

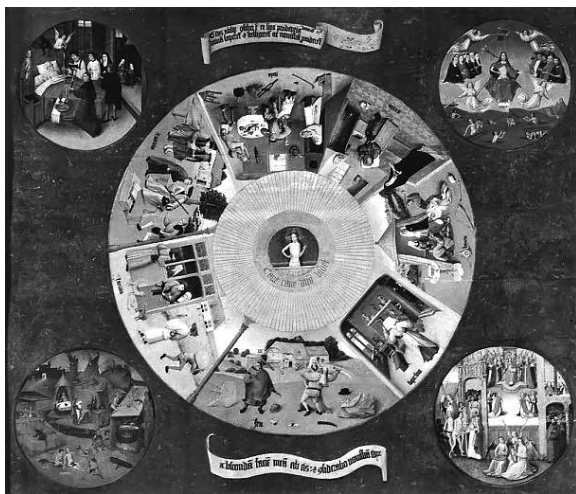
Gniew – kłopotliwy obrońca

Część II.

Motyw gniewu w malarstwie i muzyce



[1]



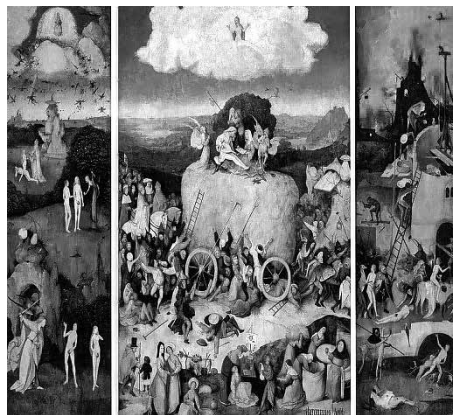
[2]

wym wpadło w gniew i rozpoczęło bójkę. Bosch przedstawia więc gniew (*ira*) jako karczemną awanturę, jako szaleństwo spowodowane nieprawidłową pracą umysłu zmaconego w swym działaniu alkoholem.

Jego obraz *Sąd ostateczny* [3], przedstawiany był przez wielu malarzy (Dürer, Memling, Michelangelo) jako ludzkie wyobrażenie gniewu Boga na uparcie czyniących zło i ostateczną karę dla nich. Patrząc okiem współczesnym, bardziej należałoby tu dopatrywać się ludzkiego bilansu *winien/ma* i sprawiedliwego, acz przerażającego, podsumowania i końcowej oceny, końcowej wypłaty, za dokonane indywidualnie dzieła życia. Gniew nie jest tutaj motywem, bo wszystko już się skończyło i pozostała tylko wypłata,

Obrazy awanturujących się pijanych mężczyzn w malarstwie flamandzkim, obrazy bitew (np. *Bitwa pod Anghiari*, kopia obrazu Leonarda da Vinci wykonana przez Rubensa [1]), obrazy rozgniewanych twarzy, uniesionych do zadania ciosu rąk, rozszalałe zwierzęta, nie są dekoracyjnymi, kolorowymi płaszczyznami, wywołującymi poczucie zadowolenia z piękna, ładu i spokoju. Przeciwnie, są pełne wrażenia ruchu, działania, napięcia emocjonalnego. Zawierające w sobie symbole gniewu obrazy wprowadzają niepokój, pobudzają uwagę a także ciekawość. Zainteresowanie groźną sytuacją lub informacjami o niej określamy często jako niezdrową ciekawość. Chyba niesłusznie. Prawdopodobnie jest to odruch czujności na zmiany w otoczeniu. Jeśli w zasięgu naszego odczytywania sygnałów dzieje się coś złego, to znaczy, że to coś złego jest już niedaleko od nas. Gniew przedstawia również malarz ponadrzeczywistości, Jeroen van Aken, znany jako Hieronim Bosch, określanym jako Dante wśród malarzy, w obrazie *Siedem grzechów głównych* [2] z kolekcji muzeum Prado w Madrycie. W symbolicznej scenie bijatyki dwu mężczyzn. Jeden z nich ma nadziany na głowę taboret a drugi unosi szablę do uderzenia, trzymając w drugiej ręce dzbanek. W tle przewrócony stolik, zniszczone przedmioty, rozrzucone rzeczy i budynek przypominający karczmę. Spokojna kobieta powstrzymuje zamachującego się szablą, jak widać bez wysiłku. Ze sceny wiemy, że dwu gości

k a r c z m y ,
w upojeniu
alkoholo-



[3]



[4]

swoją naukę, swoją ludzko nadludzką potęgę - potęgę intelektu, potęgę klasy, potęgę narodu, potęgę ekonomii. Jakżeż jesteście śmieszni.

Dziewiętnastowieczny malarz, John Martin namalował swoje wyobrażenie apokalipsy w obrazie zatytułowanym *Wielki dzień Jego gniewu* [4]. W trakcie pracy nad trzema dziełami, John Martin doznał udaru i zmarł a jego dzieło dokończyli koledzy malarze. Zdyskwalifikowany przez Akademię Królewską, jako wulgarny, obraz przyciągał ciągle rzesze widzów; wciąż podziwiany i do dzisiaj niejednoznacznie oceniany przez krytyków, fascynuje oglądających niszczycielskim rozmachem żywiołów rozrywającego się świata, żywiołu lawy i ognia, świata, z którego nie zostało nic znajomego ani spokojnego, i na skrawkach którego tłumy przerażonych, szukających ratunku ludzi, maleńkich i bezbronnych jak ziarenka piasku, zsuwają się do otchłani. Pociągające grozą piękno i ostrzeżenie dzieła, zrationalizowali krytycy, upatrując w nim nawet pochwały rewolucji, w której żywioły pochłaniały kapitalistyczny świat. John Martin, który urodził się jako trzynaste, najmłodsze dziecko biednej rodziny robotniczej (chyba współcześnie nie miałby szans na przyjście na świat), zafascynowany był wielkimi obrazami wyłaniającymi się z tekstów biblijnych i mimo wszystko był optymistą, liczącym na zwycięstwo dobra nad złem w ostatecznej walce. Gniew w jego ujęciu, choć straszny, jawił się jako zapowiadany rachunek sprawiedliwości [5]. Motyw bożego gniewu zawiera trzynastowieczny poemat *Dies irae* (*Dzień gniewu*), który w formie muzycznej przetrwał do dzisiaj. Stanowi on pieśń żalu człowieka nad sobą, nie ze względu na zadawane krzywdy i niesprawiedliwości, ale z powodu zrzucania całego ciężaru win na Ewę, i żalu powodowanego strachem przed nieuchronną karą i nieskończonym bólem. Autor poematu wiąże winę, czyli przekroczenie ustalonej granicy dobra i zła, gniew oraz ból w łańcuch przyczynowy. Średniowieczny twórca przedstawił sprawę podobnie jak dziecko, któremu rodzic zakazał wsadzania ręki do ognia – dziecko złamałszy zakaz oparzyło się i uważa, że jest ukarane przez tatusia, który się pogniewał i zadał ból. W tłumaczeniu Jana Kasprowicza łaciński tekst nabrał swojskości ponurego żalu i biadolenia [6].

*Żalobna drogo nieochybniej kary,
broczącej we łzach i przy jęków wtórze
w ten pozbawiony końca
Pańskiego gniewu dzień,
w którym w pożarach spokojnego słońca
szatańskim chichotem płoną
świeże, niezwiędłe róże
grzechu i winy!
... jedno jest tylko Jednem,
grzmiącym miedzianą surmą archaniola
ponad pokoleń pokoleniem biednym
w Pańskiego gniewu nieskończony dzień:
wielki, wszechmocny Ból.*

gdzie właściwszą oprawą emocjonalną jest żal. Piszemy, malujemy i komponujemy nasze wyobrażenia, w których na ludzkie podobieństwo, głównie czyjś gniew wywołuje w nas ból, a nasz gniew zachęca nas, byśmy naszemu winowajcy zadali silny ból, „żeby popamiętał”. Tak więc Bogu przypisując nasze cechy, tak Go wyobrażamy. Chętniej przedstawiamy dzisiaj i przyjmujemy osobowe wyobrażenie Boga jako staruszka, który z racji wieku jest łagodny i bezbronny, jak Boże Dziecię w stajence, a kiedy się pogniewa, pomacha laseczką, pogrozi wyschniętym palcem i szybko zapomni. A najlepiej, żeby się nie wtrącał, żeby Go nie było, bo my mamy swoje realne sprawy tu i teraz a do ich rozwiązywania mamy swój geniusz,

...Nie patrz, gdzie siadła jasnówłosa Ewa,
wygnana z raju na wieczysty czas,
mająca zbrodnię u swych białych stóp,
wieczyście żarta płomienistą żądzą
winy i grzechu...

Muzyka do poematu budzi bardziej uczucia żalu i smutku, w odpowiedzi na ostateczne zniszczenie i stracone szanse, aniżeli uczucia gniewu lub silnego strachu przed jego działaniem. Więcej gniewu i agresji, tak w doborze słów, jak i dźwięków, mają w sobie współczesne utwory złości i gniewu, w nurtach *heavy metal*, czy *trash metal*, gdzie krzykom „zaangażowanego i zbuntowanego” pieśniarza towarzyszą szarpiące słuch przeraźliwe i głośne, budzące odruchy obronne, w tym złość i niepokój, zestawy dźwięków i rytmów. Rytm utworu, który przypomina przyspieszony w stanie stresu rytm serca, budzi uczucie niepokoju, podobnie jak oglądanie scen przemocy lub innych sygnałów krzywdy w otoczeniu, rozumianych automatycznie jako możliwe zagrożenie własne. W muzyce klasycznej jest także wiele utworów, w których kompozytor próbuje przedstawić lub wywołać w słuchaczu uczucie gniewu.



[7] W piątej i dziewiątej symfonii Ludwiga van Beethovena [7], jego krytycy dopatrują się wyładowania emocji gniewu na utratę słuchu a w dziewiątej symfonii dopatrują się mocno wyrażonej złości, przeciwstawiającej się optymizmowi *Ody do radości*. Chorujący na utratę słuchu, nadwrażliwość jelita grubego, uporczywe biegunki, chorobę alkoholową i marskość wątroby Beethoven miał podstawy somatyczne dla negatywnych emocji; depresji i gniewu a ich wyładowanie w kompozycjach mogło stanowić dla niego formę terapii. Takie rozładowanie gniewu muzyką było dla niego lekarstwem, a dla współczesnych mu i potomnych pozostało piękną, duchową perłą [8,9].

Literatura gniewu

Gniew w literaturze jest, jak w życiu, jednym z częstszych motywów. Gniew króla na społeczeństwo, gniew społeczeństwa na władzę, rewolucyjny gniew ludu, gniew skrzywdzonych, obrażonych, gniew morza i wiele, wiele innych tematów powtarza się w przekazach literackich od starożytności do dzisiaj.



[10]

Emocjonalną osią *Iliady* Homera [10] jest gniew Achillesa na Agamemnona. Gniew Achillesa spowodowało naruszenie jego pychy i chciwości przez Agamemnona, który sobie zatrzymał wojenne łupy i poniżył Achillesa nie czyniąc go dowódcą wojsk. Obrażony Achilles postanowił wycofać się z walki. Pierwsza księga *Iliady* nosi tytuł *Zaraza. Gniew* i od gniewu rozpoczyna się opowieść.

*Gniew Achilla, bogini, głoś, obfity w szkody,
Który ściągnął klęsk tyle na greckie narody,
Mnóstwo dusz mężnych wcześniej wtrącił do Erebu
A na pastwę dał sępom i psom bez pogrzebu
Walające się trupy rycerskie wśród pola:
Tak Zeusa wielkiego spełniała się wola
Odtąd, gdy się zjutrzyli sporem niebezpiecznym
Agamemnon, król mężów, z Achillem walecznym* [11].

Gniew i złość bywają przedstawiane w literaturze jako wyraz bezsilności, jako mechanizm przeżycia za wszelką cenę, jako wyraz gotowości do obrony pokrzywdzonych. Zróżnicowanie wielkości i postaci gniewu w różnych sytuacjach życia powoduje, że jest czasami przedstawiany jako słuszna reakcja w odniesieniu do siebie samego i innych ludzi, czasami jako wyraźnie negatywne zaspokojenie wybujałych żądź i egoistycznej postawy. Poza popularnymi ciągle chwalebami gniewu ludów i klas, uznawanego za sprawiedliwy motyw rewolucji, czyli użycia śmiertelnej

przemocy w stosunku do innych ludzi, czy złości i gniewu jako biologicznej broni w ciągłej walce o przetrwanie, istnieją utwory literackie, odkrywające zatruwającą siłę uczucia złości, gniewu i nienawiści.



Zbigniew Herbert [12] w *Przesłaniu Pana Cogito* pisze:

*...a Gniew twój bezsilny niech będzie jak morze
Ilekcioć usłyszysz głos poniżonych i bitych [13].*

[12]



Miłość, bezsilność i gniew łączy ze sobą Kazimierz Wierzyński [14] w wierszu *Uwikłany*:

*...Uwikłany w to, czemu nie mogę dać rady,
Uwikłany w to, o czym błędząc marzę,
Uwikłany w miłość, bezsilę i gniew,
Przewijam te straszne słowa...[15]*

[14]



Georg Orwell [16] w *Roku 1984* zamieścił dojmujący opis złości jako zwierzęcego odruchu przeżycia niedożywnionego dziecka, walczącego o pożywienie z własną matką i słabą, trzyletnią siostrzyczką:

Pewnego razu otrzymali przydział czekolady...Oczywiście należało ją podzielić na trzy równe części. Nagle, zupełnie jakby to przemawiał ktoś inny, Winston usłyszał samego siebie, domagającego się dudniącym, napastliwym głosem całej tabliczki. Matka upomniwała go, żeby nie był taki chciwy.

[16]

Wybuchła długa, ciągnąca się w nieskończoność awantura z krzykiem, płaczem, wymówkami i targami. Jego maleńka siostrzyczka, wczepiona obiema rękami w matkę, zupełnie jak małpiątko, patrzyła na niego przez ramię wielkimi smutnymi oczami. W końcu matka odłamała trzy czwarte tabliczki i dała Winstonowi, resztę zaś jego siostrze. Dziewczynka wzięła kawałek do ręki i zaczęła go oglądać, zapewne nie wiedząc, co to jest. Winston przez moment obserwował siostrę, po czym skoczył do niej, jednym ruchem wyrwał jej czekoladę i rzucił się do drzwi...[17]

Przed zwodniczą pochwałą gniewu ostrzegają John H. Newman, w swoim kazaniu uniwersyteckim na temat uzurpacji rozumu, i Clive Staples Lewis w *Listach starego diabła do młodego*.



Newman [18] ostrzega:

Mówi Dawid: „nie unosz się gniewem z powodu złoczyńców ani nie zazdrość niesprawiedliwym, bo znikną jak trawa i zwiędną jak świeża zieleń (Ps 37,1-2). Znikną one tak samo, jak pyszna władza wspomianana przez Proroka, która usadowiwszy się na tronie Boga, zaczęła uważać się za mądrzejszą od Daniela i za posiadaczkę wszelkich tajemnic. Lecz ostatecznie, w momencie wybranym przez Boga, została wypędzona ze świętego miejsca, jako rzecz nieczysta (por. Ez 28, 3, 16). Oczekując na tę chwilę, powinniśmy po prostu rozpoznać miejsce, jakie zostało nam powierzone na tym niespokojnym świecie, i trwać na tym miejscu, wyzwólmy się też z lęku o przyszłość” [19].

Newman dostrzegał współzależność gniewu, pychy władzy i pesymizmu, dostrzegając w rzeczowej ocenie swojej sytuacji i ufny spojrzeniu w przyszłość człowieka, sposób zapobiegania powstawaniu gniewu i pesymizmu.



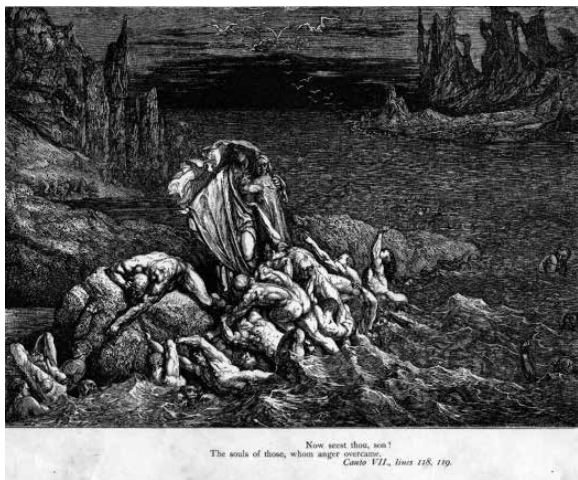
Lewis [20] natomiast odślaniał przewrotność ludzkiego samousprawiedliwiania się z cech i zachowań, które są niszczyielskie i dla tego człowieka, i dla jego otoczenia. Stwierdza Lewis, iż:

By stać się wielkim i efektywnym grzesznikiem, człowiek potrzebuje jakiejś cnoty, i dalej: Napięcie ludzkich nerwów podczas zgiełku, niebezpieczeństwa i zmęczenia czyni ludzi podatnymi na wszelkie gwałtowne wzruszenia i sprawa polega tylko na skierowaniu tej podatności na odpowiednie tory. Jeśli

[20]

sumienie opiera się, zmąć mu myśli. Niech się tłumaczy, że czuje nienawiść nie we własnym imieniu, lecz w imieniu bezbronnych kobiet i dzieci, że kazano mu przebaczać swoim własnym wrogom, nie zaś wrogom innych ludzi. Innymi słowy niech utożsamia siebie z tymi kobietami i dziećmi tylko do tego stopnia, by mógł w ich imieniu przeżywać swoją nienawiść, nie pozwól mu jednak utożsamienia posunąć tak daleko, by zrozumiał, że wrogowie tamtych są i jego wrogami, a zatem właściwymi obiektami przebaczenia [21].

Clive Staples Lewis podpowiada, że alternatywą dla gniewu może być przebaczenie, jeśli wyzwalającym czynnikiem jest poczucie krzywdy. Krzywda budzi gniew, gniew powoduje inną krzywdę. Przykład takiego związku przyczynowego podają ewangeliści Marek i Mateusz, którzy opisali gniew Pana Jezusa, przepędzającego przekupniów ze świątyni, którzy miejsce poświęcone kontaktom człowieka z Bogiem zamienili w żerowisko chciwości i oszustwa kosztem ubogich ludzi, których deprawowano obrazem Boga jako towaru jak każdy inny, który można kupić lub jakoś załatwić. Duże wrażenie i zaskoczenie wywarł na ewangelistach gwałtowny gniew Jezusa na drzewo figowe. Czując głód Jezus podszedł do drzewa figowego, przekonany zapewne, że nasyci się jego owocami, choć jak przytomnie zauważa Marek, nie była to pora jego owocowania. Nie znajdując owoców uniósł się gwałtownym gniewem, rzucając na drzewo klątwę, by nigdy już więcej nie wydało żadnych owoców i drzewo zaraz uschło [22,23]. Zakłopotani zapewne, że Mistrz mówiący o miłości i wybaczeniu powiedział drzewu coś, co spowodowało jego gwałtowne uschnięcie, czyli nagłą śmierć, poprosili o wyjaśnienie. W odpowiedzi otrzymali lekcję o potędze wiary; jeśli do czegoś dążymy z pełnym przekonaniem, z pełną wiarą w wynik naszego starania, wynik ten osiągniemy [22,23]. Po cichu sobie myślę, że dobry Bóg pozwala naszej wierze dojrzewać stopniowo, gdyż pełna wiara, na obecnym etapie naszego rozwoju umysłowego, przyniosłaby jeszcze więcej nieszczęść niż ma to miejsce obecnie. Wystarczy posłuchać codziennie licznych przekleństw i życzeń wszystkiego najgorszego, zabieganych, nerwowych i niezadowolonych z siebie i z całego świata ludzi. Bóg-Człowiek dał jednak chyba jeszcze jedną, szerszą lekcję, niż jestem obecnie w stanie zrozumieć. Tak długo utrzymuje się sens życia, jak długo to życie jest owocne, czyli tak długo ma ono sens, jak długo przynosi jakikolwiek pożytek innym stworzeniom. Sensem każdego istnienia jest więc służebność wobec świata żywych stworzeń. Jednocześnie gniewna reakcja na świątynny marketing i natychmiastowe wyłączenie ze świata przyrody żywej nieużytecznego drzewa były sygnałami, iż Bóg-Człowiek, z Jego miłosierdziem, cierpliwością, zrozumieniem i miłością słabych i odrzuconych, nie jest wcale słabym z natury, ale ze świadomego własnego wyboru. Bóg-Człowiek Jezus jest



Now rest thou, son!
The souls of those, when anger overcame.
Canto VII, lines 118, 119.

[24]

ludzki w swojej naturze biologicznej, ale jest też Bogiem, którego gniewu nie należy lekceważyć i wyśmiewać jako pociesznego przygrazania palcem przez bezbronnego, wielowiekowego staruszka.

Dante umieścił gniew w *Boskiej komedii* w piątym kręgu piekła, w którym męki przechodzą dusze ludzi gniewliwych, zazdrosnych, pysznych i pesymistycznych, czyli dusze tych, którzy i za życia męczyli się skutkami własnych, niewyleczonych wad, a mitologiczne furie, symbole gniewu, powitały też podróżnych u wejścia do piekła [24,25].

Gniew jest silnym, gwałtownym, pełnym emocji przejawem życia, którego znaczenie dla gniewającego się i znaczenie dla innych ludzi jest postrzegane w zależności od tego, czy jest to samoobserwacja, czy obserwacja osób trzecich, czy też jest się ofiarą konsekwencji gniewu. Zagniewany ojciec, karcący dziecko i dziecko karczone przez zagniewanego ojca, muszą mieć różne odczucia, mimo wspólnoty tego, co ich łączy – gniewu. Literatura - z jej bogactwem – odbija, jak w lustrze, ludzkie odczuwanie, rozumienie i zniekształcanie oceny gniewu, które powtarzają się, pomimo upływu tysiącleci i zmieniającej się oprawy cywilizacyjnej.

Filozofowie o gniewie

To, co pozostało z myśli znanych miłośników mądrości w formie zapisów, przekonuje mnie - dumnego, że żyję na przełomie drugiego i trzeciego tysiąclecia - iż także starożytni poddawali surowej ocenie różnorakie formy zachowań człowieka w życiu i niejednoznacznie oceniali uczucia gniewu. W twierdzeniach i wątpliwościach ludzi, którzy dawno już odeszli, odkrywam ciągle aktualne poglądy, które tak jak kiedyś, są często sobie przeciwstawne, często różnie interpretowane i zawsze dopasowywane jak najkorzystniej, do określonej sytuacji, do osoby lub do grupy osób. Powtarza się to, co już dawno temu było w zmienionej scenerii i zmienionej obsadzie aktorskiej.



Seneka [26], który był doradcą Nerona, zanim podejrzany o udział w spisku został zmuszony do popełnienia samobójstwa, swoje poszukiwania tego, co w życiu ważne, zawarł w *Listach moralnych do Lucyliusza*. Pijaństwa i pijaków w czasach Nerona także nie brakowało, więc Seneka ze znanostwem pouczał:

[26]

Okrucieństwo idzie zazwyczaj za pijaństwem. Psuje ono bowiem zdrowie rozumu, który wtedy zaczyna się srożyć. Jak długotrwałe choroby czynią ludzi... (zgrzyźliwymi), przykrymi, gwałtownie wybuchającymi na całkiem nieistotne uchybienia, tak też ustawiczne pijaństwo powoduje zdziczenie umysłów. Ponieważ bowiem pijacy często nie są przy zdrowych zmysłach, przyzwyczajenie do szaleństwa utrwała się w nich, a występne zamiary powzięte w stanie upojenia zachowują swą moc także w chwilach trzeźwości [27].

Ludzie przewlekle chorzy, w podeszłym wieku, pozostający w chorobie alkoholowej albo zwykli pijacy, łatwo reagują gniewem dzisiaj tak samo, jak kiedyś. Gniew jest więc potraktowany przez Senekę jako niebezpieczny objaw zaburzonej czynności mózgu.



Surowo oceniał także reakcję człowieka gniewem Marek Tulliusz Ciceron [28], podobnie jak Seneka, wybitny przedstawicielem nurtu stoickiego, jak dzisiaj określilibyśmy, technokratycznych racjonalistów. W swoich *Rozmowach tuskulańskich* krytykuje poglądy Arystotelesa i jego uczniów, którzy uważali, podobnie jak często głosimy to dzisiaj, że uczucia człowieka są siłą napędową ludzkich działań, a pośród nich gniew pozwala osiągnąć zamierzony cel, czy usunąć przeszkodę. Powtarza Cicerono:

[28]

Powiadają, że to jest kamień, na którym się ostrzy męstwo, i że w gniewie ludzie o wiele gwałtowniej atakują zarówno wroga jak i złego obywatela: że niewielkie znaczenie mają argumenty tych, którzy by tak rozumowali: „Jest rzeczą słuszną toczyć walkę, należy walczyć w obronie prawa, wolności, ojczyzny”, że te słowa nie mają żadnej mocy, jeśli męstwo nie zapłonęło gniewem.

Rozumowanie Arystotelesa i jego szkoły wydają się być oczywiste i przekonujące. Tak, jak w Roku 1984 Orwella, partia rządząca totalitarnego państwa, wzbudzała gniew społeczny w sposób programowany (Dwie Minuty Nienawiści), po to, by spowodować gwałtowne rozładowanie negatywnego napięcia, grożącego systemowi wewnętrznemu, albo do pobudzenia większej wydajności pracy dla partii, tak i dzisiaj dostrzegać można manipulacje ludzkimi emocjami negatywnymi, dla wywołania masowego gniewu społecznego, który może być dalej użyty jako wolna energia, do wykorzystania przez grupę społecznych manipulatorów dla osiągnięcia własnych celów.

Ciceron przypisuje męstwu większy udział działania rozumu aniżeli ślepego gniewu:

Męstwo nie wymaga zatem pomocy gniewu... Przecież można by wówczas powiedzieć, że męstwu sprzyja pijaństwo a nawet szaleństwo, gdyż zarówno szaleńcy, jak i pijani niejednokrotnie dokonują wielu rzeczy z większą mocą...” Męstwo - powiada (Chryzyp) - to wiedza o tym, co należy wycierpieć, albo taka postawa duszy, iż cierpiąc i znosząc cierpienie bez lęku słuchamy najwyższego prawa” [29].

Zaleca więc rozumne panowanie nad emocjami, w czym pomocna może być także, oparta na rozumieniu możliwości i celu, cierpliwość. Do dzisiaj poglądy Seneki, Cicerona, i innych stoików, przetrwały w określeniu **stoicki spokój**, w którym odnajdujemy dzisiaj nie bezuczuciowość, lecz rozumne panowanie nad uczuciami.



[30]

Według świętego Tomasza z Akwinu [30], uważającego się za chrześcijańskiego spadkobiercę wielu poglądów Arystotelesa, w swoim postępowaniu człowiek kieruje się władzami umysłowymi. To one pozwalają na ocenę moralną uczuć i ich skutków, które to uczucia same, podobnie jak u zwierząt, nie są ani moralne, ani niemoralne. Gniew przyporządkowuje Tomasz władzom pożądanym. Ciągłe czegoś potrzebujemy, ciągle czegoś pożądamy, chcemy, ale zazwyczaj w osiągnięciu obiektu pożądania napotykamy przeszkody. W ocenie samego obiektu pożądania kierujemy się uczuciami pożałdliwości, rozpiętymi od miłości do nienawiści, od pragnienia do niechęci i od przyjemności do przykrości. Przeszkody na drodze do zdobycia upragnionego celu budzą uczucia gniewliwości, rozpięte między nadzieją a rozpaczą, odwagą a strachem, natomiast sam gniew, jak zauważa profesor Swieżawski, jest uczuciem, do którego trudno znaleźć uczucie o przeciwstawnej wartości. Uważa, że

...gniewliwość jest niejaka przednią strażą i obrońcą pożałdliwości, gdy podnosi się przeciw temu, co utrudnia zdobycie rzeczy odpowiednich, do których dąży pożałdliwość oraz przeciw temu, co przynosi szkodę i przed czym pożałdliwość ucieka.

Spśród czterech cnót kardynalnych, jakimi może kierować się człowiek w życiu, jedynie roztropność jest pochodną intelektu, natomiast umiarkowanie, męstwo i sprawiedliwość stanowią cnoty moralne i dotyczą uczuciowości [31].

Uczucie gniewu nie jest warunkiem męstwa, bo albo skłania do użycia siły niewspółmiernej do wartości celu, obiektu pożądania, albo powoduje działanie samodestrukcyjne (*na złość babci odmrozę sobie uszy*), albo też powstrzymuje od działania (obrażanie się), koniecznego dla obrony interesu społeczności. To ostatnie wykazał pod Troją w *Iliadzie* Homera obrażony na Agamemnona Achilles, który odmówił swojego udziału w walce, jak dziecko, które obraziwszy się, zabiera zabawki i wraca na swoje podwórko.



[32]

Kartezjusz [32] oddzielał pojęcie gniewu od pojęcia oburzenia stopniem własnego uczestnictwa w niekorzystnej sytuacji:

Tak samo zło wyrządzone przez innych, o ile nie dotyczy nas wcale, wywołuje jedynie przeciwko nim oburzenie, a kiedy się do nas odnosi, budzi także gniew [33].

Zatem krzywda wobec innego człowieka budzi naszą niezgodę, którą wyrażamy oburzeniem, opinią, wyrażającą nasze niezadowolenie, niechęć a nawet obrzydzenie. Jeśli zaś dotyka nas osobiście, reagujemy silną, obronną reakcją emocjonalną, gniewem, który ma w sobie gotowość do natychmiastowego działania obronnego.



[34]

Baruch de Spinoza [34] w *Etyce* stwierdził, że:

Kto żyje, powodując się rozumem, ten stara się wedle możliwości za zwrócone przeciw niemu nienawiść, gniew, lekceważenie itd. odpłacać miłością i szlachetnością [35].



[36]

Ale to wcale nie jest takie proste, odpowiada mu pośrednio kilka wieków później Lew Szestow [36], który w *Początkach i końcach* cytuje starego profesora, bohatera *Nieciekawej historii* Antoniego Czechowa, bezradnego wobec własnych zawiści i gniewów. Żyjący przeszłością stary profesor opowiada:

Nigdy nie osądzałem, byłem pobłażliwy, chętnie przebaczałem wszystkim na prawo i lewo.(...) Lecz teraz już nie jestem królem. Dzieje się we mnie coś takiego, co przystoi tylko niewolnikom: w głowie mej dzień i noc kłębią się złe myśli, a w duszy uwiły sobie gniazdo uczucia, których nigdy dawniej nie znałem. Nienawidzę, gardzę, gniewam się, oburzam i lękam. Stałem się ponad miarę surowy, wymagający, rozdrażniony, nieuprzejmy, podejrzliwy [37].

Podejrzewam, że grono moich młodszych kolegów w pracy może dostrzegać we mnie podobieństwo do bohatera noweli Czechowa. Gniew starego profesora był wyrazem bezsilności i żalu na utratę tego, co uważał za swoje

walory; młodość, urodę, silną pozycję w środowisku i możliwość bycia „dobrym, miłosiernym królem”. Gniew był więc wyrazem słabości, bezradności i braku nadziei na poprawę pogarszającej się ciągle sytuacji.

Tyle ciekawych i mądrych, jak się wydaje, słów napisali mędracy. Napisali, ale sami nie zawsze szczęśliwie kończyli swoje życie. Co robić, żeby gniew w moim życiu nie zepsuł tego, co i tak z natury jest kruche, ciąglego poszukiwania i budowania lepszego siebie? Z zebranych przez tysiąclecia myśli i doświadczeń trafia do mnie nauka o tym, że jednocześnie rozwijać muszę intelekt i uczuciowość, że harmonijne współdziałanie obu władz osobowości pozwoli na mądre sterowaniem dużej energii na dalsze rozwijanie się w sferach pozasomatycznych mojego życia. Chociaż i te ostatnie nie mogą być lekceważone, ponieważ wpływają na dopływ energii fizycznej, która umożliwia zespolenie materialno-duchowe człowieka w ośrodkowym układzie nerwowym. Aby zmniejszać niszczycielskie działanie gniewu, warto poznać mechanizmy biologiczne jego powstawania, jego skutków i jego wygaszania.

Neurofizjologia gniewu



[38]

Złość i gniew, których ostatecznym skutkiem jest atak, stanowi odpowiedź organizmów zwierząt i człowieka na zagrożenie własne lub kogoś w otoczeniu albo stanowi wyraz frustracji, rozbieżności między oczekiwaniem nagrody za wykonane czynności lub postawę a jej niepojawieniem się. Frustrację powoduje także zachowanie innych osób, zwłaszcza bliskich, od których oczekuje się określonej odpowiedzi w danej sytuacji, a okazuje się ona zaskakująco odmienna od oczekiwanej. Reakcja na zagrożenie jest stopniowana i zależy od wielkości i realności zagrożenia. Dostrzeżenie zagrożenia w znacznej odległości od nas, z którym styka się już ktoś inny, wywołuje w nas reakcję

baczności, zatrzymania się ruchowego i skupienie uwagi na oddalonym jeszcze zagrożeniu, co wspominamy określeniem *zmroziło mnie* (podobnie w obszarze języka angielskiego używa się określenia *freezing*) a ostatnio słowem *poraziło*. Zbliżanie się zagrożenia powoduje strach i reakcję ucieczki, a kiedy jest tak blisko, że ucieczka nie jest możliwa, powoduje gniewny atak w obronie. Gniew, z całym jego pobudzeniem alarmowym organizmu, pozwala na maksymalny wysiłek w walce o wszystko albo nic. Osią reakcji obronnej jest pobudzenie neuronów środkowej części ciał migdałowatych, z których bodźce pobudzenia drogą prążka krańcowego przebiegają ku tyłowi, do środkowej części podwzgórza, a stamtąd do grzbietowej części istoty szarej okołowodociągowej (*substantia nigra periaqueductalis*). Działanie tych trzech ośrodków obrony w mózgu w odpowiedzi na zagrożenie jest zhierarchizowane. Pobudzenie zaczyna się w ciałach migdałowatych i przekazywane jest do niższych ośrodków [39]. Ten neurologiczny fundament reakcji obronnej podlega regulacji przez szczególnie mocno rozbudowany u człowieka system kontroli z ośrodków korowych, który stanowi niejako neurologiczny instrument umożliwiający kierowanie się w działaniu zasadami moralnymi [40]. Neurony ciał migdałowatych reagują pobudzeniem na obrazy zapowiadające atak innej istoty, grymas złości na twarzy innego człowieka (odsłonięte zęby i zmarszczony nos u psa), sposób patrzenia i odczytywane ze sposobu patrzenia nastawienie agresywne. Pobudzenie neuronów w ciałach migdałowatych może następować także pod wpływem fragmentów muzycznych, wywołujących grozę, natomiast nie ma tego przy wysłuchiwanie melodyjnych, łagodnych fragmentów muzyki. To, co najnowsze badania wykazują, praktycznie było wykorzystywane od tysiącleci przez matki, usypiające kołysankami swoje dzieci, anestezjologów, spokojnie i pogodnie rozmawiających z chorym przed wprowadzeniem go w stan znieczulenia, czy dowódców ruszających do bitwy oddziałów, wprowadzających w nastrój bojowy, a więc i gniewny, krzykiem *hurraaaa!* lub bojowymi surmami, bębnami. U osób łatwo wpadających w gniew, np. u osób po doświadczeniach bitewnych lub obozowych, u których przetrwała pamięć przeżytych urazów, stwierdzano zwiększenie objętości jąder migdałowatych, zwłaszcza lewego [41]. Reakcję złości i gniewu może łagodzić lub wzmacniać system świadomej i podświadomej kontroli przez nadrzędne ośrodki kory mózgu. Mechanizmy emocji odnoszonych do sfery moralności, jak złość, gniew i nienawiść, są podświadome, ale ponieważ wywołane emocje natychmiast są uświadamiane; można uważać, że są zespolone czynnościowo z wyższymi czynnościami poznawczymi [40]. Nadrzędnym ośrodkiem oceny moralnej kompleksu kilku ośrodków korowych i podkorowych, w tym prążkowia, hipokampa, zakrętu obręczy i ciał migdałowatych, zdaje się być brzuszno-przyśrodkowa kora przedczołowa prawej półkuli mózgu. Asymetria regulacji odczuć strachu, frustracji i gniewu powoduje, że inaczej przebiega reakcja gniewu fizjologicznie u kobiet

i mężczyzn, w których przewaga aktywności kory lewej półkuli mózgu częściej powoduje złość i agresję niż u kobiet. Inne skutki powoduje też uszkodzenie kory lewej i prawej półkuli mózgu. Kiedy uszkodzenie prawej półkuli skutkuje aspołecznymi zachowaniami, uszkodzenie lewej niesie za sobą częste wybuchy gniewu i agresji. Uszkodzenia kory w okolicach przedczołowych brzuszno-przyśrodkowych powodują, że człowiek staje się zimnym draniem, to znaczy prawidłowo ocenia sytuację, nie reagując na nią pobudzeniem wegetatywnym, z przyspieszeniem tętna, oddechów i wzrostem ciśnienia krwi ani strachem, i wykorzystuje ją dla swojej maksymalnej korzyści, bez zahamowań stosując kłamstwo, oszustwo lub przemoc [39-41]. Rozwinięty intelektualnie, ale pozbawiony wyższych uczuć, samolub nie wydaje się być ideałem człowieka, o jakim mówili stoicy filozofowie, jak Seneka, Cynceron i inni. Pobudzenie elektryczne anodowe z zewnątrz prawej półkuli mózgu powodowało złość, gniew, natomiast pobudzenie lewej półkuli gniew i chęć agresji [42]. Przebogaty zbiór poleceń, zaleceń i informacji, za jaki może być uważany genom człowieka, jest u każdego nieznacznie inny, powodując współistnienie bogactwa różnych ludzkich charakterów, mniej lub bardziej impulsywnych. Odkryte niedawno nieprawidłowości budowy genu *DARP-32*, czynnej w szlakach sygnalizacji dopaminergicznej fosfoproteiny, stwierdzono u osób z zaburzeniami socjopatycznymi, uzależnieniami i schizofrenią [43]. U chorych z defektem tego genu stwierdzano zwiększoną objętość lewego ciała migdałowatego w porównaniu z osobami zdrowymi. Materialne podłoże ludzkich ocen moralnych może być osobniczo zmienne, może podlegać uszkodzeniom. Choć podłoże działania obronnego, zapewniającego przetrwanie i możliwość przekazania życia, wraz z własnym zestawem recepty na człowieka, zawartym w przekazywanych dalej chromosomach, nastawione jest na działania skrajnie egoistycznie; to jednak jego działanie może być łagodzone rozbudowanym systemem modulacji z udziałem świadomości. Gniew i agresja są impulsem obronnym, niebezpiecznym dla atakowanych osób, ale też często niebezpiecznymi dla atakującego złoźnika. Ból, lęk, poczucie zagrożenia oraz choroby i leki wpływające na sterowanie umysłem i afektami, są w miejscach, gdzie gromadzą się chorzy i im pomagający, powszechne, więc łatwo tam o gniew i agresję.

Gniew chorego a gniew leczących

W tym roku (2013), w angielskim wydaniu dziennika *China Daily* w dniu 1 czerwca, a więc w międzynarodowym dniu dziecka, ukazał się artykuł, w którym opisano historię bicia małego dziecka po twarzy przez pielęgniarkę, mimo protestów rodziców, tuż po przyjęciu dziecka z sali operacyjnej po zabiegu naprawczym na sercu. Dziecko następnego dnia zmarło. Zwolniono pielęgniarkę i ordynatora. Niestety, pozostały w mojej pamięci do dzisiaj sceny sprzed czterdziestu lat - klepania po policzkach chorych niewybudzonych w pełni ze znieczulenia ogólnego. Miało to miejsce i w Polsce, i w krajach Europy Zachodniej. Swoiste cucenie miało w sobie nadwyżkę emocji, wynikającej z frustracji, spowodowanej niezareagowaniem przez chorego oczekiwanym pełnym wybudzeniem i strachem anestezjologa przed możliwym powikłaniem. Gniew towarzyszy chorym i ich rodzinom, bo nieoczekiwane zaburza życiowe plany i wybija z rytmu codziennych zajęć. Gniew towarzyszy chorym, kiedy ściśnięci w małej przestrzeni czekają na swoją kolej wejścia do gabinetu lekarskiego. Gniew narasta w osobach bliskich chorym, którzy widzą obojętność osób przechodzących obok ich tragedii, obok najbliższych, którym grozi utrata życia. Nagłe rozpoznanie śmiertelnej choroby jest tak wielkim zagrożeniem, że po zmroźeniu wiadomością, następuje ucieczka do urojonych obszarów pewnej pomocy i gniew na los, na Boga, na chorobę, na cały świat. Jeśli obolały lękiem o siebie lub bliską osobę człowiek trafi na niewłaściwą reakcję pielęgniarki lub lekarza czy pracownika administracji szpitalnej, a może być to czasami tylko ironiczny uśmiezek, niezwrócenie dostatecznej uwagi, czy nonszalancja, odczuje krzywdę. Niefrasobliwe zachowanie i małą uwagę odbierze jako lekceważenie a nawet pogardę w sytuacji zagrożenia. Nastąpić wtedy może u niego taka sama reakcja, jak w zagrożeniu lub frustracji, bo przecież obie te przyczyny działają tu jednocześnie. Spora grupa chorych, docierających do szpitala w stanach nagłych, to chorzy w upojeniu alkoholowym, chorzy z bólem, chorzy w skrajnym stresie, wystraszeni, często z zaburzeniami czynności ośrodkowego układu nerwowego. Wszyscy oni, będąc w stanie podwyższonego napięcia emocjonalnego, łatwo mogą reagować gniewem. Zwłaszcza osoby w wieku podeszłym, które czują się bardziej zagrożone ze względu na ograniczenie funkcji wzroku i słuchu. Używanie w odniesieniu do chorych, przyzwyczajonych do mowy potocznej, żargonu medycznego z używaniem skrótów myślowych, które w komunikacji lekarzy między sobą są oczywiste, lecz dla chorych niezrozumiałe, zwiększa tylko ich poczucie zagrożenia, ponie-

waż nie są zorientowani, jakie działania będą w stosunku do nich czy do ich bliskich podjęte. Kiedy pracowałem w holenderskim szpitalu, a nie znałem jeszcze języka holenderskiego, czułem się zagrożony tym, że źle rozumiejąc informacje mogę podjąć złe działania a każdą wesołą mowę, uśmiech, czy spojrzenie skierowane w moją stronę, odbierałem jako prawdopodobne bawienie się moim kosztem, wyśmiewanie i potępianie. Dla pewności odsuwałem się na bok a czasami czułem się wręcz obrażony. Gdy poznałem lepiej język i rozumiałem zachowanie moich kolegów, uczucia niepewności, zagrożenia i powody do gniewu i obrażania się zginęły. Gniew i reakcje paniki obserwuje się często w pierwszych okresach wybudzania się ze stanu znieczulenia ogólnego. Powrót czynności ośrodków podkorowych, przy niepełnej sprawności systemu kontroli emocji przez ośrodki w korze mózgu, powoduje, że włączają się podstawowe, biologiczne mechanizmy obronne. Strach, chęć ucieczki i walki stanowią bardzo energochłonną, niecelowaną reakcję obronną, z pobudzeniem do maksymalnej pracy układów krążenia krwi, oddechowego, nerwowego oraz pobudzeniem metabolizmu. Po zabiegach neurochirurgicznych i w schorzeniach mózgu ograniczających prawidłową funkcję kory płatów czołowych, hipokampa, prążkowiec lub ciało migdałowate, wybuchy złości i gotowość do agresji są częste, co powoduje, że zajmujące się takimi chorymi pielęgniarki muszą mieć duże umiejętności panowania nad emocjami i dużą pogodę ducha. Muszą też być niezmęczone, niesfrustrowane i niegłodne, ponieważ wszystkie te stany pobudzają do obronnych reakcji złości i gniewu, które sygnalizują to, iż przeciążony organizm ma wszystkiego dosyć, wyczerpuje rezerwy energetyczne z wyjątkiem tej tylko energii, która pozostała jeszcze na ucieczkę lub walkę. Wybuchy złości i gniewu nie dotyczą tylko chorych. Zespoły ludzi pracujących w szpitalu podlegają tym samym prawom neurofizjologicznym, co chorzy. Zagrożenie i frustracje, wynikające z rzeczywistości, która jest daleka od planów i marzeń, powodują, że w kontaktach między sobą, zwłaszcza w momentach, kiedy szybko muszą być podejmowane decyzje, tak w stosunku do leczenia, jak i do wyboru rozwiązań organizacyjnych, zwiększać się może ilość konfliktów, wywołanych gniewem i złością. Bywam często świadkiem gniewnych reakcji słownych, spowodowanych nieporozumieniami, wynikającymi ze złego przygotowania organizacyjnego w jednostkach szpitalnych, zaskakiwania pracowników nagłymi decyzjami, które powstawały w ukryciu, w ciszy gabinetów i nie pozwoliły na przygotowanie się pracowników do nowych warunków. Wściekli bywają lekarze, pielęgniarki, pracownicy techniczni, chorzy, ich rodziny a nawet pracownicy transportu sanitarnego, ponieważ nagła zmiana organizacji razi wszystkich jak grom z nieba. Zdarza się, że pracownicy, którzy chcą przecież być dobrymi, a więc pracować dobrze, nie mają szans na taką pracę. Gniew chorych i ich bliskich, którzy bywają przewożeni jak towar, ze szpitala do szpitala, nie przeradza się jeszcze w agresję obronną. Może dlatego, że sprawca frustracji i zagrożenia życia nie jest widoczny, jest rozmyty jak poczucie odpowiedzialności w dzisiejszych czasach. Może dlatego, że nie zgasła nadzieja na cudowną poprawę sytuacji, nadzieja, że może przyjdzie ktoś i coś zmieni. Jak tu zaatakować kogoś, kto jeszcze nie przyszedł i za nas, i dla nas czegoś nie zrobił? Taki ktoś jest niewidoczny. Złość, gniew i agresję kieruje się więc zastępczo w stronę tych, którzy są widoczni, są w pobliżu i nie należą do naszego kręgu przyjaciół. Im większa frustracja - tym większe zagrożenie i tym większa gotowość do wybuchów złości. Prasa, radio i telewizja także przykuwa uwagę swoich klientów i samych klientów do siebie, bazując na podstawowych, zwierzęcych odruchach obronnych, w których sygnały zagrożenia uruchamiają postawę czujności, zwiększoną uwagę i obronny łańcuch emocjonalny. Katastrofy, samobójstwa, bójki, wojny, nowe choroby, podsycają zainteresowania czytelników i widzów a jednocześnie podsycają niepokój konsumentów przemysłu żonglowania i manipulowania informacjami. Uczucia frustracji podsycają fałszywymi obrazami cudownych szpitali leczących wszystkich ze wszystkiego za darmo, piętnowaniem szpitali, w którym podano obiady gorsze niż w najlepszych restauracjach, bo przecież to się wszystko należy, a w rzeczywistości biedne szpitale, niedoinwestowane, niszczone, sprzedawane, nie mogą zaspokoić podstawowych potrzeb bezpieczeństwa zdrowia i życia społeczeństwa. Kłamstwo panoszy się, cynicznie śmiejąc się w gazetach i telewizji z oszukanych ludzi chorych i słabych, i tych, którzy tym chorym chcą pomóc, a odbiera się im na to szansę, brutalnie odbierając środki, za to wskazując leczących jako głównego winowajcę. Gniew, który jest także odpowiedzią na niesprawiedliwość, na kłamstwa, na pogardę, jest gniewem, który pomaga odpowiadać na zagrożenia, pozwala walczyć w obronie własnego życia, jest pomocnikiem. Jednak niekontrolowany gniew, a takim jest najczęściej, powoduje zniszczenia w otoczeniu gniewnego a ostatecznie w nim samym, ponieważ uczynione zło, zniszczenia materialnego lub biologicznego, wrócić może jak bumerang, z odpowiedzią rewanżu od tych, którzy poczuli się zaatakowani. Nie przypadkiem awansował Dante gniew, wraz z brakiem nadziei i pychą, do piątego kręgu piekła.

Gniew i pycha w naszych szpitalach trzymają się chętnie razem. Gniewem reaguje pyszałek w białym kitlu, na uwagę czy wątpliwość ze strony chorego lub kolegów. Wiara w boską nieomyślność, jakiej czasami ulegamy, nie dopuszcza nawet myśli, że możemy czegoś nie zrobić na czas, czy nie udzielić pomocy tak, jak można byłoby najlepiej. Szpital lub oddział szpitalny, w którym panuje atmosfera niepewności, zagrożenia lub nawet zwykła, ograniczająca wolność poruszania się ciasnota, powodują stan podwyższonego napięcia emocjonalnego i gotowość do reagowania gniewem i agresją.

Kropla dobrego w jeziorze zła gniewu

Co dobrego jest w gniewie, skoro dysponują nim i zwierzęta, i człowiek. Złość jest silnym stymulatorem energicznego działania i poprzez reakcje stresowe zwiększa skuteczność działania całego organizmu. Daje to większe szanse wygranej w walce. Gniew stanowi naturalny doping, który od kilkudziesięciu lat jest stosowany w programach treningu sportowców. Nieznośne dla widzów, agresywne, niegrzeczne zachowania niektórych mistrzów gry w tenisa, świadczyły o tym, że nauczyli się oni pobudzać w sobie gniew dla uzyskania lepszych rezultatów w sportowej walce. Pamiętam znajomą starszą panią, która prosiła, żeby ją zawieźć do kościoła, bo jest słaba, ale kiedy zdenerwowała ją sąsiadka, żwawo popędziła zanieść na nią skargę do najbliższego urzędu, i to tak spieszenie, że nawet nie pomyślała o możliwości transportu. Pamiętam też żołnierza, który uznał, że lekarz ordynujący nie wierzy w jego powrót do zdrowia i chyba mu tego nie życzy, zagniewany robił więc wszystko, by wyzdrowieć. I wyzdrowiał. Mobilizacja sił obronnych okazała się skuteczna. Niestety, napady gniewu przypominają napady szału w upojeniu alkoholowym, delirium lub w fazie głodu narkotycznego i kończyć się mogą nagłą śmiercią sercową i udarem mózgu.

Jak opanować gniew

Czy gniew można opanować? Można, skoro udaje się to nawet zwierzętom. Psina Zu jest psem małym, ale bardzo gniewnym i bojowym. Słyszając albo wyczuwając za plotem naszego domu kota lub psa, ruszyła do ataku z gniewnym szczekaniem i głuchym, groźnym bulgotem w małym gardle. Kiedy otworzyłem drzwi na zewnątrz, wyskoczyła jak pocisk. I jak pocisk wróciła. W swoim słusznym gniewie pominęła ulewny deszcz, który jak zimny prysznic zgasił natychmiast jej bojowy zapał. Stała w suchym domu przed otwartymi drzwiami, popatrzyła na mokry świat pokręciła głową, westchnęła i wróciła na legowisko. Kora psiego mózgu zadziałała prawidłowo. Uruchomiony słusznym z natury gniewem atak na ruchomego przeciwnika, został natychmiast przerwany, gdy okazało się, że cena zwycięstwa, czyli pogonienia kota, mogła być zbyt mokra, czyli zbyt wysoka. Zu żyje także w jednym domu z kotką Klarą, trzymając się zasadniczo cichego paktu o nieagresji. Stało się to wynikiem pracy psiego intelektu, ponieważ pierwsze próby zakończyły się bolesnym podrapaniem nosa, a poza tym każde ze zwierząt miało w miseczce to, co do życia było potrzebne. Jeśli jako ludzie wiemy, co powoduje naszą złość, staramy się unikać takich sytuacji, w których spodziewać się można zadziałania mechanizmów wyzwalających nasz gniew. Także nasze zmęczenie i inne stany powodujące wyczerpanie energii sprawiają, że bodźce, które normalnie tolerujemy lub reagujemy na nie nieznanym podniesieniem gotowości do reakcji, powodują gniew i bunt. Zmęczenie po imprezach z alkoholem, zmęczenie po dzieńno-nocnych dyżurach, lęk o najbliższych, powodują naszą drażliwość i częstsze wpadanie w gniew. W tych przypadkach cisza, wypoczynek, rozmowa z kimś, kto podbudowuje nadzieje, zdaje się być najlepszym lekarstwem. Zwiększone napięcie, kumulowana w ciągu dnia złość, mogą być rozładowywane wysiłkiem fizycznym (bieganie, pływanie, spacer itp.). W akademiku mojej uczelni, w którym studenci po niezdanym egzaminie rozładowywali napięcie na przedmiotach i meblach, zorganizowano siłownię. Pomaga. Fizyczne wyładowanie nadmiaru nagromadzonej energii przynosi uspokojenie – nie tylko po walce. Trudniejszym do opanowania jest gniew, który wynika z pychy, z przekonania, że jest się najlepszym i nieomyślnym. Każda obiektywna uwaga, niezgodna z takim stanowiskiem, a siłą rzeczy może być takich uwag wiele, powoduje złość. Jeśli nieomyślny pyszałek jest odpowiedzialny za pracę zespołu ludzkiego, to jest to zaproszenie nieszczęścia. Zespół dopuszcza się błędów, albo je toleruje, ze strachu przed gniewną reakcją ordynatora czy kierownika kliniki na jakąkolwiek uwagę lub ostrzeżenie o nieprawidłowościach. Przy wyłączonym w taki sposób w zespole syste-

mie alarmowym, łatwo o nieszczęście. Możliwe są błędy w diagnozowaniu, błędy w leczeniu. Podstawą unikania gniewnych reakcji w szpitalach powinna być stała systematyczna praca nad sobą wszystkich pracowników. Polegać powinna ona na trenowaniu opanowywania wybuchów emocjonalnych, ćwiczeniach w umiejętności jasnego porozumiewania się ludzi między sobą, tak by wykluczyć wybuchy emocjonalne, spowodowane nieporozumieniami (widziałem takich wiele). Negatywnym napięciom emocjonalnym zapobiega wypoczynek, zadowolenie ze swojego życia i poczucie bezpieczeństwa. Poznawanie siebie i ćwiczenie w racjonalnym ocenianiu otaczającego świata oraz właściwym odczytywaniu reakcji innych ludzi, powinno zabezpieczać nas przed łatwym manipulowaniem naszymi emocjami z zewnątrz. Szczucie ludzi przeciwko sobie, dla uzyskania - poprzez ich niekontrolowaną reakcję gniewu lub obrażanie się - wyznaczonych celów, było i jest powszechnym złem, którego natężenie nie maleje. Umiejętność rozpoznania faktu, że jest się manipulowanym, ułatwia zachowanie „zimnej krwi” i podejmowanie bezpiecznych, rozumnych działań.

Gniew jest nieświadomym obronnym mechanizmem biologicznym, którego czas działania i skutki możemy modulować, kierując się naszymi świadomymi kryteriami dobra i zła. Gniewu nie da się z naszej natury wykoźnić i nie należy podejmować takich prób, ponieważ jest to wyraz życia, które się broni. Przymtomnie pisał święty Paweł do Efezjan:

Możecie się gniewać, ale nie grzeszcie. Słońce niech nie zachodzi nad waszym gniewem, nie dawajcie przystępu diabłu [44].

Wiedział, że odruchy nerwowe, także te najbardziej złożone, są czymś naturalnym, więc nie mogą być traktowane jako zło. Złem staje się dopiero niepanowanie nad nimi. Całkowite uleganie intelektu i woli zwierzęcym odruchom, i nakręcanie spirali negatywnych emocji i wzajemnych agresji, bez próby ich zatrzymania poprzez zaniechanie ataku na inną osobę, czyli bez wybaczenia, powoduje szybkie narastanie zła i jego następstw.



Niech więc nad gniewem naszym nie zachodzi słońce. Pomoże w tym nadzieja, którą dzielimy się ze sobą. Ze sobą, to znaczy także z naszymi chorymi, z którymi jesteśmy zawsze razem.

Leon Drobnik

Piśmiennictwo

1. Rubens PP. Bitwa pod Anghiari (kopia obrazu Leonarda da Vinci). http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peter_Paul_Rubens%27s_copy_of_the_lost_Battle_of_Anghiari.jpg
2. Bosch H. Siedem grzechów głównych. [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/26/Hieronimus_Bosch_095.jpg]
3. Bosch H. Sąd ostateczny. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4e/Jheronimus_Bosch_115.jpg
4. Martin J. Wielki Dzień Jego gniewu. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/50/John_Martin_-_The_Great_Day_of_His_Wrath_-_Google_Art_Project.jpg
5. Sutherland H. Johns's Martin marketing of the modern apocalypse, <http://www.inter-disciplinary.net/critical-issues/wp-content/uploads/2013/05/sutherlandapopaper.pdf>
6. Kasproicz J. Dies irae. <http://literat.ug.edu.pl/kasprow/047.htm>
7. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ludwig_Van_Beethoven.jpg
8. Juslin PN, Sloboda JA (editors). Handbook of music and emotion. Oxford New York: Oxford University Press; 2010.
9. Mai F. Emotion in Beethoven and his music. Brit J Psych 2008;193:209.
10. Pedersen GB. Homer. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Homer_glyptotek.jpg
11. Homer. Iliada. Gdańsk: Tower Press; 2000.

12. Paweł Cieśla Staszek_Szybki_Jest. Popiersie Zbigniewa Herberta w Kielcach. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Popiersie_Zbigniew_Herbert_ssj_20060914.jpg?uselang=pl
13. Herbert Z. Pan Cogito. Wrocław: Wydawnictwo Dolnośląskie; 1993.
14. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kazimierz_Wierzy%C5%84ski.PNG?uselang=pl
15. Wierzyński K. Uwikłany. W: Poeci poetów. Antologie poetyckie. Warszawa: Anagram; 1996. str. 58.
16. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7e/George_Orwell_press_photo.jpg
17. Orwell G. Rok 1984. Kraków: Wydawnictwo Da Capo; 1993. str.169.
18. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f0/John_Henry_Newman_%28by_Emmeline_Deane%29.jpg
19. Newman JH. Kazania uniwersyteckie. Kraków: Wydawnictwo Znak; 2000. str.84-85.
20. C.S. Lewis zagładający do szafy. Entitled "The Searcher" by Ross Wilson. Photo credit: "Genvessel". http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Statue_of_C.S._Lewis,_Belfast.jpg?uselang=pl
21. Lewis CS. Listy starego diabła do młodego. Warszawa: Logos; 1998. str.38-39.
22. ks. Peter M, ks. Wolniewicz M (red.). Ewangelia według Marka 11, 12-19, Figa niepłodna, Wypędzenie przekupniów ze świątyni. Pismo Święte Stary i Nowy Testament. Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha; 2008. str.1457.
23. ks. Peter M, ks. Wolniewicz M (red.). Ewangelia według Mateusza, 21,18-22, Znak figi. Pismo Święte Stary i Nowy Testament. Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha; 2008. str. 1425.
24. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c4/Inferno_Canto_7_lines_118-119.jpg?uselang=pl
25. Dante A. Boska komedia (w przekładzie Edwarda Porębowicza). Pieśń VII, <http://boskakomedia.korona-pl.com>
26. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b1/0_S%C3%A9n%C3%A8que_-_Mus%C3%A9_du_Prado_-_Cat._144_-_%282%29.JPG
27. Seneka LA. Listy moralne do Lucylusza. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010. str. 322.
28. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/87/Thorvaldsen_Cicero.jpg
29. Cyceon Marek Tulliusz. Rozmowy tuskulańskie i inne pisma. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010. str.149-154.
30. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Saint_Thomas_Aquinas.jpg
31. Święty Tomasz z Akwinu. Traktat o człowieku (w przekładzie Stefana Świeżawskiego). Kęty: Wydawnictwo Antyk; 2000. str. 361-383.
32. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/73/Frans_Hals_-_Portret_van_Ren%C3%A9_Descartes.jpg
33. Descartes R. Namiętności duszy. Kęty: Wydawnictwo Antyk; 2001. str. 55.
34. <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ea/Spinoza.jpg>
35. Baruch de Spinoza. Etyka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010. str. 267.
36. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Si_L%C3%A9on_Chestov_noong_1927.jpg
37. Szestow L. Początki i końce. Kęty: Wydawnictwo Antyk; 2005. str. 15.
38. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Mad_dog.jpg
39. Blair RJR. Considering anger from cognitive neuroscience perspective. WIRE's Cogn Sci 2012;3:65.
40. Marazitti D, Baroni S, Landi P, Ceresoli D, Del'Osso L. The neurobiology of moral sense: facts or hypotheses? Annals Gen Psychiatry 2013;12:6.
41. Cristinzio C, Vuillemier P. The role of amygdala in emotional and social functions: implications for temporal lobe epilepsy. Epileptologie 2007;24:78.
42. Hortensius R, Schutter DJL, Harmon-Jones E. When anger leads to aggression: induction of relative left frontal activity with transcranial direct current stimulation increases the anger-aggression relationship. Soc Cogn Affect Neurosci 2012;7(3):342-7. doi: 10.1093/scan/nsr012. Epub 2011 Mar 18.
43. Reuter M, Weber W, Fiebach CJ, Elger C, Montag C. The biological basis of anger: association with gene coding for DARP-32 (PPP1R1B) and with amygdala volume. Behav Brain Res 2009;202:179.
44. ks. Peter M, ks. Wolniewicz M (red.). Św. Paweł. List do Efezjan. 4,26. Pismo Święte Stary i Nowy Testament. Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha; 2008. str. 1667.

