



BestJA

IRA

ks. Krzysztof Porosło



Rzymski bóg JANUS

A close-up photograph of a marble bust of the Roman god Janus. The bust features two faces: one on the left, looking forward with a somber expression, and another on the right, looking backward. The god's hair is depicted as a thick, curly beard. The image is set against a solid orange background. Two white-outlined oval callouts are overlaid on the image: one on the left face containing the word 'SMUTEK' and one on the right face containing the word 'GNIEW'.

SMUTEK

GNIEW

Część pożądliva

- Obżarstwo
- Nieczystość
- Chciwość

Część popędliwa

- Smutek
- Gniew
- Acedia

Część rozumna

- Próżna chwała
- Pycha



**Stworzył więc Bóg człowieka
na swój obraz, na obraz Boży
go stworzył (Rdz 1,27)**

- konsumpcja rzeczywistości
- instrumentalne traktowanie drugiego człowieka
- kult sukcesu
- kreowanie się na kogoś kim nie jestem (źle realizowana pożądlliwość)

prowadzi do frustracji -> smutku i gniewu

- frustracje powodowane niezaspokojeniem oczekiwań oferowanych przez poprzednie wady w pewnym momencie doprowadzają do eksplozji
- dąży w każdy możliwy sposób do posiadania tego, co chce otrzymać lub zniszczenia tego, czego nie mogę osiąść

“

Gniew jest szaleńczą namiętnością i tych, którzy już posiadają poznanie, łatwo psuje. Czyni duszę dzikim zwierzęciem i sprawia, że cofa się ona przed wszelkim spotkaniem. [...] Woda jest poruszana przez pęd wiatrów, a gwałtownikiem wstrząsają nierozumne myśli. [...] Podnosząca się mgła zaciemnia słońce, a myśl o mściwości – samotny umysł. [...] Oczy gwałtownika są zaniepokojone i nabiegłe krwią i pozostają zwiastunami wzburzonego serca. Oblicze zaś cierpliwego jest spokojne, a oczy przyjaźnie patrzą przed siebie.

Ewagriusz z Pontu, O ośmiu duchach zła, 9

Gniew dobry/zły

Słuszny gniew = gorliwość



Jako emocja jest obojętny moralnie – może prowadzić do dobra i do zła (KKK 1767)

Ef 4, 26-27: Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce!
Ani nie dawajcie miejsca diabłu!

- adekwatny sprzeciw wobec zła, niesprawiedliwości i grzechu
- pragnienie sprawiedliwości, naprawy sytuacji
- nie chce wyrządzać krzywdy
- wypływa z miłości, pragnienia dobra i kierowania się rozumem
- nie przekracza miary

Siła ukierunkowana przeciwko temu, co zasiewa w nas Diabeł, temu, co przeciwne zbawieniu

Reakcja mająca na celu ochronienie przed potencjalnym złem albo obronienie jakiejś wartości



Gniew dobry/zły

Zły gniew

- irracjonalny
- chce wyrządzić krzywdę w imię zemsty
- chce zranić człowieka
- reaguje przesadnie

Jak się to objawia?

- zbędny wybuch emocji
- wściekły wyraz twarzy
- nerwowa gestykulacja
- rozpalone wściekłością myśli
- raniące słowo
- czyn krzywdzący drugą osobę

“



Gniew wywołany
niecierpliwością to jedno,
a gniew wywołany gorliwością
to co innego. Pierwszy jest
dzieckiem występku, drugi -
cnoty.

Św. Grzegorz Wielki



ORGE / IRA

- Orge – rzeczownik pochodzący od czasownika wyrażającego wzburzenie, poruszenie, demoniczny szal
- **Gniew – wino demonów**
/Ewagriusz/
 - Pwt 32, 33: „ich wino jest jadem smoków, gwałtowną trucizną żmijową”.
 - Kto ulega gniewowi, naśladuje złe duchy
 - Gniew upodobania nas najbardziej do demona
 - jak picie wina skłania do nieumiarkowania, tak gniew jest rzeczą nieznającą miary
 - Opicie się przyćmiewa powoli rozum i osłabia wolę, a wzmacnia emocje, tak podobnie skutkuje gniew

Zaślepienie

- nieumiejętność patrzenia, zakłamanie rzeczywistości, zaślepienie, fałszowanie obrazu
- Ewagriusz porównuje gniewliwego człowieka do kogoś, kto sam wyłupia sobie oczy



Skąd się bierze w nas gniew?

- Złość na świat, że nie jest taki, jak chciałbym, aby był
- Złość na ludzi, że się nam nie podporządkowują
- Złość na samego siebie, że nie mogę sobie poradzić z własnym życiem
- Uleganie negatywnym myślom mającym podstawę w rzeczywistości albo i nie - rozpamiętywanie wcześniej czy później doprowadzi uczucia do wrzenia
- Imaginacja krzywdy wyrządzonej nam samym czy naszym bliskim bądź realna krzywda
- Permanentny gniew, przechodzący w stałą irytację, urazy i pretensje, niszczy duchowo, izoluje, pozbawia pokoju i jasności myślenia



Lekarstwo na gniew

Łagodność i miłosierdzie

Ewagriusz z Pontu

- „Wzburzoną popędliwość uspokaja śpiewanie psalmów, cierpliwość i miłosierdzie” (O praktyce, 15).
- „Oddal myśli gniewne od twojej duszy, a zapalczywość niech nie mieszka w twym sercu, a nie doznasz zamętu w czasie modlitwy” (O praktyce, 10).



Lekarstwo na gniew

- Naśladowanie Jezusa w łagodności: “Uczcie się ode Mnie, bo jestem łagodny i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych” (Mt 11,29)
- Według Ewagriusza Mojżesz jest określany jako człowiek łagodny, najłagodniejszy ze wszystkich na ziemi (por. Lb 12, 3).



“

Wyrozumiałość (łagodność) jest orężem roztropności, osądzeniem gniewu, uleczeniem serca, skarceniem zuchwałych, ukojeniem dla znękanych, spokojną przystanią, wyświadczeniem dobrodziejstw ludziom dotkniętym smutkiem, dobrocią dla wszystkich; błogosławi, gdy jej złorzeczą; raduje się, gdy ją krzywdzą; jest pociechą dla jęczących w niedoli, zwierciadłem dla mających nadzieję, nagrodą dla skrzywdzonych.

Ewagriusz z Pontu

Trzy konkretne rady, jak walczyć z gniewem

Ćwicz się w empatycznym wnikaniu w życie innych ludzi, szczególnie tych trudnych

Akceptuj rzeczywistość, szczególnie daj zgodę na to, na co nie masz wpływu

Wyrzeknij się własnych rozbieżnych pragnień i ukierunkuj wszystko na realizację jednego celu

Łagodność w praktyce

- Przyjęcie punktu widzenia drugiego człowieka – pragnienie zrozumienia sytuacji i człowieka, który wyrządza jakieś zło
- Poszukanie odpowiedzi na pytanie o to, co jest przyczyną danej sytuacji i rozeznanie co mogę z tym zrobić?
- Szukanie właściwego rozwiązania
- Zintegrowanie tego w sobie i wybaczenie krzywdy
- Trzeba dać sobie czas na rozpoznanie i zrozumienie tej sytuacji (cierpliwość wobec siebie i innych)
- Przebaczenie i zrozumienie drugiego człowieka (czasami potrzeba na to wiele lat)
- Wyrozumiałość jest przygarnięciem ludzkiej słabości i nędzy, troską o ludzkie zmaganie z samym sobą.
- Gniew obnaża naszą słabość. Wyrozumiałość byłaby sposobem na jej kojenie, a więc miałaby charakter terapeutyczny.