



- Den vanskelige vrede.

er vrede på hinanden



1

Vredens positiv funktion



- - er grænsesættende
- - virker synliggørelse
- - gør personen værdifuld
- - skaber plads og rum
- - udfordrer til udvikling i forhold til dine omgivelser
- - skaber en bedre forståelse for dine omgivelser
- - et bedre indblik i andre personer

2

Vrede jf. skriften



- Skelner mellem 3 forskellige vredestyper.

- Raseri
- Krænkelser
- Harme.

- Raseri og krænkelser kalder skriften for synd.
- Harme er påbudt



3

Vredens tre ansigter



- Raseri
 - hvor vreden kommer synlig til udtryk, både gennem ord, krop og handling - formål at besejre og vinde for enhver pris.
 - Forhindrer forsoning
 - Krænker min ægtefælle.
- 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.
 - Forhindrer forsoning
 - Krænker sig selv
- Harme
 - vreden synliggøres gennem ord, krop og handling, men med det formål at efterlade to vindere i et opgør.
 - Taler om sin vrede.
 - Skaber forsoning



4

Vredens tre ansigter



- - raseri søger at gøre det forkerte,
- - krænkelse at skjule det forkerte,
- - harme at afhjælpe det forkerte

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

- - raseri og krænkelse søger hævn
- - harme søger retfærdighed

- - raseri er styret af selvskhed
- - krænkelse af fejhed
- - harme af medlidenhed



5

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 mennesker er der frygt for raseri, overskud af krænkelse og mangel på harme.



6

Når vi er vrede på hinanden så...

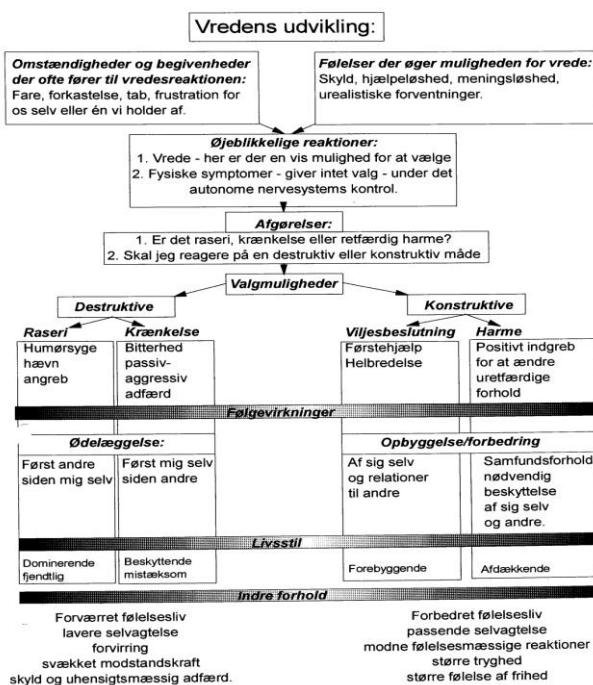


- Harmen:
 - Tale om sin vrede
 - Begynder ofte med et "jeg"
 - Holder sig hjemme hos sig selv
 - Siger aldrig noget om den anden (du, dig, altid, aldrig.)
- Er ivrig efter at søge tilgivelsen
 - "Viljen til at bære konsekvenserne af dine handlinger mod mig."



TAL SAMMEN

7



8