

Gniew stwarza nam nieraz wiele problemów. Czym on jest? Jak sobie z nim radzić? Jak wyrażać uczucie nie wpadając w postawę krzywdzenia innych?

1. Gniew to gwałtowna potrzeba odwetu, silna żądza odparcia i ukarania przeciwnika,
2. **Gniew godziwy**: dąży do ukarania winowajcy, ma umiarkowane objawy, musi powodować się miłością,
3. Stopnie gniewu: oburzenie, uniesienie się, gwałtowność w słowach i czynach, furia, nienawiść,
4. **Gniew pozbawia nas: zdrowego rozsądku, uprzejmości, wewnętrznego skupienia, troski o zachowanie sprawiedliwości,**
5. Gniew nie jest dobrą nazwą tego grzechu. Znacznie lepsza byłaby „złość”.
6. Ze wszystkich grzechów gniew budzi największy niepokój, bo prowadzi w bezpośredni sposób do przestępstw, buntów i rewolucji.
7. Gdy gniew trwa dłużej w sercu przemienia się w urazę, która objawia się jako osłabienie ciała, strach i wrażenia urojonych ataków ze strony otoczenia.
8. Jan Kasjan porównuje gniew do trucizny szybko rozchodzącej się w organizmie.

**9. „Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość znieważanie – wraz z wszelką złością” (Ef 4, 31).**

10. Dobry gniew to stosowany w obronie własnej albo przeciwko złym działaniom.

**11. Słuszny gniew występuje we właściwym stopniu, czasie i miejscu.**

12. Gniew zły krzywdzi, gdy tymczasem słuszny gniew wytyka zło i ma mu zapobiec.

13. Nieodczuwanie słusznego gniewu wobec złu św. Tomasz nazywa grzechem zaniechania. Gniew powinna uśmierzać roztropność.

14. Dzisiejszym problemem nie jest tylko tłumienie słusznego gniewu, czy nieumiejętność jego wyrażania, ale skłonność do popadania w gniew z błahych powodów, nieumiejętność jego opanowania.

15. Dzisiejsza kultura daje wiele okazji to zachwiania poczucia wartości człowieka, do jego odrzucenia, do traktowania go przedmiotowo, do niesprawiedliwości. Rodzą się często w sercach: frustracja, irytacja, zły humor, wątpliwości, czy ktoś nas szanuje. To wszystko jest zarzewiem dla gniewu.

**16. Specyfiką naszych czasów jest wzrost poczucia zagrożenia, niepewności, braku bezpieczeństwa, bezradności** . Często gniew jest wynikiem lęku, poczucia bezradności, niemocy działania.

17. Poczucie bycia czegoś pozbawionym jest bliskie poczuciu bycia oszukany, skrzywdzonym. każdy brak uważamy za gwałt i reagujemy na niego złością.

18. Trzeba rozeznaczyć, co powoduje, że ludzie czują się zagrożeni i starać się ograniczyć te czynniki.

19. System społeczny budzi wielkie roszczenia ludzi, nadmierne oczekiwania. Ludzie w padają w gniew, bo nie mają tego, co chcieliby mieć.

20. Przypadki agresji banalnych:

a) awantury kierowców, agresja na innych kierowców,

b) agresja komputerowa na różnych forach, czatach,

**21. Szkodliwy gniew podkopuje zdrowie, źle wpływa na samopoczucie, rujnuje sen, utrudnia znalezienie rozwiązań, marnuje energię, zniewala umysł, niszczy związki międzyludzkie.**

22. Najlepszą formą leczenia chorobliwej skłonności do wybuchów gniewu jest całkowite wstrzymanie się od działania w gniewie. Ta abstynencja prowadzi do zrodzenia się nowego nawyku – opanowania.

23. Gdy gniew bierze ślub z zemstą rodzi się wtedy okrucieństwo. Jedynym lekarstwem jest przebaczenie.

24. Gniew poprzedza agresję, choć można być zagniewanym bez uciekania się do agresji bądź agresywnym bez uczucia gniewu.

25. Ewagriusz przestrzegał zagniewanego przed samotnością, gdyż ona może go zatruć. Powinien on pójść do ludzi, by nie pozwolić zagnieździć się gniewowi. Zaleca on praktykowania miłosierdzia i łagodności.
26. Dla dobra osoby i wspólnoty warto byłoby wrócić do ideału człowieka łagodnego; nie wszczyna on kłótni, nie cechuje się uporem ani mściwością, nie chowa urazy. Nie jest przy tym naiwny, ani łatwowierny. Odznacza się spokojem, zachowując równowagę, umiar i otwarty umysł. Łagodność, która wielu dziś wydaje się słabością, stanowi właśnie siłę!
27. Gniew jest absolutnie konieczny w dojrzałych i zdrowych związkach międzyludzkich.
28. Często przechodzimy obok gniewu, tłumimy go.
29. Wobec gniewu: widzieć go, uznawać, przyznawać się do niego, uzewnętrznić go, wyrazić we właściwym czasie miejscu, w odpowiedni sposób.
30. Warto zadać sobie pytanie: „Na kogo jestem zły?”, „Dlaczego jestem zły?”.
31. Nie powinniśmy się wstydzić, że czujemy się zagniewani.
32. Chrystus ukazywał swój gniew na uczonych w Piśmie, faryzeuszy, swoich uczniów, w świątyni.
33. Gniew sprawia problemy, gdy wyzwała gwałtowne reakcje i gdy jest tłumiony.
34. Dopóki tłumimy gniew, dopóty zachowujemy się nieszczerze wobec samych siebie jak i innych osób.

35. Jeśli gniew nie zostanie ujawniony odnowi się w innej formie, często jako fizyczny problem (ból żołądka, ból głowy, wypadanie włosów)
36. Jedną z głównych przyczyn zaburzeń psychicznych jest nie rozpoznany i zlekceważony gniew.
37. Ludzie nie okazują gniewu, bo boją się konfliktu, ale przecież konflikt jest koniecznym przejawem każdego związku międzyludzkiego.
38. Wiele małżeństw bardziej przestaje istnieć z powodu milczenia, niż z przemocy. Cisza. Stłumiony gniew. Chłód. Nie ujawniona wrogość.
39. Ujawnienie gniewu prowadzi do rozwiązania problemu czy zażegnania konfliktu.
40. Okazując gniew uwrażliwiamy się na siebie. Rozpoznajemy, co druga osoba lubi, a co nie. Gdy wyrażasz gniew traktujesz na serio siebie, że jesteś zraniony. Nie jesteś obojętny wobec drugiej osoby, chcesz być szczery. To jest miłość.
41. Nie wyrażanie gniewu jest odczytywane jako oznaka odrzucenia, obojętności w związkach.
42. Gdy jesteśmy zagniewani, musimy sobie i innym dać czas, by ochłonąć. Każdy z nas ma inny system „chłodzenia”!
43. Umiejętność rdzenia sobie z gniewem wynosimy z domu rodzinnego. Czy nasi rodzice wpadali w gniew? Czy reagowali w sposób gwałtowny?

44. Dzieci powinny mieć prawo być rozgniewane, powinny uczyć się wsłuchiwać w swój gniew i traktować go w odpowiedni sposób.

45. Powinniśmy przyjmować gniew spokojnie, bez lęku i poczucia winy. Możemy bez poczucia winy gniewać się na naszych bliskich.

46. Musimy używać naszej inteligencji: przemyśleć przyczyny gniewu, rozumieć go, wszystkie jego składniki, te racjonalne i irracjonalne.

### **47. MIŁOŚĆ NIE UNOSI SIĘ GNIEWEM!**

48. Kiedy ktoś cię denerwuje, mógłbyś powiedzieć nawet ostro: „Zdenerwowałeś mnie”. Tak można. Ale ludzie częściej mówią wtedy: „Głupi jesteś, kretyn, świnia”. Albo i gorzej. To jest grzeszny gniew, bo niczego nie wyjaśnia, tylko sprawia, że zaciskają się pięści.

49. Z powodu gniewu np.: przeklinałem, pobiłem, życzyłem śmierci, kłóciłem się, zemściłem się, obgadałem

### **50. NA GNIEW NAJLEPSZA JEST MODLITWA ZA SPRAWCÓW. TO DZIAŁA!!!**

51. Środki zaradcze: zastanawiać się przed działaniem, powstrzymać uczucia, odwrócić swą uwagę, wzywać pomocy Boga, unikać myśli o doznanych krzywdach.