

Misiarczyk, Leszek

Smutek i złość w nauce duchowej Ewagriusza z Pontu

Studia Płockie 30, 83-96

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych mazowsze.hist.pl.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ks. Leszek Misiarczyk

SMUTEK I ZŁOŚĆ W NAUCE DUCHOWEJ EWAGRIUSZA Z PONTU**Wstęp**

We wcześniejszej refleksji nad myślami i sposobami walki z nimi według Ewagriusza przedstawiłem krótko tzw. myśli zmysłowej części duszy i sposoby walki z nimi.¹ Zdaniem mnicha pontyjskiego, z ośmiu głównych myśli, które atakują człowieka, pierwsze przystępują do działania obżarstwo, nieczystość i chciwość. Po myślach zmysłowej części duszy pojawiają się w sercu człowieka dwie następne, smutek i złość (gniew), które powstają w popędliwej części duszy, a po nich myśli racjonalnej części duszy, próżność i pycha. Acedia zaś dotyka wszystkich części duszy człowieka.² O ile myśli zmysłowej części duszy związanej bardziej z potrzebami ciała atakują początkujących, o tyle myśli części popędliwej tych, którzy uczynili już jakiś postęp na drodze życia duchowego. Myśli popędliwej części duszy są bardziej gwałtowne (złość) lub subtelne (smutek), stąd też, zdaniem Ewagriusza, również większa trudność w ich opanowaniu. A wszystko dlatego, że z jednej strony pochodzą one z bardziej centralnej części naszej osobowości, bliższej rozumowi, z drugiej natomiast, ponieważ powstają w wyniku relacji z innymi ludźmi. W *Practicus* 35 czytamy: „Namiętności duszy biorą swój początek od ludzi, zaś namiętności cielesne – od ciała. Namiętności cielesne usuwa wstrzeźliwość, a namiętności duszy – miłość duchowa”.³ Walka więc z namiętnościami

¹ Zob. L. Misiarczyk, Myśli zmysłowej części duszy i sposoby walki z nimi według Ewagriusza z Pontu, *Studia Płockie* 29 (2001) s. 147-165. Tam można znaleźć również ogólne wprowadzenie do nauki duchowej i nauki o myślach pontyjskiego mnicha, które tutaj, oczywiście pomijam.

² Por. I. Hausherr, L'origine de la theorie orientale des huit péchés capitaux, *Orientalia Christiana Periodica* 3 (1933), s. 164-175; G. Bunge, *Evagrius Pontikos: über die acht Gedanken*, Würzburg 1992; P. Negrier, Des huit esprits de ersivité d'Évagre du Pont, *Collectanea Cisterciensia* 56 (1994) s. 315-330; L. Neścior, Kategorie myśli w nauce ascetycznej Ewagriusza z Pontu, *Roczniki Humanistyczne* 44 (1996) z. 3, s. 203-230.

³ *Practicus* 35, Sch 171, s. 580, O praktyce ascetycznej, tł. E. Kędzorek, w: *Pisma Ascetyczne*, t. 1, Kraków 1998, 203-230, tutaj s. 214. Zob. J. E. Bamberger, *Practicos and Chapters on Prayer*, *Cistercian Studies* 3 (1968) s. 137-146.

części popędliwej duszy jest zdecydowanie ostrzejsza, a także stosowane środki lecznicze muszą być mocniejsze, gdyż „demony, które rządzą namiętnościami duszy trwają uparcie przy człowieku aż do śmierci”.⁴ Ewagriusz pisał o gniewie lub złości, ale miał na myśli całą kategorię myśli, w której mieszczą się zarówno różne odcienie gniewu lub złości, a także nienawiść, urazy, zawiść, zazdrość i oszczerstwa. Spróbujmy teraz przyjrzeć się dokładniej jego opisowi tych myśli i sposobom radzenia sobie z nimi.

Myśli popędliwej części duszy

1. Smutek

Tematyka smutku, choć pojawia się fragmentarycznie w różnych miejscach pism naszego mnicha, to jednak zasadniczo koncentruje się w trzech tekstach: *Antirrheticus IV*,⁵ *Practicus* 10.19 i *De octo spiritibus malitiae* 11-12. W dwóch pierwszych smutek występuje przed gniewem, natomiast w ostatnim tekście, podobnie jak u Jana Kasjana, przedstawiony jest jako konsekwencja gniewu. Tę pozorną sprzeczność można łatwo wyjaśnić stosując prostą zasadę hermeneutyczną interpretacji jednego tekstu przy pomocy drugiego. Otóż właśnie zestawienie dwóch tekstów pozwoli nam zobaczyć, iż Ewagriusz w traktacie *O ośmiu duchach zła* 11 rozwija to, co niejako tylko sygnalizuje w tekście *O praktyce ascetycznej* 10 zaznaczając, że smutek pochodzi albo z niespełnionych pragnień, albo jest następstwem gniewu. Zobaczmy teraz interesujące nas fragmenty.

1.1. Smutek jako skutek niespełnionych pragnień

W traktacie *O praktyce ascetycznej* 10 czytamy: „Smutek bierze się czasem z niespełnionych pragnień, czasem zaś jest następstwem gniewu. Co do niespełnionych pragnień, to dzieje się tak: pewne myśli zbliżają się i przywodzą na pamięć duszy dom, rodziców i dawne życie. A gdy spostrzegą, że ona się nie opiera, lecz poddaje i rozplywa w tych przyjemnościach, które istnieją tylko w wyobraźni, wówczas pochwycając ją pogrążają w smutku, gdyż poprzednie rzeczy już nie istnieją i nie mogą nawet istnieć ze względu na obecny sposób życia. A im łatwiej nieszczęsna dusza poddała się pierwszemu myślowi, tym bardziej zostaje poniżona i przytłoczona przez drugie”.⁶

Zanim rozpoczniemy głębszą analizę cytowanego wyżej tekstu warto przedstawić najpierw pewną ogólną perspektywę zgodnie z którą powinny być interpretowane myśli Ewagriusza. Nasz mnich nie proponuje oczywiście tutaj żadnej metody „na skróty”, która polegałaby na rezygnacji albo zanegowaniu jakichkolwiek ludzkich pragnień. Pisałem wcześniej, że Ewagriusz nie uległ manichejskiej pokusie dualizmu ani też negacji naturalnej dobroci ludzkich pragnień czy myśli. Takie

⁴ *Practicus* 36, Sch 171, s. 582, *Pisma Ascetyczne*, t. 1, s. 214.

⁵ *Antirrheticus* (wersja syryjska), ed. W. Frankenberg, Berlin 1912, s. 502-513.

⁶ *Practicus* 10, Sch 171, s. 514-515, *Pisma Ascetyczne*, t. 1, s. 207-208.

bowiem podejście byłoby, jak to zresztą podkreślają również różne kierunki współczesnej psychologii, przekreśleniem i „wykrzywieniem” osobowości człowieka. Mnisi, w tym także Ewagriusz, nie posiadali oczywiście odpowiednich narzędzi ani danych eksperymentalnych, ale intuicyjne wnioski do jakich doszli dzięki samoobserwacji duszy wcale nie odbiegają od wniosków współczesnych nauk humanistycznych, zwłaszcza psychologii. Manicheizm, czyli właśnie owa „droga na skróty”, negowanie dobroci naturalnych ludzkich potrzeb był intuicyjnie odrzucany przez wielu myślicieli wczesnochrześcijańskich, choć był na tyle atrakcyjny, by uwieść tak wyrafinowany umysł jak wielkiego Augustyna. Manichejskie patrzenie na świat ludzkich potrzeb pozostaje jednak odwieczną pokusą dla ludzi różnych epok, w tym także naszej. Ponieważ potrzeby te sprawiają nam często wiele kłopotów, a brak ich realizacji w jakimś stopniu „upokarza” nasze *ego*, stąd i pokusa ich zanegowania lub wykluczenia z obszaru osobowości jest wielka. Jednak ich negacja jest swego rodzaju „samogwałtem psychicznym” i niczego nie rozwiązuje. Potrzeby te wcześniej czy później i tak wypłyną w bardziej zakamuflowanej, a więc również trudniejszej do opisu, formie. Naturalne potrzeby człowieka, jego ciała, duszy i ducha są dobre i w pierwotnej fazie ich pojawiania się są moralnie neutralne. Pisał Ewagriusz: „Z natury zaś żadna zła myśl nie pochodzi”.⁷ Złe myśli albo pragnienia pochodzą, zdaniem naszego mnicha, od demona lub ze złej woli człowieka, nigdy zaś z jego natury.⁸ To jednak jeszcze nie rozwiązuje wszystkiego, gdyż nawet wiedząc, że te myśli w pierwotnym etapie swego powstawania są moralnie neutralne, człowiek tak naprawdę do końca nie wierzy, iż tak jest rzeczywiście. Gdy się więc pojawiają instynktownie lęka się ich i zaczyna z nimi walczyć, a walka z nimi lub lęk przed nimi są najlepszymi sposobami, żeby się z nimi związać na zawsze. Wcale jednak nie jest łatwo nie lękać się ich ani nie walczyć z nimi. Trzeba się niejako ciągle uczyć właściwej kultury obchodzenia się z własnymi uczuciami.

Z drugiej zaś strony Ewagriusz nie uległ również innej pokusie przyznania co prawda pragnieniom prawa do istnienia w człowieku z jednoczesną jednak zachętą do niekorzystania z nich. Krótko mówiąc, nasz mnich, choć sam obficie czerpał ze stoickiego ideału życia zgodnie z naturą, czyli owymi „nasionami dobra” nie zniszczonymi przez grzech pierworodny w człowieku i widział trudności jakie stwarzają nam nasze pragnienia, to jednak wcale nie zachęcał do praktykowania stoickiego ideału „niczego nie pragnij, a nie będziesz sfrustrowany”. Ewagriusz nie propnuje więc brutalnego obchodzenia się ze światem ludzkich pragnień poprzez ich negację jako naturalnie złych albo też zupełną rezygnację z wszelkiego rodzaju pragnień. Podpowiada raczej jak mądrze się z nimi obchodzić.

Jak więc łatwo zauważyć w cytowanym wyżej tekście, według Ewagriusza, smutek rodzi się w człowieku z dwóch powodów: niespełnionych pragnień lub ja-

⁷ De malignis cogitationibus 31, PG 79, 1200-1233, O różnych rodzajach złych myśli, tł. L. Neścior, w: Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 328-371, tutaj s. 361.

⁸ Por. L. Neścior, Ocena moralna sfery popędowej w nauce Ewagriusza z Pontu o naturze ludzkiej, *Collectanea Theologica* 65 (1995) nr 4, s. 39-53.

ko następstwo gniewu. Nie rozwija w tym miejscu szerzej swojej refleksji nad drugą przyczyną, lecz koncentruje się bardziej na niespełnionych pragnieniach. Zatrzymajmy się więc teraz krótko nad nimi.

Otóż Ewagriusz widzi smutek jako myśl rodzącą się z niespełnionych pragnień. Sens terminów greckich (στέρησις τῶν ἐπιθυμιῶν) użytych przez naszego mnicha wydaje się być mocniejszy niż oddaje to tłumaczenie polskie przez „niespełnione pragnienia”. Prawdziwy sens tego zwrotu oddają lepiej państwo Guillaumont tłumacząc go na j. francuski przez *frustration des désirs*, frustrację pożądań. Jeszcze precyzyjniej wyraża to mnich pontyjski w traktacie *O praktyce ascetycznej* 19: „Kto ucieka od wszystkich światowych przyjemności, podobny jest do wieży niedostępnej dla demona smutku. Smutek bowiem bierze się z pozbawienia przyjemności, czy to obecnych, czy oczekiwanych. Niemożliwe jest jednak, abyśmy odparli tego wroga, gdy jesteśmy namiętnie przywiązani do czegoś na tej ziemi. Tam bowiem zastawia on na nas pułapkę i sprowadza smutek, ku czemu, jak widzi, najbardziej się skłaniamy”.¹⁰ Dwa elementy w drugim tekście zasługują na naszą uwagę. Po pierwsze, widzimy wyraźnie, że Ewagriusz łączy, a nawet utożsamia pragnienie/pożądanie z przyjemnością, po drugie zaś, zaznacza, iż smutek pochodzi z niespełnienia tego pragnienia przyjemności. Potwierdza to określenie smutku jako „pozbawienie przyjemności”, albo inaczej właśnie jako frustrację przyjemności (στέρησις ἡδονῆς). Zarówno więc w r. 10 jak i 19 użyty jest ten sam rzeczownik *stevrhin* (niespełnienie/pozbawienie) odniesiony raz do pożądań/pragnień, innym razem do przyjemności.¹¹ Związek pragnienia/pożądania z przyjemnością mnich pontyjski wyraża w r. 4 tego samego traktatu *O praktyce ascetycznej*: „Kiedy ktoś coś kocha, pragnie tego ze wszystkich sił. A kiedy pragnie, to i walczy, by to zdobyć. Każda [zaś] przyjemność zaczyna się od pożądania, a pożądanie rodzi się z postrzegania zmysłami. Zatem to, co nie ma wraz z innymi zdolności do postrzegania zmysłami, jest zarazem wolne od namiętności”.¹² Ewagriusz korzysta tutaj oczywiście z myśli Platona, dla którego również miłość jest pewnym pożądaniem/pragnieniem.¹³ I nie chodzi bynajmniej zawsze o pragnienie przyjemności, który jest moralnie zła, lecz o wszelką przyjemność.

Nasz mnich umieszcza więc początek wszelkiej przyjemności/pragnienia w pożądaniu, które z kolei powstaje dzięki postrzeganiu zmysłami. Truizmem będzie podkreślenie, że chodzi oczywiście o rzeczywistość materialną, dostępną postrze-

⁹ Ewagriusz inspirował się wieloma elementami nauki stoików, ale nie czynił tego bezkrytycznie. Wykorzystywał to, co było do pogodzenia z nauką chrześcijańską – por. L. Neščior, *Stoicki ideał zgodności z naturą w nauczaniu Ewagriusza z Pontu*, w: F. Drączkowski – J. Pałucki (red.), *Godność chrześcijanina w nauczaniu Ojców Kościoła*, Lublin 1996, s. 115-136; B., *Maiet, Apatheia bei den Stoiken und Akedia bei Evagrius Pontikos – ein ideal und die Kehrseite seiner Realität?*, *Oriens Christianus* 78 (1994) s. 230-249.

¹⁰ *Practicus* 19, Sch 171, s. 547-549, *Pisma Ascetyczne*, t. 1, s. 210-211.

¹¹ Tłumaczenie polskie oddaje co prawda przez „pozbawienia”, ale termin grecki użyty przez Ewagriusza jest ten sam.

¹² *Practicus* 4, Sch 171, s. 502-503, *Pisma Ascetyczne*, t. 1, s. 206.

¹³ Por. Platon, *Fedon* 237b.

ganiu zmysłowemu. Nasz autor bardzo wyraźnie podkreśla, że „namiętności z natury są wywoływane przez zmysły”.¹⁴ Postrzeganie zmysłami rzeczy materialnych czy osób rodzi w człowieku pożądanie, czyli chęć ich posiadania. Nie tylko więc używania rzeczy i tworzenia relacji z drugim człowiekiem respektując jego osobowy charakter, ale właśnie chęć zawłaszczenia, fizycznego bądź emocjonalnego. Mamy tutaj do czynienia z procesem podobnym jak w przypadku chciwości. Pożądanie nie zawsze może zostać zrealizowane poprzez osiągnięcie swego „przedmiotu” i odczucie w ten sposób przyjemności, ale nawet już ono samo daje człowiekowi przyjemność. To tłumaczy chyba dlaczego jako ludzie tak bardzo lubimy marzyć o przyjemnościach nawet jeśli wiemy, że są one niemożliwe do spełnienia. Marzenie jest bowiem już swego rodzaju „posiadaniem”. Z tego właśnie powodu Ewagriusz podkreśla, iż anachoreza, oddalenie się od zgiełku świata jest warunkiem niezbędnym do osiągnięcia stanu *apathei*. Chodzi po prostu o ograniczenie do koniecznego minimum lub wręcz wykluczenie zbędnych impulsów świata materialnego, które rodzą pożądanie i w konsekwencji pozukiwanie przyjemności. Ewagriusz miał na myśli oczywiście anachorezę w sensie ścisłym, czyli odejście mnicha na pustynię i życie w samotności, ale dla nas żyjących w dzisiejszym świecie skuteczną formą anachorezy może być np. odcięcie zbędnych bodźców płynących z telewizji czy innych środków masowego rzekazu. I jeszcze jedna uwaga, człowiek współczesny przyzwyczajony do przekraczania kolejnych, zdawałoby się nieprzekraczalnych granic, może zapytać: A cóż takiego złego jest w poszukiwaniu przyjemności zmysłowych? Dlaczego trzeba z nich rezygnować? Ewagriusz pewnie odpowiedziałby, że nie należy z nich rezygnować tylko dla samej rezygnacji, ale niejako przekraczać je, iść dalej, gdyż nie są one w stanie zaspokoić najgłębszych pragnień i aspiracji natury ludzkiej. Mogą to uczynić jedynie pragnienia i „przyjemności” duchowe. Pójdźmy jednak dalej w naszych analizach.

Według Ewagriusza więc, smutek rodzi się z niespełnionych pragnień/przyjemności obecnych, przeszłych lub przyszłych. Nie wyjaśnia on bliżej pragnień obecnych i oczekiwanych skupiając się bardziej na przeszłych, w których kluczową rolę odgrywa pamięć i wyobraźnia. Demon smutku, zdaniem naszego mnicha, rozpoczyna swoje działanie od strategii, którą możnaby nazwać „rozmiękczeniem” duszy. Atakuje mnicha, który żyje w samotności na pustyni przywołując na pamięć duszy dom rodzinny, rodziców i dawne życie. Choć mnich lub osoby żyjące samotnie jest bardziej narażony na działanie tego typu myśli, to jednak strategia taka jest używana przez demona smutku wobec każdego człowieka. W traktacie *Antirrheticus* Ewagriusz doda, iż demon smutku pognębi nas jeszcze bardziej stawiając nam przed oczy „starość naszego ojca, ubywające siły naszej matce i żalobę naszych niepokieszonych krewnych”.¹⁵ Wspomnienia okresu dzieciństwa, domu rodzinnego, rodziców i rodzeństwa pojawia się najczęściej wtedy, gdy przeżywamy różnego rodzaju trudne sytuacje od których chcielibyśmy uciec albo gdy nie

¹⁴ Practicus 38, Sch 171, s. 586, Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 215.

¹⁵ Antirrheticus IV, 42, wersja syryjska wydana przez W. Frankenberga, Evagrius Pontikus, Berlin 1912, s. 472-545, tutaj s. 508.

czujemy się wystarczająco bezpieczni, akceptowani i kochani przez innych ludzi. Pamięć przypomina nam wtedy nasz dom rodzinny, czyli miejsce gdzie czuliśmy się bezpieczni i ludzi przez których czuliśmy się kochani i akceptowani bardziej niż przez innych. Nie ważne, że nie zawsze tak rzeczywiście było, ale tak właśnie podpowiada nam nasza wybiórcza pamięć by nas pocieszyć w trudnych chwilach. Stany ducha, kiedy nie czujemy się kochani i akceptowani są często uwarunkowane szukaniem swego rodzaju akceptacji absolutnej, której, niestety, nie może nam nikt dać na tej ziemi. W każdym razie w takim stanie bardzo łatwo uciekamy do wybiórczych pozytywnych wspomnień z przeszłości, kiedy to czuliśmy się bezpiecznie, kochani i akceptowani. Jak widać, jest to jeden z prostych sposobów pocieszania się w trudnych chwilach i nie ma w tym nic złego. Jeśli uda nam się zatrzymać tylko na poziomie wspomnień, to możemy odnieść z nich niemalże pożytek, gdyż właśnie wspomnienia pozytywne posiadają wartość terapeutyczną i nasycają nas treściami pozytywnymi. Nie to jednak miał na myśli Ewagriusz. Ponieważ ludzkie pragnienia, zwłaszcza zranione doświadczeniem odrzucenia są najczęściej bardzo zachłanne, nie zatrzymują się tylko na poziomie pozytywnych wspomnień przeszłych, ale pragną powrotu do nich samych lub sytuacji, które je wygenerowały. I tutaj wpadamy w pułapkę, gdyż dobre przyjemności przeszłe (dla mnicha będzie to dom rodzinny, dla kogoś innego inne rzeczy) i sytuacje, które je wywoływały nie istnieją już w rzeczywistości, a jedynie w pamięci i wyobraźni człowieka. Gdy już dusza człowieka rozplywa się w przyjemnościach przeszłych istniejących tylko w wyobraźni, wtedy pojawia się owa słynna frustracja pragnień, a w konsekwencji smutek z powodu niemożności ich spełnienia. Jak sobie radzić z tego typu pragnieniami?

Po pierwsze więc, nie należy stosować zasady „nie powracaj do wspomnień z przeszłości, a nie będziesz sfrustrowany”, gdyż pragnienia posiadają w sobie również ładunek pozytywny. Dalej, nie należy ich brutalnie wykluczać jako przejawu niezdrowego marzycielstwa. Często bowiem poprzez racjonalizację nie pozwalamy „wypłynąć” takim pragnieniom i przyznać się do nich przed samym sobą: „Nie ma sensu powracać do przeszłości, która już nie istnieje i nigdy nie powróci”. To prawda, potwierdza to zresztą również sam Ewagriusz, że do wydarzeń z przeszłości nie można powrócić, ale można powrócić do pozytywnych emocji, które one w nas zrodziły. Trzeba do nich powracać i to jak najczęściej, niejako ciągle nasycać się nimi. Po trzecie wreszcie, choć nasz mnich nie pisze o tym, to jednak wynika to z jego refleksji, umiejętne obchodzenie się z pozytywnymi wspomnieniami z przeszłości oznacza takie nimi sterowanie, by pragnienie ich pozostało właśnie nasycaniem się wspomnieniami nie wpadając jednocześnie w pułapkę pożądania powrotu samych wydarzeń, gdyż jest to niemożliwe i frustruje samo pragnienie. Nie można wtedy wmawiać sobie, że skoro niemożliwy jest powrót do samej sytuacji, która wzbudziła w nas uczucia pozytywne, więc nie ma sensu pragnąć czegokolwiek. Jest to pułapka. Do wydarzeń z przeszłości nie da się powrócić, ale do pozytywnych emocji przez nie wywołanych można i trzeba powracać. Sztuką jednak będzie umiejętność zadowolenie się tylko nimi. Ewagriusz doskonale to uchwycił w dziele *O różnych rodzajach złych myśli*: „Wszyst-

kie demony uczą duszę upodobania w przyjemności, jedynie demon smutku nie kwapi się, aby to uczynić, lecz odsuwa [wiele] myśli, które przychodzą, odbierając duszy wszelką przyjemność i wysuszając ją przez smutek”.¹⁶ Krótko mówiąc, trzeba uczyć się nie być zachłannym: zadowolić się pozytywnymi emocjami godząc się na niemożliwość powrotu samych wydarzeń. Nie ma jednak na to, niestety, innej metody jak tylko ciągle ćwiczenie siebie w mądrym obchodzeniu się z własnymi pragnieniami dotyczącymi przeszłości pozytywnej.

Jeśli chodzi natomiast o pragnienia dotyczące przyszłości, to oczywiście z jednej strony, pojawiają się one niejako w formie „czystej”, gdyż nie są obciążone przeżyciami z przyszłości, z drugiej jednak są jednocześnie trudniejsze do opanowania, ponieważ są bardziej „bezsztalne”, niezdeterminowane wydarzeniami i emocjami oraz podszyte lękiem i obawą o to, czy rzeczywiście się spełnią. Pragnienia dotyczące przyszłości, choć same w sobie są również dobre i posiadają wartość terapeutyczną pocieszania naszego *ego*, to jednak mogą się stać również pułapką, ucieczką od terażniejszości i życia tylko przyszłą nadzieją. Jest to początek stanu, który Ewagriusz określa mianem acedii,¹⁷ a współczesna psychologia depresji. Zdaniem naszego mnicha, chodzi o stan, kiedy to dusza człowieka jest niejako rozrywana przez dwie przeciwstawne sobie siły: człowiek nieakceptuje tego, co posiada lub swego obecnego stanu, a pragnie tego, co jest niemożliwe do osiągnięcia.¹⁸ Ludzkie „ja” niejako projektuje się ciągle w niemożliwą do spełnienia przyszłość i pragnie funkcjonować na poziomie „ja” idealnego. Co oczywiście jest niemożliwe. Jedynym wyjściem z tej patowej sytuacji jest akceptacja siebie takim jakim się jest tu i teraz, gdyż takim właśnie akceptuje mnie sam Bóg. Nie muszę dodawać, że jest to niemożliwe bez głębokiego doświadczenia wiary w Boga. Jeśli chodzi natomiast o pragnienia dotyczące przyszłości, to Ewagriusz podpowiada nam to, co powtarza od początku cała tradycja chrześcijańska. Istnieje stan życia człowieka, kiedy jego pragnienia terażniejsze i przyszłe nie doznają frustracji i zawsze się realizują, a dzieje się tak wtedy, gdy „pragnę tego, czego pragnie Bóg”. Jak jednak jest to ogromnie trudne, wiedzą doskonale ci wszyscy, którzy próbują tą drogą iść. Łączy się ona bowiem z rezygnacją z własnej woli, a to można uczynić jedynie na bazie głębokiego doświadczenia Boga i Jego miłości, wyzwolenia się z lęku przed Nim, uzdrowieniu własnych zranień i porzucania wszelkich „trzymających” nas w swej władzy kompleksów. Pomocnym, zdaniem Ewagriusza może być tzw. dar leż: „ciężki do zniesienia smutek i trudna do odparcia acedia, lecz lzy wylane przed Panem są mocniejsze od nich”.¹⁹ Nasz mnich

¹⁶ De malignis cogitationibus 13, PG 79, 1200-1233; O różnych rodzajach złych myśli 13, tł. L. Neścior, w: Pisma Ascetyczne, t 1, s. 340.

¹⁷ Practicus 12; zob. A. Louf, L'acédie chez Évagre le Pontique, Concilium 99 (1974) s. 113-117; G. Bunge, Akedia. Die Geistliche Lehre des Evagrius Pontikos vom Überdruß, Cologne 1989, tłum. polskie J. Bednarek, A. Ziernicki, w: Ewagriusz z Pontu, mistrz życia duchowego, ŻM 19, Kraków – Tyniec 1998 s. 165-306; Ch. Joest, Die Bedeutung von Akedia und Apatheia bei Evagrius Pontikos, Studia Monastica 1 (1993) s. 7-53; C. Flipo, L'acédie dans la tradition spirituelle, Christus 40 (1993) s. 51-61.

¹⁸ Por. Practicus 12; De malignis cogitationibus 13.

propnuje w ten sposób zastąpienie postawy „niczego nie pragnij a nie będziesz sfrustrowany” formułą „pragnij tego, czego chce Bóg, a nie będziesz sfrustrowany”.

Zdarza się jednak, że smutek atakuje człowieka przywodząc mu pamięcią i wyobraźnią wydarzenia negatywne z przeszłości. Będzie to wtedy często smutek, który jest konsekwencją bezsilności wobec doznanych niepowodzeń, zranień, upokorzeń czy poniżenia ze strony innych ludzi lub poczucia winy z powodu osobistych grzechów. Ewagriusz nazywa go smutkiem, który jest konsekwencją ulegania namiętnościom.²⁰ W traktacie *O ośmiu duchach zła* 11 wyjaśnia: „Nie złamie smutek, gdy nie ma innych namiętności, jak również więzy, gdy nie ma tych, którzy wiążą. Kto jest spętany przez smutek, tego [wpierw] zwyciężyły [inne] namiętności i nosi więzy jako dowód swojej klęski”.²¹ Z tekstu wynika wyraźnie, że według mnicha pontyńskiego ten rodzaj smutku jest właśnie konsekwencją ulegania namiętnościom. Często łączy się on z poczuciem winy za popełnione grzechy osobiste i bywa bardziej ubolewaniem nad własną niedoskonałością niż rzeczywistym wyrzutem sumienia kierującym człowieka ufnie w ramiona miłosiernego Boga. Ponieważ, zdaniem Ewagriusza, myśli popędliwej części duszy atakują człowieka po myślach zmysłowej części duszy, czyli obżarstwie, nieczystości i chciwości, wywołują one dwojaki skutek w duszy. Po pierwsze, jeśli ktoś uległ owym pierwszym trzem myślom, smutek atakuje go poczuciem winy albo frustrującym wspomnieniem, jeśli natomiast nie uległ, smutek atakuje go właśnie frustracją pragnień. Podkreśla to Ewagriusz w dalszej części cytowanego pisma *O ośmiu duchach zła* 11: „Smutek bowiem powstaje przez niezaspokojenie cielesnego pożądania, pożądanie zaś jest połączone z namiętnością. Kto pokonał pożądanie, pokonał namiętności; nie będzie opanowany przez smutek. Wstrzemięźliwy nie smuci się z powodu braku pokarmu, ani powściągliwy, jeśli nie osiągnie zbytecznej przyjemności, ani łagodny, jeśli wymknęła się sposobność do zemsty, ani pokorny, pozbawiony ludzkiej czci, ani niechciwy pieniędzy, gdy nie poniósł straty. Ci bowiem odwrócili się od pożądania tych rzeczy ... Kto panuje nad namiętnościami, zaplanował [też] nad smutkiem, a kto ulega przyjemności, nie ujdzie jej pętom. Kto ciągle się smuci, a pozoruje beznamiętność, podobny jest do chorego, który udaje zdrowego”.²² Mamy tutaj do czynienia z typowym mechanizmem błędnego koła z którego wcale nie jest tak łatwo się wyzwolić. Dzieje się tak, gdy człowiek osiąga stan *apathei*, beznamiętności, czyli mówiąc językiem współczesnej psychologii, nie projektuje swoich pragnień bądź negatywnych emocji na otaczającą go rzeczy-

¹⁹ Ad Virginem 39, Napomnienia dla dziewicy tłum. M. Grzelak, w: Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 304; por. także S. Elm, Evagrius Ponticus Sententiae ad Virginem, Dumbarton Oaks Papers 45 (1991) s. 97-120; Ead., The ‘ Sententiae ad Virginem’ by Evagrius Ponticus and the Problem of Early Monastic Rules, Augustinianum 30 (1990) s. 393-404.

²⁰ Przypomnijmy, że dla Ewagriusza namiętność to nie tylko silne uczucie czy pragnienie, ale myśli zabarwione silnym ładunkiem emocjonalnym.

²¹ De octo spiritibus malitiae 11, PG 79,1145ann.; O ośmiu duchach zła, tł. L. Neścior, w: Pisma Ascetyczne, s. 375-403, tutaj s. 391.

²² De octo spiritibus malitiae 11; Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 391-392.

wistość. A ranią nas najbardziej nie ludzie lub rzeczy, lecz nasze wobec nich oczekiwania czy pragnienia. Zranione emocje czy uczucia powiększają naturalną potrzebę do tak demonicznych i wręcz absolutnych rozmiarów, że nie jest jej w stanie zaspokoić już nic i nikt na tej ziemi. Ludzkie „ja” jest często szalone w realizacji swoich potrzeb. Gotowe jest pragnąć nie tylko rzeczy obecnych, przeszłych lub przyszłych niemożliwych i znieść frustrację pragnień, by się pocieszyć niejako samym tylko ich pragnieniem. Nie wyzwolimy się z takiego rodzaju smutku, jeśli, jak mówi Ewagriusz, jesteśmy „namiętnie przywiązani do czegoś na tej ziemi” (*Practicus* 19). Namiętne zaś przywiązanie oznacza właśnie pragnienie zabarwione emocjami negatywnymi, które zrodziły się w przeszłości. Akceptować rzeczywistość taką jaka jest bez projektowania na nią własnych zranień oraz siebie samego takim, jakim się jest i „urealnić” własne pragnienia lub oczekiwania, oto sposób na osiągnięcie pokoju wewnętrznego.

1.2. Smutek jako następstwo gniewu

Ewagriusz, jak widzieliśmy to już wcześniej w tekście *O praktyce ascetycznej* 10, wyróżnia także drugi rodzaj smutku, który jest następstwem gniewu. Nasz mnich wyjaśnia to dokładniej w traktacie *O ośmiu duchach zła* 11-12: „Smutek jest przygnębieniem duszy i powstaje z myśli gniewu. Popędliwość jest bowiem pragnieniem zemsty, niedopełnienie zaś zemsty rodzi smutek. Smutek jest paszczą lwa i łatwo pożera smutnego. Robakiem serca jest smutek i zżera rodzącą [go] matkę ... Smutek zaś sprawia wiele udręki nie tylko wtedy, gdy powstaje, lecz pozostając po bólach rodzenia niemało zadaje boleści ... Smutny mnich nie pobudzi swego umysłu do kontemplacji, ani nie wzniesie czystej modlitwy”.²³ Smutek więc rodzi się jako konsekwencja gniewu lub złości, a ściślej mówiąc z niedopełnienia zemsty. Gniew lub złość rodzą się w nas wtedy, kiedy coś dzieje się albo ktoś postępuje nie tak jak tego oczekiwaliśmy. Znowu więc podstawą dla niego jest wspomniana wcześniej frustracja pragnień lub oczekiwań. Ewagriusz uchwycił tutaj doskonale mechanizm, który współczesna psychologia określa mianem pięciu etapów uzdrowienia wewnętrznego: świadomość zranienia, agresja i złość, targowanie się, smutek i depresja, przebaczenie.²⁴ Tak naprawdę chodzi więc o przebaczenie osobie (lub grupie osób), która nie zachowała się tak, jakbyśmy sobie tego życzyli. Nasze *ego* pragnie wtedy zemsty za doznane upokorzenie i nie można ignorować jego subiektywnych odczuć. Często zostajemy zablokowani już na tym wstępnym etapie świadomości, gdy ze względu na lęk wypieramy do podświadomości rzeczywiste zranienie czy upokorzenie, bo doświadczyliśmy go od osób nam bliskich (mąż, żona, rodzice, rodzeństwo) lub mających nad nami władzę

²³ De octo spiritibus malitiae 11; Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 392.

²⁴ Por. M. D. Linn, Pięć etapów uzdrowienia wewnętrznego, Kraków 1993; K. Frilingsdorf, Szczęście w nieszczęściu, Kraków 1999; J. Augustyn, Ból krzywdy, radość przebaczenia, Kraków 2000; R. Parker, Przebaczenie jest uzdrowieniem, Kraków 1998; J. Monbourquette, Jak przebaczać?, Kraków 1996.

(np. bezpośredni przełożony w pracy) i nie chcemy lub nie możemy przyznać się do nich. Nasze „ja” przy całym swoim szaleństwie nie jest na tyle nierozsądne by się narażać na jeszcze większe odrzucenie albo dyskomfort moralny, że nienawidzi, więc spycha chęć zemsty za doznane upokorzenie do podświadomości. Jeśli już uda się je wydobyć z podświadomości, może się zdarzyć, że poziom wyparcia będzie tak głęboki, iż nie będziemy w stanie wyrazić naszej złości ani „złapać” kontaktu z owymi uczuciami negatywnymi. Trzeba jednak nadal próbować aż do ostatecznego wyrzucenia z siebie złości, gdyż tylko uświadomienie sobie doznanego upokorzenia nie wystarczy, by się uwolnić od negatywnych uczuć przez nie wywołanych. Nigdy jednak bezpośrednio wobec zainteresowanej osoby, co najwyżej wyobrażając sobie jej obecność przy nas. Należy pozwolić sobie, mówiąc językiem Ewagriusza, na pragnienie zemsty, gdyż wtedy traci ona na sile. Negowanie jej paradoksalnie ją wzmacnia. A często nie pozwalamy sobie odczuwać zemsty ze względu na błędną oceną moralną sądząc, że to grzech. Taka ocena moralna dokonuje się bardzo szybko i jest podszyta lękiem. Samo odczucie nie jest jednak jeszcze grzechem, do tego potrzebna jest decyzja woli. Targowanie się jest kolejnym etapem przebaczenia warunkowego: „przebaczę, ale...”, natomiast czwartym, właśnie najbardziej interesującym nas, jest etap depresji, czyli agresji wobec siebie i smutku. Ten rodzaj smutku może zrodzić się ze złości niewyrażonej albo paradoksalnie, z wyrażonej. Gdy nie uda nam się wyrazić gniewu lub złości, smutek wtedy jest reakcją bezsilności i upokorzenia, natomiast w przypadku wyrażenia może rodzić się z chorego poczucia winy: „jestem zły, bo pragnę zemsty”. Jak wyjść z tego błędnego koła? Wyrażać złość (nigdy oczywiście bezpośrednio do osoby, który nas uraziła) i jednocześnie nie pozwolić się wpędzić w chore poczucie winy z powodu jej wyrażenia (odczuwanie złości w pierwotnej swojej fazie bez udziału woli nie jest grzechem). Opóćz tego ważne jest stosowanie tak polecanej przez Ewagriusza metody antyretycznej, czyli skierowanie wybranych fragmentów Pisma Świętego w stronę demona smutku. Będą to teksty skierowane bezpośrednio przeciw myśli smutku, np. Psalm 102,3 „Nie ukrywaj przede mną swojego oblicza w dniu utrapienia mojego” albo obietnica Boga w Iz 57,18 „ale ja go ulecę i pocieszę, i obdarzę pociechami jego samego i pogrążonych z nim w smutku”. Ważniejsze jednak będą te teksty biblijne, które pomagają człowiekowi właśnie „chcieć tego, czego chce Bóg”, np. Ps 40,9 „Jest moją radością, mój Boże, czynić Twoją wolę”. Nie chodzi oczywiście o ogólną akceptację woli Bożej, ale o tę w mojej konkretnej sytuacji życiowej tu i teraz. Czasami będzie to po prostu przyznanie się, że nie akceptuję woli Bożej albo że chciałbym uciec z miejsca, gdzie On mnie postawił. Rzeczą jednak podstawową będzie ciągle nasycanie się bezwarunkową miłością Bożą i takie przepracowanie przeszłości, by pamięć o niej nie niszczyła naszej duszy. Ewagriusz ujmuje to lapidarnie: „Miłość oddala gniew i popędliwość, pamięć zaś o krzywdzie niszczy dary”.²⁵ Gdy uda nam się niepamiętać o doznanej krzywdzie (a udaje się to, jeśli wyrażamy negatywne emocje

²⁵ Ad Virginem 41; Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 304.

przez nią wywołane) i nasycać się miłością Boga, wtedy smutek odchodzi i powraca chęć do życia.

2. Gniew (złość)

Drugą myślą, która rodzi się w popędliwej części duszy jest gniew albo inaczej złość.²⁶ Widzieliśmy wcześniej ewagriński opis smutku jako następstwo gniewu, teraz zaś zobaczymy dokładniej sam gniew (złość). Nasz mnich opisuje gniew w sposób mistrzowski w traktacie *O praktyce ascetycznej*: „Gniew jest bardzo gwałtowną namiętnością. Mówi się, że jest to wrzenie i poruszenie popędliwości skierowane przeciw temu, kto rzeczywiście lub też rzekomo wyrządził krzywdę. Przez cały dzień przywodzi duszę do szaleństwa, a szczególnie podczas modlitw opanowuje umysł, ukazując jakby w zwierciadle twarz tego, kto sprawił mu ból. Zdarza się, że trwając długo przekształca się w urazę: nocą przynosi trwogę, osłabienie ciała, bladeść oraz urojone ataki jadowitych zwierząt, te cztery objawy wiążą się z urazą, ale towarzyszą one również większości innych myśli”.²⁷ Podobny opis odnajdziemy w dziele *O ośmiu duchach zła*: „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 ... Podnosząca się mgła zaciemnia słońce, a myśl o mściwości – samotny umysł”.²⁸ A w innym miejscu: „Nic tak nie zaciemnia duszy jak gniew”.²⁹ Przyjrzyjmy się dokładniej najważniejszym elementom tych tekstów.

Na początku Ewagriusz podkreśla, że gniew jest namiętnością, czyli bardzo gwałtowną myślą o dużym ładunku emocjonalnym. Można wręcz powiedzieć, że złość swoją gwałtownością przewyższa osiem pozostałych myśli. Gwałtowność jest jej najbardziej charakterystyczną cechą i przejawia się zarówno w szybkości pojawiania się tej myśli, jak też łączy z bardzo dużą trudnością w jej opanowaniu. Dalej, myśl ta jest wrzeniem duszy przeciw komuś, kto rzeczywiście lub pozornie wyrządził nam krzywdę. Określenia te nasz mnich przejął z traktatu *O duszy* I, 1 Arystotelesa. Kluczowe jest więc określenie gniewu jako myśli rodzącej się z poczucia krzywdy, rzeczywistej bądź subiektywne odbieranej jako takiej nawet jeśli ktoś nie miał zamiaru nas skrzywdzić. Ważne jest jednak subiektywne odczucie krzywdy, którą ludzkie „ja” odbiera zawsze jako upokorzenie. Nie można pod pozorem pseudo-pokory negocjować albo racjonalizować tę subiektywną „prawdę bycia”, gdyż będzie to włączeniem typowych mechanizmów obronnych, które zafałszują. Mniej istotne będzie dociekanie czy rzeczywiście ktoś miał zamiar mnie skrzywdzić i jakie miał ku temu powody niż właśnie aktualne subiektywne odczucie, gdyż to ono wywołuje owo „wrzenie duszy”. Udawanie z powodów pseudoascetycznych albo grzecznościowych, że nie czuję się pokrzywdzony tylko zaciemnia

²⁶ Ewagriusz używa tych określeń zamiennie.

²⁷ Practicus 11, Sch 171, s. 516-519, Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 208.

²⁸ De octo spiritibus malitiae 9, Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 387.

²⁹ Scholia in Psalmos 30,10 z.

poznanie siebie. Poczucie krzywdy rzeczywistej lub pozornej, łączy się najczęściej z frustracją oczekiwań. Czuję się pokrzywdzony, kiedy postawa innych nie odpowiada moim oczekiwaniom wobec nich i myślę sobie: „jak on/ona mógł wobec mnie tak postąpić?” Poczucie krzywdy uwarunkowane jest więc myśleniem życzeniowym wobec innych ludzi i projektowaniem na nich swoich pragnień. Jeśli ich postawa nie odpowiada moim pragnieniom, wtedy czuję się pokrzywdzony. Pewnym sposobem radzenia sobie będzie więc nauczenie się „znoszenia” innych ludzi takimi, jakimi są oraz umiejętne „urealnianie” własnych pragnień i oczekiwań wobec nich.

Dalej, warto podkreślić również charakter osobowy przyczyny. Zdaniem Ewagriusza to zawsze jakiś człowiek, nie rzecz wyrządza nam krzywdą lub tak odbieramy jego postawę wobec nas. Każdy, kto doświadczył w swoim życiu gniewu lub złości (a jest to doświadczenie raczej powszechne) potwierdzi, że rzeczywiście „przywodzi on duszę do szaleństwa”, stawiając często przed oczami twarz naszego krzywdziciela. Ewagriusz słusznie podkreśla, że „żadna inna wada nie czyni z umysłu demona tak, jak gniew”.³⁰ Każdy chyba człowiek przynajmniej raz w życiu doświadczył gniewu lub złości wobec innych ludzi i wie doskonale jak ów gniew „trzymał” go często cały dzień albo nawet kilka dni czy miesięcy. Nie skutkują wtedy żadne próby walki z takim gniewem ani tzw. udawane przebaczenie, gdyż twarz krzywdziciela zdaje się ciągle człowieka prześladować. Przysłowiowe określenie „gotować się ze złości” dobrze oddaje istotę takiego stanu człowieka.

Według naszego mnicha, jeśli gniew trwa długo przekształca się w urazę, której objawami są: trwoga nocą, osłabienie i bladeść ciała oraz urojone ataki jadowitych zwierząt. I znowu trzeba zauważyć jak wnioski Ewagriusza są zbliżone do wniosków współczesnej psychologii. Nocna trwoga, lęk czy osłabienie lub bladeść ciała biorą się ze zwyczajnego psychicznego zmęczenia. Ponieważ stanem naturalnym dla ludzkiej psychiki jest równowaga, a gniew lub złość niejako „wychylają” psychikę w stronę osoby krzywdziciela i „ciągną” za sobą część energii „ja” powodując stan cierpienia psychicznego lub wręcz doświadczenie rozdarcia, wtedy psychika podejmuje wysiłki, by powrócić do stanu równowagi. Często wiele psychicznych i duchowych energii człowieka jest zużywanych właśnie na przywrócenie lub utrzymanie stanu względnej równowagi. Taki zaś stan ciągłego napięcia osłabia człowieka fizycznie i wysysa siły życiowe. Problem jednak w tym, że nie da się powrócić do stanu równowagi tylko siłą woli, bezpośrednią walką ze złością, udawaniem, że jej nie ma i spychaniem jej do podświadomości ani też pseudoprzebaczeniem, gdyż wtedy owa pobudzona, lecz nie wyrażona energia zostaje wyparta do podświadomości i stamtąd przejmując władzę nad naszym *ego*. Jak sobie radzić z gniewem?

Po pierwsze, nie lękać się samego gniewu lub złości i pozwolić sobie na nie. Często negujemy go w nas lub wypieramy do podświadomości z powodów moralnych sądząc, że gniew lub złość jest grzechem. I tak jest jeśli jest on decyzją woli,

³⁰ Epistula 56,4, tłum. A. Ziernicki – L. Neścior, Listy Ewagriusza z Pontu, w: Pisma Asceetyczne, t. 1, s. 187.

ale nie jest grzechem „wrzenie” uczuć z którym mamy do czynienia najczęściej w przypadku gniewu lub złości. Po drugie, wyrażać własny gniew lub złość wyobrażając sobie obecność osoby krzywdziciela przed nami albo powracając wyobraźnią do wydarzenia w którym czuliśmy się krzywdzeni i upokorzeni. Często nie możemy lub nie chcemy wyrażać złości w sytuacji, gdy krzywdzicielem jest nasz bezpośredni przełożony lub osoby nam drogie, jak np. mąż, żona, rodzice, rodzeństwo. Czynimy to z lęku przed utratą pracy, dobrego zdania o nas lub miłości i akceptacji ze strony bliskich. Nie wskazana jest więc próba wyrażania złości bezpośrednio wobec osoby krzywdziciela, gdyż jest to bardzo trudne ze względu właśnie na lęk i utrudnia kontakt z samym negatywnym uczuciem gniewu. Nie da się jednak tak do końca przepracować gniewu lub złości bez pomocy Boga, dlatego też Ewagriusz zachęca do nasycania się miłością Bożą: „Miłość oddala gniew i popędlliwość, pamięć zaś o krzywdzie niszczy dary”³¹ oraz praktykowania łagodności i miłosierdzia „gniew i nienawiść zwiększają popędlliwość, natomiast łagodność i miłosierdzie zmniejszają nawet tę, co już jest”.³² To praktykowanie łagodności i miłosierdzia nie może oczywiście oznaczać udawania, że gniewu lub złości wcale nie ma. Chodzi o to, by wychodząc od subiektywnej prawdy bycia zawartej w odczuciu (gniew) poprzez wyrażanie go dochodzić do łagodności. A to dzieje się najpełniej podczas szczerzej i głębokiej modlitwy. Po czwarte wreszcie, nasz mnich proponuje metodę antyretyczną, czyli skierowanie pod adresem demona określonego fragmentu Pisma świętego. W przypadku demona złości chodzi o przebaczenie i pojednanie się z bliźnim, naszym krzywdzicielem. A jak ogromnie trudne jest rzeczywiste przebaczenie (bo wmówienie sobie pozornego przebaczenia jest bardzo łatwe) wie każdy, kto został skrzywdzony i starał się przebaczyć. Dlatego też Ewagriusz proponuje w *Antirrheticus V*, 49 (*O sporze z myślami*) skierować w kierunku demona m.in. słowa z Listu do Efezjan 4,26 „Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce”. Zachęca więc do wyrażenia złości w kierunku demona i przebaczenie krzywdzicielowi. Nie muszą dodawać, że przebaczenie rzadko bywa aktem jednorazowym, lecz jest raczej dłuższym procesem, powiedzielibyśmy, przebaczaniem.

* * *

W podsumowaniu podkreślmy, że zdaniem Ewagriusza smutek rodzi się w duszy człowieka z niespełnionych pragnień albo jako następstwo gniewu. Mnich pontyjski uczy takiego obchodzenia się z pragnieniami, by nie doznawały one frustracji. Dzieje się tak, gdy potrafimy przywołać pozytywne emocje z przeszłości nie pragnąc niemożliwego powrotu samych wydarzeń, które je zrodziły. W przypadku terażniejszości ważne jest „urealnianie” własnych pragnień, a przeszłości wchodzenie na drogę szukania woli Bożej. Smutek jako następstwo gniewu powstaje po wyrażeniu lub nie złości. Niewyrażona złość smuci poczuciem bezsilności

³¹ Ad Virginem 41, Pisma Ascetyczne, t. 1, 305.

³² Practicus 20, SCh 171, s. 548-549, Pisma Ascetyczne, t. 1, s. 211.

i upokorzenia, natomiast wyrażona z powodu chorego poczucia winy. Sztuką jest więc wyrażać złość wobec osób (nigdy jednak bezpośrednio), które nas skrzywdziły rzeczywiście lub pozornie, gdyż to pozwala „uchwycić” kontakt z negatywnymi emocjami i jednocześnie nie pozwolić się wpędzić z tego powodu w poczucie winy.

Z gniewu lub złości, owego „wrzenia duszy” uwalnia zasadniczo wyrzucenie z obrębu osobowości tej pobudzonej energii psychicznej. Nie należy jednak tego czynić nigdy bezpośrednio wobec osoby, który nas skrzywdziła, ale tylko podczas powrotu wyobraźnią i pamięcią do sytuacji, gdy poczuliśmy się skrzywdzeni.

Kluczową jednak metodą walki ze smutkiem i gniewem jest dla Ewagriusza metoda antyretyczna, czyli skierowanie pod adresem tych myśli odpowiedniego fragmentu Pisma świętego z jednoczesnym nasycaniem się tekstami o bezwarunkowej miłości Bożej do człowieka.

SUMMARIUM

Dissertatiuncula haec post introductionem duabus partibus constat: in prima Evagrii Pontici mens de tristitia, in altera vero eiusdem auctoris doctrina de ira tractatur.

Secundum monachi Pontici, tristitia et ira in parte emotionali animae humanae nascuntur. Tristitia in anima humana ob desideria incompleta vel ob iram nascitur. Monachus ille Ponticus quaedam proponit consilia ut desideria frustrationem non provocent. Possumus, exempli gratia, bonas advocare praeteriti temporis motiones sine tamen factis quae illas creaverunt.

Tristitia saepe in animo veluti irae consecutio exoritur praesertim quando altus videtur culpae sensus. Est omnino ars quaedam iram nostram exprimere, numquam tamen directe, erga illos qui nos vere aut fecte affecerunt, si hoc facultatem nobis offert cum commotionibus adversis nexum instituendi.

Omnes tamen Christi discipulos Evagrius adhortatur ut, adversus huiusmodi cogitationes quae in animo nostro confusionem creant, quaedam Sacrarum Scripturarum fragmenta legant et contemplantur. Hanc methodum sequentes animum nostrum sententiis satiamus de infinita dilectione quam misericors Deus nos amplectitur.