

CZY WOLNO SIĘ GNIEWAĆ?

„Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad gniewem waszym” (Efez. 4,26)

thymos – wrzenie, gniew nagły jak płonąca słowa (emocje)

orge – gniew długotrwały, skrywany wewnątrz, nałogowy, pielęgnowany (umysł, postawa)

thymos – Obj 10x (7x – gniew Boga) + 16,19 + 19,15

Rz 2,8; Gal 5,20 (por. Rdz 4,6)

orge – Ef 4,31; Kol 3,8; 1 Tm 2,8 Jk 1,19-20; Tt 1,7.

Gniew Boży, słuszny, sprawiedliwy: Mk 3,5; J 3,36; Rz 1,18; 2,5.8; 3,5-6; 5,9; 12,9; Kol 3,6.

Prz 16,32 + Ps 37,7-8.

Gniew to zły ogień, zabija, rani, powoduje szkody fizyczne, szkodzi obu stronom.

Powód: osobiste uprzedzenie, niechęć lub urażona ambicja (pycha)

Rady:

Kiedy zapala się gniew to:

1. Nie eksploduj – nawet, gdy masz rację, bo to niepotrzebne.
2. Nie wyjaśniaj, gdy jesteś zagniewany.
3. Nie usprawiedliwiaj się – spychanie winy na kogoś irytuje drugą stronę i wtedy są dwa problemy zamiast jednego.
4. Nie zamykaj gniewu w sobie – to tylko pogarsza sytuację.

Co robić z gniewem?

1. Zbadaj przyczynę zdenerwowania i gniewu.
2. Ujawnij grzech – przyczynę gniewu – zapytaj siebie jaki rodzaj egoizmu zdradza ten gniew.
3. Oczekuj na Boga, że On weźmie cię w obronę (Rz 12,19)

Uwaga dla osób korzystających z portalu Nowa Sól

W dziale mp3 / kongresy / Dziwnówek 2006 / jest mój wykład w dwóch częściach pt. Jak panować nad gniewem. Poniżej zamieszczam konspekt tego wykładu.

PANOWANIE NAD GNIEWEM

A. Czym jest gniew?

1. Jest to najbardziej niezrozumiały i nadużywany stan emocjonalny.

Gniew jest sygnałem niezaspokojonych potrzeb, naruszenia praw, granic.

Jest takim samym darem Stwórcy jak i inne uczucia. Woda i ogień też są darami Boga.

2. Pozostaje w stanie neutralnym dopóki jego moc nie zostanie użyta w celach twórczych lub niszczących.

Przykład: elektrownia wodna – kontrolowane wypuszczanie wody; pęknięta tama = powódź

3. Aby nad nim panować musimy go zrozumieć.

Jest podobny do cementu, łatwy w obróbce dopóki nie stwardnieje.

Orge – gniew gwałtowny, chwilowy jak płonąca słoma.

Thymos – gniew skrywany, długotrwały jak pożar torfowiska.

B. Działania twórcze lub niszczące

1. Działanie zależne od sposobu uwolnienia.

Tej lekcji należy uczyć od dzieciństwa:

26. *Gniewajcie się, ale nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem.*

27. *Nie dawajcie miejsca diabłu.* (Ef 4,26-27 PE)

Zadrżycie więc i nie grzeszcie, pomyślcie o tym, leżąc na łożach i zamilczcie w końcu. (Ps 4,5 PE)

2. Działanie podobne do ognia: *Spójrz, jak mały ogień, a jak wielki las podpala.* (Jk 3,5b)

a. Opanowane i pod kontrolą przynosi pożytek i błogosławieństwo.

Żadna zła mowa niech nie wychodzi z waszych ust, lecz tylko dobra, która służyłaby zbudowaniu i przyniosła korzyść słuchającym (Ef 4,29)

b. Niekontrolowane i nieokiełznane przynosi szkody.

Język jest ogniem, sferą nieprawości. Język jest tym naszym organem, który plami całe ciało, ogarnia pożarem ludzkie życie i jest podsycany ogniem piekielnym (Jk 3,6)

C. Niszczące opanowywanie gniewu

1. Tłumienie (udawanie, że go nie ma).

I poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli. (Jan 8,32 BW)

Prawda – samowiedza na podstawie Słowa Bożego

4. *Obmyj mnie zupełnie z winy mojej I oczyść mnie z grzechu mego!*

5. *Ja bowiem znam występki swoje I grzech mój zawsze jest przede mną.*

6. *Przeciwko tobie samemu zgrzeszyłem; I uczyniłem to, co złe w oczach twoich, Abyś okazał się sprawiedliwy w wyroku swoim, Czysty w sądzie swoim.* (Ps 51,4-6 BW)

2. Powstrzymanie (postawa bierna).

Bacząc, żeby nikt nie pozostał z dala od łaski Bożej, żeby jakiś gorzki korzeń, rosnący w górę, nie wyrządził szkody i żeby przezeń nie pokalalo się wielu (Hbr 12,15 BW)

3. Uwolnienie (agresja, wybuch).

Człowiek nieopanowany jest jak miasto z rozwalonym murem. (Prz 25,28 BW)

4. Sześć kroków narastania gniewu:

1. Nieporozumienie, niezgoda, niewygoda, konflikt – to jeszcze nie grzech

2. Poirytowanie, frustracja, niewerbalne sygnały gniewu = czerwone światło stopu.

3. Złość, złe słowa, napadamy na kogoś lub się wycofujemy (Jk 3,6 pożar).

4. Wrogość, chęć uderzenia, trzaśnięcia drzwiami, wewnętrzne gotowanie się.

5. Szał, wściekłość, brak panowania nad sobą, niszczenie przedmiotów, bicie, przemoc.

6. Morderstwo, samobójstwo (samobójcy to ludzie bardzo zagniewani, swój gniew obrócili przeciwko sobie, do wewnątrz, utracili nadzieję).

D. Twórcze opanowywanie gniewu

1. Nikt nie może sam nas rozgniewać, jest to nasza decyzja.

Serce sprawiedliwego rozważa, co odpowiedzieć, lecz z ust bezbożnych tryska złość. (Prz 15,28 BW)

Serce mędrca udziela mądrości jego ustom i pomnaża jego zdolność przekonywania. (Prz 16,23 BW)

Zadrżycie więc i nie grzeszcie, pomyślcie o tym, leżąc na łożach i zamilczcie w końcu. (Ps 4,5 PE)

26. *Gniewajcie się, ale nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem.*

27. *Nie dawajcie miejsca diabłu.* (Ef 4,26-27 PE)

2. Gniew uświadomiony może być:

a) Sposobem kontroli lub manipulacji innymi ludźmi (tzw. emocjonalna pułapka: p. żony, która obrażona wybiegła z mieszkania i za rogiem czekała na męża; on siedzi w fotelu i czyta; po powrocie żony on mówi: za bardzo cię kocham, aby gościć za tobą).

b) Sposobem samoobrony, jeśli ktoś czuje się zagrożony (np. głośny ton).

c) Przykrywką dla strachu, niepewności lub poczucia bezsilności

3. Kroki do opanowywania gniewu

a) Rozpoznaj przyczynę gniewu u siebie (poznawanie samego siebie).

* Zwróć uwagę na zachowania, które uruchamiają twój gniew.

* Przyznaj się do własnych słabości (np. przewrażliwienia) – to zachowa ciebie od oskarżania innych

b) Wyznaj to Bogu

Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości. (1 Jan 1,9 BW)

* Jedyнным sposobem rozprawienia się z gniewem to przyznanie się i opanowanie go.

* W przeciwnym razie stanie się siłą niszczącą ciebie wewnątrz lub innych na zewnątrz.

Mówcie prawdę w miłości. Trwając zaś w prawdziwej miłości, wzrastajmy pod każdym względem ku Temu, który jest Głową, Chrystusem. (Ef 4,15)

c) Wyzwolenie (wypuść, pozbadź się go)

**W cierpliwości zaznacza się roztropność człowieka,
a chlubą jego jest, gdy zapomina o krzywdach. Prz 19,11 (BW)
Rozważny człowiek nad gniewem panuje,
a chwałą jego – zapomnienie uraz. Prz 19,11 (BT)**

3. Gniew uzasadniony / słuszny

Najmilsi! Nie mścijcie się sami, ale pozostawcie to gniewowi Bożemu, albowiem napisano: Pomsta do mnie należy, Ja odplacę, mówi Pan. (Rz 12,19 BW)

a) Skierowany na dobro

(Mk 3,1-6 BW) I wstąpił znowu do synagogi; a był tam człowiek z uszłą ręką. 2. I podpatrywali go, czy uzdrowi go w sabbat, aby go oskarżyć. 3. Wtedy rzekł do człowieka, który miał uszłą rękę: Wyjdź na środek. 4. A do nich rzekł: Czy wolno w sabbat dobrze czynić, czy źle czynić, życie zachować czy zabić? A oni milczeli. 5. I spojrzął na nich z gniewem, zasmucił się z powodu zatwardziałości ich serca, i rzekł owemu człowiekowi: Wyciągnij rękę! I wyciągnął, i ręka jego wróciła do dawnego stanu. 6. A faryzeusze, wyszedłszy zaraz, naradzali się z herodianami, jak by go zgładzić.

Dz. Ap. 17,16-18: *Czekając na nich w Atenach, obruszał się Paweł w duchu swoim (burzył się wewnętrznie na - BT) na widok miasta oddanego bałwochwalstwu. 17. Rozprawiał więc w synagodze z Żydami i z pobożnymi, a na rynku każdego dnia z tymi, którzy się tam przypadkiem znaleźli. 18. Niektórzy zaś z filozofów epikurejskich i stoickich ścierali się z nim. Jedni mówili: Cóż to chce powiedzieć ten bajarz? Drudzy zaś: Zdaje się, że jest zwiastunem obcych bogów. Zwiastował im bowiem dobrą nowinę o Jezusie i zmartwychwstaniu.*

b) Przygotuj plan

(1 Sm 11,1-6 BW) *I wyruszył Ammonita Nachasz i obległ Jabesz w Gileadzie, Wtedy rzekli wszyscy Jabeszyci do Nachasza: Zawrzyj z nami przymierze, a poddamy ci się. 2. Lecz Ammonita Nachasz rzekł do nich: Zawrę z wami przymierze w taki sposób, że każdemu z was wylupię prawe oko i wyrządę tym zniwagę calemu Izraelowi. 3. Rzekli do niego starsi z Jabesz: Udziel nam siedem dni zwłoki, a my tymczasem roześlemy posłańców po całym obszarze Izraela, a jeśli nie znajdzie się nikt, kto by nas mógł wyratować, poddamy ci się. 4. A gdy posłańcy dotarli do Gibei Saulowej i opowiedzieli o tych wydarzeniach ludowi, wszystek lud podniósł krzyk i zapłakali. 5. A Saul zjeżdżał właśnie ze swoimi wołami z pola; i rzekł Saul: Cóż się stało ludowi, że płacze? I opowiedzieli mu o sprawie Jabeszyców. 6. Wtedy zstąpił na Saula Duch Boży, gdy usłyszał o tych wydarzeniach, i wybuchnął wielkim gniewem, 7. I wziął parę wołów, rozrąbał je na sztuki i rozesał te sztuki przez posłańców po całym obszarze Izraela z wezwaniem: Kto nie wyruszy za Saulem i za Samuelem, tak stanie się z jego bydłem. I padł strach Pański na lud, i wyruszyli jak jeden mąż.*

c) Ustanów cel gniewania się

(1 Sm 11,12-14 BW) *Wtedy rzekł lud do Samuela: Któż to mówił: Czy Saul ma nad nami królować? Wydajcie nam tych mężów, a wybijemy ich. 13. Ale Saul rzekł; Dzisiaj nikt nie zginie, gdyż dziś dokonał Pan wybawienia w Izraelu. 14. Samuel zaś rzekł do ludu: Chodźcie, wyruszymy do Gilgal i tam odnowimy królestwo.*

d) Ustal granicę gniewu

(Mt 21,12-14 BW) *I wszedł Jezus do świątyni, i wyrzucił wszystkich, którzy sprzedawali i kupowali w świątyni, a stoły wekslarzy i stragany handlarzy gołębiami powywracał. 13. I rzekł im: Napisano: Dom mój będzie nazwany domem modlitwy, a wy uczyniliście z niego jaskinię zbójców. 14. I przystąpili do niego ślepi i chromi w świątyni, a On ich uzdrowił.*

Jezus ograniczył gniew do usunięcia przyczyny, bo Jego celem było uzdrowienie ludzi.

Np. Jak ukierunkować gniew przeciwko ludziom, którzy promują aborcję?

a) strzelać do lekarzy (stopień 6 – morderstwo)

b) założyć edukacyjne stowarzyszenie Pro Life / Zachowaj Przy Życiu (stopień 1 – rozpoznanie)

Zakończenie:

26. Gniewajcie się, ale nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem.

27. Nie dawajcie miejsca diabłu. (Ef 4,26-27 PE)

Zadrzyjcie więc i nie grzeszcie, pomyślcie o tym, leżąc na łożach i zamilczcie w końcu. (Ps 4,5 PE)