**Гнев, вина, стыд**

По завершению этого урока вы должны знать:

1. Божий взгляд на гнев;
2. Какие бывают деструктивные формы обращения с гневом;
3. Как справиться с гневом;
4. Что такое вины;
5. Какие бывают виды вины;
6. Как справиться с чувством вины;
7. В чем разница между чувством стыда и виной;
8. Как справиться с чувством стыда.

**Гнев**

В послании к Ефесянам 4:26 написано «Гневаясь, не согрешайте». Означает ли это, что мы не должны и не можем гневаться вообще?

Для тех, кто сомневается, давайте вспомним, что наш Бог также проявляет гнев. Гнев Божий – яростный, мощный и управляемый. Он соответствует милосердию и состраданию Бога. Если Бог может гневаться и контролировать свой гнев, то разве мы, созданные по Его подобию, не должны подражать Ему в этом?

Но нам, людям, точно нужно быть очень осторожными с гневом, ведь гнев человеческий может послужить как к славе Бога, так может и привести к греховному поведению.

«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» написано в Притчах 15:1.

Также в послании Иакова 1:19 сказано: «...человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев».

Мы часто перекручиваем Божьи постановления. Давайте посмотрим, что выходить, когда мы делаем по-своему.

Деструктивные формы обращения с гневом:

1. Отрицание – отказ признать гнев;

Мы не можем ни раскаяться, ни решить проблему, пока мы ее не признаем.

1. Сдерживание – прячем гнев внутри себя;
2. Выражение гнева в агрессивной форме (словесно или физически);
3. Пассивная агрессия («забастовка»);
4. Смещенная агрессия (выместить гнев на невинном).

Как справиться с гневом?

1. Признать наличие гнева;
2. Учиться владеть своими чувствами;
3. Исследовать источник гнева;
4. Проанализируйте свою реакцию и идите по Божьему пути;
5. Переходите к конструктивным действиям.

Давайте рассмотрим эти шаги более детально.

1) Признайтесь самому себе, что вы разгневаны. Поскольку гнев вспыхивает мгновенно, мы часто реагируем немедленно либо словом, либо делом, не задумываясь. Поможет громко сказать: «Я невероятно разозлился на это! И что мне теперь делать?» У вас теперь есть время: вы признаете, что возмущены, но можете увидеть разницу между вашим негодованием и вашими действиями. В некоторых христианских кругах бытует мнение, что гнев это плохо и людям трудно признаться, что они разгневаны. В Еф.4:26 Павел ясно сказал следующее: «Гневаясь, не согрешайте». Очень поможет сказать себе любимый отрывок из Писания, что любовь Бога рядом.

2) Учитесь владеть своими чувствами, не реагируйте сгоряча. Очень немногие взрослые люди умеют владеть собой и направлять свои эмоции в правильное русло. Попросту бывает, что мы повторяем модель поведения, которую видели с детства. Либо человек может действовать агрессивно – словесно или физически, либо он замыкается в себе и замолкает. Оба варианта разрушительны. Поэтому умение сдерживать первый порыв, очень важно, чтобы научиться конструктивным действиям. Пр.25:28 «Что город разрушенный, без стен, то человек не владеющий духом своим».

Упражнение: Ваши ресурсы. Многие из нас слышали совет: сосчитай до 10, однако придется посчитать и до 100 или до 1000, необходимая продолжительная пауза. Считать лучше вслух. Еще один метод взять «тайм-аут». Этот жест в спорте, означает остановку. Лучше не брать тайм-аут на 3 месяца. В этот период: делайте конструктивные вещи для своего тела, ума, и духа. Глубоко подышите. Позвоните другу или наставнику. Займитесь физическими упражнениями. Почитайте Слово Божие вслух медленно – один стих несколько раз.

3) Этот шаг становится возможным, после того как вы сумели сдержаться и ваш гнев не вылился в возмущенные слова или агрессивные действия. Выявите причину гнева и интенсивность задетых чувств. Задайте вопросы: что является причиной негодования: его слова или действия? Или способ как он выражает свои мысли? Может поведение мужа напоминает мне поведения матери или отца? Чем вызван гнев, тем, что произошло сегодня на работе или тем, что происходило в прошлом? Что было когда-то в детстве? То есть выявить, в чем провинился человек. И следующая цель – выяснить насколько сильно вы задеты. Для этого используйте шкалу от 1 до10, где 10 самая серьезная вина, а 1 – самая незначительная. Тогда при разрешении конфликта вы можете предположить, что этот разговор может занять 15 мин или весь вечер.

4) Проанализируйте вашу реакцию. Какие позитивные действии я могу совершить? Можно записать все варианты, которые придут вам в голову или проговорить вслух и выбрать самый уместный и подходящий для этой ситуации, для вас и человека, обидевшего вас. Какой вариант можно назвать благоразумным? Основан ли он на любви? Поможет ли он восстановить испорченные взаимоотношения? Принесет ли пользу этот вариант ответа человеку, который рассердил меня.

а) Этот вариант заключается в прямом и открытом противостоянии обидчику.

б) Иногда лучшим вариантом может оставить все как есть, передавая этого человека в руки Бога. Также не позволяйте происшедшему событию изводить себя вплоть до утраты мира и покоя.

Мы спрашиваем у Бога, который продолжает нас любить бескорыстной любовью, как нам быть.

5) Конструктивные действия. Все вышеизложенное подводит нас к пятому шагу. Если я уже прошла эти шаги, и решу поговорить с человеком или оставлю все как есть – я свое решение открываю Богу, и рассказываю свои эмоции, переживания, мысли, ситуацию и когда подойду к человеку. При этом я нахожусь в Божьем прощении, поэтому смогу противостать обидчику и попытаюсь найти разрешение возникшего конфликта. Или, если не пойду, то прощу своего обидчика.

**Вина**

Слово «вина» имеет два значение: состояние, наступающее в результате неправильного поступка, и болезненные ощущения, угрызения совести, возникающие в результате убеждения, что мы поступили неправильно.

Почему так важно понять, что Библия говорит о состоянии вины, а не о нашем ощущении?

Объективная вина возникает в случае преступлений человеком требований законов:

- юридических законов общества;

- библейских заповедей;

- социальных норм поведения;

- своих личных стандартов

Человек виновен даже если не осознает своей вины.

Субъективная виновность – это внутреннее переживание раскаяния и самоосуждения, которое возникает вследствие наших действий.

* тревога, страх наказания, низкая самооценка, ощущение изолированности – все это входит в чувство вины.

Уместная вина – соответственно тяжести проступков.

Неуместная вина – несоответственно тяжести проступков (невротическое чувство вины).

Библейский взгляд:

Печаль из-за вины за свои проступки у человека, любящего Бога, должна быть конструктивной, т. е. вести к покаянию, принятию прощения от Бога и людей и изменениям поведения — плодам покаяния.

Конструктивная печаль – 2 Кор. 7:8-10 «… вы опечалились к покаянию; ибо опечалились ради Бога, так что нисколько не понесли от нас вреда. Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть».

Например, человек пролил кофе на соседа и его реакция: 1) «Как я глуп! Я такой неуклюжий! Простите». Или же он скажет: 2) «Мне очень жаль. Позвольте мне помочь Вам».

Какой из этих вариантов ведет к созиданию, а какой к разрушению?

Важно различать!

1. Разрушительное чувство вины обращено на себя, и его результатом становятся, самобичевание, невроз, депрессия…

2. Созидательное чувство вины помогает нам увидеть наш конкретный грех, при этом наше уважение к самим себе и другим сохраняется.

Последствия чувства вины:

1. Защитное мышление

- обвинение других

- отрицание преступления

-преуменьшение серьезности греха

- оправдание своих действий

2. Самоосуждение (самобичевание, нытье, депрессия, суицид).

3. Нервное напряжение (самонаказание на физическом уровне).

4. Нравственные муки (ветераны).

5. Покаяние и прощение.

Как справиться с чувстом вины?

1. Понять и принять человека, выслушать его историю;

2. Разобраться в причинах вины;

3. Отделить истинную вину от ложной;

4. Помочь отказаться от ложных обвинений и поддержать в покаянии за совершенный грех;

5. Работать с прощением.

**Стыд**

Чем отличается чувство стыда от вины?

Испытывая вину, человек говорит себе: «Я совершил ошибку»

Здесь конструктивная мысль: «Я могу покаяться и изменить свои действия»

Человек, испытывающий стыд, говорит себе: «Я сам ошибка, я безнадежен, я несостоявшийся неудачник, глупец...», т.е. исключая все возможности перемен

Как с чувством стыда?

1. Понять и принять человека, выслушать его историю;

2. Разобраться в причинах уничижения и непринятия себя;

3. Определить ложные деструктивные мысли и, в процессе попечения, – мягко, и деликатно обучать подопечного отказываться от лжи, вытесняя ее Божьей истиной.

«Ибо мы – Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Еф.2:10).

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1Ин.1:9).

«Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу» (Рим.8:1).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Проанализируйте, есть ли на данный момент в вашей жизни проблемы с греховным выражением гнева, ложным чувством вины или стыдом. Если есть, найдите время, чтобы проработать эти проблемы с помощью перечисленных рекомендаций.
2. Подумайте, есть ли среди ваших знакомых или подопечных люди, у которых проблемы с деструктивным выражением гнева, ложным чувством вины или стыда. Если есть, поделитесь с ними этой информацией и постарайтесь поддержать в их пути к освобождению.