1. tanulmány - Érzelmek

Heti tanulmányunk: 2Sámuel 13; Galata 5:22; Kolossé 3:12-14; Lukács 19:41-44

Alapige: *„Bizony, bizony, mondom néktek, hogy ti sírni és jajgatni fogtok, a világ pedig örül; ti szomorkodtok, de szomorúságotok örömre fordul”* (Jn 16:20).

Bevezető

Az ember személyiségének fontos részét képezik az érzelmek. Hatalmas motivációt jelenthetnek jóra és rosszra egyaránt. Jellegüktől függően boldogságot, szomorúságot, félelmet vagy örvendezést hoznak szívünkbe.

A „pozitív” érzelmek megelégedettséget és „kerek a világ” tudatot okoznak bennünk; a „negatív” érzelmek viszont iszonyú fájdalommal és bánattal gyötörnek meg. Az első kategóriába tartozó érzelmek elősegítik idegrendszerünk egészségét, a „negatív” érzelmek viszont hosszútávon viselkedési és kapcsolati problémákat hoznak. Általános jóllétünket tehát *nagyban befolyásolják az érzelmek*.

*Isten akarata az, hogy élvezzük a pozitív érzelmek jótékony hatását. A bűn miatt azonban* gyakran szembesülünk a negatív érzelmi élmények káros hatásaival. A Biblia szereplői sem kerülték el az érzelmi hullámvasút jelenségét. Néhányan közülük megtanulták, hogyan kell azon uralkodni, mások viszont elveszítették a kontrollt, és hagyták, hogy a negatív érzelmek gonosz dolgokba hajszolják őket.

Az érzések és a viselkedés közötti összefüggés nem mindig világos és közvetlen. A fájdalmas érzések sokszor térdre kényszerítenek bennünket, hogy Istent keressük, mint a segítség és támogatás egyetlen biztos forrását. Más esetekben a súlyos küzdelmek miatt az emberek teljesen feladják a hitüket.

Milyen fontos tehát, hogy sokat tudjunk az érzelmekről, és arról, milyen hatással vannak azok életünkre!

Negatív érzelmek

Olvassuk el 2Sámuel 13. fejezetét! Ez a történet tele van vegyes előjelű érzelmi tapasztalatokkal. Lelki harcaik közepette a szereplők rengeteg fizikai és érzelmi szenvedést okoznak egymásnak. Viselkedésük következményei hatással voltak az egész királyi családra és az utánuk következő nemzedékekre.

Milyen érzelmi állapotot tudunk beazonosítani az alábbi szereplők esetében:

Amnon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Támár: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dávid: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Absolon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Amnon Támár iránt érzett „szerelme” nem lehetett valódi szerelem, inkább egy nagyon heves szexuális késztetés, hiszen amikor a férfi elérte célját és beteljesítette vágyát, *„annyira meggyűlölte őt…, hogy nagyobb lett a gyűlölete, amellyel gyűlölte, annál a szerelemnél, amellyel szerette”* (15. vers – új prot. ford.). Amnon tapasztalata szélsőséges érzelmi helyzeteket ábrázol: szabadjára engedett szenvedélyt (egy vérfertőző kapcsolat keretében) és gyűlöletet. Az ilyen felfokozott érzelmi állapotban elkövetett tettek szinte mindig túlzóak, és súlyos következményekkel járnak. Amnon „szerelme” szinte azonnal gyűlöletbe fordult. Semmibe vette húga utolsó kérését, és erővel dobatta ki őt a házából.

Támár valódi áldozat volt. Nem egyezett bele semmibe, amit Amnon követelt tőle, s ez nagyon felidegesítette a férfit. Támár azért tett szolgálatot a bátyjának, mert engedelmeskedni akart Dávidnak, a királynak. Amikor világossá vált előtte Amnon valódi szándéka, minden tőle telhetőt megtett azért, hogy eltérítse őt tervétől, és felvázolta neki egy ilyen gonosz tett iszonyú következményeit. Mivel eltökélte, hogy eléri, amit akar, Amnont nem érdekelte semmilyen józan tanács. Véghezvitte tervét.

Mint bármely nő, aki erőszakot vagy bántalmazást szenvedett el, Támár is bizonyára dühösnek, megalázottnak, szennyes-elhasználtnak érezte magát, és önértékelése a nullára csökkent. Bátyja, Absolon a legcsekélyebb együttérzést sem mutatta iránta, sőt, megparancsolta neki, hogy hallgasson. Absolon azonban elhatározta, hogy bosszút áll az erőszakért, és megöli Amnont. (További haszna is származott volna ebből: ha megszabadul Absolontól, nagyobb eséllyel pályázhat a királyi trónra.) Dávid, aki mindhármuk apja volt, szörnyű dühöt és gyászt élt át az események kapcsán.

**Mikor tapasztaltál meg életed során gyűlöletet, szomorúságot, félelmet, haragot, vagy féltékenységet? Hogyan kezelted ezeket az érzéseket? Visszatekintve mit tennél másképp?**

Pozitív érzelmek

A negatív érzelmi állapotok – mint a gyűlölet, az aggodalom, a félelem, a harag és féltékenység – azonnali fiziológiai reakciókat váltanak ki belőlünk: felgyorsul a szívverésünk, megfeszülnek az izmaink, kiszárad a szánk, hideg veríték üt ki a bőrünkön, remeg a gyomrunk, és további tünetek is jöhetnek. Ha ezek a jelenségek hosszú távon is fennállnak, akkor keringési és emésztési betegségek alakulhatnak ki.

Ezzel ellentétben a pozitív érzelmek – mint az együttérzés, a kedvesség, az alázat, a szelídség és a türelem – általában a jóllét érzésével kapcsolódnak össze, pozitív az életszemléletünk, és optimális kapcsolatot tudunk kialakítani másokkal és Istennel. A pozitív pszichológia, a pszichológia tudományának egy új keletű, de széles körben elfogadott ága, arra irányul, hogy a pozitív érzelmeket erősítse annak érdekében, hogy az ember boldogabb legyen és megelőzze a mentális betegségeket.

Bizonyított tény, hogy bizonyos negatív érzelmek dédelgetése fordított arányban hat az egészségre és a várható élettartamra, a pozitív hozzáállás viszont elősegíti a jó egészség fenntartását, így a hosszabb élet is valószínűsíthető. Összefoglalva: minél derűlátóbbak és derűsebbek vagyunk, annál jobb egészségnek örvendhetünk.

* **Olvassuk el Gal 5:22 versét! A Lélek gyümölcsei hogyan változtathatják meg jobb irányba az ember élettapasztalatát?**
* **Olvassuk el Kol 3:12-14 verseit! Pál szerint melyik a legkiemelkedőbb pozitív érzelem? Mit jelent Pál kifejezése: *„öltözzétek föl”*? Mi a következménye annak, ha valaki gyakorlatba is átülteti Pál tanácsait, amelyeket ebben a szakaszban felsorol?**

Bár a szeretet több mint egy érzelem, mégis ez a legfőbb: az érzések érzése. Isten maga a szeretet, és az a terve, hogy gyermekei is megtapasztalják, milyen az, ha szeretetet adnak másoknak, és kapnak másoktól. Akarja, hogy tudjuk, mit jelent szeretni Őt, és elfogadni az Ő szeretetét. A szeretet egy sor további pozitív érzelmet és érzést hoz magával, amelyekből nagyon építő és másokat üdítő magatartásformát lehet kiépíteni.

**Tapasztalatod szerint érzelmi állapotod miként befolyásolja tetteidet? Miért lényeges az, hogy ne hozzunk meg fontos döntéseket az érzelmek hevében, legyenek azok akár pozitívak, akár negatívak?**

Jézus érzelmi megnyilvánulásai – 1. rész

Mk 8:1-3 szakaszában arról olvashatunk, hogy Jézust az együttérzés késztette arra, hogy eltervezze a sokaság ellátásának folyamatát. Senki más nem törődött ezeknek az embereknek a fizikai szükségleteivel, akik gyakorlatilag három napig semmit vagy alig ettek. Jézus megfigyelte, hogy sokan messziről érkeztek, és tudta, hogy ha étlen-szomjan hazaküldi őket, akkor összeesnek az úton.

**Azon kívül, hogy ellátta élelemmel a sokaságot, milyen tettekre ösztönözte még Jézust az együttérzés? Mk 1:40-41; 6:34**

A leprásoktól általában iszonyattal húzódtak el az emberek. Nem volt olyan betegség, vagy állapot, ami nagyobb félelmet és szánalmat váltott volna ki másokból, mint egy leprás látványa. Akin már láthatóak voltak a tünetek, azt kizárták a társadalomból, és az ilyen betegek számára kialakított helyen kellett élnie. Ha valaki a közelükbe ment, ezt kellett kiáltaniuk: „Tisztátalan, tisztátalan!” – így figyelmeztetve az embereket, hogy távozzanak, és kerüljék el a fertőződést. Mivel Jézus szánalmat érzett a leprás iránt, azonnal meggyógyította, és elküldte őt azzal a paranccsal, hogy ne mondja el senkinek, mi történt. A gyógyult férfi azonban képtelen volt magában tartani a szeretetnek ezt a csodálatos megnyilvánulását, ezért mindenkinek elmondta, akivel csak találkozott.

Jézus nem csak akkor érzett szánalmat, amikor az embereknek hiányoztak az alapvető fizikai szükségletei, de akkor is, amikor vezetés, iránymutatás vagy cél nélkül bolyongó személyeket látott. Ezért tehát, mielőtt ételt adott volna nekik, megérezte mi az alapvető lelki szükségletük, és Isten országáról kezdte őket tanítani.

Krisztus együttérzését láthatjuk Mk 9:36-ban is, ahol Jézus a fizikai érintés fontosságát hangsúlyozta. Ölébe vette a kisgyermekeket, kimutatta irántuk szeretetét és gyengédségét. A betegek felé is kinyújtotta kezét, és megérintette őket, hogy átadja nekik isteni gyógyító erejét.

Amikor a gazdag ifjúval találkozott (Mk 10:21-22), Jézus kimutatta iránta szeretetét, habár az ifjú nem követte a Mester utasításait. Abban a percben mindketten erőteljes érzelmi impulzusokat éltek át: Jézus a szeretetet, a gazdag ifjú a szomorúságot.

**Mi hogyan tudjuk kifejezni együttérzésünket? Együtt érezni valakivel egy dolog (a legtöbb embernek ez még sikerül), konkrét tettekkel kifejezni azt, viszont egészen más. Hogyan lehetne szavakkal és tettekkel még inkább kifejezni együttérzésünket a szenvedők iránt?**

Jézus érzelmi megnyilvánulásai – 2. rész

Olvassuk el Lk 19:41-44 verseit! Mi indította Jézust arra, hogy sírjon Jeruzsálem felett? Kétségtelenül azért sírt, mert szomorú volt a város jövendő sorsa miatt.

Még inkább gyászolta azonban a város lakóit, akik elutasították Őt. „Jézus könnyei a hegyen, amikor letekintett szeretetének és törődésének városára az ünneplő és hozsannázó tömegek közepette is az elutasított szeretet és együttérzés utolsó kérlelései voltak” (Ellen G. White: *The Spirit of Prophecy*, 3. kötet, 20. oldal).

Az evangélium írói két esetet jegyeznek fel, amikor Jézus sírt. Az emberek általában magukért sírnak, de ezekben az esetekben Jézus szomorúsága abból fakadt, hogy nagyon mélyen együtt érzett másokkal.

**Milyen fájdalmas érzéseket élt át Jézus a következő történetekben? Mt 26:37-38; Mk 3:5; 8:12; Jn 11:32-38; Mk 11:15-16. Mi okozta az általa megtapasztalt érzéseket?**

*Ézsaiás könyve* 53. fejezetének első néhány verse megerősíti a tényt, hogy Jézus a fájdalmak embere volt. Bár átélt sok örömteli pillanatot, súlyos érzelmi megrázkódtatásokon is keresztül kellett mennie. Jézus szenvedését nagyrészt az a fájdalom okozta, amit akkor érzett, amikor követői nem értették meg üzenetét. Túláradó szeretete és természetfeletti csodái ellenére sokan nem értették, hogy Ő a Messiás. Jézus attól is iszonyúan szenvedett, hogy nap mint nap látta a bűn következményeit az emberek életében. A Lázár halála körüli események is komoly szomorúsággal töltötték be. János megemlíti, hogy Jézus mélyen megindult lelkében (Jn 11:33). Ez egy olyan görög szónak a fordítása, ami nagyon heves érzelmi felindulásra utal, amit a torokból és orrból feltörő hangok is kísérnek. A görög drámaíró Aiszkhülosz (Kr. e. 525-456) ugyanezt a szót használja a lovak horkantásának leírására. Az Újszövetség ötször használja ezt a szót, ebből négy esetben Jézus érzelmeinek leírására.

Ha arra gondolunk, mennyi érzelmi örvényen ment keresztül Jézus, ez segíthet rálátni, mennyire meg tudja érteni a mi mélységeinket is. Figyeljük meg ezt az igeverset: *„Mert nem olyan főpapunk van, aki ne tudna megindulni erőtlenségeinken”* (Zsid 4:15).

**Olvassuk el Jn 16:20-24 verseit! Hogyan szól Jézus ígérete a fájdalommal és gyásszal kapcsolatosan?**

Ez a szakasz komoly reménységet ad mindazok számára, akik fizikai vagy lelki fájdalmakon mennek keresztül. Íme néhány dolog, amit megtanulhatunk ezekből az igékből:

* ***A világ látszólag tele van örömmel.***A hívőket gyakran minden körülmény az élet igazságtalan voltára emlékezteti. Úgy látszik, a gonoszok nagyon is élvezik az életet, míg azok, akik Istennek szentelik magukat, sok fájdalmat élnek át. Jézus azonban arról biztosít, hogy ez nem lesz mindig így. Különben is, a látszat legtöbbször csal. Természetünkből fakad, hogy másokat mindig boldogabbnak és sikeresebbnek látunk, mint magunkat.
* ***A gyász, a fájdalom és a szenvedés örömre fordul.*** Jézus ígéretének ez a lényege. A hívők tartsák drága kincsnek azt a gondolatot, hogy a bánat nem csak, hogy elmúlik, de helyét az öröm foglalja el!
* ***A múlt bánata feledésbe merül.*** A múlt fájó emlékei sok gyötrelmet okoznak. A pszichoterapeuták egész serege dolgozik azon, hogy kliensei jelenlegi életéből eltávolítsa a múlt okozta traumákat. Jézus biztosít arról, hogy miként az asszony megszüli gyermekét, és amint meglátja őt, el is feledi a fájdalmakat, ugyanúgy követői is túllépnek egyszer a múlt fájó emlékein.
* ***Senki sem veszi el örömünket.*** Az az öröm, amit Jézus felkínál, nem ugyanaz, mint amit ma ismerünk. Jézus teljes boldogságot ajánl fel, olyan örökké tartó állapotot, amit semmilyen ellenség nem vehet el a megváltottaktól.
* ***Nem lesz hiányunk semmiben.*** Jézus biztosít arról, hogy az igazak nem kérnek többé semmit. Nem kell kéréseiket és könyörgéseiket Jézus elé vinni, mert mindenük meglesz, amire szükségük van.

**Hogyan kapaszkodhatunk bele abba az ígéretbe, hogy fájdalmunk örömre fordul? Ez a bizonyosság miként segít abban, hogy megküzdjünk az élet nehézségeivel? Jézus ígéreteinek segítségével hogyan bátoríthatunk például gyászolókat?**

**További tanulmányozásra:**

„Jézus átható tekintete újból végigpásztázta a templom megszentségtelenített udvarát. Minden szem felé fordult. Pap és főember, farizeus és pogány döbbent tisztelettel meredt reá, aki a mennyei király fenségével állt előttük. Egész lényén átvillant istensége, s olyan méltósággal és dicsőséggel ruházta föl Krisztust, amilyet még sohasem nyilvánított ki. A hozzá legközelebb állók olyan messze húzódtak tőle, amennyire csak a tömeg engedte. Néhány tanítványától eltekintve a Megváltó egyedül állt. Minden hang elcsitult. Kibírhatatlannak tűnt a mély csend. Krisztus olyan erővel szólalt meg, hogy viharként rázta meg az embereket: *»Meg van írva: Az én házam imádság házának mondatik. Ti pedig azt latroknak barlangjává tettétek«* (Mt 21:13). Hangja kürtszóként zengett a templomban. Arcán a neheztelés emésztő tűzhöz hasonlított. Hatalommal parancsolta meg: »Hordjátok el ezeket innen«” (Ellen G. White: *Jézus élete*. Budapest, 2003, Advent Kiadó. 496. oldal).

Megbeszélendő kérdések:

* **Hogyan jellemeznéd Jézus érzelmeit a fentebb idézett jelenetben? Milyen tanulságot vonhatunk le ebből arra vonatkozóan, hogy sok érzelem lehet áldás forrása, ha helyes mederben tartjuk?**
* **Hogyan lehet pozitív érzelmekkel ellensúlyozni a negatívakat? Gondoljuk át Mária Magdaléna és a másik Mária tapasztalatát, akik együtt mentek Jézus sírjához, majd *„félelemmel és nagy örömmel futottak”* el onnan (Mt 28:8).**
* **A zsidó közösségek ma is megülik a Purim ünnepét, emlékezve arra az eseményre, amikor *„bánatuk örömre és gyászuk ünnepre fordult”* (Eszter 9:22). Beszéljük meg a csoportban, mit tehetünk azért, hogy mi se feledkezzünk el azokról az alkalmakról, amikor bánatunk örömre fordult! Meséljünk el a többieknek egy-egy olyan személyes tapasztalatot, amikor átéltünk ilyen érzelmi változást!**
* **Hogyan tanulhatunk meg belekapaszkodni Isten ígéreteibe olyankor is, amikor azok távolinak és elérhetetlennek tűnnek?**