

Zemsta. Czy naprawdę przynosi ulgę? Dlaczego się mścimy?

Olga Woźniak

15 grudnia 2015; Gazeta Wyborcza

[...]

- (1) Lepiej nam? Wcale. Do tego nierzadko ten, na którym się mścimy, wcale nie odbiera tego jako zasłużonej kary, a nawet wręcz przeciwnie - uważa, że to przejaw niesprawiedliwości, i przysięga odwet. Oko za oko. Ząb za ząb. I ani się obejrzymy, a zostajemy sfrustrowani i bezzębni.
- (2) Bo zemsta, zamiast nieść ulgę, nakręca spiralę przemocy, a na dłuższą metę rujnuje nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Jak? Na skutek przedłużającego się stresu zwiększa się w naszym organizmie wydzielanie kortyzolu i adrenaliny. Kortyzol zaś powoduje wiele chorób układu krążenia i zwiększa ryzyko zawału serca. Osłabia nasz układ odpornościowy, przez co łatwiej nam łapać rozmaite choroby. Z kolei podwyższony poziom adrenaliny utrzymuje nas w ciągłym pogotowiu. Skutek to zaburzenia trawienia, problemy z koncentracją, bóle głowy, napięcia mięśni, bezsenność czy nawet depresja.
- (3) Psychologowie twierdzą, że niektórzy z nas mają większą skłonność do zachowań odwetowych. To ci, którzy posiadają tzw. osobowość typu A. Ludzie ci częściej wchodzą w zachowania rywalizacyjne, są chorobliwie ambitni, agresywni i wrodoży wobec innych. Człowiek z osobowością A postrzega otoczenie jako zagrażające i żyje w nieustannej reakcji alarmowej.
- (4) Tymczasem udowodniono, że tłumienie wrogości jest jedną z ważnych przyczyn choroby wieńcowej. Nadzieję w tej sytuacji niosą badania prof. Carla Thoresena z Uniwersytetu Stanforda. Prowadził je w ramach Kampanii na rzecz Badań nad Przebaczeniem. Naukowiec przeprowadził eksperyment na 259 dorosłych ochotnikach. Polegał on na uczeniu ich... przebaczenia. Co się okazało? Ci, którzy z sukcesem przeszli terapię pojednawczą, stali się zdrowsi, rzadziej pojawiały się u nich bóle krzyża, mięśni, problemy z żołądkiem i nadciśnieniem wywołane stresem. Ci zaś, którzy doświadczyli już ataku serca (w większości posiadacze osobowości typu A), kiedy nauczyli się odpowiadać na krzywdy przebaczeniem, rzadziej - w porównaniu z zawziętą grupą kontrolną - doświadczyli nawrotu kłopotów z sercem. I dłużej żyli.
- (5) Tymczasem nałogowi mściciele mieli wyższy poziom agresji. Bo zemsta wcale nas nie zaspokaja. No, chyba że... OK, badacze wskazują taką sytuację. Zemsta zmniejsza agresję pokrzywdzonego, gdy osoba, na której się mścimy, rozumie, dlaczego jest karana.
- (6) Mario Gollwitzer, niemiecki profesor psychologii z Uniwersytetu w Marburgu, dowodzi, że zemsta to nie jest po prostu kara. Ma sens tylko wtedy, gdy zawiera wiadomość - kiedy jej nie dostarczymy temu, kto nas skrzywdził, nie mamy zaspokojonego poczucia sprawiedliwości. Nie wystarczy, że dana osoba cierpi. Powinna jeszcze rozumieć, dlaczego. Kto oglądał amerykański serial "Dexter", w którym złoczyńcy byli karani przez tytułowego bohatera śmiercią, ten wie, o czym mówię. Ofiary Dextera, zanim zginęły, musiały się skonfrontować ze zdjęciami i historiami tych, których skrzywdziły.
- (7) No dobrze, ale skoro - jak upierają się badacze - zemsta jest raczej gorzka niż słodka, czemu tak uparcie jej poszukujemy? Powinniśmy przestać to robić, skoro grozi tylko frustracją i zawałem.
- (8) A jednak - jak pokazują psychologowie ewolucyjni - pełni ona pewną funkcję adaptacyjną, która sprawia, że we współczesnym świecie wciąż ma się dobrze. Bo odwet to nie tylko wiadomość dla tego, kto w naszej opinii zawinił. To też wiadomość dla innych, którym mogłoby przyjść do głowy, by nas wykorzystać. Nie ma co zadzierać! Krzywdy zawsze zostaną pomszczone!
- (9) Ten behawioralny bacik sprawia, że grupy społeczne są trwalsze, bardziej współpracujące i rzadko spotyka się w nich typków, którzy będą otwarcie dbać tylko o własne dobro, oszukując i krzywdząc pozostałych. W ten sposób zemsta staje się wręcz czynem altruistycznym - kiedy uważamy, że złych karzemy dla przykładu.
- (10) Co więc robić? Ulegać mrocznym myślom czy budzić w sobie przebaczenie i wspaniałomyślność? Ja bym namawiała, żeby jednak nie dać się wciągać w odwet. Zwykle zostają po nim ruiny i zgłiszcza. Popatrzmy na konflikt Tutsi i Hutu, na zapamiętałość islamskich fundamentalistów, na ciągnącą się latami wojnę pomiędzy katolikami i protestantami w Irlandii. A noc św. Bartłomieja i rzeź hugenotów? Przykłady można mnożyć.
- (11) To prawda, że bez zemsty nie mielibyśmy sporego kawałka literatury i kilku niezłych filmów (by wspomnieć choćby "Ojca chrzestnego", "Kill Billa", "Django", dzieł Homera czy Szekspira). Marzyłoby

się jednak, by tylko tam pozostała. Tymczasem ona wyłazi, namawia i skrzeczy. Wpisana w nasze narodowe pieniactwo ręką Aleksandra hrabiego Fredry - kwitnie i dojrzewa. [...]

1. Która z funkcji języka dominuje w pierwszym akapicie?
2. Jakim stylem użytkowym posługuje się Olga Woźniak w drugim akapicie?
3. Styl, użyty w akapicie 5., ma następujące cechy:
 - a) Abstrakcyjny
 - b) Zrozumiały
 - c) Prosty
 - d) Rozwlekły
4. Jaką rolę spełnia słowo „tymczasem”, otwierające akapity 4. i 5.?
5. Wyłumacz, jak rozumiesz wyrażenie „behawioralny bacik” w kontekście akapitu 8.
6. Znajdź trzy wyrażenia pochodzące ze stylu naukowego i zacytuj je.
7. W jakiej funkcji występują pytania retoryczne, obecne w artykule?