



Krivnja

Krivnja na logoterapijski način

Od svih zala najgora je krivnja. (Johann Christoph Friedrich von Schiller)

Tema krivnje uglavnom se izbjegava i većina ljudi nerado razgovara o njoj, posebice ako je riječ o krivnji nanesej nekome drugome. Razlog tome leži u činjenici da je teško samome sebi priznati vlastite promašaje i propuste. Kad govorimo o krivnji uglavnom je riječ o prebacivanju krivnje na druge osobe.

Rijetko se pitamo: *Što smo sami mogli bolje učiniti? ili Što bismo još uvijek mogli bolje učiniti?*

Krivnja je **specifično ljudski fenomen** povezan s našom duhovnom slobodom, našom odgovornošću i našom savješću. Savjest nam pomaže u spoznavanju dobra i zla i u odlučivanju za jedno ili drugo.

Krivnja je životno iskustvo zajedničko svim ljudima.

Trpjeti i umrijeti može i životinja, ali biti kriv - to može jedino "homo sapiens".

Logoterapija nam pomaže osvijetliti vlastitu krivnju, odgovornost i pronaći način kako prihvatiti, odnosno priznati krivnju i pokušati ju popraviti.

Osjećanje krivice je neizbježno, jer čovjek neprestalno mora donositi odluke, a one nisu uvijek ispravne - što dovodi do osjećaja krivice, grižnje savjesti i kajanja zbog onoga što je nepopravljivo učinjeno u prošlosti.

Osjećaji krivnje koji muče čovjeka mogu biti: opravdani i neopravdane, racionalni ili iracionalni.

Mogu potjecati iz

- savjesne svijesti o odgovornosti (koja najavljuje pogrešnu odluku) ali i
- zablude i pretjerane osjetljivosti osobe (kad osoba dovodi krivnju u vezi svoje manjkavosti).

Osjećaji krivnje mogu biti simptomi duševnih bolesti, npr. depresije i sl..

Krivnja je pogrešan model ponašanja, gdje mi možemo biti u poziciji:

- da sami napravimo loš odabir, nekome nešto skrivimo i posljedično tome osjećamo grižnju savjesti
- da budemo osoba koja se osjeća kao žrtve kojoj je nanesena nepravda.

U svojoj duhovnoj dimenziji, gdje je naša savjest, mi imamo slobodnu volju, kojom izabiremo.

Uvijek možemo izabrati dobro! Naša savjest nam govori što je smisljeno a što nije smisljeno.

"Uvjjeti me ne određuju, već ja određujem dali da im povlađujem ili da im se opirem" (Frankl)

Čovjek nije automat!

U logoterapiji se ne traže psihološka opravdanja učinjene krivice kod roditelja ili okoline. To mogu biti olakšavajuće okolnosti, ali odluka je bila naša. Kada bi bili krivi isključivo drugi, tada bi se mogli dalje upitati a tko je odgovoran za njihovu učinjenu krivicu, te optužiti njihove roditelje..i tako u nedogled oslobađati čovjeka od krivice - što bi značilo da ona ne postoji.

Time bi čovjeka oslobodili odgovornosti, slobode i mogućnosti da krivicu popravi.

Našom duhovnošću, mi smo sposobni napraviti krivicu, ali isto tako smo ju sposobni popraviti.

Čovjek je samoodređujuće biće, pošto je samog sebe - ono što je postao, svojim odlukama stvorio.

Čovjek može biti i okrutni krvnik, ali i dostojanstvena žrtva; može postati i zvijer i svetac.

On u sebi posjeduje mogućnost i za jedno i za drugo. Koju će od njih odbaciti, a koju izabrati i ostvariti u krajnjoj liniji ovisi od njega samoga.

Logoterapija je usredotočena na smisao i u samo središte svoje teorije i prakse stavlja upravo pitanje smisla - ona u pogledu fenomena krivnje ima sljedeći stav:

prava (egzistencijska) krivnja = sloboda + spoznaja smisla

Ljudi često pate i od "**neprave**" krivnje, od nečega što uopće nije krivnja - u svakom slučaju nije njihova krivnja, nego naprotiv nesretne okolnosti. To su okolnosti u kojima im je nedostajalo ili slobode ili spoznaje smisla.

Dogodi se da je čovjek "nedužni počinitelj", pa si cijeli život neopravdano predbacuju i tako sebi zagorčavaju život.

U redu je žaliti zbog štete koja je nastala i zbog oštećenih - ali neprimjereni osjećaji krivnje ne bi smjeli prevagnuti.

Logoterapijska slika čovjeka kaže da on ima **slobodu i odgovornost**, makar ne u neograničenim razmjerima. Čovjek može biti uvjetovan bolešću ili životnom dobi.

Sloboda da donosi odluke i odgovornost za odluke koje čovjek sam donosi podrazumijeva to da takve odluke mogu biti:

- pogrešne, nepravedne, strašne, da mogu nanositi bol..što osoba spoznaje već prije procesa odlučivanja, ali često tek nakon njega.
- Krivnja često znači početak intenzivnog dozrijevanja..kojega ne bi bilo da prethodno nije bilo opterećujućeg događaja. Možda je upravo osjećaj krivnje osvijestio, prodrmao i uzrokovao da proces dozrijevanja osobe započeo.
- Ključno je pitanje: Hoćete li se vi promijeniti ili nećete, hoćete li zbog svoje krivnje postati zreliji ili ćete na sebe tovariti stalno nove krivnje?

POPRAVAK:

Krivnja se može popraviti...

- a) osobi kojoj smo ju nanijeli
- b) ukoliko je ta osoba nedostupna čineći dobro nekome drugome
- c) preko promjene vlastitog stava prema učinjenoj pogrešci - kajanje!

Znate li zamoliti oprostjenje?

Priznamo da smo učinili nešto loše - da smo svjesni da smo nekome stali na žulj

Oprostjenje se ne može zahtijevati - ono se moli kao nešto što nam se ne duguje - kao dar

Pred drugim priznati i reći „*žao mi je*“ .. ali bez traženja opravdanja ili izgovora.

Ako priznajemo krivicu, ali pritom tražimo opravdanje za učinjenu krivicu, onda to nije pravo priznanje. Naprotiv, tako se mogu još više produbiti rane kod onoga prema kojemu smo se krivo ponijeli.

POPRAVAK:

Često osoba kojoj smo učinili krivicu nije više živa. Tada krivicu možemo popraviti čineći dobro nekome drugomu.

Trudimo se napraviti nešto izuzetno dobro, što inače ne bi radili, da nije bilo učinjene krivice.

Popraviti krivicu mijenjajući svoj unutrašnji stav.

Kako znamo da nam je oprošteno, da nam je Bog oprostio?

Tako da to više ne radimo. Kada čovjek dođe do točke na kojoj zaključi da, kada bi se još jednom vratio u istu situaciju ne bi više počinio jednako zlo, tada je došlo do pravog obrata, do promjene u duhu, do obraćenja. Svako obraćenje je pravo čudo.

Ono je posljedica dugog procesa u kome se čovjek kuje u žeravici kajanja.

Ako smo na smrtnoj postelji ne možemo učiniti ništa više osim da se pokajemo za učinjeno zlo.

Kajanje briše krivnju. Ono ostaje zauvijek, u vječnosti. Tko zna što će u posljednjem trenutku u čovjeku prevagnuti? Puno toga govori da je duhovna dimenzija u tim trenucima posebno aktivna.

Posebnu težinu u tim trenucima ima ljubav, ona je jača od svega drugoga.

Svako pravo kajanje predstavlja čudo (E.Lukas)

Kajanje

Kajanje se najčešće doživljava kao nešto neugodno. Povezuje se s mučnim samopredbacivanjem, mazohističkim radnjama, no to nije njegov smisao. Smisao kajanja je unutrašnji proces pročišćavanja i promjene u bolju i mudriju osobu, koja bi kada bi se situacija ponovila reagirala drugačije.

Čovjek se mijenja u svojoj nutrini. On ne može poništiti, odnosno odstraniti učinjenu krivicu, ali u ognju nove spoznaje i stava pročisti vatrom kajanja samoga sebe i postaje nova osoba. Da bi kajanje postalo svojevrsno unutrašnje čišćenje, mora biti izvedeno iskreno, pošteno, istinito i svjesno.

Radionica

Postoji krivnja koju sam ja nekome napravila - loš izbor (o čemu se radi?)

Krivica koju je meni netko napravio (opisati)

- Da li je to imalo nekog smisla za mene?
- Na čemu mogu biti zahvalan?
- Da li bi ja napravila nešto bolje kada bi se nalazila u koži te osobe?