

Walka duchowa

Konferencja VI

Gniew: zniekształcony stosunek do innych.

Gniew jest bardzo gwałtowną namiętnością. Mówi się, że jest to wrzenie i poruszenie popędliwości, skierowane przeciw temu, kto rzeczywiście lub też rzekomo wyrządził krzywdę. Przez cały dzień przywodzi duszę do szaleństwa, a szczególnie podczas modlitw opanowuje umysł, ukazując drugą jak w zwierciadle twarz tego, kto sprawił mu ból. Zdarza się, że trwając długo, przekształca się w urazę.

Ewagriusz z Pontu

Gniew jest namiętnością, która atakuje nas, jak gwałtowny wichur, wyłania się jako nagłe wzburzenie z naszego wnętrza i rozszerza się niczym trawiący ogień, mając na swym celowniku drugiego, innych. Jest on w całym znaczeniu tego słowa wadą widzialną, tak iż oszpeca tego, kto pada jego ofiarą, wywołując również efekty psychosomatyczne: powoduje utratę oddechu, wrazenie duszenia – nie jest przypadkiem, że Biblia na jego określenie posługuje wyrażeniem: „krótkość oddechu” Prz 14,17. Wymowne, że reakcje gniewu dzielimy ze zwierzętami, które uzewnętrzniają go zwłaszcza wówczas, gdy czują się zaatakowane. Jeśli nie potrafimy opanować, tego instynktownego poruszenia, słusznego lub nie w danym momencie, grozi ryzyko, że przerodzi się ono w trwałą urazę i we wspomnienie zniewagi, która nigdy nie zostanie wybaczona, co z kolei przynosi tragiczne skutki dla każdej naszej relacji.

Bywa, że ktoś nie ujawnia gniewu, albo dusi w sobie wściekłą złość – ukrywając pod pozorami fałszywej łagodności – która jednak wcześniej czy później wybuchnie, wywołując nieoszacowane szkody. Trzeba się zatem zapytać, czy nie lepiej uzewnętrznić swój gniew, oczywiście w granicach i ucząc się stopniowo opanowywać jego wybuchy.

Czasem trudno jest dokonać właściwego rozeznania gniewu. Należy też bowiem wspomnieć, że istnieje także gniew „pozytywny”, konieczny dla ludzkiego rozwoju. Jest to pewnego rodzaju gorliwość, pozytywny impet, który wręcz trzeba ujawnić w obliczu zła, niesprawiedliwości. Jest to gniew z miłości, to znaczy powodowany miłością. Przykładowo gniew proroków wobec przeinaczania kultu oddawanego Bogu, gniew z jakim Jezus reaguje na chorobę (Mk 3,5), a także gniew który każe Mu zdecydowanie wypędzić sprzedawców ze świątyni.

Należy powiedzieć, że możliwy jest gniew, który będzie oddawał chwałę Bogu (Ps 76,11), przeciwstawny fałszywej łagodności, w której ukryta jest nienawiść, duszona czasem do szaleństwa. Krótko mówiąc, istnieje rodzaj wzburzenia, ludzkiej wrogości, która jest nie tylko uprawniona, ale też ukazuje przekonanie, namiętność, siłę tego, kto ją ujawnia. O taki gniew należy prosić Boga, ale też nie można pozwolić, aby on się wyostrzył i nas zaślepił.

Trzeba spełnić trzy warunki, aby gniew był słusznym gniewem: musi być wzbudzony przez sprawiedliwość, musi mieć prawa intencję, musi też wyrazić się w proporcjonalnej reakcji. Nie może być niesprawiedliwy, powodowany chęcią zemsty, ani pozbawiony miary.

Również Bóg wpada w gniew, a ten Jego gniew jest drugą stroną Jego miłości.

Z kolei popęd gniewu jest niewątpliwie złem, kiedy staje się ciągle obecny w naszych stosunkach z innymi; kiedy jest znakiem pogardy i nienawiści, kiedy zawiera intencję unicestwienia i zniszczenia drugiego. Gniew wtedy jest zanegowaniem relacji i odpowiedzialności; jest w całym znaczeniu tego słowa zaprzeczeniem komunikacji, dialogu, spotkania, przymierza. Jest terenem, na którym rodzi się agresja i rozwija przemoc wobec drugiego. Jezus uznaje taką postawę, za równą zabójstwu (Mt 5,21-22). Z resztą pierwszym grzechem braterskim potwierdzonym przez Biblię jest gniew Kaina, którego skutkiem było zabicie swojego brata Abela.

Gniew może rozpaść się przeciwko innym, kiedy oni (zwłaszcza najbliżsi) nie spełniają naszych oczekiwań, nie potwierdzają naszego o nich wyobrażenia, albo nie traktują nas tak, jak byśmy chcieli, albo bardziej wyrażają, kiedy widzimy w nich wady, których możemy sami znieść w sobie. Gdy padamy ofiarą tych uczuć, reagujemy ucieczką przed innymi i zamknięciem się w sobie, oburzając się na cały świat.

Czasem gniew może być kierowany przeciw Innemu – Bogu, przechodząc w bluźnierstwo, świętokradztwo, gdy On zdaje się przeczyć naszym pragnieniom i naszym o Nim wyobrażeniom. Czasem też gniew kierujemy na siebie samych, powodując destrukcję pewną.

Gniew jest zaciemnieniem spojrzenia na osoby i rzeczy, jest utrata kontroli nad sobą, jest pewnego rodzaju chmurą, która zaciemnia serce, przygnębia człowieka i odbiera mu rozeznanie, czyli zdolność prawdziwej i wyważonej oceny.

Reakcja człowieka gniewliwego jest zawsze nieproporcjonalna do kontekstu, w jakim zachodzi i on sam nie potrafi jej kontrolować, tak iż to uczucie może przerodzić się w agresję, przemoc, nawet fizyczną. Ewagriusz uważa gniew za wadę demonów: „żadna bowiem inna wada nie czyni z umysłu demona, tak, jak popędlliwość”. Co do swej formy – wg. Jana Damasceńskiego – przejawia się on jako: „oburzenie, zawziętość i chciwość”, i w ten sposób poczynając od nieopanowanej reakcji, może także przerodzić się w zemstę. Wymowne, że człowiek w gniewie, nie jest w stanie się modlić, lecz pozostaje więźniem zdany na łaskę i niełaskę tego popędu.

Jak sobie radzić z gniewem.

W zabieganym rytmie współczesnego życia gniew stał się jedna z sił dominujących nad niektórymi osobami. To można powiedzieć „zawodowa wada współczesnego kleru”. Duszpasterze gniewają się na tych, którzy nie chodzą do kościoła, za to, że nie chodzą i ta tych, którzy przychodzą za przychodzeniem bez entuzjazmu. Są źli na swoje rodziny, które wywołują w nich poczucie winy i źli na siebie za to, że są tymi, którymi chcą być.

Podstawowym narzędziem walki z gniewem jest zatem zdolność przebywania w ciszy i samotności w sposób głęboki i inteligentny, pozwalając, aby stały się one przestrzenia, w której zostaną ujarzmione nasze wewnętrzne upiory

Samotność i milczenie są absolutnie konieczne, aby walczyć z podszeptami fałszywego „ja”, które – stale zagrożone możliwością doznania niepowodzenia i barku przewagi nad innymi – otwiera się na gniew. Zdystansowanie od tego, co się robi, od środowiska, w jakim się żyje i od ludzi przebywających zwykle obok nas daje nam okazję, aby odnaleźć pokój, uciszyć gniew, który dąży do stania się w nas stale i skrycie obecnym, do przerodzenia się w złość, kumulującą się w nas i narzucającą nam oblicze i sposób postępowania, które z pewnością nie budzą sympatii naszego otoczenia.

Aby jednak pokonać gniew na głębszym poziomie, potrzeba zdolności zadania sobie prostego, ale decydującego pytania: Kim jest drugi dla mnie? Czy to jest osoba, z którą mogę nawiązać relację, której mogę być stróżem (Rdz 4,9), czy też jest to ktoś, nad kim mogę zapanować według swoje uznania, a nawet zanegować jego egzystencję (Rdz4,8)?

Chrześcijanie powinni przypomnieć sobie odpowiedź, jaką daje nam wiara: drugi jest „bratem za którego umarł Chrystus” (1 Kor8,11) i dlatego stosunek do niego trzeba postawić przed Panem.

W apoftegmaty ojców pustyni jest pewna nauka, która pokazuje skłonność do zrzucania winy za nasz gniew oraz to, że tylko w codziennym, realnym życiu można nad nim zapanować i mieć go pod kontrolą...

Chodzi o osiągnięcie postawy nacechowanej łagodnością na wzór Chrystusa. I jeżeli Chrystus domagał się od swoich uczniów nadstawienia drugiego policzka, kochania nieprzyjaciół i modlenia się za nich, to dla nas praktykowanie łagodności obejmuje przynajmniej konieczność wyznaczenia granicy gniewowi, jaki nas opanowuje, tak by uniknąć słów i czynów, które mogłyby zranić ludzi obok nas.

Właśnie tutaj sytuuje się postawa określana przez Nowy Testament jako *m a k r o t h y m i a* zdolność do cierpliwości i wielkoduszności, która jest atrybutem Boga, a dla człowieka sztuka

współzycia z niedoskonałością i nieodpowiedniością obecnymi w nim samym, w innych i w otaczającym go świecie.

Wreszcie też, jeśli gniew jest tym, co najbardziej ze wszystkiego przeszkadza modlitwie (Mt5,23-34; Mk 11,25) i właśnie w czasie modlitwy prowadzi nas do wyobrażenia sobie twarzy tego, kto nas zasmucił, to aby go pokonać, trzeba będzie podjąć wysiłek prawdziwej modlitwy: „Jeśli jesteś zawzięty przeciwko komu, módl się, wtedy wystygnie żar namiętności” Maksym Wyznawca.