



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. Вивьенн 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

Сила благодарности

« Экев »

В начале 1990-х было проведено одно из важнейших медицинских исследований современной эпохи. Широкой пуб-лике оно стало известно под названием «Исследование монахинь».

Примерно 700 американских монахинь (все они состояли в конгрегации «Школьные сестры Нотр-Дам в США») разрешили группе ученых, изучающей процесс старения и болезнь Альцгеймера, ознакомиться с их личными делами, медицинскими картами и прочими документами. В начале исследования участницам было от 75 до 102 лет¹.

Исследование охватывало необычайно долгий промежуток времени благодаря тому, что в 1930 году настоятельница попросила монахинь (тогда им было чуть больше двадцати) написать краткие автобиографии: описать свою жизнь и причины, приведшие их в монастырь. Теперь же исследователи, применив специально разработанную систему анализа, изучили эти документы, дабы выявить в том числе позитивные и негативные эмоции.

Ежегодно оценивая текущее состояние здоровья монахинь, исследователи смогли осмыслить, как повлияло эмоциональное состояние монахинь в 1930 году на состояние их здоровья спустя 60 с лишним лет. Поскольку все монахини на протяжении этих шести десятилетий вели примерно одинаковый образ жизни, образовалась идеальная группа для проверки гипотез о связанности эмоциональных реакций с состоянием здоровья.

Результаты, опубликованные в 2001 году, просто пора-зительны². Чем больше положительных эмоций (удовлетворенности, благодарности, счастья, любви и надежды) та или иная монахиня выразила в своих автобиографических заметках, тем

¹ См. Robert Emmons. Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Boston: Houghton Mifflin, 2007.

² Danner, Deborah D., David A. Snowdon, and Wallace V. Friesen. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study // Journal of Personality and Social Psychology 80.5 (2001). P. 804-813.

вероятнее было, что спустя 60 лет она жива и в добром здравии. Разница в продолжительности жизни достигала семи лет.

Эти выводы оказались весьма значимыми: впоследствии они даже привели к возникновению новой области науки—*исследований благодарности*, а также помогли глубже понять влияние эмоций на физическое здоровье.

То, что медицина теперь знает об индивидах, Моше знал о народах. Благодарность («акарат а-тов») имеет стержневое значение для того, что Моше счел нужным сказать о сынах Израиля и их будущем в Земле обетованной. В пустыне благодарность давалась им плохо. Они жаловались на нехватку еды и воды, на манну, на отсутствие мяса и овощей, на опасности, исходившие от египтян в тот момент, когда сыны Израиля покидали Египет, а также на жителей страны, в которую им предстояло войти. В трудные времена им не доставало умения быть благодарными. Но еще опаснее, заметил Моше, было бы неумение быть благодарными в хорошие времена. Он предостерег:

«Когда ты наешься досыта, и построишь хорошие дома и поселишься в них и когда твои стада крупного и мелкого скота умножатся, и твое серебро и золото умножатся, и все твое имущество умножится, не возгордись, позабыв Г-спода, твоего Б-га, который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства... Не говори себе: “Я сам, своими силами и крепкой рукою, добыл себе это богатство!”»³ (Дварим, 8:11–17).

Самое страшное, что с ними может случиться, предостерегал Моше,—позабыть, как они пришли в эту страну, как Б-г обещал ее их предкам, как Он вывел их из рабства на свободу, сорок лет снабжая пищей в пустыне. Это была революционная мысль: написать историю народа в людских сердцах, разыгрывать ее вновь и вновь в ходе годового цикла праздников, делать так, чтобы *народ* никогда не приписывал *достижений народа* себе самому—«своим силам и крепкой руке», но, напротив, всегда относил свои победы и само свое существование на счет чего-то более грандиозного—на счет Б-га. В Дварим это одна из главных тем, звучащая с начала до конца книги снова и снова.

После публикации «Исследования монахинь» и лавины углубленных исследований, на которые оно вдохновило, мы знаем о многочисленных эффектах, которые дарует навык благодарить судьбу. Это умение улучшает физическое здоровье и укрепляет иммунитет. Среди тех, кто испытывает чувство благодарности, больше людей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями и проходят профилактические осмотры в медицинских учреждениях. Чувство благодарности обуздывает такие негативные эмоции, как обида, неудовлетворенность жизнью и сожаление о прошлом, а также уменьшает вероятность возникновения депрессии. Оно удерживает от чересчур резкой реакции на неприятный опыт—а именно от стремления к мести. Оно даже повышает качество сна. А еще оно укрепляет в человеке самоуважение: он будет меньше завидовать чужим достижениям и успехам. У тех, кто испытывает чувство благодарности, обычно лучше отношения с членами семьи. Слово «спасибо» упрочивает дружеские узы, а подчиненных поощряет работать усерднее. Также умение быть благодарным—один из основных факторов, повышающих стойкость перед лицом испытаний.

³ Так в английском переводе, который цитирует автор. В русском переводе Д. Сафронова: «Возможно, когда ты станешь есть досыта, возведешь хорошие дома и поселишься в них, когда у тебя станет много крупного и мелкого скота, когда у тебя будет много серебра и золота, да и всего [остального] будет у тебя вдоволь,—то ты возгордишься и забудешь Г-спода, твоего Б-га, который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства... [Тогда, возможно,] ты подумаешь: “Я сам, своими силами и крепкой рукою, добыл себе это богатство!”». —Примеч. перев.

Исследование на группе ветеранов вьетнамской войны показало: те, чье чувство благодарности выше, реже страдают посттравматическим стрессовым расстройством. Когда мы припоминаем все, за что нам следует благодарить мир и судьбу, это помогает пережить какие-то тяжелые события, будь то потеря работы или кончина близкого человека⁴.

Еврейская молитва—постоянный семинар на тему благодарности. «Биркот а-шахар»—«Рассветные благословения», читаемые ежедневно в начале утренних молитв,—перечень благодарностей за жизнь как таковую: за человеческий организм, за физический мир, за землю, на которой можно стоять, и за глаза, которыми можно видеть. Первые слова, которые мы произносим каждое утро: «Моде ани» («Я благодарю тебя») — означают, что мы начинаем каждый день с выражения своей благодарности.

Благодарность стоит и за интереснейшей особенностью молитвы амида. Когда ведущий богослужение повторяет текст амиды вслух, мы, если не считать ответов при чтении Кдуши и произнесения «Амен» после каждого благословения, молчим, но есть одно исключение. Когда ведущий служение произносит слова: «Модим анахну лах» («Мы благодарим Тебя»), собравшиеся вслух произносят параллельный пассаж (его принято называть «Модим де-рабанан»). При всех остальных благословениях, которые содержатся в амиде, достаточно согласиться со словами ведущего богослужения, сказав: «Амен». Единственное исключение—«Модим» (что значит «мы благодарим»).

Рабби Элияу Шпира (1660–1712) в своем труде «Элияу раба»⁵ поясняет: когда надо сказать «спасибо», мы не можем перепоручить это кому-то другому, чтобы он сделал это за нас. Благодарность должна исходить от нас напрямую.

Одна из существенных сторон благодарности в том, что мы признаём: всем хорошим, что есть в нашей жизни, мы обязаны не только себе. Эгоист, пишет Андре Конт-Спонвилль, «неблагодарен, так как ему не нравится признавать, что он чем-то обязан другим людям, а благодарность—это признание, что ты им чем-то обязан»⁶. Ту же мысль с резкой прямоотой сформулировал Ларошфуко: «Гордость не хочет быть в долгу, а самолюбие не желает расплачиваться». Благодарность неразрывно связана со скромностью. Благодарность признает: своим положением и имуществом мы обязаны другим, главным образом Б-гу.

Конт-Спонвилль добавляет: «Те, кто не способен на благодарность, тратят свою жизнь попусту; удовлетворенность, чувство, что мечты осуществились, счастье—все это они не способны чувствовать; они не живут, а только собираются жить, как выразил это Сенека».

Хотя для того, чтобы уметь быть благодарным, религиозность необязательна, вера в Б-га как Творца вселенной, Того, кто предопределяет ход истории и пишет законы жизни, содержит в себе нечто, направляющее и стимулирующее нашу благодарность. Трудно чувствовать себя благодарным вселенной, если та возникла беспричинно и глуха к нам и нашей судьбе. Именно наша вера в персонализированного Б-га придает нашему чувству благодарности силу и целе-устремленность.

⁴ Материалы многих исследований, пересказанных в этом абзаце, можно найти в статьях, опубликованных в Greater Good: The Science of a Meaningful Life: <http://greatergood.berkeley.edu>.

⁵ Элияу раба, Орах Хаим, 127:1.

⁶ André Comte-Sponville. A Short Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life. London: Heinemann, 2002.

Не случайно в Соединенных Штатах—стране, которую основали пуритане (кальвинисты, глубоко изучившие Еврейскую Библию),—есть День Благодарения: это признание того, что в американской истории присутствует Б-г.

3 октября 1863 года, в разгар Гражданской войны в США, Авраам Линкольн провозгласил День Благодарения в специальном указе, выразив признательность Б-гу за то, что, хотя нация воюет сама с собой, существуют все же благословения, за которые обе стороны конфликта могут выразить благодарность: урожай обильный, иностранного вторжения не произошло и т. п. Он продолжил так: «Сии великие вещи— не изобретение какого-либо совета, где заседают люди, не изделие смертных рук. Щедрые дары Всевышнего Б-га, который в то самое время, как обрушил на нас гнев Свой за грехи наши, все же вспомнил о милосердии... Таким образом, я приглашаю своих сограждан во всех частях Соединенных Штатов <...> выделить и соблюдать последний четверг следующего ноября в качестве дня Благодарения и Хвалы нашему благодетельному Отцу, существу на Небесах. Я также рекомендую им, что, когда они выражают благодарности, справедливо заслуженные Им за столь необычайные избавления от бед и благословения, они также должны, смиренно раскаиваясь в нашей общенациональной порочности и непослушании, препоручить Его нежным заботам всех, кто овдовел, осиротел, потерял других близких или пострадал из-за прискорбной междоусобицы, в которой мы неизбежно участвуем, и горячо молить о вмешательстве Его Всесильной Руки, чтобы она заживила раны нации и возродила ее так скоро, как это должно произойти в соответствии с Божественным промыслом, дабы мы могли в полной мере наслаждаться миром, согласием, спокойствием и Союзом».

Какой вклад внесло бы подобное заявление, если бы кто-то выступил с ним сегодня,— в Израиле, США и где угодно еще,—в заживление ран, которые ныне влекут за собой разобщенность народов? Акты благодарения одинаково важны для обществ и отдельных людей. Они оберегают нас от обид и от чванства власти. Они напоминают нам, как сильно мы зависим от других и от Силы, которая грандиознее нас. И для отдельных людей, и для народов верно, что выражение благодарности—необходимая основа счастья и здоровья.