Kada su fleksibilne, svesne i kreativno upotrebljene, modifikacije kontakta doprinose očuvanju ravnoteže između organizma i okruženja i omogućavaju autentičan izbor. Međutim, ukoliko se određeni obrasci ponavljaju mehanički, bez osvešćivanja i mogućnosti promene, modifikacija kontakta gubi svoju adaptivnu funkciju i prerasta u otpor. U tom trenutku ona postaje rigidna i ograničava spontanost i slobodu osobe, dovodeći do prekida kontakta i nastanka fiksiranih gestalt formacija.

U geštalt teoriji iskustvo se oblikuje kroz proces formiranja i dovršavanja geštalta – figura koja izranja iz pozadine, zadovoljava potrebu i potom se zatvara, oslobađajući prostor za pojavu novih figura (Perls et al., 1951). Kada ovaj ciklus biva ometen, figura ostaje nedovršena i zadržava

energiju koja nije mogla da se oslobodi i integriše. Takvi **nedovršeni geštalti** postaju izvori tenzije u polju organizam-sredina, stalno privlačeći pažnju i oblikujući ponašanje. Kada se obrazac nedovršenih situacija ponavlja i fiksira, nastaje ono što Yontef (1993) naziva **fiksiranim geštaltom** – rigidni oblik kontakta koji sputava spontanost i fleksibilnost. Umesto slobodnog kretanja kroz ciklus iskustva, osoba ostaje zaglavljena u ponavljanju istih figura, dok nova i autentična iskustva nemaju prostor da izrastu. Clarkson (2004) ističe da su upravo ovi fiksirani obrasci ključni izvor unutrašnjeg konflikta i izvorišta otpora u terapijskom procesu.

Otpor, nasuprot tome, nije sam fiksirani obrazac već način na koji se osoba odnosi prema mogućnosti da ga razreši. Otpor se takođe ne posmatra kao neprijatelj ili prepreka koju treba razbiti, već kao način na koji se osoba čuva od preplavljujućih osećanja i potencijalno ugrožavajućih iskustava. On predstavlja oblik samoregulacije, koji je takođe u određenom trenutku imao zaštitnu funkciju, ali kada postane rigidna i nesvesna strategija, ometa dalji razvoj (Radionov, 2019). Polster i Polster naglašavaju da je zadatak terapeuta da prepozna obrasce otpora, osvetli njihovu svrhu i pomogne osobi da pronađe nove, fleksibilnije načine zadovoljavanja svojih potreba (Polster, E., & Polster, M, 1973, st. 58).

U ovom okviru introjekti imaju posebno značajnu ulogu. Kada su pravila, norme i očekivanja „progutani“ bez obrade, oni postaju deo fiksiranog geštalta koji sputava osobu da se slobodno izrazi. Na primer, introjekt tipa „ne smeš pokazati bes“ onemogućava da osećanje ljutnje postane jasna figura i da bude autentično izraženo. Energija pokrenuta tom emocijom tada ne izlazi u kontakt, već se okreće ka unutra – kroz retrofleksiju. Na taj način osoba usmerava bes protiv sebe, što se može ispoljiti kroz telesne simptome (napetost mišića, bol), kroz samokritičke misli ili

rigidnu kontrolu emocija. Tako introjekti doprinose održavanju otpora i perpetuiraju nedovršene situacije.

Iz perspektive terapije, otkrivanje i osveščivanje introjekata unutar fiksiranih geštalta postaje ključni trenutak promene. Kako Yontef navodi, zadatak geštalt terapije nije eliminisanje otpora, već njegovo razumevanje i transformacija: prepoznati gde je osoba nekada bila primorana da “proguta” tuđe norme da bi preživela, a danas može da ih prepozna, “sažvaće” i odluči da li su one zaista hranljive ili ih može odbaciti (Yontef, 1993, st. 138.). Tek tada energija, oslobođena iz rigidnog obrasca, postaje dostupna za zdravu samoregulaciju.

4. Self u geštalt teoriji

Self predstavlja osnovu za razumevanje načina na koji osoba doživljava sebe, druge i svet, kao i načina na koji organizuje sopstveno iskustvo. Za razliku od teorija koje ga shvataju kao unutrašnju strukturu ili trajni entitet, u geštalt terapiji on se razume kao proces koji se neprestano odvija na granici kontakta između organizma i sredine. Kao „sistem kontakta u datom trenutku“, self je fluidan i promenljiv – nastaje i nestaje u svakom novom susretu sa sredinom. Na toj granici osoba bira, asimiluje ili odbacuje ono što dolazi iz okruženja, oblikujući svoje iskustvo i identitet (Perls et al., 1951).

Možemo ga posmatrati kroz dve dimenzije. Self kao proces – stalno oblikovanje i obnavljanje iskustva u trenutku kontakta, i self kao osećaj kontinuiteta – kohezija i trajnost identiteta zahvaljujući kojima osoba može da prepozna sebe kroz vreme, iako je u stalnoj promeni (Radionov, 2019). Ove dve dimenzije zajedno čine jedinstvenu celinu: self je istovremeno fleksibilan i otvoren za transformaciju, ali i dovoljno stabilan da obezbedi osećaj ličnog identiteta.

Self je uvek funkcija polja organizam–sredina, što znači da se ne može razumeti izvan relacije i konteksta. Hycner (1995) to opisuje pojmom „međupostojanja“, naglašavajući da se self oblikuje u dijalogu – sa drugima i sa unutrašnjim reprezentacijama. Sills, Lapworth i Desmont (2012) takođe ističu da self postoji jedino u kontaktu, kako sa realnim drugim, tako i sa figurama koje su internalizovane kroz sećanje i fantaziju.

Perls, Goodman i Hefferline (1951) razlikuju tri osnovne funkcije selfa:

- **Id-funkciju**, koja obuhvata spontane telesne impulse i primarne osećaje;
- **Ego-funkciju**, kao sposobnost izbora i donošenja odluka na granici kontakta;
- **Persona-funkciju**, koja uključuje internalizovane uloge i obrasce i obezbeđuje osećaj kontinuiteta identiteta.

Kada ove funkcije deluju usklađeno, osoba može da ostane u autentičnom i kreativnom kontaktu sa sobom i drugima, dok njihova rigidnost dovodi do prekida kontakta i nastanka fiksiranih obrazaca ponašanja.

4.1 Uloga introjekata u kreiranju selfa

Introjekti kao jedan od mehanizma prekida kontakta, imaju važnu ali ambivalentnu ulogu u procesu formiranja selfa. Sa jedne strane, oni omogućavaju kontinuitet i orijentaciju, jer pružaju gotove obrasce ponašanja i identitetske okvire. Sa druge strane, ukoliko ostanu neosvešćeni, introjekti narušavaju fleksibilnost selfa i dovode do formiranja onoga što Yontef (1993) naziva „kao da self“ – identiteta koji je više zasnovan na spoljnim očekivanjima nego na autentičnim iskustvima i potrebama osobe.

Vukša (2015) objašnjava da introjekti često deluju kao „skrивene figure“ koje oblikuju ponašanje iz pozadine, iako nisu u potpunosti prepoznate. Upravo zbog toga osoba može živeti u osećaju unutrašnjeg raskola: spolja deluje usklađeno sa očekivanjima sredine, dok unutra oseća nezadovoljstvo, odvojenost i otuđenje od sopstvenih impulsa. Na taj način, polje u kojem se osoba nalazi doživljava se kao preplavljujuće, jer su granice kontakta pomerene „ka unutra“ – sve što dolazi spolja doživljava se kao obaveza ili normativ, a ne kao mogućnost izbora. Kada introjekti dominiraju, ego-funkcija selfa biva ograničena. Umesto da bude mesto razlikovanja i donošenja odluka, ona postaje pasivna i podređena „trebalo bi“ principima. Funkcija persone, umesto da osigurava osećaj kontinuiteta, postaje rigidna i kruta, vođena unapred zadatim obrascima. Na fenomenološkom nivou, to se ispoljava kroz smanjenu fleksibilnost, gubitak kreativnosti i osećaj da osoba živi tuđi život.

Spomenuto je da introjekti sami po sebi nisu neprijateljski elementi, već potencijalni materijal za rast. Kada se osvešćuju i dovedu u dijalog, osoba stiče mogućnost da ih „sažvaće“ – da razlikuje šta želi da zadrži kao svoje, a šta može da odbaci. Ovaj proces omogućava oslobađanje energije koja je bila vezana za održavanje rigidnih obrazaca i njeno usmeravanje ka autentičnom izboru i kreativnom kontaktu. Na taj način, introjekti ne moraju nužno da budu prepreka formiranju selfa, već mogu postati osnova za njegovu transformaciju. Ključna je sposobnost da se prepoznaju i preoblikuju: iz „nametnutog pravila“ u integrisani deo ličnog iskustva. Kada osoba uspe da pređe taj put, self postaje fleksibilniji, vitalniji i otvoreniji za nove figure koje izranjaju iz polja.

4.2 Partnerski odnos kao polje formiranja selfa

Dakle, u geštalt terapiji self se ne posmatra kao stabilna struktura već kao proces koji nastaje i obnavlja se u kontaktu sa poljem. Partnerski odnos predstavlja jedno od najdinamičnijih i

najsloženijih polja u kojem se ovaj proces odigrava. U bliskoj relaciji, self se ne samo potvrđuje već se neprestano i preoblikuje, budući da se susreće sa kontinuiranim izazovom integracije sopstvenih potreba, introjekata i očekivanja sa potrebama i iskustvom drugog.

Buber (1958) ističe da se čovekov identitet u punom smislu otkriva tek u odnosu „Ja–Ti“. Partnerski odnos u tom smislu ne predstavlja samo vezu dvoje pojedinaca, već polje u kojem self dobija mogućnost da se razvija kroz dijalog, priznavanje i susret sa drugošću. Hycner (1995) govori o relacijskom karakteru selfa upravo kroz ovu perspektivu – identitet osobe se formira i obnavlja kroz priznavanje i priznatost u očima drugog.

Međutim, u tom procesu značajnu ulogu imaju i introjekti. Svaki partner u odnos unosi „nevidljivi prtljag“ porodičnih i kulturnih očekivanja o tome kako bi brak ili partnerska zajednica „trebalo“ da izgleda. To je ono o čemu Vukša govori da introjekti deluju poput skrivenih figura koje iz pozadine usmeravaju ponašanje često bez svesne kontrole. Oni su postavljeni kao „norme“ i zbog toga ih je teško uočiti. Upravo u partnerskom polju ti introjekti postaju izraženiji nego u drugim relacijama, jer se ne zadržavaju na nivou unutrašnjeg konflikta, već ulaze u dinamiku dijaloga i sukoba sa partnerom. Drugim rečima, ono što bi ostalo neosvešćeno u ličnom unutrašnjem iskustvu, u bliskom odnosu postaje predmet nesporazuma, tenzije ili čak otvorenog konflikta. Na primer, dok jedan partner internalizuje poruku da ljubav znači žrtvovanje, drugi može nositi uverenje da je bliskost opasna i da vodi gubitku autonomije. Takva skrivena uverenja, kada se međusobno sudare u stvarnom odnosu, razotkrivaju svoju snagu i čine vidljivim načine na koje oblikuju kontakt. Na taj način introjekti bivaju „izvučeni na svetlo“ upravo kroz konflikt, jer postaju prepreke autentičnom dijalogu i jasno se manifestuju u trenutku kada partneri pokušavaju da usklade svoje potrebe i očekivanja.

Zinker (1994) naglašava da partnerski odnos, upravo zbog intenziteta i trajnosti kontakta, postaje „laboratorija“ u kojoj introjekti dolaze na površinu. Sukobi i nesporazumi, iako bolni, otvaraju mogućnost da partneri osveste svoje rigidne obrasce i nauče da ih transformišu u fleksibilnije i životnije forme. Beaumont (1994) ukazuje na to da kriza u paru često predstavlja šansu za reorganizaciju selfa, jer dijalog u intimnom odnosu nudi prostor u kojem se introjekti mogu prepoznati, preispitati i „sažvakati“.

U savremenom društvenom kontekstu, kako primećuje Bauman (2009), ljubav je često „fluidna“, obeležena nestabilnošću i fragmentacijom. Spagnuolo Lobb (2018) ističe da današnji parovi u terapiju dolaze sa bremenom postmodernog individualizma i kulturnih očekivanja koja su često kontradiktorna. Porodični obrasci helikopterskog roditeljstva (Odenweller, Booth-Butterfield & Weber, 2014) dodatno otežavaju sposobnost za autonomiju i diferencijaciju, jer mladi ljudi u partnerske odnose ulaze sa slabijim kapacitetom za podnošenje frustracije i pregovaranje na granici kontakta.

Na primer, Spagnuolo Lobb (2018) opisuje kako se u terapijskom radu jasno razotkriva sudar kontradiktornih kulturnih introjekata: jedan partner ulazi u odnos sa uverenjem da „brak mora trajati bez obzira na teškoće“, dok drugi nosi poruku da „odnos ima smisla samo dok donosi lično zadovoljstvo“. U svakodnevnom životu ta razlika se ispoljava tako što jedan partner ulaže napore da prevaziđe krize, dok se drugi povlači čim bliskost postane zahtevna. Slično, u roditeljstvu se može sudariti introjekt da „dete mora biti pod stalnim nadzorom“ sa uverenjem da „sloboda i poverenje jačaju karakter“. Ono što je dugo ostajalo neosvešćeno tada izbija na površinu u širem polju partnerskog odnosa – kroz odluke o zajedničkom životu, raspodeli obaveza, odnosu prema

novcu, roditeljstvu ili granicama intimnosti – čineći introjekte vidljivima i otvorenima za preispitivanje.

Na taj način partnerski odnos može biti i polje transformacije. Kada introjekti postanu osvešćeni i otvoreni za dijalog, partneri dobijaju mogućnost da ih diferenciraju od sopstvenih autentičnih želja. Time se otvara prostor za kreativnu adaptaciju, u kojoj self ponovo zadobija fleksibilnost i vitalnost (Pecotić, 2018). Spagnuolo Lobb (2018) govori o konceptu „now-for-next“ – trenutku u kojem par može prepoznati i prevazići prošlost, osloboditi se rigidnih figura i stvoriti nove obrasce odnosa.

Partnerski odnos tada postaje i ogledalo introjekata i prostor njihove transformacije. On je polje u kojem se self stalno pregovara, gde granice kontakta postaju mesto i sukoba i rasta, i gde mogućnost autentičnog izbora otvara put ka dubljoj bliskosti. Drugim rečima, par je istovremeno mesto u kojem se introjekti razotkrivaju i izazivaju, ali i prostor u kojem se kroz dijalog i priznavanje može roditi vitalniji, fleksibilniji i autentičniji self.

5. Pravoslavni pogled

Kao jedno od ključnih mesta gde sam lično kroz svoju praksu i susret sa ljudima, najčešće primetila “prihvatanje” introjekta bez procesa “žvakanja”, razmatranja i asimilacije odnosi se na tumačenje crkvenih “pravila”, odnosno zapovesti. I iz tog razloga sam poželela da malo više i sebe potkrepim teološkim znanjem, a i prenesem moguću integraciju Geštaltističkog i pravoslavnog tumačenja “usvajanja normi” na ovu temu.

Tragajući za načinom na koji se crkvene zapovesti i, šire, biblijski tekstovi „gutaju“ kao gotove formule ili bivaju „sažvakani“ i asimilovani u živ odnos, prirodno se dolazi do pitanja hermeneutike. Odnosno da li način čitanja određuje i način življenja: da li zapovest ostaje

spoljašnje „trebalo bi“, nalik introjektu koji sputava unutrašnju slobodu, ili se preobražava u reč života – onu koja se usvaja, vari i postaje deo zajedništva? U pravoslavnoj tradiciji ovaj problem nije bio apstraktan, već je dobio svoje istorijske oblike u različitim školama tumačenja Svetog pisma. Najznačajnije među njima jesu Aleksandrijska i Antiohijska škola, koje predstavljaju dva različita, ali međusobno dopunjujuća načina razumevanja biblijskog teksta.

5.1 Aleksandrijska i Antiohijska škola

Aleksandrijska škola, razvijena u kulturnom i filozofskom ambijentu helenističke Aleksandrije, negovala je alegorijski pristup. Za njene učitelje, poput Klementa Aleksandrijskog i Origena, bukvalni smisao teksta bio je samo početna tačka, pogodna za „početnike u veri“, dok je dublji, duhovni smisao vodio ka istinskom razumevanju Božije reči (Jevtić, 2015). U tom smislu, alegorijska metoda nije bila puko proizvoljno tumačenje, već način da se kroz tekst otkrije ono što prevazilazi istorijski događaj i upućuje na konačni smisao u Hristu. Origen je ovaj stav sistematizovao u učenju o tri nivoa smisla – telesnom, duševnom i duhovnom – naglašavajući da se puni smisao Pisma otkriva tek onda kada se tekst „sažvaće“ i postaje životna istina u zajednici Crkve (Milin, 2014). Ovakvo čitanje ne ostaje na nivou spoljašnje norme, već se usmerava ka unutrašnjem preobražaju, nalik procesu „mentalnog metabolizma“ u geštalt terapiji.

Antiohijska škola, nastala delimično kao reakcija na pre naglašenu upotrebu alegorije, usredsredila se na istorijsko-gramatički smisao teksta. Njeni predstavnici, poput Diodora iz Tarsa, Teodora Mopsuestijskog i Svetog Jovana Zlatoustog, insistirali su da je prvi zadatak tumača da razume šta tekst kaže u konkretnom istorijskom kontekstu (Radić, 2010). Za njih, duhovni smisao nije odvojen od istorijskog, već se upravo kroz njega otkriva. Ovakvo čitanje štitilo je realnost događaja i telesnost Hristovu, ne dozvoljavajući da se vera pretvori u čisto simboličku spekulaciju. Zlatousti

je, u svojim besedama, pokazivao kako se doslovno razumevanje teksta može prožeti duhovnom dubinom, bez gubitka istorijske konkretnosti.

Iako su ove dve škole često suprotstavljane – Aleksandrijska sa svojim naglaskom na „unutrašnjem smislu“, a Antiohijska sa svojim insistiranjem na istorijskoj stvarnosti – u njihovoj razlici prepoznajemo i određene jednostrane rizike. Alegorijski pristup, koliko god otkrivao dublje dimenzije teksta, neretko je bio kritikovan zbog opasnosti da pređe u preteranu apstrakciju i filozofsku spekulaciju, udaljavajući se od same poruke teksta i od njegove istorijske ukorenjenosti (Papadopoulos, 2012). Antiohijska škola, sa druge strane, insistirajući na istorijsko-gramatičkom metodu, rizikovala je da ostane zatvorena u bukvalizam i da ne ostavi prostora za tipološko ili duhovno tumačenje, koje je i samo prisutno u biblijskom tekstu (Radić, 2010).

Posle viševjekovne suprostavljenosti, Crkva je konačni odgovor na pitanje koji pogled na tumačenje Svetog Pisma bi bio “ispravniji”, upravo pronašla tamo gde su obe škole imale svoj početak, odnosno u rečima i učenju Gospoda Isusa Hrista. Sam Gospod Isus Hristos je narod poučavao kroz priče, i lično je tumačeći neke od njih, ukazivao da one nose skrivenu poruku u sebi; dok je kroz druge, isto tako jasno poučavao da je baš ono što je izrečeno sama poruka i smisao, i da ne zahteva dodatno analiziranje. Na primer, On jasno ističe alegorijski sloj – kao u parabolama o izgubljenoj ovci (Lk 15,4–7), gde ovca ne predstavlja doslovno životinju, već čoveka koji luta i greši, a koji se vraća kroz pokajanje:

3. A On im kaza ovu priču i reče:

4. „Koji čovjek od vas, ako ima sto ovaca i izgubi jednu od njih, ne ostavi devedeset i devet u pustinji i ide za izgubljenom dok je ne nađe?

5. I kad je nađe, metne je na ramena svoja radujući se;

6. I došavši kući, sazove prijatelje i susjede i reče im: ‘Radujte se sa mnom, jer našoh ovcu svoju izgublenu.’
7. Kažem vam da će tako biti veća radost na nebu zbog jednoga grešnika koji se pokaje, nego zbog devedeset i devet pravednika kojima pokajanje nije potrebno.“

Ali u drugim mestima On zahteva bukvalno razumevanje: kada, na primer, govori o stradanju i vaskrsenju, „Jer će biti predan neznabošcima, i rugaće mu se i ubiće ga, i treći dan vaskrsnuće“ (Lk 18,32–33). Ovde ne stoji simbolika, nego najava realnog događaja. To pokazuje da Pismo sadrži i alegorijske i doslovne slojeve, i da tumač ne može ostati zarobljen u samo jednom metodu.

Ova dinamika može se dovesti u vezu i sa polarnostima koje prepoznaje geštalt terapija. Kao što Gestalt pristup ne vidi polaritete kao prepreke, već kao suprotnosti koje se u kontaktu mogu približiti i pretočiti u kreativnu adaptaciju (Perls, Hefferline & Goodman, 1951), tako i razlika između Aleksandrijske i Antiohijske škole može biti shvaćena kao plodno naprezanje, koje otvara prostor za celovitije razumevanje. U toj sintezi ostavlja se prostor za autentičnost izbora: tekst se ne apsorbuje mehanički kao introjekt, već se asimiluje u slobodi i postaje život.

Hrišćanstvo nas uči da je Bog čoveku dao slobodu kao najveći dar, koji čovek može individualno da koristi. Dakle, bilo da je prihvati ili odbaci, ili da pogreši pa da se vrati. Ono što je ključno, jeste to da je taj dar slobode, nit pomoću koje čovek treba da raste u ljubavi, i prema Bogu, i prema sebi, ali i prema bližnjima. „Za slobodu nas Hristos oslobodi“ (Gal 5,1), kaže Apostol Pavle, naglašavajući da zapovest ne može biti shvaćena kao spoljašnje „moraš“, nego kao poziv na zajedništvo u ljubavi. U tome se već naslućuje osnovni pravac pravoslavnog bogoslovlja: zapovest je reč koja se ne „guta“ kao introjekt, već se asimiluje i živi kao sloboda u ljubavi.

5.2 Sloboda i ljubav

Ključna odlika pravoslavnog razumevanja upravo jeste ova sloboda. U tom svetlu postaje jasnije i biblijsko i patrističko razumevanje zapovesti. U Starom zavetu Zakon se shvatao kao dar i pedagogija, ali i kao breme onda kada je posmatran isključivo kao niz spoljnih odredbi. Apostol Pavle zato naglašava da „Zakon beše vaspitač do Hrista“ (Gal 3,24), ali da je u Hristu čovek uveden u novu dimenziju – dimenziju blagodati i slobode: „Jer svi koji se vode Duhom Božijim, oni su sinovi Božiji“ (Rim 8,14). On pokazuje da se autentično hrišćansko iskustvo ne iscrpljuje u spoljašnjem ispunjavanju propisa, već se rađa u unutrašnjem preobražaju kroz ljubav.

Pogotovo ranohrišćanska patristička tradicija, oslanjajući se na Hristov život, potvrđuje ovakvo razumevanje. Hristos je nebrojeno puta kritikovao svoje savremenike, koji su zakon formalno ispunjavali, misleći da time ispunjavaju i volju Božiju, odnosno da su bliže Bogu. A to formalno ispunjavanje odredbi, išlo je toliko daleko, da su vodili računa koliko kašika hrane smeju subotom pojesti, ili koliko koraka napraviti, čime su zloupotrebili dar slobode, i zanemarili da je Bog ljubav, i da je odnos sa njim, odnos ljubavi.. Iz ljubavi, Bog stvara svet, Hristos iz ljubavi dolazi među ljude, i život svoj daje, tako da mesta normatizmu u građenju odnosa sa Bogom, ne može biti. Zato Avva Dorotej u svojim poukama kaže da zapovesti nisu same sebi cilj, nego lekovi koji vode ka ozdravljenju srca i sticanju ljubavi (Jevtić, 2015). Sveti Vasilije Veliki ističe da se vrednost zapovesti meri time da li vode ka vrlini i zajedništvu, a ne time da li su formalno ispunjene: „Zapovesti su lekovi, a cilj je zdravlje duše“ (PG 31, 917). Drugim rečima, ukoliko se zapovest shvati i „proguta“ samo kao spoljašnji zahtev, ona lako postaje introjekt koji razdvaja ličnost i sputava slobodu. Ako se, međutim, doživi i asimiluje kao poziv na zajedništvo sa Bogom i sa drugima, ona postaje snaga unutrašnje transformacije.

Savremeni teolozi na sličan način ukazuju da vera ne može biti zasnovana na profanom strahu ili utilitarnoj koristi. Vladeta Jerotić (2002) razlikuje tri moguća motiva u religioznom iskustvu: strah od kazne, očekivanje nagrade i – kao jedini zreo motiv – ljubav prema Bogu radi Njega samog. U istom duhu, otac Miloš Vesin (2019) podseća na reči Svetog Jovana Kasijana da postoje tri načina na koja čovek prilazi Bogu: prvi – iz straha, drugi – iz nade u nagradu, a treći – jedini blagosloven – zato što voli Boga. Hrišćanin, dakle, ne čini dobro da bi izbegao kaznu niti da bi zadobio korist, nego zato što želi zajednicu ljubavi sa Bogom, koji je sam ljubav.

Kada se govori o pravoslavnom razumevanju zapovesti i vere uopšte, centralno mesto zauzima ljubav. Apostol Pavle u čuvenoj himnu ljubavi naglašava: „A sad nam ostaje vera, nada, ljubav, ovo troje; ali od njih najveća je ljubav“ (1Kor 13,13). Ljubav je, prema Pavlu, kriterijum i smisao svih drugih darova i zapovesti: „Ako ljubavi nemam, ništa sam“ (1Kor 13,2). Ovim rečima, jasno se pokazuje da hrišćanski život ne može biti sveden na izvršavanje propisa, već se ispunjava jedino kroz dinamiku ljubavi, koja je i sadržaj i cilj zapovesti.

Oci Crkve ovo u kontinuitetu potvrđuju. Sveti Atanasije Veliki ističe da je „Bog postao čovek da bi čovek postao bog po blagodati“ (nav. prema Milin, 2014), a to bogopodobije nije moguće bez ljubavi, jer Bog jeste Ljubav (1Jn 4,8). Sveti Maksim Ispovednik naglašava da svaka zapovest u svojoj suštini upućuje na ljubav – prema Bogu, prema drugome i prema samome sebi u istini (Ambigua, PG 91). Sveti Jovan Zlatousti u svojim omilijama na Prvu poslanicu Korinćanima naglašava da ljubav „nije samo jedna od vrlina, nego osnova i vezivno tkivo svih drugih“ (Hom. in 1Cor, PG 61). Na isti način, Sveti Grigorije Bogoslov piše da „onaj ko voli Boga, u Njemu voli i sve što je Njegovo“ (Orat. 14, PG 35), ukazujući da se ljubav ne iscrpljuje u individualnom odnosu, nego se širi na celu zajednicu.

Bez ljubavi, zapovest se pretvara u mrtvo slovo koje pritiska, dok sa ljubavlju ona postaje put slobode i zajedništva. Upravo u tome se pokazuje unutrašnja dinamika pravoslavne vere: ono što spolja može izgledati kao ograničenje, iznutra se doživljava kao oslobađajući poziv na odnos, na jedinstvo sa Bogom i drugima. Ljubav je, dakle, ne samo mera svih zapovesti, već i njihovo ispunjenje. Kada se zapovesti shvate i žive kroz ljubav, one prestaju da budu spoljašnji nalozi „moram“ i „treba da“ – nalik introjektima koji guše slobodu – i postaju prostor za autentičan izbor i unutrašnju asimilaciju. Umesto nametnutog pravila, otvara se slobodan odnos sa Bogom, koji nije izvor straha i kazne, već oslonac, podrška i pokazatelj pravog puta. U toj dinamici, zapovest prestaje da bude teret i postaje izraz slobode u ljubavi – a upravo ta sloboda u ljubavi predstavlja samu srž pravoslavne vere. A ta srž, bio bi jednostavan zaključak, da nije čovek stvoren zapovesti i zakona radi, već su zapovesti Božije i zakon postali čoveka radi. Odnosno da zapovesti nisu stvorene da bi čovek robovao njima, već da bi mu potpomagale i usmeravale ga ka ostvarenju odnosa ljubavi sa samim sobom, bližnjima i Bogom.

5.3 Tumačenje Svete Tajne braka i odnosa muža i žene

S obzirom da su partnerski odnosi predstavljeni kao jedno od najdinamičnijih i najsloženijih polja u kojem se relacijski proces odigrava, logično je sagledati i odnos supružnika kroz pravoslavlje. U tom kontekstu, tumačenjem Svete Tajne braka, često se javljaju pogrešno protumačene zapovesti. Jedan od primera jeste stih iz Poslanice Efescima: „Žene, pokoravajte se svojim muževima kao Gospodu“ (Ef. 5, 22), koji se čita na samom činu venčanja i gotovo uvek budi snažne reakcije. Kada se posmatra izolovano i bukvalno, on lako biva shvaćen kao zahtev za potčinjavanjem žene mužu, što u savremenom društvu izaziva otpor i nelagodu. Takvo shvatanje, nalik introjektu, deluje

kao spoljašnje „pravilo“ koje se prihvata bez unutrašnje obrade i asimilacije, pa samim tim stvara jaz i otpor u samom odnosu.

Međutim, poruka se ne može razumeti van šireg konteksta. Sam prethodni stih glasi: „Pokoravajte se jedan drugome u strahu Božijem“ (Ef. 5, 21). Dakle, osnovni okvir hrišćanskog braka nije jednostrana subordinacija, već uzajamna služba i međusobno darivanje. Grčka reč *ὑποτάσσεσθε* (*hypotássesthe*) upravo i označava slobodno i s ljubavlju stavljanje sebe pod rukovodstvo drugoga, a ne prinudnu poslušnost. Ona se u ovom kontekstu odnosi na poverenje i predanje, a ne na gubitak dostojanstva ili ravnopravnosti.

Nastavak Poslanice dodatno osvetljava smisao: „Muževi, ljubite svoje žene kao što i Hristos zavole Crkvu i sebe predade za nju“ (Ef. 5, 25). Ovde je merilo muževljevog odnosa prema ženi Hristova ljubav – ljubav koja se ne izražava kroz vlast, već kroz spremnost da se položi sopstveni život za drugoga. Brak, dakle, počiva na obostranoj žrtvi: žena pokazuje poverenje kroz predanje, a muž ljubav kroz odgovornost i služenje.

Patristička tradicija potvrđuje ovakvo razumevanje. Sveti Jovan Zlatousti ističe da „muž nije postavljen za glavu da bi vladao, nego da bi ljubio; a žena da se pokorava, ne kao rob, već kao Crkva koja sa poverenjem prati Hrista“. Vladika Atanasije Jevtić (2015) dodaje da se reč „pokorite se“ mora tumačiti kao slobodna odluka ljubavi, a ne kao zakonska obaveza. Time se jasno pokazuje da brak u pravoslavnom shvatanju nije hijerarhija moći, već zajednica međusobnog poverenja i uzajamne žrtve.

Liturgijski čin venčanja snažno oslikava ovu dinamiku: prstenje simbolizuje vernost i jedinstvo u večnosti, jer je sam krug simbol večnosti, krune predstavljaju pobedu nad sebičnošću i

istovremeno pojavu slobode izbora, a zajednička čaša označava spremnost da se zajedno hodi u životu i dele i radosti i patnje. Sveštenik se moli da Bog podari supružnicima „jednodušnost, miran život i međusobnu ljubav u svezi mira“, potvrđujući da brak nije formalni ugovor, već tajna večnog zajedništva u Hristu.

U tom svetlu postaje jasno da se zapovesti o braku ne mogu svesti na spoljašnja „pravila“ ili rigidne obrasce. Kada se shvate bukvalno i bez unutrašnje obrade, one postaju nalik introjektima – porukama poput „žena mora“, „muškarac nikada ne sme“ – koje guše slobodu i izazivaju unutrašnji razdor. Ali kada se asimiluju kroz ljubav i slobodu, one prestaju da budu teret i postaju put oslobođanja. Brak se tada otkriva kao polje transformacije: zajednica u kojoj supružnici zajedno prevazilaze nametnute obrasce i grade odnos na autentičnom izboru, međusobnom poverenju i služenju.

Na kraju, reči apostola Pavla kulminiraju u tvrdnji: „Tajna je ovo velika, a ja govorim o Hristu i o Crkvi“ (Ef. 5, 32). Time se brak pokazuje kao ikona odnosa Hrista i Crkve – tajna ljubavi i zajedništva koja prevazilazi sve ljudske šeme i podelu uloga. U pravoslavnoj perspektivi, on postaje svedočanstvo slobode u ljubavi, gde muž i žena, jedno drugome darovani, nalaze svoje jedinstvo u Bogu, i u ovom životu, ali po verovanju i u večnosti. Samim tim, cilj braka jeste zajednički, supružnički, ulazak u raj.

6. Zaključak: od „progutanih pravila“ ka slobodi u ljubavi

Ovaj rad je pokazao da introjekti nisu samo psihološki pojmovi, već živa iskustva koja oblikuju odnose. Oni predstavljaju načine na koje usvajamo tuđe poruke i pravila bez vlastite obrade, kao

gotove formule koje postaju deo našeg ponašanja i identiteta. Kada ostanu neosvešćeni, introjekti deluju kao unutrašnji pritisci i udaljavaju čoveka od njegovih stvarnih potreba i autentičnih izbora.

U geštalt terapiji upravo se zato naglašava značaj osvešćivanja i diferenciranja ovih „progutanih“ sadržaja. Terapijski rad podstiče klijenta da uspori, da postane svestan šta u sebi nosi, da istraži da li određeno pravilo ili uverenje zaista podržava njegov život, ili ga sputava. Kroz eksperimentalne metode – vođenje unutrašnjeg dijaloga, davanje glasa introjektovanim porukama ili simboličko „žvakanje“ i „varenja“ sadržaja – osoba stiče sposobnost da razlikuje šta želi da zadrži kao svoje, a šta može da odbaci. Na taj način introjekti prestaju da budu prepreka i postaju materijal za rast, jer se preobražavaju u deo autentičnog izbora.

Pravoslavna perspektiva ovde otvara širi horizont. Zapovesti i crkvena pravila, kada se tumače izolovano i formalno, lako mogu postati introjekti – „mrtvo slovo“ koje pritiska i guši slobodu. Ali kada se čitaju u celini, u svetlu slobode i ljubavi, oni se otkrivaju kao reč života: ne teret, već putokaz ka zajedništvu. Brak je tu poseban primer – ako se shvati kao skup dužnosti i gotovih uloga, on lako postaje prostor konflikata i otpora. Ali ako se živi u ljubavi i međusobnom predanju, on postaje polje preobražaja i zajednice, ali istovremeno i primer, tj. obrazac života.

Zajednički imenitelj geštalta i pravoslavlja jeste odnos. Geštalt pokazuje kako se sloboda obnavlja kroz kontakt i autentičan izbor, dok pravoslavlje otkriva da se prava sloboda ostvaruje tek u ljubavi i zajedništvu. U oba pogleda put vodi od rigidnog „treba“ ka slobodnom „hoću“, od mrtvog slova ka živom iskustvu, od „moram“ ka „biram“.

Stoga, razotkrivanje introjekata nije samo psihološki proces, nego i duhovna dinamika. Kada se pravila i poruke koje nosimo osvetle, kada se stave u dijalog i u širi kontekst slobode i ljubavi, one

prestaju da budu okovi i postaju smernice. Tada brak, kao ikona odnosa Hrista i Crkve, prestaje da bude polje moći i obaveza i postaje zajednica darivanja – odnos u kojoj se introjekti preobražavaju u slobodu, a sloboda se ostvaruje u ljubavi.

I na kraju, i ako je rad primarno usmeren na relacijske dinamike i delovanje introjekata u partnerskim odnosima, isti obrasci se pojavljuju i u drugim odnosima i sadržajima: u porodici porekla, roditeljstvu, prijateljstvima, radnim i crkvenim zajednicama, kao i u odnosu prema telu, novcu, autoritetu ili duhovnim praksama. Kontekst se menja, ali je suština ista: „progutane“ poruke bez diferencijacije zamrzavaju kontakt i organizmičku samoregulaciju, dok njihovo osvešćivanje, „žvakanje“ i asimilacija oslobađaju energiju za autentičan izbor.

Reference

Avva Justin Ćelijski Tumačenje poslanice efescima Svetog apostola Pavla. Retrived from

<https://svetosavlje.org/tumacenje-poslanice-efescima-svetog-apostola-pavla/6/>.

Bauman, Z. (2009). *Fluidna ljubav: O krhkosti ljudskih veza*. Novi Sad: Mediterran Publishing.

Beaumont, J. (1994). „Gestalt Couples Therapy.“ In: Wheeler, G. & Backman, C. (Eds.), *On*

Intimate Ground: A Gestalt Approach to Working with Couples. San Francisco: Jossey-

Bass, pp. 149–178.

Bloom, D. (Ed.) (1995). *In Contact with Gestalt Therapy Pioneers*. Gouldsboro, ME: The Gestalt

Journal Press.

Buber, M. (1958). *I and Thou*. (2nd ed., trans. R. G. Smith). New York: Charles Scribner's Sons.

Clarkson, P. (2004). *Gestalt Counselling in Action* (3rd ed.). London: SAGE Publications.

Frojd, A. (1993). *Ja i mehanizmi odbrane*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Frojd, S. (1997). *Uvod u psihoanalizu*. Beograd: Dereta.

Hycner, R. (1995). *Between Person and Person: Toward a Dialogical Psychotherapy*. Highland,

NY: Gestalt Journal Press.

Jerotić, V. (2002). *O ljubavi i vaspitanju*. Beograd: Ars Libri.

Jevtić, A. (2015). *Patrologija I*. Beograd–Trebinje–Los Anđeles: Pravoslavni

bogoslovski fakultet / Eparhija zahumsko-hercegovačka / Sebastian Press.

Milin, D. (2014). *Sabrani spisi*. Beograd: Institut za teološka istraživanja.

Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). „Investigating Helicopter

- Parenting, Family Environments, and Relational Outcomes for Millennials.“ *Communication Studies*, 65(4), 407–425.
- Papadopoulos, S. (2012). *Od apostolskih učenika do Nikeje*. Beograd: Institut za teološka istraživanja.
- Pecotić, L. (2018). *Geštalt terapija: teorija i praksa odnosa*. Beograd
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Radić, D. (2010). Teodor Mopsuestijski kao tumač Svetog Pisma. U *Srpska teologija danas 2009*. Beograd: Pravoslavni bogoslovski fakultet – Institut za teološka istraživanja.
- Radionov, T. (2019). *Geštalt terapija: teorija i praksa*. Novi Sad: Psihopolis
- Spagnuolo Lobb, M. (2018). „The Now-for-Next in Psychotherapy: Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society.“ *Gestalt Review*, 22(1), 6–34.
- Sills, C., Lapworth, P., & Desmond, B. (2012). *An Introduction to Gestalt*. London: SAGE.
- Sveti Jovan Zlatousti. Besede o braku i porodici. Retrieved from <https://www.srpske-pravoslavne-ikone.com/Tekstovi/Ocrkvi/O%20braku%20i%20porodici.html>
- Vesin, M. (2023). .Čačak: *Savremeni Hrišćanin između ljubavi i straha*. Predavanje. Retrived from

<https://www.youtube.com/watch?v=d4xteDUn3hU&t=4102s>

Vukša, V. (2015). *Prekidi ciklusa kontakta* . Beograd: Centar za geštalt psihoterapiju Belgrade.

Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Highland, NY:
Gestalt Journal Press.

Zinker, J. (1994). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.