

O. Jerzy Kempys OCist.

Szkoła Wyższa im. Bogdana Jańskiego w Krakowie

## Charakterystyka gniewu na podstawie *Rozmyślań* Marka Aureliusza

Marek Aureliusz<sup>1</sup> to wielki autorytet II wieku, z urodzenia patrycjusz, człowiek gruntownie wykształcony, biegle władający greką, znany retor, a jednocześnie zagorzały zwolennik filozofii stoickiej, który na każdy temat miał wiele do powiedzenia. Wśród zagadnień etyczno-moralnych dużo miejsca poświęcił gniewowi<sup>2</sup>, zaliczając go do sprawności i uczuć *typowo ludzkich*, gdyż – jak pisze – 'Ανθρώπων οὐδενὶ συμβαίνειν τι δύναται, ὃ οὐκ ἔστιν ἀνθρωπικὸν σύμπτωμα („Nie może się człowiekowi przygodzić nic, co nie jest ludzką przygodą”)<sup>3</sup>. Pomimo tego założenia, uważa, że gniew jest niezgodny z ludzką naturą, i można go nazwać *pewnym brakiem człowieczeństwa*, gdyż zawsze jest szkodliwy i aspołeczny: καὶ ἄρξαι ποτὲ ἄνθρωπος εἶναι, ἕως ζῆς. φυλακτέον δὲ ἐπίσης τῷ ὀργίζεσθαι αὐτοῖς, τὸ κολακεύειν αὐτούς· ἀμφοτέρα γὰρ ἀκοινωνήτα καὶ πρὸς βλάβην φέρει

---

<sup>1</sup> Urodzony 26 czerwca 121 r., cesarz rzymski (161–180), zm. w 180 r. w Windobonie nad Dunajem – T. Sinko, *Literatura grecka*, t. 3, cz. 1, Kraków 1951, s. 135–144.

<sup>2</sup> O gniewie napisałem wcześniej dwa artykuły, zob. J. Kempys, *Charakterystyka gniewu na podstawie pism o. Jacka Woronieckiego*, „Polonia Sacra” 20 (2007), s. 241–256, tenże, *Charakterystyka gniewu na podstawie kroniki bł. Wincentego Kadłubka*, „Sosnowieckie Studia Teologiczne” t. VIII (2007), s. 253–268.

<sup>3</sup> VIII, 46, 1 (dalej: numeracja rzymska na oznaczenie księgi; arabska, by określić rozdział i wiersz). Tekst oryginalny cytuję za: M. Αντωνιου, *Τῶν εἰς ἑαυτὸν*, wyd. H. Schenkel, Leipzig 1913; tekst polski za: M. Aureliusz, *Rozmyślenia*, wyd. K. Leśniak, Warszawa 1988.

(„I zacznij raz być człowiekiem, dopóki jesteś przy życiu. A wystrzeżać się należy zarówno gniewu, jak i pochlebstwa. I jedno, i drugie bowiem jest niespoleczne i szkodliwe”)<sup>4</sup>. Ponadto gniew jako przejaw marności i nierozumności<sup>5</sup>, zagraża samemu człowieczeństwu. Tymczasem człowiek jako najdoskonalsze ze stworzeń, jak twierdzi Aureliusz, ma przede wszystkim podobać się bogom, dlatego też zalecał sobie samemu: „Wnętrze me bowiem powinno być takie, by i bogowie we mnie widzieli człowieka o usposobieniu zupełnie niegniewliwym i niezgryźliwym” (τὰ ἔσω γὰρ δεῖ τοιαῦτα εἶναι καὶ ὑπὸ τῶν θεῶν βλέπεσθαι ἄνθρωπον πρὸς μηδὲν ἀγανακτικῶς διατιθέμενον μηδὲ δεινοπαθοῦντα)<sup>6</sup>.

Spróbujmy zatem przyjrzeć się bliżej gniewowi, o którym czytamy w jego *Rozmyślniach*. Na początku omówimy samo pojęcie gniewu i wadę gniewliwości, a dalej następstwa gniewu, by na końcu podać wskazania autora jak skutecznie mu zapobiegać.

## Pojęcie gniewu

Według Aureliusza *gniew* (ἡ ὀργή) jest uczuciem przeciwnym ludzkiej naturze: τὸ οὖν ἀντιπράσσειν ἀλλήλοις παρὰ φύσιν ἀντιπρακτικὸν δὲ τὸ ἀγανακτεῖν καὶ ἀποστρέφεσθαι („Wzajemne więc szkodzenie sobie jest przeciwne naturze, wzajemnym zaś szkodzeniem jest uczucie gniewu i nienawiści”)<sup>7</sup>, stanem równym obłąkaniu (ἡ μανία)<sup>8</sup> i zawsze oznaką jakiejś słabości: καὶ γὰρ τοῦτο ἀσθενὲς τὸ χαλεπαίνειν αὐτοῖς, ὥσπερ τὸ ἀποστῆναι τῆς πράξεως καὶ ἐνδοῦναι καταπλαγέντα („Byłoby to bowiem tak samo oznaką słabości gniewać się na nich, jak sprzeniewierzyć się swej zasadzie postępowania i z przestachu ulec”)<sup>9</sup> Autor radzi każdemu: „A w chwili gniewu pamiętaj, że nie

---

<sup>4</sup> XI, 18, 19–20.

<sup>5</sup> εἶτα οἱ ἀνδρονόμοι καὶ γαυροῦμενοι ἢ χαλεπαίνοντες καὶ ἐξ ὑπεροχῆς ἐπιπλήττοντες („Jak marni są ludzie! Jedzą, śpią, płodzą dzieci, wypróżniają się itd. A potem jak pysznią się władzą, puszą, gniewają i z góry innych łajają”) – X, 19, 2.

<sup>6</sup> XI, 13, 3.

<sup>7</sup> II, 1, 5; natomiast J. Woroniecki uważał, że gniew to siła żywotna wchodząca w skład naszej ludzkiej natury – J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza*, t. 2, cz. 1, Lublin 1986, s. 381–382.

<sup>8</sup> Por. VIII, 17, 1.

<sup>9</sup> XI, 9, 2.

męska to rzecz gniew; owszem łagodność i uprzejmość, jak są bardziej ludzkie, tak i bardziej męskie. I tylko tu ukazuje się siłę i ściegna i męskość, a nie w chwili gniewu i oburzenia. A jak smutek, tak i gniew jest objawem słabości. W obu bowiem tych wypadkach otrzymało się rany i uległo się im” (πρόχειρον δὲ ἐν ταῖς ὀργαῖς, ὅτι οὐχὶ τὸ θυμοῦσθαι ἀνδρικόον, ἀλλὰ τὸ πρᾶον καὶ ἡμερον, ὡπερ ἀνθρωπικώτερον, οὕτως καὶ αρρευικώτερον καὶ ἰσχύος καὶ νεύρων ἀνδρείας τούτῳ μέτεστιν, οὐχὶ τῷ ἀγανακτοῦντι καὶ δυσαρρεστοῦντι. ὅσω γὰρ ἀπαθεία τοῦτο οἰκειότερον, τοσοῦτῳ καὶ δυνάμει. ὡπερ τε ἡ λύπη ἀσθενούς, οὕτως καὶ ἡ ὀργή. ἀμφότεροι γὰρ τέτρωνται καὶ ἐνδεδώκασιν)<sup>10</sup>. Ostatecznie autor stwierdza, że gniew jest przejawem nierozumnego postępowania (ὅτι παρὰ τὸν λόγον)<sup>11</sup>.

Zapytajmy: jak wygląda człowiek w gniewie? Odpowiadając, myśliciel stwierdza, że „Oblicze gniewne jest całkiem sprzeczne z naturą. A gdy się to dzieje często, to normalny wygląd [człowieka] zamiera albo wreszcie znika zupełnie, tak że w ogóle nie można go całkiem wskrzesić”<sup>12</sup>. Gniew potrafi więc wycisnąć trwałe piętno na twarzy człowieka i zniekształcić jego rzeczywisty wygląd.

## Przyczyny gniewu

W *Romyślaniach* znajdujemy dwa rodzaje powodów do gniewu: pierwszy można nazwać *ludzkim*, a drugi *losowym*.

Ze strony ludzi powodem do niego mogą okazać się najpierw nasi krewni i przyjaciele. Autor przestrzega, że gniewanie się na nich jest sprzeczne z naszą naturą: οὐτε ὀργίζεσθαι τῷ συγγενεῖ δύναμαι οὐτε ἀπέχθεσθαι αὐτῷ. γεγονόςαμεν γὰρ πρὸς συνεργίαν, ὡς πόδες, ὡς χεῖρες, ὡς βλέφαρα, ὡς οἱ στοιχοὶ τῶν ἄνω καὶ κάτω ὀδόντων („Nie mogę też czuć gniewu wobec krewnego ani go nienawidzić. Zrodziliśmy się bowiem do wspólnej pracy, tak jak nogi, jak ręce, jak brwi, jak rzędy zębów górnych i dolnych”)<sup>13</sup>. Według Aureliusza „kto czu-

---

<sup>10</sup> XI, 18, 21–23; podobnie uważał Seneka: „Srożyć się w gniewie jest właściwością kobiet” – L. A. Seneka, *O łagodności* (I, V, 5), [w:] tenże, *Pisma filozoficzne*, t. 2, Warszawa 1965, s. 16.

<sup>11</sup> VII, 24, 2.

<sup>12</sup> Τὸ ἐπικότον τοῦ προσώπου λίαν παρὰ φύσιν, ὅταν πολλάκις ἐναποθνήσκειν ἢ πρόσχημα, ἢ τὸ τελευταῖον ἀπεσβέσθη, ὥστε ὅλος εξαφθῆναι μὴ δύνασθαι – VII, 24, 1.

<sup>13</sup> II, 1, 3–4.

je niechęć wobec swego przyrodzonego krewnego i przyjaciela" (ὁ δὲ ἀλλοτριωθεὶς πρὸς τὸν φύσει συγγενῇ καὶ φίλον)<sup>14</sup>, jest zbiegiem, bo zamiast tworzyć braterską wspólnotę, ucieka w swój własny egoizm<sup>15</sup>.

Druga grupa ludzi, na których się gniewamy, to ci, którym towarzyszy nieprzyjemny zapach. Autor zatem pyta: „Czy gniewasz się na tego, kogo czuć potem? Czy gniewasz się na tego, komu czuć z ust? Cóż na to poradzisz? – I daje taką radę – Ma takie usta, ma takie pachy. Z takich miejsc musi powstać taki wyziew. Ale człowiek ma rozum – powie ktoś – i może przy pewnej uwadze widzieć, w czym jest przykry [...]. Napomnij! A gdy ma uszy ku słuchaniu, wyleczysz go i nie będzie trzeba gniewu”<sup>16</sup>. Społeczna natura człowieka wymaga więc zawsze pewnych wyrzeczeń i tolerancji.

Do ludzi, na których się często gniewamy, należą ci, którzy popełniają jakieś błędy. Myśliciel bowiem pisze: „Ὁταν προσκόπτης ἐπιτινος ἀμαρτία. εὐθὺς μεταβὰς ἐπιογίζου, τί παρόμοιον ἀμαρτάνεις· [...] τούτω γὰρ ἐπιβάλλων ταχέως ἐπιλήση τῆς ὀργῆς συμ<προσ>πίπτουτος τοῦ, ὅτι βιάζεται· [...] εἰ δύνασαι, ἄφελε αὐτοῦ τὸ βιαζόμενον („Gdy cię razi czyjś błąd, natychmiast wnuknij w siebie i pomyśl, czy nie popełniasz błędu podobnego [...]. Gdy to bowiem rozważysz, zapomnisz szybko o gniewie, zwłaszcza gdy równocześnie pomyślisz, że on tak postępuje pod przymusem [...] jeżeli możesz, uwolnij go od tego, co go zmusza do takiego postępowania”)<sup>17</sup>; i dodaje, że „szalone jest żądanie, by ludzie źli nie popełniali występków. Kto tego chce, chce rzeczy niemożliwej” (ὅτι τὸ μὴ ἀξιοῦν ἀμαρτάνειν τοὺς φαύλους μανικόν· ἀδυνάτου γὰρ ἐφίεται)<sup>18</sup>. Natomiast, gdy my sami mylimy się w ocenie drugiego człowieka, a jego postępowanie jest słuszne, tym bardziej nie ma żadnego powodu do gniewu (ἔβδμον, ὅτι οὐχ αἱ πράξεις αὐτῶν ἐνοχλοῦσιν ἡμῖν)<sup>19</sup> Ostatecznie, autor po-

<sup>14</sup> XI, 9, 2.

<sup>15</sup> Por. XI, 9, 2; 18, 19–20.

<sup>16</sup> Τῷ γράσωνι μήτι ὀργίζῃ; μήτι τῷ ὀξοστόμῳ ὀργίζῃ; τί σοι ποιήσει; τοιοῦτον στόμα ἔχει, τοιαύτας μάλας ἔχει, ἀνάγκη τοιαύτην ἀποφορὰν ἀπὸ τοιοῦτων γίνεσθαι. ‘ἀλλ’ ὁ ἄνθρωπος λόγον ἔχει’, φησί, ‘καὶ δύναται συννοεῖν ἐφιστάνων, τί πλημμελεῖ’ [...] ὑπόμνησον. εἰ γὰρ ἐπαίει, θεραπεύσεις καὶ οὐ χρεία ὀργῆς – V, 28, 1–3.

<sup>17</sup> X, 30, 1–2.

<sup>18</sup> XI, 18, 24–25.

<sup>19</sup> XI, 18, 11.

daje złotą zasadę: *δίδασκει καὶ δείκνυε μὴ ἀγανακτῶν* („A więc poucz i pokaż, ale bez gniewu”)<sup>20</sup>.

Aureliusz zauważa, że kolejnym powodem do gniewu są ludzie nieczuli i niewdzięczni. Wtedy zaleca, by: „nie gniewać się na nieczułych i niewdzięcznych, owszem, można i opieką ich otaczać” (*ἀναισθητοῖς καὶ ἀχαρίστοις μὴ θυμοῦσθαι, προσέτι κήδεσθαι αὐτῶν ἕξεσθιν*)<sup>21</sup>. Ponadto w kontaktach międzyludzkich konieczna jest pewna łagodność, choć niektórzy nieraz sami stawiają nam przeszkody lub zniechęcają ku sobie (*ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῆς πρὸς τοὺς κωλύειν ἐπιχειροῦντας ἢ ἄλλως δυσχεραίνοντας πραότητος*)<sup>22</sup>. Podsumowując, pisarz pyta: „A jeżeli narazisz się z tego powodu na gniew, czy i ty będziesz się gniewał?” (*τί οὖν, ἐὰν ὀργίζωνται; μήτι ἀντοργιῆ*)<sup>23</sup>.

Filozof stwierdza, że częstym powodem do gniewu są ludzie, którzy nas oceniają i osądzają. Wśród nich najpierw ci, którzy są z nas niezadowoleni. W takiej sytuacji zaleca: *ὅτι πᾶν καθῆκον ἐξ ἀριθμῶν τινῶν συμπληροῦται. τούτους δεῖ τηροῦντα καὶ μὴ θορυβοῦμενον μηδὲ τοῖς δυσχεραίνουσιν ἀντιδυσχεραίνοντα περαίνειν ὁδῶ τὸ προκείμενον* („każdy obowiązek składa się z pewnych jakby części. O te dbać należy, a spokojnie i bez gniewu wobec niezadowolonych z ciebie, wypełniać po prostu zadanie, które masz przed sobą”)<sup>24</sup>. O wiele częściej spotykamy takich, którzy nam przypisują różne wady: „Gniewają się też ludzie, gdy słyszą, że się uważa ich za niesprawiedliwych, niewdzięcznych, chciwych, słowem za wrogów ich bliźnich”<sup>25</sup>. Aby nie uprzedzać się do nikogo, i nie wpadać w gniew, trzeba kierować się radą autora: „Badaj zawsze, co za jedni są ci, którymi chcesz się świadczyć, i jaką mają wolę. Znając bowiem źródła ich sądów i dążeń, ani nie będziesz czuł gniewu do nich, bo winy popełniają wbrew swej chęci, ani nie będziesz czuł potrzeby ich pochwały” (*Συνεχῶς ἐφιστάναι, τίνες εἰσὶν οὗτοι, ὑφ’ ὧν μαρτυρεῖσθαι θέλεις, καὶ τίνα ἡγεμονικὰ ἔχουσιν. οὔτε γὰρ μέμψη τοῖς ἀκουσίως πταίουσιν οὔτε ἐπιμαρτυρήσεως δεήση ἐμβλέπων εἰς τὰς πηγὰς τῆς*

<sup>20</sup> VI, 27, 3.

<sup>21</sup> VIII, 17, 1–2.

<sup>22</sup> XI, 9, 1.

<sup>23</sup> VI, 26, 2.

<sup>24</sup> VI, 26, 3.

<sup>25</sup> ἄχθονται γοῦν ἀκούοντες ἄδικοι καὶ ἀγνώμονες καὶ πλεονέκται καὶ καθάπαξ ἀμαρτητικοὶ περὶ τοὺς πλησίον – XI, 18, 6.

ὑπολήψεως καὶ ὀρμῆς αὐτῶν)<sup>26</sup>. Ponadto, każdy człowiek może zmienić swoje zdanie o tobie, „jeżeli go łagodnie upomnisz i pouczysz właśnie wtedy, gdy ci zamierza wyrządzić coś złego” (πράως παραινῆς καὶ μεταδιδάσκης εὐσυχολῶν παρ’ αὐτὸν ἐκείνον τὸν καιρὸν, ὅτε κακοποιεῖν δε ἐπιχειρεῖ)<sup>27</sup>. Gdy jednak „cię ktoś czymś dotknie, zaraz rozważ, co ów człowiek uważa za dobro i zło. A gdy sobie z tego zdasz sprawę, uczujesz litość nad nim i ani nie będziesz czuł zdziwienia, ani gniewu” (ὅταν τις ἀμάρτη τι εἰς σέ, εὐθὺς ἐνθυμοῦ, τί ἀγαθὸν ἢ κακὸν ὑπολαβὼν ἤμαρτεν· τοῦτο γὰρ ἰδὼν ἐλεήσεις αὐτὸν καὶ οὔτε θαυμάσεις οὔτε ὀργισθήσῃ)<sup>28</sup>.

Powodem do gniewu mogą być w końcu ludzie, którzy przynoszą szkodę państwu: „A jeśli państwo szkodę ponosi, nie należy gniewać się na tego, kto przynosi szkodę państwu, lecz wskazać mu, w czym zblądził” (εἰ δὲ ἡ πόλις βλάπτεται, οὐκ ὀργιστέον τῷ βλάπτοντι τὴν πόλιν; τί τὸ παρορώμενον)<sup>29</sup>, ponieważ wtedy: „nie postępowanie innych dręczy nas, bo ono zależy od ich woli, ale nasze o nim sądy. Usuń je więc i zechciej wykorzenić z siebie sąd o nim, jakoby ono było czymś strasznym, a gniew zniknie” (ἐκείναι γὰρ εἰσιν ἐν τοῖς ἐκείνων ἡγεμονικοῖς ἀλλὰ αἱ ἡμέτεραι ὑπολήψεις. ἄρον γοῦν καὶ θέλησον ἀφεῖναι τὴν ὡς περὶ δεινοῦ κρίσιν καὶ ἀπῆλθεν ἡ ὀργή)<sup>30</sup>.

Podsumowując powyższe przyczyny gniewu, Aureliusz uważa, że: „Na nikogo nie należy się gniewać. Jeżeli bowiem możesz, to go popraw. A jeżeli tego nie możesz, to popraw jego czyn. A jeżeli i tego nie możesz, cóż ci pomoże zagniewanie się? Nic nie należy czynić bezcelowo” (Οὐδενὶ μεμπτέον. εἰ μὲν γὰρ δύνασαι, διόρθωσον· εἰ δὲ τοῦτο μὴ δύνασαι, τὸ γε πρᾶγμα αὐτό· εἰ δὲ μηδὲ τοῦτο, πρὸς τί ἔτι σοι φέρει τὸ μέμψασθαι; εἰκῆ γὰρ οὐδὲν ποιητέον)<sup>31</sup>. Nie ma więc takiego ludzkiego powodu, który by usprawiedliwiał pojawienie się uczucia gniewu.

Pośród zdarzeń losowych będących przyczyną gniewu autor na pierwszym miejscu stawia długość życia. I pyta: „Nie gniewasz się przecież, że ważysz tyle tam funtów, a nie trzysta? – I udziela nastę-

---

<sup>26</sup> VII, 62, 1–2.

<sup>27</sup> XI, 18, 16–17.

<sup>28</sup> VII, 26, 1.

<sup>29</sup> V, 22, 2.

<sup>30</sup> XI, 18, 11–12.

<sup>31</sup> VIII, 17, 1–2.

pującej odpowiedzi – Tak więc nie gniewaj się, że masz żyć do tego czasu, a nie dłużej. Jak bowiem zadowolony jesteś wydzieloną sobie częścią materii, tak bądź zadowolony i długością czasu”<sup>32</sup>. Zagadnienie to podsumowuje słowami: „rozstań się z życiem bez gniewu, owszem, pełen prostoty, swobody i skromności” (ἔξιθι τοῦ βίου μὴ ὀργιζόμενος, ἀλλὰ ἀπλῶς καὶ ἐλευθέρως καὶ αἰδημόνως)<sup>33</sup>, gdyż takie postawy świadczą o autentycznej wielkości danego człowieka.

Powodem do gniewu może być też przypadek. Autor twierdzi, że „nie należy się gniewać na przypadek” (οὔτε δὲ τῇ ἐπιτυχίᾳ μεμπτέον)<sup>34</sup>, gdyż bieg wypadków nic nasz gniew nie obchodzi (Τοῖς πράγμασιν γὰρ οὐχὶ θυμοῦσθαι χρεῶν· μέλει γὰρ αὐτοῖς οὐδέν)<sup>35</sup>. To, co się wydarzyło, już się nie cofnie i gniew nic tutaj nie zmieni.

Według myśliciela przyczyną gniewu niektórych ludzi mogą być w końcu wydarzenia przyszłe. Przestrzega więc każdego: „Na to, co się wydarzy, gniewać się nie wolno!” (τοῖς πράγμασιν γὰρ οὐχὶ θυμοῦσθαι)<sup>36</sup>, i dodaje, że postępuje nierozumnie „kto się smuci lub gniewa, lub lęka, bo wbrew jego chceniu urzeczywistniło się, urzeczywistnia lub urzeczywistni się jakieś z poleceń wszechwładcy, prawa, które przeznaczają każdemu jego udział” (ἅμα καὶ ὁ λυπούμενος ἢ ὀργιζόμενος ἢ φοβούμενος οὐ βούλεται τι γεγονέναι ἢ γινεσθαι ἢ γενήσεσθαι τῶν ὑπὸ τοῦ τὰ πάντα διοικοῦντος τεταγμένων, ὅς ἐστι νόμος νέμων, ὅσα ἐκάστῳ ἐπιβάλλει)<sup>37</sup>. Tak więc wszystko, co nas spotyka, należy przyjmować ze spokojem i pogodą ducha.

## Objawy gniewu

Po omówieniu przyczyn gniewu zajmijmy się jego objawami, do których należą: obraźliwość, złośliwość i okrucieństwo. Najłagodniejszym objawem gniewu jest, według autora, *obraźliwość* (ὁ προπηλακισμός),

---

<sup>32</sup> Μητι δυσχεραίνεις, ὅτι τοσῶνδὲ τινων λιτρῶν εἰ καὶ οὐ τριακοσίων; οὕτω δὴ καὶ ὅτι μέχρι τοσῶνδε ἐτῶν βιωτέον σοι καὶ οὐ μέχρι πλείονος· ὡσπερ γὰρ τῆς οὐσίας ὅσον ἀφώρισται σοι στέργεις, οὕτως καὶ ἐπὶ τοῦ χρόνου – VI, 49, 1.

<sup>33</sup> X, 8, 5.

<sup>34</sup> XII, 24, 1.

<sup>35</sup> VII, 38, 1.

<sup>36</sup> XI, 6, 3.

<sup>37</sup> X, 25, 2.

czyli pewna uraza żywiona do innych, a nawet wytykanie im błędów w sposób dotkliwy<sup>38</sup>. Aureliusz stawia siebie jako przykład człowieka nieobraźliwego: „wobec nikogo z nich nie posunąłem się do obrazy, mimo takiego usposobienia, że przy nadarzonej sposobności byłbym to mógł uczynić” (καὶ ὅτι περὶ οὐδένα αὐτῶν προέπεσον πλημμελῆσαι τι καίτοι διάθεσιν ἔχων τοιαύτην, ἀφ’ ἧς, εἰ ἔτυχε, κἂν ἔπραξά τι τοιοῦτον)<sup>39</sup>. Według niego liczne codzienne sytuacje życiowe, dostarczające okazji do gniewu, nie zawsze jednak kończą się obrazą: „W sali gimnastycznej i paznokciem nas kto zadrapie, i głową uderzy, i siniaka nabije. A przecież ani nie okazujemy niezadowolenia, ani nie obrażamy się, ani nie podejrzewamy go różnie, jakoby czychał na nasze życie” (Ἐν τοῖς γυμνασίοις καὶ ὄνυξι κατέδρουσέ τις καὶ τῇ κεφαλῇ ἔρραγείς πληγὴν ἐποίησεν· ἀλλ’ οὔτε ἐπισημαινόμεθα οὔτε προσκόπτομεν οὔτε ὑφορώμεθα ὕστερον ὡς ἐπίβουλον)<sup>40</sup>. Tak więc obrażanie się jest wyrazem pewnej słabości, nietolerancji lub zbyt wygórowanych ambicji.

Innym, poważniejszym objawem gniewu jest złośliwość (τὸ κακοῆθες), czyli dokuczliwe i szkodliwe działanie, często nierozważne i bezcelowe<sup>41</sup>, czasami mające swoje źródło w braku należytego rozeznania między dobrem i złem (πάντα ταῦτα συμβέβηκεν ἐκείνοις παρὰ τὴν ἄγνοιαν τῶν ἀγαθῶν καὶ κακῶν)<sup>42</sup>. Aureliusz stwierdza, że aby być mężem doskonałym<sup>43</sup>, trzeba w życiu przede wszystkim wystrzegać się niepotrzebnej złośliwości i ciekawości (πολὸν δὲ μάλιστα τὸ περίεργον καὶ κακότηδες)<sup>44</sup>.

---

<sup>38</sup> καὶ τὸ μὴ ὀνειδιστικῶς ἐπιλαμβάνεσθαι τῶν βάρβαρον ἢ σόλοικόν τι ἢ ἀπηγῆς προενεγκαμένων, ἀλλ’ ἐπιδεξίως αὐτὸ μόνον ἐκείνο – I, 10, 2.

<sup>39</sup> I, 17, 2.

<sup>40</sup> VI, 20, 1.

<sup>41</sup> χρὴ μὲν οὖν καὶ τὸ εἰκῆ καὶ μάτην ἐν τῷ εἰρμῷ τῶν φαντασιῶν περιίστασθαι – III, 4, 2.

<sup>42</sup> II, 1, 2.

<sup>43</sup> ὁ γὰρ τοι ἀνὴρ ὁ τοιοῦτος οὐκ ἔτι ὑπερτιθέμενος τὸ ὡς ἐν ἀρίστοις ἦδη εἶναι ἱερεὺς τις καὶ ὑπουργὸς θεῶν χρώμενος καὶ τῷ ἔνδον ἰδρυμένῳ αὐτοῦ, ὃ παρέχεται τὸν ἄνθρωπον [...] πάσης ὕβρεως ἀνέπαφον, πάσης ἀναίσθητον πονηρίας („Mąż bowiem taki, który nie odkłada na potem, aby stanąć w rzędzie najlepszych, jest jako kapłan jakiś i sługa bogów, który obcuje z bóstwem, mającym wewnątrz niego siedzibę i czyniącym zeń człowieka [...] czystego od wszelkiej złości i wolnego od wszelkiej zbrodni”) – III, 4, 4.

<sup>44</sup> III, 4, 2.



Najgorszym objawem gniewu jest *okrucieństwo* (τὸ ὠμόν), czyli pewne lubowanie się w wyrządzaniu komuś krzywdy i zadawaniu cierpień. Pisarz twierdzi, że okrucieństwem jest także pozbawianie kogoś jego podstawowych praw: „Jakże jest okrutne nie pozwalać ludziom dążyć do tego, co im się wydaje stosowne i korzystne! A przecież poniekąd nie pozwalasz im na to, skoro się gniewasz, gdy błądzą” (Πῶς ὠμόν ἐστὶ μὴ ἐπιτρέπειν τοῖς ἀνθρώποις ὁρμᾶν ἐπὶ τὰ φαινόμενα αὐτοῖς οἰκεία καὶ συμφέροντα· καίτοι τρόπον τινὰ οὐ συγχωρεῖς αὐτοῖς τοῦτο ποιεῖν, ὅταν ἀγανακτῆς, ὅτι ἀμαρτάνουσι)<sup>45</sup>. Natomiast szczególną odmianą okrucieństwa jest tyraństwo (ἡ τυραννίς), czyli gniew władcy. Pisarz stwierdza, że tyrani, to okrutni władcy, który dzierżą władzę nad duszami ze straszną zuchwałością (πόσοι δὲ τύραννοι ἐξουσίᾳ ψυχῶν μετὰ δεινοῦ φρουράγματος ὡς ἀθάνατοι κεχρημένοι)<sup>46</sup>. Zawsze z pewną rozkoszą wymierzają oni kary swoim poddanym (Ἡλίκας ἡδονὰς ἤσθησαν λησταί, κίναιδοι, πατραλοῖαι, τύραννοι)<sup>47</sup> i często zmuszają ich do opuszczenia ojczyzny (τί οὖν δεινόν, εἰ τῆς πόλεως ἀποπέμπει σε οὐ τύραννος [...] ἀλλ' ἢ φύσις)<sup>48</sup>. Aureliusz, jako władca i cesarz, pyta więc samego siebie: „καὶ τίνος ἄρα νῦν ἔχω ψυχὴν· [...] μήτι τυράννου” (I czyją mam teraz duszę? [...] Czy nie tyrana?)<sup>49</sup>.

## Gniewliwość

Według M. Aureliusza, *wada gniewliwości* (ἡ ὀργιλότης) jest zawsze zgubnym i bezcelowym działaniem, tymczasem: εἰκῆ γὰρ οὐδὲν ποιητέον („Nic nie należy czynić bezcelowo”)<sup>50</sup>. Człowiek zagniewny działa nierozumnie, odwraca się bowiem od rozumu z jakimś bólem i tajonym upokorzeniem<sup>51</sup>. Jego postępowanie opiera się także na

<sup>45</sup> VI, 27, 1.

<sup>46</sup> IV, 48, 1.

<sup>47</sup> VI, 34, 1.

<sup>48</sup> XII, 36, 2.

<sup>49</sup> V, 11, 1.

<sup>50</sup> VIII, 17, 2.

<sup>51</sup> βαρύτερα εἶναι τὰ κατ' ἐπιθυμίαν πλημμελούμενα τῶν κατὰ θυμόν. ὁ γὰρ θυμούμενος μετὰ τινος λύπης καὶ λεληθείας συστολῆς φαίνεται τὸν λόγον ἀποστρεφόμενος· ὁ δὲ κατ' ἐπιθυμίαν ἀμαρτάνων ὑφ' ἡδονῆς ἠττώμενος ἀκολαστότερός πως φαίνεται καὶ θηλύτερος ἐν ταῖς ἀμαρτίαις – II, 10, 1–2.

niezgodnym z naturą używaniu woli: ἡ γὰρ ἐπὶ τὰ ἀδικήματα καὶ τὰ ἀκολαστήματα καὶ τὰς ὀργὰς καὶ τὰς λύπας καὶ τοὺς φόβους κίνησις οὐδὲν ἄλλο ἐστὶν ἢ ἀφισταμένου τῆς φύσεως. καὶ ὅταν δέ τι τῶν συμβαινόντων δυσχεραίνῃ τὸ ἡγεμονικόν, καταλείπει καὶ τότε τὴν ἑαυτοῦ χώραν. πρὸς ὁσιότητα γὰρ καὶ θεοσέβειαν κατεσκευάσται οὐχ ἦττον ἢ πρὸς δικαιοσύνην („Skłonność bowiem do postępowania niesprawiedliwego, do rozpusty i gniewu, i strapienia, i strachu nie jest niczym innym, jak objawem oderwania się od natury. A kiedy wola gniewa się z powodu jakiegoś zdarzenia, opuszcza wtedy swoje stanowisko. Przeznaczona jest bowiem do zbożności i pobożności nie mniej jak do sprawiedliwości”)<sup>52</sup>.

## Następstwa gniewu

Pisząc o następstwach gniewu, autor stwierdza, że gorsze skutki wywołuje gniew i żal z powodu pewnych zdarzeń niż same zdarzenia, z powodu których gniewamy się i żalimy (ὄσω χαλετώτερα ἐπιφέρουσιν αἱ ὀργαὶ καὶ λύπαι αἱ ἐπὶ τοῖς τοιούτοις, ἤπερ αὐτὰ ἐστὶν, ἐφ’ οἷς ὀργιζόμεθα καὶ λυπούμεθα)<sup>53</sup>. Ale żadna przeszkoda nie zagraża temu, kto w swym postępowaniu zawsze kieruje się rozumem (τὰ μέντοι τοῦ νοῦ ἴδια οὐδεὶς ἄλλος εἴωθεν ἐμποδίζειν)<sup>54</sup>.

Wymienia on dwa konkretne następstwa gniewu: niechęć i podejrzliwość. Człowiek zagniewany zawsze żywi pewną niechęć do tego na kogo się gniewa: ἔπειτα δέ, ὅταν ἄνθρωπόν τινα ἀποστραφῆ ἢ καὶ ἐναντία φέρηται ὡς βλάβουσα, οἷαί εἰσιν αἱ τῶν ὀργιζομένων („gdy się odwróci z niechęcią od jakiego bądź człowieka lub zwraca się przeciw niemu z zamiarem wyrządzenia mu szkody, a takie są dusze ludzi w gniewie”)<sup>55</sup>. Podobnie też filozof stwierdza, że jeśli na kogoś się gniewamy, to tego podejrzewamy, i analogicznie jeśli ktoś „na nikogo się gniewał, nikogo nie podejrzewał” (ἢ πάλιν θυμούμενον ἢ ὑφορώμενον)<sup>56</sup>. Zwracając się do człowieka szlachetnego

---

<sup>52</sup> XI, 20, 5–6.

<sup>53</sup> XI, 18, 14.

<sup>54</sup> VIII, 41, 5.

<sup>55</sup> II, 16, 3; Według J. Woronieckiego, następstwami gniewu są: podejrzliwość, kłamliwość, gniew języka i nieżyczliwość – J. Kempys, *Charakterystyka gniewu na podstawie pism o. Jacka Woronieckiego*, art. cyt., s. 248.

<sup>56</sup> I, 15, 6.

i opanowanego, Aureliusz pisze: ὅτι πάντα ἀπλᾶ καὶ εὐμενῆ καὶ ζώου κοινωνικοῦ καὶ ἀμελοῦντος ἡδονικῶν ἢ καθάπαξ ἀπολαυστικῶν φαντασμάτων ἢ φιλονεικίας τινός ἢ βασκανίας καὶ ὑποψίας ἢ ἄλλου τινός, ἐφ' ᾧ ἂν ἐρυθριάσειας ἐξηγούμενος, ὅτι ἐν νῶ αὐτὸ εἶχες („wszystkie twoje myśli są proste i pełne życzliwości, i godne stworzenia społecznego, gardzącego myślami o rozkoszach lub w ogóle o używaniu albo o jakiejś nienawiści lub zazdrości, lub podejrzeniu, lub o czymś innym, z powodu czegoś byś się zarumienił, wyznając, że o tym myślałeś”)<sup>57</sup>.

Natomiast wadami najczęściej towarzyszącymi gniewowi są zażyłość, chytrość i obłudność (οἷα ἢ τυραννικὴ βασκανία καὶ ποικιλία καὶ ὑπόκρισις)<sup>58</sup>.

## Zapobieganie gniewowi

Aureliusz uważa, że człowiek szlachetny i opanowany nie ulegnie gniewowi. Jest to możliwe „choćby i wszyscy ludzie mu nie wierzyli, że żyje po prostu skromnie i pogodnie, nie unosi się gniewem na nikogo i nie daje się zawrócić z drogi wiodącej do celu życia, do którego powinien dojść jako czysty, spokojny, łagodny, posłuszny swemu losowi” (εἰ δὲ ἀπιστοῦσιν αὐτῷ πάντες ἄνθρωποι, ὅτι ἀπλῶς καὶ αἰδημόνως καὶ εὐθύμως βιοῖ, οὔτε χαλεπαίνει τινὲ τούτων οὔτε παρατρέπεται τῆς ὁδοῦ τῆς ἀγούσης ἐπὶ τὸ τέλος τοῦ βίου, ἐφ' ᾧ δεῖ ἐλθεῖν καθαρὸν, ἡσύχιον, εὐλυτον, ἀβιάστως τῇ ἑαυτοῦ μαίρα συνηρμοσμένον)<sup>59</sup>. Przykładem człowieka opanowanego jest dla autora Sokrates, który miał duszę obdarzoną licznymi zaletami, tak że nie unosił się gniewem nawet na widok przestępstwa (δεῖ σκοπεῖν, ποίαν τινὰ τὴν ψυχὴν εἶχε Σοκράτης [...] μήτε ἐκεῖ πρὸς τὴν κακίαν ἀγανακτῶν)<sup>60</sup>.

Autor dodaje, że i każdy z nas może postępować podobnie, natura bowiem dała nam przeciw każdej wadzie odpowiednią cnotę (εὐχρηστον δὲ κάκεῖνο εὐθὺς ἐννοεῖν, τίνα ἔδωκεν ἢ φύσις τῷ

---

<sup>57</sup> III, 4, 3.

<sup>58</sup> I, 11, 1.

<sup>59</sup> III, 16, 4.

<sup>60</sup> VII, 66, 3.

ἀνθρώπῳ ἀρετὴν πρὸς τοῦτο τὸ ἀμάρτημα)<sup>61</sup>. „Dusza [bowiem] z niechęcią oddała się od prawdy. Tak samo więc i od sprawiedliwości, i roztropności, i życzliwości, i wszelkiej podobnej cnoty. Niezbędne zaś jest to mieć zawsze w pamięci. Będziesz bowiem łagodniejszy wobec wszystkich” (Πᾶσα ψυχὴ, φησίν, ἄκουσα στέρεται ἀληθείας· οὕτως οὖν καὶ δικαιοσύνης καὶ σωφροσύνης καὶ εὐμενείας καὶ παντὸς τοῦ τοιούτου. ἀναγκαιότατον δὲ τὸ διηνεκῶς τούτου μεμνησθαι· ἔσῃ γὰρ πρὸς πάντα πραότερος)<sup>62</sup>. Tak więc możliwe jest zgodne usposobienie, i wyrozumiałość wobec tych, którzy nas czymś zagniewali lub obrazili (τὸ πρὸς τοὺς χαλεπήναντας καὶ πλημμελήσαντας εὐανακλήτως καὶ εὐδιαλλάκτως, ἐπειδὴν τὰ χίστα αὐτοῖ ἐπανελθεῖν ἐθελήσωσι, διακείσθαι)<sup>63</sup>. A zatem, trzeba unikać wszelkich pozorów gniewu<sup>64</sup>.

## Podsumowanie

Kończąc charakterystykę gniewu na podstawie lektury *Rozmyślań* Marka Aureliusza, trzeba stwierdzić, że autor podaje dość oryginalną definicję gniewu. Dla niego gniew, choć niezgodny z ludzką naturą, jest sprawnością i uczuciem typowo ludzkim. A powodem do gniewu są zarówno ludzie, którzy nas otaczają, jak i los, który nas spotyka, zaś najczęstszymi jego objawami są: obraźliwość, złośliwość i okrucieństwo<sup>65</sup>.

Aureliusz zauważa, że częste wpadanie w gniew przeradza się w wadę gniewliwości, czyli zgubne i bezcelowe działanie, polegające na postępowaniu nierozumnym i niezgodnym z naturą używaniu woli. Natomiast następstwami gniewu są zazwyczaj niechęć i podejrzliwość<sup>66</sup>.

By skutecznie zapobiec gniewowi, należy unikać wszelkich jego pozorów i troszczyć się o nabycie cnót, zwłaszcza: łagodności, wyro-

---

<sup>61</sup> IX, 42, 5.

<sup>62</sup> VII, 63, 1–2.

<sup>63</sup> I, 7, 6.

<sup>64</sup> καὶ τὸ μηδὲ ἔμφασίν ποτε ὀργῆς ἢ ἄλλου τινὸς πάθους παρασχέιν, ἀλλὰ ἅμα μὲν ἀπαθέστατον εἶναι, ἅμα δὲ φιλοστοργότατον – I, 9, 9.

<sup>65</sup> Por. VIII, 46, 1.

<sup>66</sup> Por. VIII, 17, 2.

zumiałości i życzliwości<sup>67</sup>. Ostatecznym argumentem, by w gniew nie wpadać, jest dla Aureliusza krótkość i kruchość ludzkiego życia: „jeżeli co cię zbyt gniewa lub trapi, pomyśl, że krótkie jest życie ludzkie i że wnet wszyscy spoczniemy w trumnie” (ὅταν λίαν ἀγανακτῆς ἢ καὶ δυσπαθῆς, ἀκαριαῖος ὁ ἀνθρώπειος βίος καὶ μετ’ ὀλίγον πάντες ἐξετάθημεν)<sup>68</sup>.

## Characteristics of anger on the basis *The Meditations* by Marcus Aurelius Summary

Emperor of the Roman Empire, Marcus Aurelius (121–180), stoical philosophy follower, believed that *anger*, though not compliant with the human nature and being always some deficiency of humanity, belongs to one of typically human competences and feelings. According to the author, *being angry* is not a manly quality. Moreover, anger always imprints a durable stamp on an angry man's face.

Aurelius writes that there are two types of reason to be angry: the first one may be called *human*, the second – *random*. On the part of people the reasons to be angry may be the following: our relatives and friends; those who are accompanied by unpleasant smell; those who make some mistakes; people who are insensitive and ungrateful; those who evaluate and judge us, as well as those who act against the state. While among the random reasons he names the following: lifespan, coincidence and future events.

According to the author the most frequent manifestations of anger are: touchiness, maliciousness and cruelty. Touchiness means bearing a grudge

---

<sup>67</sup> Por. VII, 63, 1–2.

<sup>68</sup> XI, 18, 10; Natomiast Seneka uważał, że z czasem cichnie nawet gniew wroga – L. A. Seneka, *O dobrodziejstwach*, dz. cyt., s. 187.

against others; maliciousness means being harmful towards another person in a tiresome way; whereas cruelty is always some way of relishing doing harm to and inflicting suffering on somebody.

From Aurelius' point of view, *the flaw of angriness* always has disastrous consequences and is characterised by unwise behaviour as well as using one's will in a way which is at variance with nature. Among the consequences of anger Aurelius enumerates the following: reluctance and being suspicious.

In order to prevent anger, the author advises everyone: to have agreeable disposition, avoid even what appears to be anger, not to get angry with anyone and to remember that man's life does not last long.