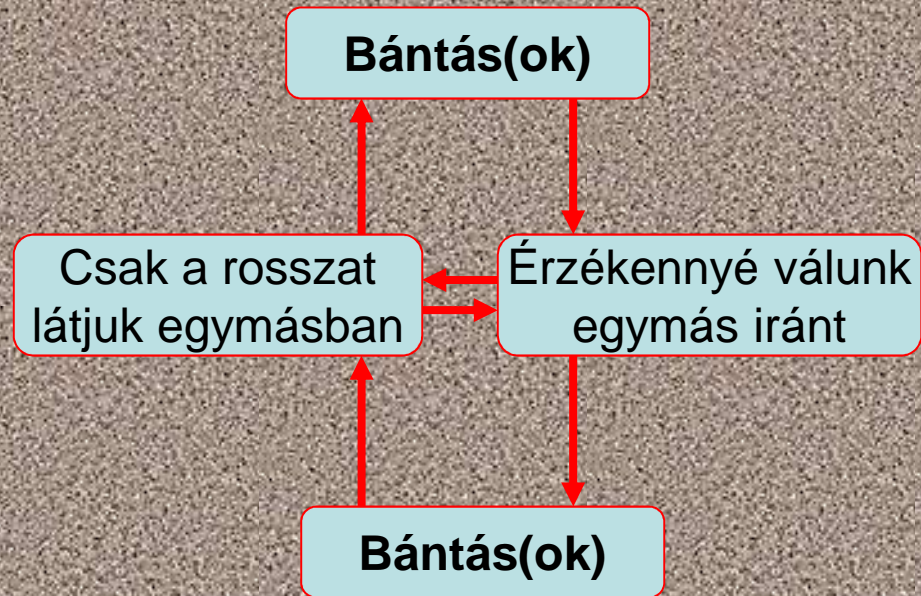
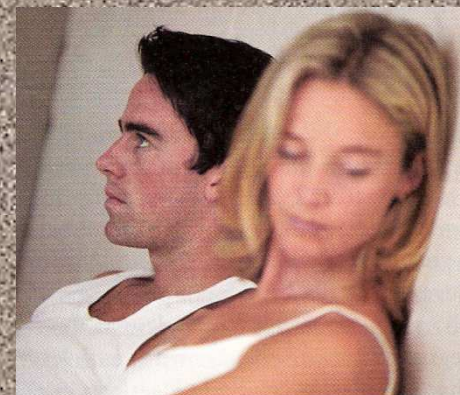
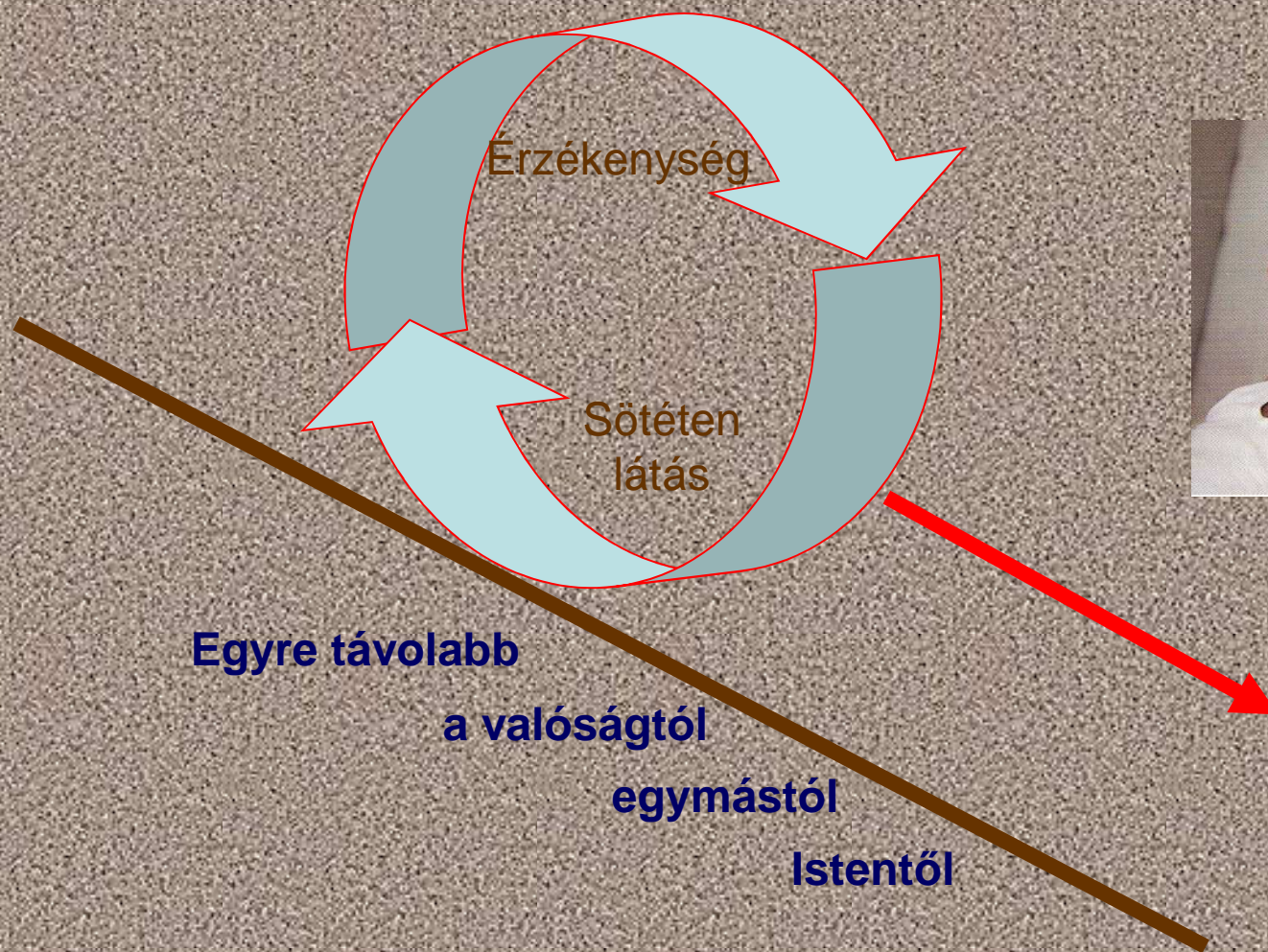


Már megint megbántottál...



Kapcsolataink „természetes” velejárója a **bántás** (megromlott természetünk miatt). Olyan, mint a por, amely folyamatosan rárakódik a tárgyakra. Ezért kell rendszeresen takarítani. Az el nem rendezett bántások is egymásra rakódnak. Kialakul a **rossz légkör**.

A bántások rontják a pár kapcsolatát, elszigetelődéshez vezetnek. A **rossz légkör** „ördögi köre”, mint egy kerék, gurul le az elszigetelődés lépcsőjén.



A megbántottság természetes következményei

Bántás

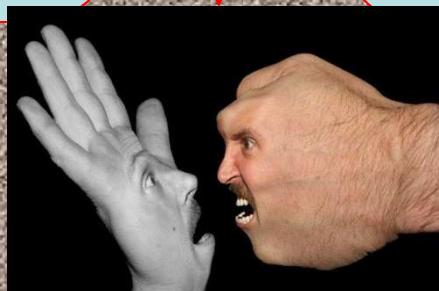
Harag

Keserűség (elfojtott harag)

Eltűri magában a megbántottság érzését. Dédelgeti magában a keserű gondolatokat. Ezek a gondolatok kiléptetik a házasságból gondolati síkon.

Gyűlölet

A harag stabilizálódik (tartja a haragot). Azonosul a haraggal („Ez a harag már én vagyok”) A harag élet-állapottá válik.



Nyílt támadás (agresszió)
A harag felgerjed és levezetődik

Mérgezési tünetek

A bántás üzenete:
Nem vagy jó társ!
Szégyelld magad!

Megtorlás

Alacsony önértékelés

Kompenzáció

„Öngyilkos terrorakció”:
Magamat is büntetem,
ha azzal a másikat is
bánthatom.

- Ajándék visszautasítása
- Becsukódás

Inaktivitás

Fölöslegesség
érzése

Depresszió

Öngyilkosság

Önbecsapás
(Kompenzáció az
Irrealitás szintjén)



A megbántottság rendezése bibliai módon

Bántás

Légy csendben és várj
az Úrra!
...Tégy le a haragról,
hagyd a heveskedést,
ne légy indulatos,
mert az csak rosszra visz!
Zsolt 37, 7-8

*Nem tűröm el
magamban a haragot*

~~Harag~~

*Hanem Isten elé viszem a
bántást és a haragomat*



*Békülj meg ellenfeleddel hamar,
amíg az úton együtt van veled. Mt 5,25*

*Minden keserűség, indulat, harag,
kiabálás és istenkáromlás legyen
távol tőletek... Viszont legyetek
egymáshoz jószágosak, irgalmasak...
Efézus 4, 31-32*

Isten megmutatja kegyelmét és szeretetét.



*Bocsássatok meg egymásnak, ahogyan Isten is megbocsátott nektek a Krisztusban.
Efézus 4, 32*

A kegyelem Isten szava iránti engedelmességre kötelez

Isten a gőgösöknek ellenáll,
az alázatosoknak pedig kegyelmet ad. 1Pt 5, 5

Alázzátok meg magatokat az Úr előtt, és Ő felmagasztal titeket.
Jak 4, 10.

Ha valaki énutánam akar jönni tagadja meg magát. Mt 16, 24

Önmegtagadás



Feladom a büszkeséget,
az elvárásaimat,
az elégtételhez való jogomat

„Nem biztos, hogy nekem van igazam”

**Isten elindít a bántó személy felé
elfogadó attitűddel és a megbékélés
szándékával**

*Meddig jutsz el ezen az úton, ha önerőből
röpülsz, mint a veréb?*

*Tanulj meg vitorlázva szárnyalni (a
légáramlatra hagyatkozva), mint a
költöző madarak!*

**Nem hatalommal és nem
erőszakkal, hanem az
én Lelkemmel!**
Zakariás 4, 6



Levegő = pneuma

**Belefáradtál a keresztyén életvitelbe? Veréb-technikával
nem lehet messzire jutni.**

A sasok is a levegőre támaszkodva köröznék a magasban.



***De akik az Úrban
bíznak, erejük megújul,
szárnyra kelnek, mint
a sasok.***

Ézsaiás 40, 31

Megbeszélés

Megbocsátás

Megbékélés