

Ks. Adam Rybicki

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
rybicki@kul.pl, ORCID: 0000-0002-2417-6225

INTERPRETACJE GNIEWU WE WSPÓŁCZESNEJ REFLEKSJI O DUCHOWOŚCI

Interpretations of Anger in the Contemporary Reflection on Spirituality

STRESZCZENIE

SŁOWA KLUCZE

Artykuł zwraca uwagę na wybrane aspekty gniewu we współczesnej refleksji nad życiem duchowym. Poruszone są kwestie terminologiczne, problem natury gniewu oraz znaczenie gniewu dla chrześcijańskiego życia duchowego. Gniew jako siła destrukcyjna budzi pytanie o sposoby mądrej, zgodnej z duchowością chrześcijańską strategii lub wypracowania środków zaradczych mających na celu obniżenie jego destrukcyjnej siły. Z kolei w interpretacji pozytywnej („gniew słuszny/święty”) ważne są warunki pozwalające doprecyzować, kiedy rzeczywiście można mówić o pozytywnej roli gniewu w duchowości chrześcijańskiej.

gniew;
duchowość;
teologia
duchowości

This article draws attention to the most important aspects of the theme of anger as found in contemporary reflections on the spiritual life. The issues discussed are questions of terminology, the problem of the nature of anger, and the importance of anger within Christian spiritual life. The reality of anger as a destructive force raises the question of how to counter it: What is a wise strategy for reducing its destructive power? What possible correctives or remedies are also in accordance with genuine Christian spirituality? In contrast, when anger is given a positive interpretation ("righteous/holy anger"), the article presents certain conditions or criteria that can help clarify when it is possible to talk about the positive role of anger in Christian spirituality.

anger;
spirituality;
theology
of spirituality

1. WSTĘP

Teologia duchowości katolickiej (lub szerzej: chrześcijańskiej) jako przedmiot swoich badań stawia sobie chrześcijańskie doświadczenie duchowe. Jest ono tak bogate, że zawiera w sobie elementy nadprzyrodzone, jak i wszystko to, co składa się na naturalne władze człowieka.

We współczesnej refleksji o duchowości chrześcijańskiej daje się zauważyć pewne tendencje, które wynikają z kilku źródeł: specyfiki metodologii teologii duchowości, wpływu nurtów kulturowych, z jakimi współczesna duchowość musi się stykać¹,

¹ Na temat „kultury gniewu”, zob. np. Zwoliński, *Gniew*, 58-77. Autor przedstawia takie zjawiska kulturowe, jak nurty muzyczne (*punk*, *heavy metal*, *death metal*, *thrash*, *grunge*) oraz gry komputerowe, któ-

oraz rozwoju nauk biologicznych² i humanistycznych, szczególnie psychologii, z którą – jak się wydaje – duchowość ma wiele wspólnego, jednak kształt ich wzajemnej relacji (tzn. psychologia–życie duchowe) jest ciągle *in statu nascendi*. Efektem tej interdyscyplinarności jest oczywiście możliwość spojrzenia na poszczególne zagadnienia z wielu perspektyw (dotyczy to m.in. problematyki gniewu), jednak czasem rodzi ona pewien chaos, ponieważ owe zróżnicowane perspektywy prowadzą z kolei do tez i wniosków, które zdają się być ze sobą sprzeczne. Zagadnienie gniewu pod tym względem również budzi konfuzję, ponieważ w niektórych interpretacjach czytelnicy widzą zdecydowanie pejoratywny sposób opisu gniewu, gdzie indziej natomiast spotykają się w wykładnię, jakoby gniew był „dobrą, podarowaną przez Boga energią”³. Budzi to uzasadnione pytanie o jakąś jednolitą wykładnię znaczenia gniewu w chrześcijańskim życiu duchowym.

Widać zatem, że współczesna teologia duchowości w sposób wielowymiarowy opisuje zjawisko gniewu. Nie można więc na razie w sposób jednoznaczny ocenić owoców tej refleksji. Również w niniejszym artykule pojawi się wspomniana wyżej niejednoznaczność: punkt ukazujący gniew jako siłę destrukcyjną wobec życia duchowego oraz punkt ukazujący „dobry”, a nawet „święty” gniew jako wyraz głębokiej i zaangażowanej relacji z Bogiem. Być może potrzeba czasu na uporządkowanie interpretacji gniewu, ponieważ teologia duchowości jest stosunkowo młodą nauką teologiczną i wieloma zagadnieniami dopiero przyjdzie się badaczom zająć: dotyczy to również miejsca i znaczenia gniewu. Zasadniczo np. w opracowaniach encyklopedycznych termin „gniew” rozpatrywany był do tej pory głównie przez psychologów i teologów moralistów, a nie z punktu widzenia teologii du-

re inspirowane są gniewem lub są wyrazem gniewu, nie pozostając bez wpływu na postawę ludzi, szczególnie młodych.

² O „biologii” a nawet „chemii” gniewu w kontekście całościowej postawy człowieka, zob. Medina, *Genetyczne piekło*, 265-317.

³ Łucarz, *Siedem grzechów głównych*, 63-64.

chowości⁴. Niniejszy artykuł porusza tylko niektóre tendencje i sposoby rozumienia oraz opisywania gniewu, jak również jego roli w duchowości chrześcijańskiej. Wydaje się jednak, że są to aspekty najbardziej charakteryzujące współczesne rozumienie gniewu w refleksji teologicznoduchowej

2. KWESTIE TERMINOLOGICZNE

Współcześni autorzy w sposób swobodny używają terminu „gniew” z takimi pokrewnymi określeniami, jak: agresja, wrogość, złość, nienawiść, irytacja, a nawet przemoc. Niektórzy autorzy widzą w gniewie naturalne i raczej obojętne moralnie oraz duchowo poruszenie emocjonalne pod wpływem takiego czy innego bodźca, inni wskazują na wprost demoniczną proveniencję gniewu. Można również znaleźć przykłady kreatywności w kwestii terminologicznej. Pojawiają się zatem symboliczne i metaforyczne określenia gniewu mające na celu szersze ukazanie samej jego natury i działania, np. „potrzeba [...] zniszczenia przeciwności”, „utrata siebie”, „zaprzeczenie gościnności”, „cień zabijania”, „najpospolitsza forma barbarzyństwa”, „doskonałe odrzucenie”, „figura potępienia”, „filozofia rewolucji”, „targanie wnętrza”, „dzieło diabła”⁵.

Różnorodność terminologiczna z jednej strony grozi pomieszaniem pojęć i niejednolitym rozumieniem zjawisk, o których mowa, z drugiej strony jednak każdy z terminów w pewien sposób ukazuje nowe aspekty gniewu. Intuicyjnie każdy człowiek rozumie, czym jest gniew, jednak dzisiejsza refleksja nad nim, korzystając z badań np. psychologii emocji, może bardzo poszerzyć wiedzę o tym, jak gniew łączy się z innymi reakcjami emocjonalnymi, jakie ma naturalne podłoże, jaki ma związek z duchowością i w jaki naturalny sposób można sobie z nim radzić, aby nie był on siłą destrukcyjną.

⁴ Zob. np. Chlewiński – Nawrot, „Gniew”, 1161-1163.

⁵ Zob. Zawada, *Siedem pieczęci zła*, 130-150.

W kwestiach terminologicznych panuje jednak zasadnicza zgodność, że czym innym jest gniew jako uczucie czy emocja (te dwa terminy również nie są tożsame), a czym innym jest już cała postawa, w skład której wchodzi racjonalne myślenie powodowane gniewem (premedytacja) czy działanie, które z tego myślenia wynika i nazywane jest np. agresją, przemocą czy nawet zemstą⁶.

3. KWESTIA WARTOŚCI GNIEWU DLA ŻYCIA DUCHOWEGO

Zgodność panuje również co do tego, że – jak poucza Katechizm Kościoła Katolickiego – „Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe”⁷. Gniew jako uczucie nie podlega zatem ocenie moralnej, ale to wcale nie jest twierdzenie, które zwalnia chrześcijanina z odpowiedzialności za ten rodzaj uczuć, ponieważ „nabierają one wartości moralnej w takiej mierze, w jakiej faktycznie zależą od rozumu i od woli”⁸. Podobnie jak „wzniosłe uczucia nie decydują ani o moralności, ani o świętości osób; stanowią niewyczerpany zasób wyobrażeń i odczuć, w których wyraża się życie moralne”⁹, tak samo rzecz się ma za takimi uczuciami, jak gniew. Uczucia mogą zasługiwać na moralnie dobrą ocenę, gdy przyczyniają się do dobrego działania; w przeciwnym razie są moralnie złe. Wszystko zależy – jak to formułuje Katechizm Kościoła Katolickiego – od „prawości woli”, bo „prawa wola podporządkowuje dobru i szczęściu poruszenia zmysłowe, które uznaje za swoje. Zła wola natomiast ulega nieuporządkowanym uczuciom i potęguje je, dlatego właśnie emocje i doznania mogą być przekształcone w cnoty lub zniekształcone w wady”¹⁰.

⁶ Zob. Zimbardo – Ruch, *Psychologia i życie*, 582-597.

⁷ KKK, 1767.

⁸ KKK, 1767.

⁹ KKK, 1767.

¹⁰ Zob. KKK, 1767-1768.

Współczesna teologia duchowości, zgodnie z podejściem teologicznomoralnym i psychologicznym, chętnie podejmuje tę koncepcję gniewu jako uczucia rodzącego się spontanicznie, automatycznie, w sposób naturalny należącego do ludzkiego sposobu reagowania na otaczający świat. Mówi się tu czasem o atawizmie czy nawet dobroczynnej roli gniewu w przetrwaniu gatunku.

Jednak o wiele więcej problemów nastęrcza drugi sposób rozumienia gniewu, a mianowicie jako elementu całościowej ludzkiej postawy, wraz z myśleniem i działaniem, przy całej skomplikowanej strukturze ludzkiej osobowości, różnorodności sytuacji zewnętrznych i dynamice relacji z innymi ludźmi. Tu już nie ma takiej zgodności opinii, zarówno wśród chrześcijańskich teologów duchowości, jak i między teologami a psychologami. Wydaje się jednak, że owa niezgodność ma swoje uzasadnienie i swoją wartość, ponieważ poszerza rozumienie gniewu (wrogości, złości, nienawiści) i dostarcza wielu kontekstów, które muszą być uwzględniane, jeśli rozumienie gniewu ma być wielowymiarowe.

4. GNIEW JAKO WIELOPŁASZCZYZNOWA DESTRUKCJA

D. Colbert twierdzi, że gniew należy do grupy kilku niszczących emocji, które w całym zespole można określić jako „wrogość”. Wrogość definiuje się zatem jako uczucie nienawiści, złej woli, nieprzyjaźni, antagonizmu, a więc stan przypominający już ukształtowany światopogląd. To właśnie ten stan (a nie uczucie) sprawia, że człowiek może łatwo wpadać w gniew w sytuacjach, w których inni ludzie trwają w spokoju. Charakterystyczną dla wrogości postawą jest też cynizm, czyli nieufność wobec motywów innych ludzi. Emocją, która dominuje, jest tu gniew, zachowaniem (elementem behawioralnym) natomiast jest agresja przejawiająca się bądź w zachowaniu fizycznym, bądź np. poprzez psychiczne poniżanie innych osób. Jak zauważa autor, wiele osób przepęlnionych

wrogością wcale nie zdaje sobie z tego sprawy – opisują siebie raczej jako „sfrustrowanych” lub „wycieńczonych”, co prowadzi D. Colberta do wniosku, że większość ludzi ma w sobie więcej gniewu, niż sobie z tego zdaje sprawę. Istnieje oczywiście opracowana dokładnie skala gniewu i testy, które mogą określić poziom gniewu w człowieku¹¹.

D. Colbert w swojej książce poświęconej niszczącej sile pewnych emocji, z racji tego, że jest lekarzem, nie mógł pominąć również aspektu cielesnego gniewu. I tak twierdzi on na podstawie wielu badań naukowych, że gniew najszybciej powoduje kłopoty z nadciśnieniem, miażdżycę tętnic, chorobę wieńcową i atak serca¹². Bardzo szczegółowo, opisując pewne reakcje chemiczne, autor przedstawia, co dzieje się z organizmem człowieka dotkniętego wysokim poziomem wrogości i jakie fizyczne konsekwencje ta postawa wywołuje. Wznosząc się na poziom psychiczny człowieka, D. Colbert na podstawie badań przeprowadzonych w USA stwierdza: „Ludzie o wysokim wskaźniku wrogości mają skłonność do palenia, picia alkoholu i przejadania się. Zwykle też mają podwyższony poziom cholesterolu. Innymi słowy, wrogość nie tylko naraża ich na chorobę, ale też może popychać ich do zachowań, które przyczyniają się do wystąpienia chorób serca! To naprawdę podwójny cios”¹³.

W przeprowadzonej przez D. Colberta kilkupłaszczyznowej analizie gniewu i wrogości najbardziej interesujące są jego wnioski dotyczące związku między poziomem wrogości a naturą i stanem mięśnia sercowego popularnie nazywanego sercem. Powołując się zarówno na Biblię, w której serce jest przedstawiane jako siedlisko m.in. uczuć (Prz 15,13; 16,23; Mt 12,34), jak i na filozofię oraz różne obszary kulturowe, autor wyraźnie skłania się ku poglądowi, że serce ludzkie (mięsień sercowy) nie jest tylko organem odpowiadającym

¹¹ Zob. Colbert, *Zabójcze emocje*, 60-61.

¹² Zob. Colbert, *Zabójcze emocje*, 62.

¹³ Colbert, *Zabójcze emocje*, 68.

za pompowanie krwi do krwioobiegu, lecz jest nieodgadnio-
ną tajemnicą i ma nie do końca zbadane związki zarówno
z *psyche*, jak i duchową sferą człowieka.

Jeśli chodzi o destrukcyjne działanie gniewu na poziomie
ducha i psychiki, można je rozpatrywać w trzech relacjach:
gniew skierowany do drugiego człowieka, gniew skierowany
ku samemu sobie, ale także, co warto odnotować szczególnie
w kontekście duchowości chrześcijańskiej, gniew skierowa-
ny ku Bogu. Trzeba przyznać, że chrześcijańska literatura
najwięcej miejsca poświęca destrukcyjnej sile gniewu w re-
lacjach między dwiema osobami ludzkimi, dwa pozostałe
rodzaje gniewu natomiast są najczęściej pomijane. Warto
jednak zaznaczyć, że gniew ku samemu sobie niszczy życie
duchowe u samych jego podstaw, prowokując nienawiść do
samego siebie (uczucia), drastycznie niską samoocenę (my-
śli), a nawet prowadzi do samobójstw (czyny). Ten schemat
niszczenia, zabijania samego siebie jest podobny do udręki
piekła, w której ludzie np. „gryzą swój własny język” (por.
Ap 16,10), a ich nienawiść oraz złość obracają się przeciw-
ko nim samym. Gniew ku Bogu to najrzadziej analizowany
rodzaj gniewu. Jest on raczej obecny w literaturze pięknej
i takich dziedzinach sztuki, jak film czy teatr, stąd teolo-
gowie duchowości, poruszając tę problematykę, ukazują ją
na przykładzie literatury pięknej. Z jednej strony gniew ku
Bogu określany jest czasem mianem „wewnętrznego piekła”
człowieka, z drugiej jednak strony – w przypadku osób okre-
ślających się jako ateści lub agnostycy – okazanie gniewu
wobec Boga bywa pierwszą próbą nawiązania z Nim relacji¹⁴.

Warto odnotować, że pojawia się w literaturze przedmio-
tu bardzo wyraźne wezwanie do ostrożności wobec gniewu
w relacjach rodzinnych. Zwraca się więc uwagę na destruk-
cyjną siłę gniewu wobec systemu rodzinnego, wszystkich
zachodzących tu relacji, ale szczególnie tego delikatnego
aspektu życia rodzinnego jakim jest przekaz wiary między

¹⁴ Zob. Ide – Adrian, *Siedem grzechów głównych*, 192-194.

rodzicami a dziećmi: wyładowywanie gniewu rodziców na słabszych dzieciach przynosi zawsze negatywne skutki w psychice i duchowości dziecka, i to na długie lata. Zauważa się jeszcze pewną prawidłowość, mianowicie taką, że dziecko jako ofiara nieopanowanego gniewu dorosłych przekształca się w życiu dorosłym w agresora: gniew jako stały wzór zachowań staje się zatem w pewnym sensie przekazywany kolejnym pokoleniom, poszerzając swój destrukcyjny zasięg¹⁵.

5. POZYTYWNE ASPEKTY GNIEWU

Gdy współcześni autorzy pragną ukazać gniew „słuszny”, a nawet „święty”, sięgają oczywiście do sceny oczyszczenia świątyni przez Jezusa (J 2,13-22). Wykazuje się zatem niepodważalną słuszność gniewu wtedy, gdy np. człowiek ma do czynienia z niesprawiedliwością czy obrażaniem godności. P. Squizzato napisał o odróżnianiu dobrego i niedobrego gniewu słowa, które mogą dobrze ilustrować problem w kontekście duchowości chrześcijańskiej:

Jak więc określić, kiedy gniew jest dobry? Od Tomasza z Akwinu nauczyliśmy się, że jeśli stając wobec niesprawiedliwości, nie ogarnia nas złość, wówczas grzeszymy. [...] Trzeba być ekspertem życia duchowego, czy też nauczyć się odnajdywać *złoty środek*, gdyż prawda leży właśnie po środku. Słuszny gniew to taki, który sprzeciwia się niesprawiedliwości, czyli złu. Jednak jest to gniew, który nie jątrzy, a więc sam też do zła nie prowadzi. [...] Kieruje nas ku wierzchołkowi góry i jeśli nie posiadamy doświadczenia alpinisty czy też nie jesteśmy ekspertami życia duchowego – zachodzi niebezpieczeństwo upadku po tej czy innej stronie”¹⁶.

¹⁵ Rybińska-Górka, *Siedem grzechów głównych*, 130-131.

¹⁶ Squizzato, *Kłamstwo iluzji*, 162-163.

Święty gniew można porównać, zachowując wszystkie proporcje, z gniewem proroków, niektórych świętych, a nawet mystyków. Chrześcijanin, obserwując współczesny świat (szarganie świętości, poniżanie godności człowieka, niesprawiedliwość, bluźnierstwo np. w sztuce) może zaobserwować w sobie te odruchy gniewu. Choć są one słuszne czy nawet „święte”, to jednak są one dalekie od świętości Boga, bo sam człowiek nie jest święty. Obserwując otaczającą rzeczywistość, chrześcijanin ma prawo i obowiązek zabierać głos, bronić słabszego człowieka i najważniejszych swoich wartości. Trzeba jednak uważać, żeby rzekomy „święty gniew” nie obrócił się przeciwko człowiekowi, żeby nie zakończył się zadawaniem krzywdy.

Nawet w poczuciu krzywdy, która wzbudza słuszny gniew, chrześcijanin musi mieć czujność, by nie krzywdzić innych ludzi. Hasło „świętej wojny”, w imieniu której można czynić wszystko, jest chrześcijańskiej duchowości całkowicie obce: Jezus nigdy głosił czegoś, co choćby w minimalnym stopniu zachęcałoby do takiej „świętej wojny”. Trzeba jednak przyznać, że co pewien czas rodzi się w wielu miejscach globu ziemskiego zjawisko społecznego oburzenia, gniewu rodzącego się na szeroką skalę jako reakcja na panujące stosunki społeczne i sytuację np. gospodarczą. S. Hessel, którego uważa się za głównego ideologa tzw. Ruchu Oburzonych obejmującego obecnie swoim zasięgiem wiele krajów świata przekonuje w swoim „manifestie”, że reakcja oburzenia (jednak przy odrzuceniu przemocy) na panujące stosunki społeczne jest wyrazem odpowiedzialności, odwagi, wrażliwości społecznej, zaangażowania dla dobra innych¹⁷. Rodzi się zatem pytanie, czy chrześcijanin, żyjąc pośród świata, powinien przyłączać się do tego typu społecznych ruchów powodowanych oburzeniem. A jeśli powinien dać upust swojemu oburzeniu, to jak i w jakich dopuszczalnych przez Ewangelię formach? Ostatecznie przecież w wyrażaniu „słusznego gniewu” nie

¹⁷ Zob. Hessel, *Czas oburzenia!*, 6-28.

chodzi o obalenie i niszczenie, lecz o tworzenie nowego, lepszego świata, jak to ujął S. Hessel: „Tworzyć to stawiać opór, stawiać opór to tworzyć”¹⁸. Wydaje się, że ten rodzaj „pozytywistycznego” czy „konstruktywnego” podejścia do gniewu jest bliski duchowości chrześcijańskiej, a także katolickiej nauce społecznej.

6. ŚRODKI ZARADCZE

Negatywny stosunek do gniewu we współczesnej teologii duchowości musi oczywiście rodzić pytanie o możliwe środki zaradcze, jakiś rodzaj mądrego „radzenia sobie” zarówno z uczuciem, jak i z niebezpieczeństwem destrukcyjnego wpływu gniewu na życie duchowe i inne sfery funkcjonowania człowieka. Owych „środków zaradczych” lub strategii radzenia sobie z gniewem w duchu chrześcijańskiej antropologii i duchowości autorzy wymieniają kilka – zależnie, czy ich refleksja ma bardziej psychologiczny czy teologiczny charakter, czy bardziej wychodzi od praktycznej pracy nad sobą, czy proponuje najpierw swego rodzaju zmianę myślenia o gniewie.

(1) Wewnętrzna praca nad sobą polegająca m.in. na obejmowaniu panowania nad uczuciami (ale także myślami), ponieważ to one prowadzą do czynów, które wzmagają gniew i niszczą miłość – największą wartość życia chrześcijańskiego. Motyw „pracy nad gniewem” wpisuje się w duchowości chrześcijańskiej w szersze zagadnienie pracy nad sobą, samowychowania, autodyscypliny, czuwania nad sobą. Duchowość chrześcijańska o odcieniu kwietystycznym, zwalniającym chrześcijanina z wewnętrznego zmagania ze sobą skazana jest prędzej czy później na opanowanie go przez namiętności i gwałtowne emocje. W literaturze pojawia się termin „nieuporządkowane” w odniesieniu do wewnętrżnych odruchów, odczuć, pragnień. Celem wewnętrznej pracy nad sobą jest

¹⁸ Hessel, *Czas oburzenia!*, 28.

zatem „uporządkowanie” gniewu, aby – jako nieuporządkowany – nie zdominował myślenia i czynów człowieka¹⁹.

(2) Powrót do łagodności jako cnoty, zamysłowanie sobie wartości tej cnoty (por. Mt 11,29; 12,20). Oznacza to powrót do chrześcijańskiego ideału człowieka „łagodnego”, czyli cichego z ośmiu błogosławieństw, który umie nie podejmować destruktywnej walki, widząc jej bezcelowość. Nie będąc ani naiwnym ani łatwowiernym, nie wszczyna kłótni ani nie jest mściwy, cechuje go równowaga, umiar i otwarty umysł. Niestety, i tu widać ogromny wpływ współczesnej kultury – łagodność jest postrzegana bardziej jako słabość niż cnota, więc nie jest łatwo ukazać ją jako pociągający ideał, do którego człowiek może dążyć. Jednak po głębszej analizie można dojść do wniosku, że to właśnie łagodność jest siłą, daje wzrost i pozwala być sobą²⁰.

(3) Cisza, ćwiczenie w emocjonalnym dystansowaniu się od źródła gniewu, muzyka, modlitwa. Chodzi o umiejętność wycofania się, wyciszenia, spojrzenia z dystansu zarówno na swoje uczucia, jak i zaistniałą sytuację²¹. Zauważa się związek między odejściem od milczenia (ważny element duchowości i formacji chrześcijańskiej) a poziomem agresji współczesnych społeczeństw²². „Jeśli jest jakieś nieskomplikowane duchowe ćwiczenie, które zapobiega destruktywnemu gniewowi, to jest to milczenie”²³ – napisał G. Tomlin. „Dzięki temu Bóg w łagodny i cichy sposób będzie przemawiał w głębi naszych serc, a my łatwiej opanujemy się, gdy staniemy się obiektem bolesnej prowokacji”²⁴. W formacji duchowej zwraca się uwagę na „wolność od gniewu”, co otwiera szeroką problematykę wewnętrznej wolności i dystansu wobec gwałtownych emo-

¹⁹ Zob. Biel, *Równowaga duchowa*, 185-188; Kralka, *Siedem grzechów głównych*, 200-201.

²⁰ Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, 131; Bianchi, *Walka o życie*, 153-154.

²¹ Bianchi, *Walka o życie*, 151-152.

²² Zwoliński, *Gniew*, 100-102.

²³ Tomlin, *Siedem grzechów głównych*, 100.

²⁴ Tomlin, *Siedem grzechów głównych*, 100.

cji, a gniew niewątpliwie do nich należy. Św. Paweł podaje w Liście do Efezjan wymiary duchowej dojrzałości w następujący sposób: „Niech Chrystus zamieszka przez wiarę w waszych sercach; abyście w miłości wkorzeni i ugruntowani [...] zdołali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość, i poznać miłość Chrystusa przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napełnieni Pełnią Bożą” (Ef 3,17-19). S.T. Pinckaers, analizując te cztery podane przez św. Pawła wymiary, interpretuje „głębokość” w następujący sposób: „to przekraczanie wrażeń, uczuć i pojęć poprzez refleksję, która usiłuje przeniknąć do istoty rzeczy, do ukrytego centrum, gdzie tworzą się w nas myśli i czyny. Medytacja chrześcijańska jest tu szczególnie pomocna”²⁵.

(4) Konstruowanie „gniewu zdrowego” jako alternatywy do gniewu niezdrowego, destrukcyjnego. Obserwacja konsekwencji (fizjologicznych, behawioralnych i interpersonalnych) pozwala odróżnić gniew zdrowy od destrukcyjnego²⁶.

(5) Nienegowanie gniewu, przyznanie się do niego, okazywanie go – w przeciwnym razie stanie się on gniewem „białym”, ukrytym, stłumionym, który, jako ogromna siła destrukcyjna, niszczy człowieka od wewnątrz, zaburzając jego relację z Bogiem i innymi ludźmi. W literaturze na temat np. formacji duchowej, życia konsekrowanego można znaleźć ostrzeżenia, że to właśnie zanegowany gniew i stłumiona agresja jest siłą najbardziej niszczącą wspólnoty chrześcijańskiej. Prowadzi również do zaburzeń emocjonalnych (epizody depresyjne), a nawet dewiacji seksualnych, ponieważ stłumiony gniew może znaleźć ujście poprzez zachowania o charakterze seksualnym, co w przypadku osób konsekrowanych jest zjawiskiem szczególnie niebezpiecznym²⁷.

(6) Dbałość o to, by niepotrzebnie nie dopuszczać do okoliczności powstawania gniewu, nienarażanie się na sy-

²⁵ Pinckaers, *Życie duchowe chrześcijanina*, 126.

²⁶ Dryden, *Ujarzmić gniew*, 108-109.

²⁷ Cucci, *Siła słabości*, 157-160.

tuacje prowokujące gniew. Gdy już się pojawi, unikanie karmienia gniewu, racjonalizacja „powodów” powstawania tego typu uczuć²⁸.

7. ZAKOŃCZENIE

Niniejszy artykuł zwraca uwagę tylko na wybrane, najważniejsze aspekty gniewu we współczesnej refleksji nad życiem duchowym. Zarówno kwestie terminologiczne, zrozumienie natury gniewu, odpowiedź na pytanie o znaczenie gniewu dla chrześcijańskiego życia duchowego, jak i przedstawione wyżej środki zaradcze domagałyby się szerszego potraktowania ujmującego zarówno historyczne tło dzisiejszych interpretacji gniewu, jak i dalsze perspektywy refleksji. Można przypuszczać, że skoro gniew jest tak wielką naturalną siłą człowieka, to i refleksja teologicznoduchowa nad tym zjawiskiem będzie się poszerzać.

BIBLIOGRAFIA

- Bianchi E., *Walka o życie. Poznać i zwalczyć grzechy główne* (tł. K. Stopa) (Kraków: Homo Dei 2012).
- Biel S., *Równowaga duchowa. Wokół siedmiu grzechów głównych* (Kraków: WAM 2012).
- Chlewiński Z. – Nawrot K., „Gniew”, *Encyklopedia Katolicka* (red. E. Gigilewicz) (Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL 1989) V, 1161-1163.
- Colbert D., *Zabójcze emocje. Umysł – ciało – duch: o niszczącej i uzdrawiającej sile emocji* (tł. M. Bortnowska) (Kraków: Wydawnictwo „M” 2011).
- Cucci G., *Siła słabości. Depresja. Kryzys. Agresja* (tł. K. Stopa) (Kraków: Salvator 2011).

²⁸ Cyran, *Uzdrowianie wewnętrzne*, 69.

- Cyran W., *Uzdrowianie wewnętrzne. Przewodnik pracy nad wykorzeniem wad głównych i uwalniania od siedmiu duchów* (Częstochowa: Regina Poloniae 2010).
- Dryden W., *Ujarzmić gniew* (tł. E. Klimas-Kuchtowa) (Kielce: Jedność 2002).
- Hessel S., *Czas oburzenia!* (Warszawa: Oficyna Naukowa 2011).
- Ide P. – Adrian L., *Siedem grzechów głównych* (tł. M. Różańska) (Ząbki: Apostolicum 2012).
- Katechizm Kościoła Katolickiego* (Poznań: Pallottinum 2015).
- Kralka K., *Siedem grzechów głównych* (Kraków: Esprit 2016).
- Łuczarski S., *Siedem grzechów głównych* (Kraków: Wydawnictwo „M” 2004).
- Medina J., *Genetyczne piekło. Biologia siedmiu grzechów głównych* (tł. J. Turkowska – P. Turkowski) (Warszawa: W.A.B. 2003).
- Petry-Mroczkowska J., *Siedem grzechów głównych dzisiaj* (Kraków: Wydawnictwo „M” 2004).
- Pinckaers S.T., *Życie duchowe chrześcijanina według św. Pawła i św. Tomasza z Akwinu* (tł. A. Fabiś) (Warszawa: Apostolicum 1998).
- Rybińska-Górka M., *Siedem grzechów głównych. Droga do Boga* (b.m.w.: Dzieci Maryi 1995).
- Squizzato P., *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych między duchowością a psychologią* (tł. A. Soćko) (Poznań: W drodze 2013).
- Tomlin G., *Siedem grzechów głównych. Jak z nimi walczyć?* (tł. J. Partyka) (Kraków: eSPe 2012).
- Zawada M., *Siedem pieczęci zła* (Kraków: Wydawnictwo Karmelitów Bosych 2001).
- Zimbardo P.G. – Ruch F.L., *Psychologia i życie* (tł. J. Radzicki) (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 1997).

Ks. ADAM RYBICKI, prezbiter diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej, doktor habilitowany nauk teologicznych, profesor KUL, pracownik Katedry Duchowości Systematycznej i Praktycznej w Instytucie Teologii Duchowości KUL. Autor wielu publikacji z zakresu teologii duchowości katolickiej.