



Gniew

Gniew, często pojmowany jako złość czy zdenerwowanie. Stan emocjonalny, który podtrzymywany, może trwać wiele lat. Pod jego wpływem człowiek może dopuścić się różnych czynów, stąd wada ta ściśle wiąże się z V i VIII przykazaniem Dekalogu.

1. Definicja i rozróżnienie gniewu

Gniew w swym najbardziej podstawowo znaczeniu jest pragnieniem zwalczania przeszkody dla zaspokojenia jakiejś potrzeby (co zwykle prowadzi do działań agresywnych). Pojęcie gniewu nie jest jednak zjawiskiem jednoznacznym, gdyż z moralnego punktu widzenia ma on charakter ambiwalentny i może być dobry albo zły, zależnie od przedmiotu i okoliczności.

1.1. Gniew dobry

Gniew dobry jest spowodowany żarliwością skierowaną przeciw złu; przykładem może być reakcja Mojżesza na kult złotego cielca: „A Mojżesz zbliżył się do obozu i ujrzał cielca i tańce. Rozpalił się wówczas gniew Mojżesza i rzucił z rąk swoich tablice i potłukł je u podnóża góry. A porwawszy cielca, którego uczynili, spalił go w ogniu, stał na proch, rozsypał w wodzie i kazał ją pić Izraelitom” (Wj 32,19-20). Podobny wymiar gniewu odnotowuje Ewangelia: „Zbliżała się pora Paschy żydowskiej i Jezus udał się do Jerozolimy. W świątyni napotkał siedzących za stołami bankierów oraz tych, którzy sprzedawali woły, baranki i gołębie. Wówczas sporządziwszy sobie bicz ze sznurków, powypędzał wszystkich ze świątyni, także baranki i woły, porzrzucał monety bankierów, a stoły powywracał. Do tych zaś, którzy sprzedawali gołębie, rzekł: Weźcie to stąd, a z domu mego Ojca nie róbcie targowiska!” (J 2,13-16).

Często wiele osób spowiada się z gniewu, myląc go ze słusznym zdenerwowaniem na postępowanie drugiego człowieka (np. rodzice względem krnąbrnych dzieci czy gniew związany ze złym postępowaniem drugiego człowieka).

1.2. Zły gniew

Złego gniewu zakazuje Chrystus słowami: „Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi” (Mt 5,21). Gniew jest wykroczeniem moralnym, gdyż brakuje mu właściwej racji, albo gdy utraci się w nim panowanie nad sobą. Gniew bowiem jest pewnym długotrwałym stanem, który przejawia się w braku woli przebaczenia (ciche dni u małżonków, nie odzywianie się, nie raz całymi latami do drugiego człowieka).

1.3. Inne wymiary gniewu

Od gniewu należy odróżnić „szał” czy „wściekłość”, które są prymitywnymi i agresywnymi emocjami, w których człowiek dopuszcza się czynów nie kontrolowanych przez sumienie i intelekt.

Mówiąc o gniewie ma się na myśli zazwyczaj formę wybuchową, choć istnieje także gniew cichy i zawzięty, który jest moralnie gorszy od eksplozji i trudniejszy do wykrycia i wyleczenia, powodujący więcej szkody duchowej.

1.4. Pragnienie odwetu

Gniew wzbudza w człowieku pragnienie zemsty – odwetu. Znamienne w tym kontekście są słowa Jana Skrzetuskiego, którego pachołek Rzędzian prosi, by darował mu Bohuna, na którym chciał wyrzeć pomstę, a który dostał się do niewoli księcia Jaremy Wiśniowieckiego. Książę zaś zamierzał go oddać w ręce Jana Skrzetuskiego. W odpowiedzi Rzędzian usłyszał od Skrzetuskiego: „Wejdz w siebie, zapytaj ojców, jeśli nie grzeszniej będzie dotrzymać takiej obietnicy niżeli jej poniechać. Do boskiej, karzącej ręki ty swojej nie przykładaj, aby się zaś i tobie nie dostało. Zawstydz się Rzędzian! Ten człek i tak Boga o śmierć prosi, a przy tym ranny i w łykach. Czymże mu chcesz być? Katem? Będzieszli związanego hańbił albo rannego dobijał. Zaliś tatar czy rezun kozacki? Pókim żyw na to nie pozwolę i nie wspominaj mi o tym” (H. Sienkiewicz, *Ogniem i mieczem*).

2. Z mądrości Ojców

„Skoro bowiem ten afekt, odepchnąwszy raz rozagę, sam obejmie władanie nad duszą, zezwierzęca zupełnie człowieka i nie pozwala mu być człowiekiem, bo już nie ma pomocy ze strony rozumu. Czym mianowicie u jadowitych zwierząt jest jad, tym u podnieconych staje się gniew. /.../. Przez gniew języki stają się nieokiełznane a usta niestrzeżone i ręce niepowściągliwe; zuchwalstwa, obelgi, złorzeczenia, ciosy i niezliczone inne rzeczy są potomstwem gniewu i gwałtowności. /.../. Gniew jest jakimś krótkotrwałym szaleństwem. Rozgniewani przecież rzucają się nieraz w jawną zgubę, nie troszcząc się w zapale zemsty o siebie samych, /.../. Jakże więc moglibyśmy uniknąć szkody, wyrządzonej przez gniew? Jeżeli skłonimy gniew, aby nie wyprzedzał rozważy, ale będziemy się najpierw starać o to, aby nigdy nie wybiegał przed zastanowienie się i będziemy go raczej trzymać jak okiełznanego przez nas konia, posłusznego rozumowi /.../. Część gniewna naszej duszy jest bowiem potrzebna do wielu dzieł cnoty, gdy jak jakiś żołnierz, złożony u wodza

broń, chętnie niesie nakazaną pomoc i jest sprzymierzeńcem rozumu w walce przeciw grzechowi. Albowiem gniew jest ścięciem duszy, dającym jej napięcie do rozpoczęcia dobrych czynów” (Bazyli Wielki, *Homilia przeciw gniewliwym*, n. 1. 5).

„Cóż bowiem powiedziano w Ewangelii? «Jeśli przyniesiesz swój dar przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciwko tobie» (Mt 5,23). Zastanów się, co to znaczy. Nie powiedział: Jeśli ty masz coś przeciwko swemu bratu lecz: «Jeśli twój brat ma coś przeciwko tobie». Wydaje się, że narzuca nam coś niesprawiedliwego; gdyby powiedział: «Jeśli masz coś przeciwko swemu bratu», to nasze zastrzeżenie zależałoby od nas. Tymczasem jak powiedział? «Jeśli wspomnisz, że brat twój ma coś przeciwko tobie». Odpowiadam Mu: Panie, nie ode mnie zależy, czy mój brat ma coś przeciwko mnie; ja nie mam nic przeciwko niemu. Jeśli on ma coś przeciwko mnie, to czyż ja mam na to wpływ? Dlaczego nie chcesz przyjąć mojego daru i mówisz: «Jeśli przyniesiesz swój dar przed ołtarz i tam wspomnisz, że twój brat ma coś przeciw tobie, zostaw dar swój i idź, pojednaj się z bratem swoim, i dopiero potem dar swój ofiaruj» (Mt 3,23-24)? Oto ja nie mam nic przeciw niemu. Jeśli on ma, czy to moja sprawa? Pan odpowiada ci i co mówi? Zły sługo, ja znam twoją duszę. Nie masz nic przeciw swemu bratu? Nic nie masz? Kochasz go? Dlaczego więc nie chcesz, aby był zbawiony? Jeśli go miłujesz, idź, proś go, aby nie miał nic przeciw tobie i mógł osiągnąć zbawienie. Pokazujesz jednak, że go nie miłujesz, ponieważ nie chcesz, aby został zbawiony. Idź, proś go, rzuć mu się do nóg, zaklinaj go we dnie i w nocy; mów: Zostawiłem mój dar przy ołtarzu, z twojego powodu nie mogę złożyć ofiary. On doznaje niepokoju i co mówi? «Jeżeli on mnie prosi i nie może złożyć swojej ofiary, a ja mimo próśb mu nie przebaczę, to co zrobię?» Dlatego też mówi apostoł, abyśmy nieprzyjaciółom swoim dawali jeść i pić (por. Rz 12,19). Co mówi? «To czyniąc węgle żarzące gromadzisz na jego głowę» (Rz 12,20). Może ktoś powiedzieć: Tak postępują wrogowie; czy po to mam dobrze czynić mojemu przeciwnikowi, aby zgromadzić żarzące węgle na jego głowę? Chodzi tu o coś innego. Jeśli cię skrzywdził, a ty uczynisz mu dobro, gromadzisz węgle żarzące na jego głowę, to znaczy: oczyszczasz jego grzechy, wypalasz jego zło, aby zaczął pokutować. Zastanówcie się więc nad znaczeniem słów świętego proroka: *Wśród tych, którzy nienawidzili pokoju, wprowadzałem pokój*. Nie powiedział: «którzy nie chcieli pokoju», lecz: «którzy nienawidzili pokoju». Oni nienawidzili pokoju, a ja miłowałem tych, którzy nienawidzili pokoju. Dlatego też mówi apostoł: «Jeśli to od was zależy, życie w pokoju ze wszystkimi ludźmi» (Rz 12,18). Prosimy brata, jeśli jest naszym nieprzyjacielem; prosimy go po raz drugi i trzeci, i siódmy. «Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciw mnie? Czy siedem razy? Powiadam ci: nie siedem, lecz siedemdziesiąt razy siedem razy» (Mt 8,21-22), to znaczy czterysta dziewięćdziesiąt razy. Gdybyśmy chcieli policzyć, to od rana do wieczora nie możemy popełnić tylu grzechów: czterysta dziewięćdziesiąt. Cóż jednak mówi Pan? Choćby zgrzeszył czterysta dziewięćdziesiąt razy w ciągu dnia, a nawrócił się i prosił cię, przebacz mu. Powiadasz jednak: Nie nawrócił się z całego serca, kłamie. Bogu zostawmy sąd. Brat mnie prosi, błaga, ale nie mówi prawdy, Bóg to wie. Ja słyszę głos, Chrystus zna serce. Ja przyjmuję to, co słyszę, Chrystus niechaj przyjmie to, co wie. Przypatrz się też swojej nagrodzie: on kłamie, a ty przyjmujesz to jako prawdę; dla niego to zguba, dla ciebie zbawienie. Dlaczego mówię o tym wszystkim? Dlatego, że grzechy takie rodzą się często w klasztorach, a zwłaszcza w konwentach. Nie wstydzimy się, nie odczuwamy bólu: opuściliśmy matki, opuściliśmy rodziców, opuściliśmy braci, siostry, żony, dzieci, opuściliśmy ojczyznę, domy, mieszkania, w których się urodziliśmy i wychowaliśmy, opuściliśmy sługi, z którymi wyrosliśmy, przyszedliśmy do klasztoru; czy po to opuściliśmy to wszystko,

aby z błahego powodu spowodować w klasztorze kłótnię z bratem? Porzuciliśmy majątek, opuściliśmy ojczyznę, lekceważymy sprawy świeckie, a w klasztorze wywołujemy awanturę o piórko. Jeśli usłyszę przykre słowo, a nie mogę tego znieść, ono tkwi w moim sercu, zapisuje się we wnętrzościach na dziesięć albo piętnaście dni, nie można go usunąć z mego serca, rozmawiam z bratem, który mi wyrządził krzywdę, ustami przyrzekam pokój, a w sercu trzymam truciznę. Często moje oczy i twarz są świadectwem umysłu. Kiedy nasze serce jest zranione przeciwko komuś, nie możemy patrzeć na niego dobrym wzrokiem. Sama twarz i oczy są jakby zwierciadłem naszej duszy. A co mówi Pismo? «Nie mogli przyjaźnić z nim rozmawiać (Rdz 37,4). Język nie mógł udawać, ponieważ serce żywiło inne uczucia. To więc mówię i do was, i do siebie; albowiem nie mówię tego tak, jakbym siebie uważał za wolnego od winy» (Orygenes, *Homilie do Księgi Psalmów*, 41.7).

3. Obietnice i przestrogi

„Głupi swój gniew objawia od razu, roztropny ukryje obelgę” (Prz 12,16).

„Człowiek gniewliwy wznieca kłótnie, a cierpliwy spory łagodzi” (Prz 15,18).

„Rozważny człowiek nad gniewem panuje, a chwałą jego - zapomnienie uraz” (Prz 19,11).

„Głupi ujawnia cały swój gniew, mądry go w końcu uśmierza” (Prz 29,11).

„O ileż lepiej jest upomnieć, niż trwać w gniewie.

(Syr 21,2).

„Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce!” (Ef 4,26).

4. Postępowanie w gniewie

Żeby utrzymać gniew w granicach powinien być on świadomy i jakby dawkowany, zależnie od ważności sprawy.

Poziom gniewu uzależniony jest od temperamentu człowieka, stąd też rozróżnia się różne stopnie reagowania.

4.1. Cholerycy

Gniew o charakterze gwałtownym, prowadzący aż do furii, jest właściwy cholerykom. Nawet w rzeczach dobrych trzeba go u nich miarkować, wskazując na przykład samego Chrystusa: „Uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem” (Mt 11,29), w przeciwnym razie ich gorliwość może się przemienić w fanatyzm, nie odpowiedni dla wyznawców Ewangelii.

4.2. Sangwiniacy

U osób sangwicznych gniew przyjmuje postać wybuchu doraźnej złości, posuwającej się aż do wyzwisk, przekleństw, a nawet fizycznej agresji. Ponieważ sam z czasem opada nie przynosząc dalszych skutków, wystarczy, aby taki nerwowiec, przeprosił dotkniętych przez siebie ludzi i starał się w przyszłości bardziej

panować nad sobą. Można też wskazać na niebezpieczeństwa języka, a więc zachęcić go do hamowania się w wypowiedziach gdy jest wzburzony. Najlepiej niech unika niebezpiecznych dla niego okazji, np. wychodząc z domu gdy w powietrzu wisi awantura.

4.3. Melancholicy

Trudną sprawą jest gniew melancholika; niby przebiega spokojnie i nie napastliwie, a przecież jakby przegryza duszę, zatruwa stosunki międzyludzkie długotrwałym chłodem, a nawet zapada w głąb człowieka i prowadzi do zaburzeń psychoorganicznych. Wybuch nie jest tu zły i może świadczyć o rozładowaniu. Trzeba więc, zamiast doradzać opanowanie, sprzyjać raczej wypowiedzeniu swoich pretensji wobec osoby zainteresowanej, albo kogoś życzliwego w atmosferze zaufania. Gdy dojdzie do tego w sposób możliwie obiektywny, i w warunkach wewnętrznego uspokojenia, może uciszyć się tłumiona wrogość i powrócić zachwiana równowaga kontaktów. Szczególnie jest to ważne w małżeństwie; stale usuwane przemocą, ale nie rozwiązywane, napięcia potrafią doprowadzić w końcu do ruiny współżycia, przynajmniej w sensie emocjonalnym.

4.4. Flegmatycy

Osoby o tym temperamencie w zasadzie się nie gniewają w sposób wyrazisty, ale i oni reagują na dostrzegane zło. Nie przejawiając tej reakcji na zewnątrz zamykają się najczęściej w obojętności, która jest gorsza aniżeli wybuch zdenerwowania, bo czyni człowieka egoistą z wyboru. Wobec takich ludzi, zamiast chwalić cichość i „nie sprzeciwianie się złu”, trzeba przytoczyć racje, dla których nie wolno być spokojnym, zwłaszcza gdy zagrożone jest dobro zbiorowe.

Poznanie temperamentu, który tu jest kluczem do właściwej terapii, ułatwia zrozumienie własnych reakcji i podejmowanie odpowiednich kroków zaradczych.

* * *

Gniew człowieka często sprowadza agresję i może w niektórych sytuacjach doprowadzić do dramatycznych zdarzeń. Stąd przeciwstawianie się mu jest obowiązkiem moralnym każdego chrześcijanina.