



# COVENANT & CONVERSATION



## ЭССЕ ОБ ЭТИКЕ

РАББИ ЛОРД ДЖОНАТАН САКС, ЗЕХЕР ЦАДИК ЛИ-ВРАХА

ПЕРВОНАЧАЛЬНО НАПИСАНЫ И ОБНАРОДОВАНЫ В 5775 ГОДУ



Благодарим организацию "Уол легаси" (Wohl Legacy) за щедрую спонсорскую поддержку Covenant & Conversation. Морис был дальновидным филантропом. Вивьен была глубочайше скромной женщиной. Вместе они представляли собой уникальный тандем - преданный своему делу и милосердный, "жить" значило для них "жертвовать".

Перевод с английского Светланы Силаковой

## Управление гневом

### «Хукат»

Некоторые, сказано в Талмуде, за один час приобретают весь свой мир, а другие за один час теряют его. Самый ошеломляющий и озадачивающий пример второго случая — эпизод из нашей недельной главы. Народ попросил воды. Б-г велит Моше взять посох, заговорить со скалой, и вода появится. И вот что происходит после этого:

«Моше и Аарон собрали общину перед скалой. «Слушайте же вы, бунтари! — сказал им [Моше]. — [Хотите,] мы добудем для вас воду из этой скалы?» Моше поднял руку с посохом и дважды ударил по скале. [Из расщелины] обильно полилась вода, так что напилась [вся] община и скот.

Г-сподь сказал Моше и Аарону: «За то, что вы Мне не поверили, не явили Мою святость на глазах у сынов Израиля, вам не суждено ввести эту общину в страну, которую Я им отдаю!»» (Бемидбар, 20:10–12).

Возникает соблазн спросить: это ли Тора и это ли ее награда?.. Какой грех, заслуживавший подобной кары, совершил Моше?

Когда-то я уже излагал свое видение этой ситуации: поступок Моше не был греховным, а последующие события не были карой для Моше. Просто каждое поколение нуждается в своих лидерах. Моше был самым подходящим — собственно, единственным — лидером, способным вывести сынов Израиля из Египта. Чтобы привести следующее поколение в Землю обетованную, понадобились и лидер другого типа, и лидерство в другом стиле.

Однако нынче, когда мы рассматриваем библейскую этику, более уместно рассмотреть иное объяснение — его дает Маймонид в «Шмоне прахим», «Восьми главах», образующих предисловие к его комментарию к Мишне, трактату «Авот» («Поучения отцов»).

В этих главах Маймонид рисует поразительно современный портрет иудаизма как тренировки «эмоционального интеллекта»<sup>1</sup>. Здоровые эмоции — предпосылка хорошей и

<sup>1</sup> Этот термин ввели Питер Сэловеи и Джон Майер (см.: Peter Salovey, Marc A. Brackett and John Mayer. Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. Port Chester, NY, Dude Pub. 2004), а позднее его

счастливой жизни, но свой темперамент мы не выбираем. Некоторые люди попросту такими уродились, что они терпеливее, спокойнее, великодушнее или оптимистичнее других. В прошлом эмоции называли «страстями», причем в английском слово «passion» однокоренное с «passive» («пассивный»): можно заключить, что эмоции—это обуревающие нас чувства, а не ответные реакции, которые мы выбирали бы по собственной воле. Невзирая на это, Маймонид полагал: если мы потренируемся, то сможем победить свои разрушительные эмоции и преобразовать эмоциональную жизнь.

В общем и целом Маймонид, подобно Аристотелю, полагал, что эмоциональный интеллект—это умение найти золотую середину между чрезмерным и недостаточным, переизбытком и дефицитом. Если я испытываю слишком сильный страх, то становлюсь трусом, а если слишком слабый—поступаю опрометчиво и безрассудно-храбро, иду на неоправданный риск. Срединный путь—мужество. Но есть два исключения, говорит Маймонид: гордыня и гнев. Даже толика гордыни («восьмушка восьмушки», как выражались некоторые мудрецы)—уже чересчур. Точно так же даже слабый приступ гнева—уже нехорошо.

За это, утверждает Маймонид, и был наказан Моше: за то, что вышел из себя, рассердившись на народ, когда воскликнул: «Слушайте же вы, бунтари!» Правда, он и в других ситуациях выходил из себя—или, по крайней мере, производил такое впечатление. Его реакция на грех с золотым тельцом—помимо всего прочего, он разбил скрижали!—не была ни мирной, ни флегматичной. Но то был другой случай. Сыны Израиля согрешили. Сам Г-сподь грозился уничтожить народ. Моше должен был действовать решительно и напорист-то—показать силу, чтобы восстановить порядок среди не-управляемых, впавших в неистовство людей.

Однако в данном случае люди ничем не согрешили. Им просто хотелось пить. Им требовалась вода. Б-г на них не прогневался. Следовательно, Моше поступил нехорошо, когда среагировал с непомерной суровостью, говорит Маймонид. Правда, гнев—одно из тех чувств, которым подвержены все мы. Но Моше был лидером, а лидер должен подавать пример. Вот почему Моше постигла такая серьезная кара за проступок, за который иной человек, возможно, отделался бы легким наказанием.

Вдобавок, говорит Маймонид, Моше, выйдя из себя, неуважительно обошелся с народом и, возможно, деморализовал его. Зная, что Моше—посланник Б-га, люди, может статься, заключили: если Моше сердится на них, то и Б-г тоже сердится. Но ведь они ничего дурного не делали—лишь попросили воды. Создать у людей впечатление, что Б-г на них сердит,—значит не освятить Имя Б-га, когда это необходимо. Итак, минутного гнева хватило, чтобы лишить Моше самой дорогой, видимо, для него награды—возможности узреть венец своих усилий, перевести народ на тот берег Иордана и ввести в Землю обетованную.

Мудрецы порицали гнев. Они одобрили бы нашу современную концепцию управления гневом. Они терпеть не могли гнев и приберегали для него самые резкие выражения.

«Жизнь тех, кто не может совладать со своим гневом,—не жизнь»<sup>2</sup> (Псахим, 113б),—говорили они. Реш Лакиш сказал: «Когда человек гневается, то, если он мудрец, мудрость покидает его; если он пророк, дар пророчества покидает его» (Псахим, 66б).

---

популяризировал Дэниэл Гоулман, например, в своей книге «Эмоциональный интеллект».—Здесь и далее примеч. авт., если не указано иное.

<sup>2</sup> Так в английском переводе, который цитирует автор. Ср. с русским переводом: «И жизнь гневливых—не жизнь». Цит. по: Рабби Моше бен Маймон. Мишне Тора (Кодекс Маймонида). Книга «Знание». М.: Книжники; Лехаим, 2010. С. 266. На той же странице, в примечаниях, приведена полная цитата: «Троим жизнь не в жизнь: сострадающим, раздражительным и безвольным» (Псахим, 113б).—Примеч. перев.

Рамбам сказал: когда кто-то гневается, он все равно что становится идолопоклонником (Законы о чертах характера, 2:3<sup>3</sup>).

Опасность гнева в том, что он вынуждает нас терять самообладание. При гнев у человека включается самая «примитивная» часть головного мозга, действующая в обход нервных путей, которые служат для обдумывания и принятия рациональных решений. Во власти гнева мы теряем способность взглянуть на происходящее со стороны и взвесить потенциальные последствия своих действий. В результате, всплыв на мгновение, мы можем сказать или совершить что-нибудь такое, о чем будем сожалеть всю оставшуюся жизнь.

Следовательно, заключает Маймонид (Законы о чертах характера, 2:3), когда речь идет о гнев, «срединного пути» не существует: мы должны во что бы то ни стало чураться гнева. Наш долг — впасть в противоположность: даже когда гнев оправдан, мы должны воздерживаться от него. Бывают ситуации, когда нужно сделать вид, что ты разгневан. Так повел себя Моше, увидев, что сыны Израиля поклоняются золотому тельцу, — тогда он разбил каменные скрижали. Но даже тогда, говорит Маймонид, в душе следует хранить спокойствие.

В «Орхот цадиким»<sup>4</sup> говорится, что гнев разрушает отношения между людьми. Вспыльчивые люди наводят страх на окружающих, и те стараются держаться от них подальше. Гнев прогоняет позитивные эмоции — способность прощать, сострадание, сопереживание и чуткость. В результате раздражительные люди заканчивают жизнь в одиночестве, всеми оставленные, разочарованные. Раздражительные не приобретают ничего, кроме своей раздражительности<sup>5</sup> (Кидушин, 40б). Все остальное они теряют.

Классический пример терпения даже в той ситуации, когда тебя провоцируют на гнев, подал Гилель. В Талмуде (Шабат, 31а) рассказывается:

«[Вот] история о двух людях, побившихся об заклад. Сказали [они]: “Кто пойдет и разозлит Гилеля, получит четыреста зуз!” Сказал один из них: “Я разозлю его!” Это был канун субботы, и Гилель мыл голову. Пошел этот человек к его дому и, проходя мимо входа в дом, закричал: “Кто тут Гилель? Кто тут Гилель?” Закутался Гилель в талит, вышел к нему и спросил:

— Чего ты хочешь, сын мой?

Сказал ему тот:

— Есть у меня вопрос.

Сказал ему [Гилель]:

— Спрашивай, сын мой, спрашивай!

— Почему у вавилонян головы овальные?

Сказал ему [Гилель]:

— Хороший вопрос ты задал, сын мой. Потому что нет у них толковых повитух.

Удалился тот, подождал один час, вернулся и вновь закричал: “Кто тут Гилель? Кто тут Гилель?” Закутался Гилель в талит, вышел к нему и спросил:

— Чего ты хочешь, сын мой?

Сказал ему тот:

— Есть у меня вопрос.

<sup>3</sup> Так в английском переводе, который цитирует автор. В русском переводе: «Говорили прежние мудрецы: “Каждый, кто злится, как будто поклоняется идолам”». Цит. по: Рабби Моше бен Маймон. Мишне Тора (Кодекс Маймонида). Там же. — *Примеч. перев.*

<sup>4</sup> Трактат по еврейской этике, написанный в XV веке в Германии. Автор неизвестен. — *Примеч. перев.*

<sup>5</sup> Ср. с русским переводом: «Учил Бар Капара: вспыльчивому не достанется ничего, кроме самого гнева, а доброму человеку дадут вкусить плоды деяний своих в этом мире». Цит. по: Рабби Яков Ибн-Хабиб. Эйн Яков (Источник Якова). М.: Книжники; Леаим, 2014. Т. 4. С. 605. — *Примеч. перев.*

Сказал ему [Гилель]:

— Спрашивай, сын мой, спрашивай!

— Почему у жителей Тадмора глаза опухшие?

— Хороший вопрос ты задал, сын мой. Потому что живут они среди песков.

Удалился тот, подождал один час, вернулся и вновь закричал: “Кто тут Гилель? Кто тут Гилель?” Закутался Гилель в талит, вышел к нему и спросил:

— Чего ты хочешь, сын мой?

Сказал ему тот:

— Есть у меня вопрос.

Сказал ему [Гилель]:

— Спрашивай, сын мой, спрашивай!

— Почему у жителей Африки широкие стопы?

— Хороший вопрос ты задал, сын мой. Потому что живут они среди болот.

— Есть у меня еще много вопросов, но боюсь, как бы не разозлился ты.

Закутался Гилель в [одеяние], сел перед ним и сказал:

— Все вопросы, какие только есть у тебя, задавай!

Сказал ему тот:

— Ты Гилель, которого называют Князем Израиля?

Сказал ему [Гилель]:

— Да.

Сказал ему тот:

— Если это ты, то поменьше бы подобных тебе в Израиле!

Сказал ему [Гилель]:

— Почему, сын мой?

Сказал ему тот:

— Потому что из-за тебя лишился я четырехсот зуз.

Сказал ему Гилель:

— Что ж, будь осмотрителен, ибо таков Гилель: и четыреста зуз потеряешь, и еще четыреста зуз, но Гилель не рассердится»<sup>6</sup>.

Согласно Талмуду (Эрувин, 13б), это качество — терпение в ситуации, когда тебя провоцируют, — стало одной из причин, по которой мудрецы постановили выносить решения в соответствии с мнением школы Гилеля, а не школы Шамая.

Лучший способ преодолеть гнев — сделать паузу, помедлить, поразмыслить, сдержаться, посчитать до десяти и сделать глубокий вдох. При необходимости выйти из комнаты, сходить прогуляться, заняться медитацией или, уединившись, дать выход своим ядовитым эмоциям.

Об одном из Любавичских Ребе рассказывают, что при всяком приливе гнева он брал с полки «Шульхан арух», чтобы выяснить, позволителен ли гнев в данных обстоятельствах. За то время, которое он посвящал изучению этого вопроса, гнев проходил.

В нравственной жизни мы вступаем в схватку с гневом, но никогда не позволяем ему брать верх. Вердикт иудаизма прост: либо мы победим гнев, либо гнев победит нас.



[www.RabbiSacks.org](http://www.RabbiSacks.org)     @RabbiSacks

The Rabbi Sacks Legacy Trust, PO Box 72007, London, NW6 6RW • +44 (0)20 7286 6391 • [info@rabbisacks.org](mailto:info@rabbisacks.org)

© Rabbi Sacks • All rights reserved

<sup>6</sup> Цит. по: Рабби Яаков Ибн-Хабиб. Эйп Яаков (Источник Яакова). Т. 2. С. 67–68. —Примеч. перев.