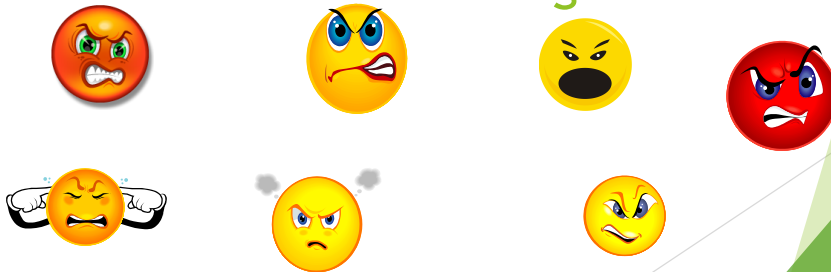


Den vanskelige vrede

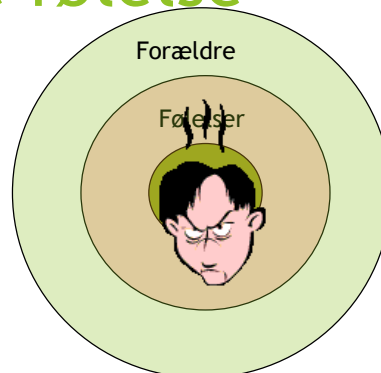
- en nødvendig smerte.



1

Den vanskeligste følelse

- Sorg
- **Vrede**
- Angst
- Glæde
- Seksualitet



- Vi kender mest vreden som en angstskabende reaktion.

2




3

Vrede - blot en følelse



- ▶ Vrede er hverken ond eller god, men en del af skaberværket - som en hånd.
- ▶ Vrede kan bruges til noget godt eller ondt
- ▶ Vrede og kærlighed er ikke modsætninger
 - ▶ Modsætning til kærlighed er ligegyldighed

4

Vredens tre ansigter i bibelen

- ▶ Raseri
 - ▶ hvor vreden kommer synlig til udtryk, både gennem ord, krop og handling - formål at besejre og vinde for enhver pris.
- ▶ Krænkelser
 - ▶ sluger vreden, så den lever sit eget liv inden i os - kommer alligevel til udtryk gennem bagtalelse, negativitet, bitterhed, gråd, depression - og lammer derved omgivelserne.
- ▶ Harme
 - ▶ vreden synliggøres gennem ord, krop og handling, men med det formål at efterlade to vindere i et opgør.

5

Vredens tre ansigter

- ▶ - raseri søger at gøre det forkerte,
- ▶ - krænkelser at skjule det forkerte,
- ▶ - harme at afhjælpe det forkerte

- ▶ - raseri og krænkelser søger at ødelægge den anden
- ▶ - harme at ødelægge det onde.

- ▶ - raseri og krænkelser søger hævn
- ▶ - harme søger retfærdighed

- ▶ - raseri er styret af selvished
- ▶ - krænkelser af fejhed
- ▶ - harme af medlidenhed

6

Vredens tre ansigter

- ▶ - raseri er åben krigsførelse
- ▶ - krænkelse er guerillakrig
- ▶ - harme er ærligt, frygtløst og magtfuldt forsvar for sandheden

- ▶ - raseri forsvarer sig selv
- ▶ - krænkelse forsvarer status quo
- ▶ - harme forsvarer den anden

- ▶ - raseri og krænkelse taler Guds ord imod - er synd.
- ▶ - harme er påbudt - af det gode - men Jesus som eksempel.

- ▶ - blandt kristne er der frygt for raseri, overskud af krænkelse og mangel på harme.

7

Vreden MÅ forløses - ellers...

- ▶ Depression
- ▶ Stress
- ▶ Mindreværd
- ▶ Træthed
- ▶ Dårlig ernæring
- ▶ Negativitet og bitterhed
- ▶ Sladder og mistænksomhed
- ▶ Gråd
- ▶ Nervøsitet
- ▶ Angst

8

Bliv blot vrede



- ▶ Bliv blot vrede, men synd ikke. Lad ikke solen gå ned over jeres vrede. (Efes. 4, 26 - 27)
 - ▶ Solen må ikke gå ned
 - ▶ Vreden skal gøres op så hurtigt som muligt
 - ▶ Vreden skal kontrolleres
 - ▶ Vreden må ikke spises

- ▶ Du må ikke nære had til din broder i dit hjerte, men du skal åbent gå i rette med din landsmand, så du ikke pådrager dig skyld. (3. Mos, 19, 17)

- ▶ Gode principper at leve efter.

9

Konflikthåndtering



10

Håndtering af vreden



- ▶ Mærk din krops signaler
 - ▶ Jo før du reagerer på din vredesfølelse, jo lettere kan du vælge din adfærd
- ▶ Forberede situationer
- ▶ Vælge en "time out" i tide
- ▶ Bemærk fokusskifte
 - ▶ Når det begynder at dreje sig om din ægtefælle i stedet for sagen (du, dig, aldrig, altid)
- ▶ Positive vredesbreve
- ▶ Udtrykke sig assertivt - tale om din vrede
 - ▶ Jeg bliver vred når....
- ▶ **Raseriet skaber forhøjet blodtryk**
- ▶ **Krænkelser skaber mavesår**
- ▶ **Harmen styrker selvværdet og kroppen**

11

Bliv blot vrede - Harme



- ▶ Renser ud mellem mennesker
 - ▶ Det skjulte skaber fantasier
 - ▶ Fantasier bygger på mig selv, ikke på situationen
 - ▶ Fantasier er altid forkerte
- ▶ **Gør dig synlig**
 - ▶ For dig selv
 - ▶ For dine omgivelser
 - ▶ Kan kun respektere den der er synlig
- ▶ **Tilgivelse**
 - ▶ Harme ender med tilgivelse
 - ▶ Tilgivelse er en kærlighedserklæring
- ▶ **Vrede!**
 - ▶ Den nødvendige smerte

12

Refleksion - to og to/tre

agape 

- ▶ Hvordan opfatter du din vrede?
 - ▶ Raseri, krænkelser eller harme

- ▶ Hvornår mærker du din vrede?

- ▶ Sker det af og til, at den løber løbsk
 - ▶ Hvornår - og hvorfor?