

Biblia-alapú lelkigondozás - szakirányú továbbképzés

A lelki konfliktusokban és betegségekben szenvedők lelkigondozása

A HARAG

Harag, düh, agresszió

1. Mi a harag?

Többféle vélemény, nincs egységes elképzelés

- Velünk született tulajdonság, önfenntartásunkat szolgálja, de a túlzott agressziót le kell vezetni
- A stresszhatások következménye. A minket érő stresszre reagálunk agresszíven, támadóan. Ezen belül akad, aki a városiasodás kultúrbetegségének tartja. (R.L. Leakey, angol antropológus) ---> Meg kell tanulnunk jobban elviselni a stresszhatásokat.
- „Agressziónak nevezünk minden olyan szándékos cselekvést, amelynek indítéka, hogy – nyílt vagy szimbolikus formában – valakinek vagy valaminek kárt, sérelmet vagy fájdalmat okozzon.” (Dr. Ranschburg Jenő: *Félelem, Harag, Agresszió*, 90. old)
 - A szándékosságot sokan elfogadják, sokan nem és árnyaltabban próbálják felállítani a definíciót.

2. A harag, agresszió keletkezése

- 1939, Dollard és munkatársai: frusztráció-agresszió hipotézis (legszélesebb körben elfogadott nézet) ---> a frusztráció törvényszerűen agresszív viselkedéshez vezet, és a harag akkor jelenik meg, ha nincs lehetőség a nyílt agresszióra. ----> Érdekes sok pszichológus álláspontja: az agresszió nem a harag a közvetlen indítéka, hanem valami homályos, vele született ösztönzés (instigáció).
- Félelmetes a rögzülésének folyamata, amit a gyermeknevelés területén lehet a legjobban tetten érni, szemlélni: frusztrációból fakadó spontán dühreakciók (pl. beszorul a gyermek lába az ágyrácok közé, kétségbeesik, ordít vagy hisztizik, hogy csokit kapjon) ---> a szülő kielégíti a gyermek igényét ---> a gyermekben megerősödik, hogy dühösen, haragosan kielégítődnék a vágyai, eléri céljait. TOVÁBBÁ: a spontán dühkitörések (harapás, csípés, stb..) sokszor fájdalmat okoz a szülőnek. A gyermek agyában összekapcsolódik az okozott fájdalom és a saját kielégülése --> megjelenik az indulati agresszió, a harag, ahol a másinak okozott fájdalom tudatossá válik a cél elérése érdekében és egyfajta kielégüléssel jár!

3. Amikor a frusztráció regresszióba, depresszióba fordul (az önmagunk ellen fordított harag)

- A frusztrált állapotnak két kimenetele van: agresszió, regresszió
- Barker, Dembo és Lewin híres kísérlete (1941) – 30 óvodás korú gyermek
- A kísérlethez hasonlóképpen:
 - A gyermek nem tanul --> tudatos lázadás

Biblia-alapú lelkigondozás - szakirányú továbbképzés

A lelki konfliktusokban és betegségekben szenvedők lelkigondozása

A HARAG

- Visszahúzódó lesz az iskolában az otthoni körülmények miatt (ekkor is sokszor tudatában van, de legalább is érzékeli a gyermek az otthoni szituáció normálistól elérő minőségét, és a szégyenérzettel párosulva így nyilatkozik meg az iskolában.)
- A legfélelmetesebb formája, amikor a gyermek sincs tudatában a „bosszúnak, megtorlásnak”, és ez étvágytalanságban, idegrendszeri problémákban jelentkezik
- A háttérben a szülők felé érzett harag áll, és a fenti módok jelentkezik a frusztráció hatása. Mindez összefüggésben áll a **tehetetlenséggel**. Az a fajta tehetetlenség ez, amely akkor jelentkezik, amikor nem érvényesül a gyermek akarata (önző én kívánságai nem kerülnek betöltésre), vagy épp a valós igények hiánya (szeretet, érzelmi biztonság, elfogadottság érzés, stb..) lép fel. Bár ez utóbbit úgy próbálja meg kompenzálni a gyermek, hogy mindent megtesz azért, hogy szerethető legyen! Ha ez mégsem sikerül, azt kudarcként éli meg és ez újabb rejtett lázadásra készíti, pl. önpusztító életmód, függőségek, stb.. vagyis maga ellen fordul.

Mikor lép fel tehetetlen düh, érthetetlen harag egy másik emberrel szemben?

- Nem a mi akaratunk érvényesül! (Nem feltétlenül nyílt formában, hanem rejtetten is játszódhat. Akkor is, ha alapvetően nem vagyunk agresszív, indulatos személyiségek. Pl. társfüggő, aki irányítani akar, de nem nyíltan, hanem érzelmi manipulációval. Amikor ez nem sikerül, haragos lesz a másira, és ő maga sem érti, hogy miért haragszik.)
- Felfedezünk a másikban egy olyan jellemvonást, amit még nekünk sem sikerült legyőzni magunkban, és a másik viselkedése így megítél bennünket, de a haragot rá fordítjuk, mert nem akarunk szembenézni azzal, hogy meg kellene változni.
- A másik embernek a jó viselkedése ítél meg minket.
- Amikor megbántanak, megsértenek minket. Általában csak az az ember sérthető, ahol a sértés „betalál”. Ha valaki hazugnak nevez, de én meg vagyok győződve, hogy nem vagyok, akkor nem érzek sértést a lelkemben, a nyíl nem talált a szívembe. ---> „*Csak az az ember szabad, aki azon fáradozik, hogy ne sértsen senkit, és ne legyen sérthető.*” (Török Endre)

4. Biblikus szempontok

- 1Móz 4,5-7.
 - A Dollard-féle hipotézis alkalmazása Káin esetére (Káin végül Ábelt ölte meg – Sátán pedig Krisztus követőit, ha már Őneki nem árthat.)
 - Miért gerjedt haragra Káin azért, mert az Isten nem tekintett az áldozatára? Olyan áldozatot vitt, amelyet kellett?

„Kain zúgolódva járult Isten elé, s nem hitt a megígért áldozatban és a véres áldozatok szükségességében. Ajándéka nem fejezett ki bűnbánatot. Mint napjainkban igen sokan, ő is az emberi gyengeség jelének tekintette azt, ha pontosan követi az Isten által előírt utat,

Biblia-alapú lelkigondozás - szakirányú továbbképzés

A lelki konfliktusokban és betegségekben szenvedők lelkigondozása

A HARAG

ha üdvösségét teljesen a megígért Üdvözítő engesztelési szolgálatára bízta. A maga útját választotta. Saját érdemeivel akart Isten elé járulni. Nem akart bárányt áldozni és annak vérét az áldozatához vegyíteni, hanem gyümölcseiből hozott, saját munkájának eredményét. Úgy mutatta be áldozatát, mintha szívességet tenne Istennek, mely által Isten tetszését biztosíthatja magának. Kain engedelmeskedett annyiban, hogy oltárt épített, áldozatot mutatott be, azonban engedelmessége csak részleges volt. A lényeg, annak beismerése, hogy szüksége van a Megváltóra, kimaradt az áldozatából.” (Ellen G. White, Pátriárkák és Próféták, Kain és Ábel próbatétele c. fejezetből)

- A harag az önzés egy elemi megnyilvánulása ---> Nem az történik, amit én akarok.
- A felháborodott ego megnyilvánulása
- Az Isten ellen lázadó ember alapvető jellemzője
- **„A kik között forgolódtunk egykor mi is mindnyájan a mi testünk kívánságaiban, cselekedvén a testnek és a gondolatoknak akaratját, és természet szerint haragnak fiai voltunk, mint egyebek is:”** Ef 2,3

Miért alakul ki? Miért ölte meg aztán Káin Ábelt?

- **„És miért gyilkolta meg azt? Mivel az ő cselekedetei gonoszok valának, a testvéreié pedig igazak.”** (1Jn 3,12)
- **„Titeket nem gyűlölhet a világ, de engem gyűlöl; mert én bizonyosságot teszek felőle, hogy az ő cselekedetei gonoszak.”** (Jn 7,7)

Nincs válasz a kérdésre, hogyan és miért alakul ki! A fenti igék egy dolgot bizonyítanak, a bűn irracionálisát! A rossz egyszerűen nem tudja elviselni a jó jelenlétét és gyűlöli azt!

5. A gyógyulás útja

- Ef 2, 3-5: **„A kik között forgolódtunk egykor mi is mindnyájan a mi testünk kívánságaiban, cselekedvén a testnek és a gondolatoknak akaratját, és természet szerint haragnak fiai voltunk, mint egyebek is: De az Isten gazdag lévén irgalmasságban, az Ő nagy szerelméből, mellyel minket szeretett, Minket, kik meg voltunk halva a vétkek miatt, megelevenített együtt a Krisztussal, (kegyelemből tartattatok meg!) És együtt feltámasztott és együtt ültetett a mennyekben, Krisztus Jézusban:”**
- Hogyan váltak Jakab és János, a Boanerges testvérek (mennydörgés fiai, Mk 3,17) szelíd apostolokká?
 - Engedelmeskedtek Jézus hívásának (Mt 4, 21-22). Ef 2, 1-2: **„Titeket is megelevenített, akik holtak voltatok a ti vétkeitek és bűneitek miatt, Melyekben jártatok egykor e világ folyása szerint, a levegőbeli hatalmasság fejedelme szerint, ama lélek szerint, mely most az engedetlenség fiaiban munkálkodik;”**
 - 2Kor 3,18: **„Mi pedig az Úrnak dicsőségét mindnyájan fedetlen arccal szemlélvén, ugyanazon ábrázatra elváltozunk, dicsőségről dicsőségre, úgy mint az Úrnak Lelkétől.”**
- „Robbanás” Isten felé. (nem befelé, nem kifelé) --> „Dühös” zsoldárok tanúsága.