

Ilska

Vad är ilska ?

A. Psykologiskt perspektiv

En känsla som signalerar frustration över att du hindras från att nå dina mål, att dina gränser har blivit kränkta, att någon är orättvist eller att någon mot dig inte känns bra.



LIVETS CENTER
för psykologisk och andlig utveckling

Ilska uppmärksammar dig på att något behöver ändras, att någon försöker skada dig, eller att du behöver försvara dig själv eller din familj.

Att bli fasthållen eller motarbetad väcker ilska, liksom att tillfogas fysisk smärta (även när det bara handlar om att man slagit tån i tröskeln).

Signalerna från ilska driver fram förändringar i omgivningen och oss själva.

Den signalerar till andra att de ska hålla sig borta, inte störa eller sluta göra det de gör mot dig eller mot andra.

Det signalerar till dig själv att något måste ändras, att du hindras från att nå ditt mål eller att du behöver använda mer kraft för att nå det.

Ilska kan ge dig kraft att ändra på saker, att agera kraftfullt och hantera problem. Därför kan det vara funktionellt att känna ilska när det gäller att nå mål, men det kan vara mycket problematiskt ur ett socialt och interpersonellt perspektiv, då det kan få andra att ta avstånd från dig.

Hur känns ilska i din kropp ?

Ilska kan kännas i din kropp som en brännande energi som du omedelbart vill ge utlopp för. Du blir spänd, käkarna spänns, blodtryck stiger och du biter ihop.

Ansiktsuttrycket kan vara stelt, med sammanpressade läppar eller uppdragen överläpp och ihopdragna ögonbryn. Rösten påverkas också vid ilska, så att man talar med hög röst, skriker, eller rösten darrar. Man kan också tala entonigt, enstavigt och utan värme.

Hur beter dig vid ilska ? handlingsimpulser

- Ilska kan att att du kan gå till attack, att närma sig det som väcker ilska, att få bort det som hindrar dig.
- Ilska kan hjälpa dig att springa snabbt, slåss eller få undan hinder.
- Ilska kan hjälpa dig att övervinna rädsla och få dig att närma dig det som väcker rädsla, istället för att dra dig undan.
- Ilska kan också uttryckas genom kyla eller som isande tystnad och undvikande av det som väckt ilskan.

Vad kännetecknas dina tankar vid ilska ?

- Att du upplever att du själv har rätt, att du har blivit kränkt eller orättvist behandlad
- Din förmåga att se någon annans perspektiv blir mycket begränsad.
- Du blir dömande av andra och tillskriver dem gärna egenskaper och avsikter som stärker din egen rätt att agera på ilskan.
- Även om ilskan triggas av att du sparkar lilltån i stolsbenet, kan din omedelbara reaktion bli att tillskriva stolen en illasinnad avsikt.

Ord som hör ihop med ilska och har snarlik funktion

(Olust, Tjurig, Vrede, Förtret, Utbrott, Hat, Fientlig, Agiterad, Våldsam Upprörd, Irriterad, Besvärlig, Förolämpning, Rasande, Sur, Vansinnig, Frustrerad, Bitter, Arg, Ursinne)

B. Andligt perspektiv

Bibeln lär att okontrollerad vrede inte bara skadar en själv, utan även ens omgivning.

“En argsint man vållar gräl, den hetlevrade förbryter sig ofta” (Ordspråksboken 29:22)

Det kan vara berättigat att bli arg ibland, men Bibeln visar att den som gång på gång får ”vredesutbrott ... inte [ska] ärva Guds rike”.

“Vad köttet ger är lätt att se: otukt, orenhet, liderlighet, avguderi, trolldom, fiendskap, strider, ofördragsamhet, vrede, intriger, splittringar, kätterier, maktkamp, dryckenskap, utsävningar och annat av samma slag. Än en gång varnar jag er: de som gör sig skyldiga till sådant skall inte få del i Guds rike.” (Galaterbrevet 5:19–21)

Bibelns principer för att hantera ditt temperament. Är det alltid fel att bli arg?

- Nej, ibland är det faktiskt berättigat. Bibeln nämner till exempel att den trogne mannen Nehemja ”blev mycket upprörd” när han fick veta att några av hans medtroende blev förtryckta.

“Jag blev mycket upprörd när jag lyssnade till deras förtvylade klagan.” (Nehemja 5:6)

- Ibland känner Gud vrede. Ett exempel var när hans folk, Israel, började tillbe falska gudar och därigenom bröt överenskommelsen att endast tillbe honom. ”Då flammade Jehovas [Guds] vrede upp mot Israel.”

“När israeliterna övergav Herren och i stället dyrkade Baal och astartegudinnorna blev Herren vred på dem. Han utlämnade dem åt folk som plundrade dem, han prisgav dem åt fiender på alla håll, och de kunde inte längre hålla stånd mot dem.” (Domarboken 2:13, 14)

När är det fel att bli arg?

Det är fel att bli arg om vreden är okontrollerad eller oberättigad, vilket ofta är fallet med oss ofullkomliga människor. Här är några exempel:

- Kain blev ”utom sig av ilska” när Gud inte godkände hans offer. Kain gjorde inte något åt sin vrede, och det slutade med att han mördade sin bror. (1 Moseboken 4:3–8)
- Profeten Jona ”blev väldigt besviken och arg” när Gud skonade invånarna i staden Nineve. Gud tillrättavisade Jona och förklarade att han inte hade ”rätt att vara så arg”, utan i stället borde ha varit glad över att de onda nineviterna hade ändrat sig. (Jona 3:10–4:1, 4, 11)

De här två exemplen visar att oberättigad ”ty en människas vrede åstadkommer inte det som är rättfärdigt inför Gud.” (Jakob 1:20)

Hur kan man hantera sitt temperament?

Steg	Tänk på	Dina kommentarer
1	<p>Inse faran med okontrollerad vrede</p> <p>“Den tålmodige är full av insikt, men den hetsige avslöjar sin dårskap” (Ordspråksboken 14:29)</p>	
2	<p>Ta itu med ditt humör innan du gör något du får ångra</p> <p>“Och om ni blir arga, så synda inte. Låt inte solen gå ner medan ni fortfarande är uppretade” (Efesierna 4:26)</p>	
3	<p>Gå om möjligt i väg om du börjar känna dig arg</p> <p>“Att starta ett gräl är som att öppna en fördämning, så dra dig undan innan striden bryter ut” (Ordspråksboken 17:14)</p>	
4	<p>Få en helhetsbild</p> <p>“Tänk på detta, mina älskade bröder: Var villiga att lyssna, vänta med att tala och håll tillbaka er vrede” (Jakob 1:19)</p>	
5	<p>Be om ett inre lugn</p> <p>“Då ska Guds frid, i som övergår allt förstånd, skydda era hjärtan och era sinnen* med hjälp av Kristus Jesus” (Filipperna 4:7)</p> <p>“Ni vill alltså ge goda gåvor till era barn, trots att ni är syndare. Tänk då hur mycket mer er Far i himlen vill ge helig ande till dem som ber honom om det” (Lukas 11:13)</p>	
6	<p>Välj dina vänner med omsorg.</p> <p>“Bli inte vilseledda. Dåligt sällskap förstör goda vanor” (1 Korinthisarna 15:33)</p>	

Ditt plan

- Skriv ner din plan.
- Sätt ett startdatum och preliminärt slutdatum.
- Sätt ditt stora mål (t.ex. Hantera ilska) och dina delmål (t.ex. Inte skrika, inte säga fula ord etc). Du kan använda tablett på sidan 4 för att hitta rätt mål/delmål.
- Samtala med din nära vän / din partner om sättet du vill ha hjälp med (Ge konkret exempel t.ex. När du märker att jag är irriterad så svara mig inte eller låt mig vara). Skriv ner dem.
- Be för dina mål. Låt den helige ande fylla dig i varje sekund. Varje morgon innan dagen börjar lova herren och dig själv att jobba mot ditt mål (välj ett delmål och jobba mot det).
- Läs psalm 37 . 5 gånger / dag. När du vaknar, efter frukost , efter lunch, efter middag och innan du sover. Låt orden genomsyra dina tankar, känslor och dina beteende.
- Läs bibeln varje dag, välj ett kapitel och låt Guds frid hamna i ditt liv.
- Jobba med dina tankar , känslor och dina beteende enligt tablett ovan på sidan 4.
- Tänk på att du kan alltid förändra dig och inte den andra.
- Bemöt alltid problem och inte personen i ditt ilska
- Tala ärligt men med full kärlek och respekt. Kan du inte , börja jobba med det (Kan vara ett delmål).
- Hör av dig till oss på livets Center så hjälper vi dig. Du kan gå in på www.livetscenter.com eller på instagram eller facebook. Tveka inte att kontakta oss.

.....

.....

.....

.....

.....

“Gör er av med all elakhet, vrede och häftighet, med skymford och förolämpningar och all annan ondska. Var goda mot varandra, visa medkänsla och förlåt varandra, liksom Gud har förlåtit er i Kristus.”

Efesierbrevet 4:31-32

Psalm 37

1 Av David. Reta inte upp dig på de onda, avundas inte dem som gör orätt!

2 De torkar snabbt som gräset och vissnar bort som grönskan.

3 Förtrösta på Herren och gör det goda, så får du bo i ditt land och leva trygg.

4 Ha din glädje i Herren, han ger dig allt vad ditt hjärta begär.

5 Lägg ditt liv i Herrens hand. Lita på honom, han kommer att handla.

6 Han skall låta din rätt lysa som gryningsljuset, din rättvisa sak som middagssolen.

7 Var stilla inför Herren, vänta på honom. Reta dig inte på den som har framgång, den som når sina onda syften.

8 Stilla din harm, låt din vrede slockna, reta inte upp dig, det leder bara till ont.

9 De som gör det onda skall drivas bort, men de som hoppas på Herren får äga landet.