

Gniew – kłopotliwy obrońca

Wstęp



Marceliński las oszalał majowym szaleem, w ciągu kilku dni poważne zgromadzenie szarych, dostojnych, bezlistnych drzew i krzewów zmieniło się w burzliwą, radosną kompozycję przeróżnych odcieni soczystej zieleni, podkreślaną zestawami białego kwiecica. Las nie budził się do życia – to życie wybuchło w lesie, pełne brzęku owadów, śpiewu ptaków i zanurzonych w delikatnej mgiełce kwiatowych wonności.

Pozimowe ożywienie udzieliło się także ludziom. Pełno biegaczy w lesie i na chodnikach. Psiaki odurzone bogactwem zapachów, niezależnie od wieku zachowują się jak wesole, rozbrykane szczenięta. Zapachy, barwy

[1]

i muzyka wiosny wmawiają, że powrócił znowu do człowieka rajski ogród Eden. Uroda marcelińskiego lasu, choć przez zblazowanych recenzentów tego, co może się podobać, a co nie, mogłaby być określona jako kiczowata i nienowoczesna (no bo przecież ma za sobą miliony lat), wyraźnie jednak sprawia przyjemność spacerowiczom. Uśmiechnięte twarze są tego dowodem. Świat jest rzeczywiście piękny – pomyślałem sobie, kiedy słuchałem kolejnych wystąpień młodych naukowców ze studenckich towarzystw naukowych, przedstawiających zgrabnie, w płynnej angielszczyźnie, owoce swojej pracy i naukowych przemysłów. Optymistyczne uniesienie skończyło się nagle i gwałtownie, tuż po konferencji. Wyjeżdżając z kongresowego budynku koleżankę, która zatrzymała swój samochód przed skrzyżowaniem, napadło brutalnie dwóch młodych mężczyzn. Jednocześnie szarpnięciem otworzyli drzwi od strony kierowcy i pasażera, wykrzykując głośno przekleństwa stwierdzili, że zostali oblani wodą z kałuży i należy się im odszkodowanie. Ich zachowanie mogło być wyrazem udawanego lub rzeczywistego gniewu, wywołanego nagłym zachlapaniem (nie było to widoczne na ich odzieży) albo wybuchu agresji przy zmienionej narkotykami lub alkoholem świadomości. Scena wyglądała groźnie dla patrzących a jeszcze groźniej dla sterroryzowanej zachowaniem młodych bandytów koleżanki, która wręczyła szybko banknot, wystarczający na przykład na zakup alkoholu, bo na miłośników kefiru czy kakao młodzi mężczyźni nie wyglądali. Pewnie i w lesie dostrzegłbym stosowanie przemocy i wyrazy gniewu wśród roślin i leśnych zwierząt, jeśli tylko opanowałbym znajomość sposobów ich porozumiewania się między sobą.

Definicja gniewu

Często słyszałem w życiu wypowiedzi, zaczynające się od słów: - *Nie gniewaj się, ale...* albo jak powtarzający się od czasów dzieciństwa refren: - *Oj, bo się na ciebie pogniewam!* Rozpoczynające rozmowę ze mną polecenie, abym się nie gniewał, przygotowuje mnie zawsze na to, że informacja, jaką otrzymam dotyczy mnie osobiście, i że najprawdopodobniej będzie przeze mnie oceniona jako niekorzystna. Czyli dowiem się czegoś niedobrego albo o sobie, albo o moim postępowaniu, albo o utracie możliwości osiągnięcia przeze mnie moich planów i zamierzeń. Ostrzeżenie, bym się nie gniewał świadczy o tym, że przekazujący uważa, iż informacja może być przeze mnie odebrana na tyle niekorzystnie, że zareaguję gwałtownie emocjonalnym odepchnięciem – gniewem. - *Nie gniewaj się* - mówi więc ktoś, kto mnie zna i patrzy na mnie krytycznie. Jeśli jego krytyczna ocena moich zachowań jest zbliżona do mojej samooceny, która jest zawsze subiektywna, jego krytyczna ocena, czy powtórzenie czyjejś krytycznej oceny, jest mi niemiłe, ale nie powoduje wybuchu złości. Złość jest moją reakcją bólu duchowego na brak doskonałości lub na zderzenie na drodze do doskonałości. Nagła złość wyzwała we mnie chęć natychmiastowej zmiany sytuacji na moją korzyść, wyzwała chęć natychmiastowego usunięcia przeszkody, która zatrzymuje mnie w postępowaniu

naprzód – chęć natychmiastowego działania z pełnym zaangażowaniem wszystkich sił i możliwości, bym znowu mógł podążać w kierunku wyznaczonego sobie celu. Mój gniew, to najczęściej reakcja złości na nagle odkryty błąd w wykonywanym już zadaniu, z chęcią natychmiastowej, bezwzględnej naprawy, bez rozumowej kalkulacji kosztów. Błąd mojego działania jest rzadziej odkryty przeze mnie (jestem wtedy zły sam na siebie), częściej przez kogoś z obserwatorów zewnętrznych (najlepszym obserwatorem jest z reguły przeciwnik – ktoś, komu ja w czymś przeszkadzam albo ktoś, kto chce się mną posłużyć jako narzędziem do osiągnięcia własnego celu). Ruch naprzód, który przerwany budzi gniew, to nie tylko ruch fizyczny, ale także ruch pozamaterialny, ruch postępowy w rozwijaniu indywidualnej osobowości, wśród wielu podobnych, ale także innych osobowości osób współżyjących. Mówimy często o ślepych gniewie, ponieważ złość jest wyładowywana niejako „kuliście”, jak kulista fala niszczącego działania wszystkiego i wszystkich znajdujących się w zasięgu nie dobrej energii psychicznej i nie dobrych działań fizycznych. Kierowca, któremu ktoś nagle zjechał drogę głośno krzyczy i przeklina winowajcę, który tego nie słyszy, albo słyszy tylko trąbienie, natomiast doskonale słyszą Bogu ducha winne żona i dzieci, i mimo że zdążają do tego samego, co kierowca celu i też powinni się złościć, stają się ofiarami ataku „pokrzywdzonego”, zatrzymanego w harmonijnym ruchu, i ustawiani są przez tatusia w roli zastępczego winowajcy, który stał się przeszkodą i należy go usunąć, a jeśli to niemożliwe, to chociaż przelać na niego swoje negatywne uczucie. Rzeczywiście, denerwuję się i nie myślę zbyt życzliwie o kimś, kto na mnie wściekle trąbi albo pokazuje mi na migi, jak nisko ocenia moją wartość. Ponieważ opinia mima z brzydkim wyrazem twarzy w innym samochodzie jest zazwyczaj odmienna od mojej dobrej samooceny, zaczynam się także złościć i narasta we mnie gniew, jeśli już nie na całą ludzkość, to chociaż na tę jej część, która znajduje się w zasięgu mojego wzroku i słuchu. Gniew jest więc uczuciem, które domaga się jakiejś ofiary, którą można dopaść i zniszczyć. Na wschód od Edenu przeniósł się Kain, który uniósł się strasznym gniewem na Boga, że nie przyjął jego ofiary, a wyróżnił swoją akceptacją Abła. Gniew Kaina nie



[2]

skierował się bezpośrednio do Boga, bo jego przedpotopowy rozsądek bardzo współcześnie ocenił, że szanse powodzenia są żadne, lecz wyraził się pośrednio zniszczeniem jego ukochanego dziecka. Choć było tak przed opisanym w Świętej Księdze potopem, na długo, długo po nim, w XX i XXI wieku, zastępczymi ofiarami gniewu silniejszych są dzieci, na których rodzice wyładowują swój bezsilny gniew na siebie, na innych, na los, na Boga. Zastępczymi ofiarami bywają magistranci, doktoranci a nawet habilitanci, którzy mają nieszczęście mieć za promotora kogoś, kto skupia na sobie gniew wpływowych a dobrze zaprawionych w posługiwaniu się intrygą i przemocą „kolegów” lub niezadowolonych przełożonych. Karanie poprzez krzywdzenie lub zabijanie osób bliskich i kochanych ciągnie się przez tysiąclecia aż do dzisiaj, a ostatnie wojny i brudne współczesne nam doświadczenia mordowania fizycznego lub socjalnego tych, którzy traktowani są jako przeszkody w realizacji planów silniejszych dowodzą, że naszą urodą moralną nie odbiegamy zbyt od naszych pradziadów z czasów przed potopem. Gniew skierowany być może także zastępczo na owoc pracy innego człowieka, który nasz gniew budzi. Dziecko zniszczy piękny domek z piasku na plaży zrobiony przez Ziutka, bo Ziutka mogą obronić rodzice, a domek z piasku już ciosu nie odda, bo go już nie będzie. W szkole średniej na zajęciach technicznych mieliśmy wykonać taboret. Z kolegą Rysiem napociliśmy się sporo i zbudowaliśmy dzieło z drewna, które z wyglądu przypominało taboret. Kiedy profesor zajęć technicznych, zwany w skrócie „Młotkiem”, popatrzył krytycznie i ocenił na tróję z minusem, przyjąłem werdykt z ciężkim sercem, ale kolegę Rysia ocena zagniewała: nakrzyczał na profesora, buntowniczo krzyknął, że się nie zgadza z krzywdzącą oceną. Trzepnął taboret o podłogę i gwałtownie na nim usiadł. Taboret się załamał, Rysio znalazł się gwałtownie poziom niżej. „Młotek” nie zmienił kamiennej twarzy, patrząc na nas wymownie, wszystkim ulżyło, z wyjątkiem Rysia, u którego ból duchowy przeszedł nagle w ból cielesny, i to w części, nad którą nie można się nawet elegancko poużalać. Obaj z Rysiem nie utrzymujemy się dzisiaj głównie z pracy naszych rąk. Ja nie zostałem chirurgiem a Ryszard stał się człowiekiem słowa i książek, choć nadal podlega ziemskiemu przyciąganiu. Bogactwo życia to także bogactwo odczuć gniewu. Definicje gniewu współczesne, są zazwyczaj lakoniczne.

Gniew, według internetowego słownika języka polskiego, jest uczuciem złości lub silnym niezadowoleniem z czegoś lub kogoś. Gniew, w języku łacińskim *ira*, w powszechnie nadawanych dzieciom imionach *Irena*, *Irek*,

podobnie jak kiedyś Gniewko, Gniewosław, Gniewomir – pozostał też w nazwach utworów, jak *Dies irae*. W językach niemieckim i angielskim gniew jest oznaczany różnymi słowami, w zależności od natężenia emocji i możliwego zakresu oddziaływania na zewnątrz, np. stopniowane w języku niemieckim Ärger, Wut, Zorn albo w języku angielskim *anger, rage, wrath*. Przez tysiąclecia czymś, czym dyscyplinowała się ludzkość, była obawa przed gniewem Boga, na którego określenie Niemcy i Anglicy stosowali wyrazów *Zorn* i *wrath*. Wydaje się, że spodziewany Boży gniew kojarzył się z nieuchronnością niewyobrażalnie strasznej kary za dokonane przewinienia [3].

Definicja gniewu podana w „Słowniku pojęć z zakresu psychologii” wydaje się być pełniejsza i bliższa osobistym doświadczeniom życiowym czytającego. Według tego słownika:

Gniew to reakcja emocjonalna na niepowodzenie lub wzburzenie emocjonalne z nastawieniem agresywnym. Gniew wyrażany jest spontanicznie: krzykiem, gestami, czasem rękoczynami, ale może też być powstrzymany. Reagowanie gniewem jest często ucieczką od odpowiedzialności, wówczas gdy człowiek jest niezdolny do rozwiązania trudności. Ludzie wpadają w gniew również, gdy nie mają pewności o słuszności własnych poglądów, ale dopuszczają, że nie mają racji. Emocja ta jest często związana z powtarzającym się oddziaływaniem czynników stresogennych. Osoba narażona na działanie bodźców stresogennych i pozbawiona możliwości reakcji na nie, zaczyna reagować gniewem. W chrześcijaństwie jest jednym z grzechów głównych [4].

Ślady gniewu z przeszłości

Przez całe życie człowiek pozostawia po sobie wiele śladów, z czego jedne dowolnie, inne mimowolnie. Ślady mimowolne, to ślady gwałtownego użycia przemocy człowieka przeciwko człowiekowi lub przeciwko jego dziełom. Zgliszczą palonych domów, bibliotek, niszczonych posągów i świątyń oraz kości czaszki ze złamaniami i wgnieceniami lub otworami po toporach, mieczach lub pociskach, są wydobywanymi do dzisiaj przez archeologów i antropologów materialnymi śladami duchowego szaleństwa złości i agresji – szaleństwa niepohamowanego gniewu i przedmiotowego traktowania innego człowieka. Ślady dowolne, to te, które człowiek chce pozostawić po sobie jako materialne przedłużenie swojego, we własnym mniemaniu dobrego, JA. Są to fragmenty odczuć i przeżyć, zatrzymanych w czasie w tekstach legend, dzieł literackich, malarskich i utworów muzycznych.



Les Remords d'Oreste, William Bouguereau, 1862 [5]

i karą wywołanymi niewiernością, zwłaszcza niewiernością małżeńską. Ofiara gniewu była męczona chorobliwą zazdrością i z tego powodu sama wpadała w desperacki gniew. I w tym przypadku gniew i kara powodowane były

uczuciem krzywdy. Gniew mitologicznych mieszkańców Olimpu, Ateny, Zeusa był odpowiedzią na świętokradstwo, zdradę, pychę, łamanie przysiąg, przestępstwa głębokiego naruszenia obowiązujących zasad moralnych. Bohaterowie mitologicznych opowieści mówią o niszczycielskiej sile gniewu naszych przodków, o motywach gniewu i o tym, że dzisiaj, pełni pychy w przekonaniu o własnej nowoczesności i znacznej wyższości intelektualnej i moralnej nad ludźmi z przeszłości, nie jesteśmy od nich aż tak różni, jak nam się wydaje. Gniewne wyrazy twarzy dziś są takie same jak masek teatralnych i obrzędowych z zamierzchłej przeszłości. Gniew pozostaje ponadczasowym wyrazem ludzkiego życia.

Wyrażanie gniewu



[2]

Istoty żywe, zwłaszcza zwierzęta, mogą sygnalizować swój aktualny nastrój i zamiar reagowania na wiele sposobów. Człowiek sygnalizuje swój stan postawą ciała, napięciem skóry, grymasem twarzy, przekazującym innemu człowiekowi swoje niezadowolenie. Zjeżona sierść psa, obnażone kły i zmarszczki na skórze czoła, głuchy warkot, jak gdyby wydostający się z głębi dróg oddechowych, sygnalizują, że za chwilę może nastąpić atak. Gwałtowne szczekanie w wysokiej tonacji, z rzucaniem się do przodu i przyjmowaniem postawy bojowej najczęściej wyraża wysokie napięcie strachu, gniewu lub obu tych odczuć jednocześnie. To ostatnie obserwuję często u naszego domowego czworonoga obronnego wagi 4 kg, psiny Zu. Zu wpada w gniew, kiedy ktoś, najczęściej obcy kot, naruszy spokój domowego ogniska, które rozumie jako obszar rozciągający się do płotu, a nawet za płotem do sąsiada, albo gdy w polu widzenia lub wachania pojawi się inny, większy pies. W tym drugim przypadku następuje histeryczny skowyt i wściekły atak, który na poważne zawarczenie zaczepionego brytana, zamienia się na nie mniej paniczną ucieczkę za nogi człowieka z własnego stada. Sprawa jest jasna, intruz jest wystawiany przez Zu mnie, bym się ostatecznie rozprawił z denerwującym przeciwnikiem (z reguły wilczurem lub jakimś dogiem). Jako człowiek nie dysponuję sierścią, więc mi się ona nie jeży na znak złości i gniewu. Reaguję jednak przy gwałtownych zwiększeniach negatywnego napięcia emocjonalnego w dwojaki sposób. Najczęściej natychmiast krzykiem ostrzegawczo-obronnym a następnie zagłuszającym inny sygnał hałaśliwym potokiem słów, często wymykających się cenzurze moralnej. Praktycznie zaczyna się to niewinnie w samochodzie uwagą mojej żony: *Uważaj! Jedź z prawej! Jak ty jedziesz! Jedziesz jak wariat!* Towarzyszy temu widziany kątem oka gwałtowny podskok na fotelu pasażera z obronnym gestem rąk. Odwracam uwagę na bok i widzę przestraszonego pasażera i nadjeżdżający z podporządkowanej ulicy samochód, który dostrzegłem znacznie wcześniej. Wybity z rytmu kierowania samochodem i jednocześnie głęboko zraniony w swojej dobrej samoocenie jako kierowcy reaguję tak, jak ktoś, komu ktoś naskoczył na bolesny nagniotek na stopie. Reakcja bólowa jest tak gwałtowna, że po jej wybuchu do końca jazdy w samochodzie panuje głucha cisza. Jest to wyraz gniewu mojej żony na moją wykrzychaną a niesprawiedliwą jej zdaniem opinię. Dwa „zagniewane pomidory”, jeden czerwony a drugi zielony ze złości, dojeżdżają do celu. Jest to już postęp w rozwoju mojego panowania nad reakcjami emocjonalnymi, ponieważ w młodości zdarzało się, że gniew kończył się zatrzymaniem samochodu, wyjściem z niego zdenerwowanego kierowcy i jego pieszym spacerem do domu. Żona dojeżdżała do domu samochodem i stres rozładowywała zadowoleniem z bezwypadkowego dojazdu a ja wypalałem adrenalinę w szybkim marszu. Domowa pogoda ducha wracała. Wiem dzisiaj, że zdarzające się nadal moje gwałtowne, hałaśliwe wybuchy gniewu przypominają purchawki mojej pychy, które nakłute igłą ostrej i boleśnie słusznej uwagi pękają, wyrzucając w powietrze czarne chmurki złych myśli i słów, które padają na grunt mojego samolubstwa, powodują wyrastanie kolejnych purchawek, gotowych do wybuchnięcia w przyszłości. Gniew mój to takie zło samosiejne, które na korzystnej glebie nadmiernej miłości własnej może trwać do końca mojego życia. Ślepy gniew dotknął mnie w życiu dwa razy. Pamiętam przyczyny wyzwalające i początek reakcji wściekłego gniewu, ale jego kulminację i zakończenie znam

tylko ze skąpych opowiadań świadków. Oba napady ślepego gniewu zdarzyły się w szpitalu. Pierwszy w reakcji na niefrasobliwe zachowanie koleżanki, lekarki „szczebiotki”, która zapomniała przetoczyć natychmiast rozmrożone osocze. Przypomniła sobie po kilku godzinach i przetoczyła. Chory wpadł we wstrząs, lecz udało się go odratować. Koleżanka nie widziała w tym nic złego i nadal zajęła się ploteczkami z koleżankami. Ja zająłem się więc dydaktyką koleżanki. Pamiętam, że zacząłem przemówienie, mówiąc wolno niskim, zachrypniętym głosem. Nie wiem, czy moja emocja gniewu rozpędziła się i wymknęła spod kontroli samoistnie, czy przyspieszył to lekceważący i wykazujący brak zrozumienia uśmieszek współdzyżurnej, z winy której mógł zginąć chory, dość, że ciągu dalszego nie pamiętam. Ponoć przeraziłem otoczenie swoim nietypowym zachowaniem i byłem przez jakiś czas bacznie obserwowany pod kątem mojej kondycji psychicznej. Drugi wybuch ślepego gniewu nastąpił po ogłoszonej z uśmiechem cynicznej uwadze lekarza, który zbyt późno, przekazał chorą już w stanie agonalnym do oddziału intensywnej terapii, w którym, pomimo podjętych wysiłków leczniczych, chora zmarła. Uwaga kolegi brzmiała w stylu: *Ja zrobiłem wszystko dobrze i chora była prawie zdrowia – Jak to się stało, że u was (a więc dzięki wam, tak szybko zmarła?)*. Tu pamiętam tylko początek, wolny i zachrypnięty, po którym wyrzuciłem z siebie gwałtownie to, co myślę o uczciwości tego kolegi. Nie pamiętam, co mówiłem i nie chciałem się dopytywać świadków. Chociaż miałem rację, było mi wstyd, że straciłem opanowanie. Powinienem być dumny, że jestem człowiekiem, i jestem, ale nie zawsze jestem dumny, że jestem takim człowiekiem, jakim bywam, pełen różnorodnych ułomności. W moich reakcjach gniewu nie różnię się aż tak bardzo od Zu. Pies z warkotem gniewu gryzie patyk lub coś innego, człowiek uderza hałaśliwie pięścią w stół, łamie przedmioty, wyrzuca telewizor, bo jego drużyna przegrała mecz i zrobiła mu tym dużą krzywdę, zraniła jego ambicję mistrza. Wizytując akademiki widziałem skopane drzwi, odbity tynk - złość i gniew niezadowolenia z siebie albo z egzaminatora, po niezdanym egzaminie, określany współcześnie usprawiedliwiająco i łagodząco frustracją, powodował zniszczenia materialne w otoczeniu. Podbite oczy, złamane nosy, zniszczone meble, spalone domy, zadane rany ciała i ducha, są śladami wyrażonego gwałtownie i niszczylielsko gniewu pojedynczych osób. W odniesieniu do grup ludzi, całych plemion lub narodów, wszelkie działania, które mają wywołać uczucie złości i gniewu, rozpoczynają się od fazy kształtowania obrazu wroga, który skupia w sobie wszystkie cechy budzące niechęć, bo kojarzą się z własnymi niepowodzeniami albo budzą poczucie krzywdy i niesprawiedliwego potraktowania, albo wywołują poczucie zagrożenia, albo też stanowią odbicie naszych słabości, o których wiemy i których wstydzimy się, i tym mocniejszy gniew wywołują w nas dostrzegane u innych ludzi. Wywołanie złości i gniewu w społeczności stanowi przygotowanie do działań agresywnych, wyprowadzanych na zewnątrz, ale powracających jak bumerang do tej samej społeczności, która doprowadzona do skumulowanego stanu negatywnego napięcia emocjonalnego, zgodziła się uczestniczyć w masowym ataku na „wroga”. Historia wojen na świecie to historia tryumfu zła nad ludzką tęsknotą i dążnością do dobra. Zaczynało się wszystko od pychy, chciwości, kłamstwa, które było potrzebne do wywołania odruchów gniewu i dalej szła już faza szaleństwa gniewu, nienawiści, rozpacz, utraty nadziei i śmierci. Mój przyjaciel, psychiatra z ośrodka pośród lubuskich lasów, powiedział mi kiedyś, że nic tak silnie nie wywołuje złości, gniewu i agresji jak dobroć innego człowieka. Pomyślałem sobie, że mój drogi kolega stał się oryginalny, lecz zrobiło mi się wstyd, kiedy rozpoznałem, że jest to prawda znana od dawna i potwierdzana nawet w tekstach biblijnych. Mój kolega, który uważa, że nie wierzy w Boga, ale dotychczasowym życiem pokazuje, że jest tegoż Boga jednym z najlepszych dzieł, naprowadził mnie na fragment ewangelii według Marka:

I wszedł znowu do synagogi. A był tam człowiek z uschniętą ręką. I podpatrywali, czy uzdrowi w szabat, aby Go oskarżyć. I mówi człowiekowi, który miał uschniętą rękę:

- Wyjdź na środek.

A do nich mówi:

- Czy w szabat należy czynić dobrze, czy źle? Ratować życie czy zabijać?

Lecz oni milczeli.

I spojrział na nich z gniewem, i zasmucony ich zatwardziałością mówi człowiekowi:

- Wyciągnij rękę.

I wyciągnął i odzyskał władzę w ręce.

A faryzeusze wyszli i zaraz naradzali się z herodianami, jak by Go zgładzić [8].

Niepohamowany gniew człowieka prowadzi do okaleczeń i zabójstw. Zło, którego złość i gniew są tylko jednymi z wielu postaci, prowadzi do zagłady całych rodzin, narodów i ostatecznie do zagłady dużej części ludzkości. Jako jedna z napędowych sił ludzkiego działania. Nawet w tych obszarach ludzkiego działania, które tradycyjnie kojarzą się z twórczością, pięknem, ludzkim miłosierdziem, natrafiamy na ślady obecności tego gwałtownego uczucia, ale o tym w następnym numerze naszego pisma.

Leon Drobnik

Piśmiennictwo

1. <http://www.miaastodzieci.pl>
2. Siejca R. Archiwum prywatne.
3. <http://commons.wikimedia.org/>
4. Słownik Internetowy Języka Polskiego <http://słownikinternetowy.pl/języka-polskiego/gniew.html>
5. Słownik pojęć z zakresu psychologii, <http://www.psychologia.apl.pl/index.php/glossary>
6. Grimal P. Słownik mitologii greckiej. Wrocław-Warszawa-Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo; 1997 (dodruk 2008). str. 90.
7. Theoi Geek Mythology. Erinyes 1, <http://www.theoi.com/Khthonios/Erinyes.html>
8. Ewangelia według Marka, 3,1-6, Pismo Święte Stary I Nowy Testament. ks. Petera M, ks. Wolniewicz M (red.). Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha; Poznań 2008. str. 1444.