

PRZYMIERZE I ROZMOWA

IDEE JUDAIZMU, KTÓRE ODMIENIAJĄ ŻYCIE.
STUDIOWANIE TORY Z RABINEM SACKSEM.

www.rabbisacks.org

@rabbisacks



Tłumaczenie: Jolanta Różyło
CHIDUSZ.COM

Gniew. O użyciu i nadużyciu Ki-tisa – 3 marca 2018 / 16 adar 5778

Gdy porównamy dwa najważniejsze wydarzenia opisane w Torze, zauważymy, że w rażący sposób sobie one zaprzeczają. W parszy na ten tydzień czytamy o tym, jak Mojżesz na rozkaz Boga schodzi z góry Synaj. Na dole pod jego nieobecność Izraelici zrobili cielca ze złota. Mojżesz zstępuje, niosąc w rękach najświętszy w historii przedmiot – dwie tablice zapisane przez samego Boga. Kiedy tylko jego stopa dotyka płaskiej ziemi, widzi ludzi tańczących wokół cielca. W gniewie ciska o ziemię tablicami, które rozbijają się na kawałki (Szemot 32:19). Mojżesz pokazał publicznie swój gniew w akcie wynikającym całkowicie z jego a nie Bożej woli (traktat Szabat 87a), ale nie został za to skrytykowany. Resz Lakisz w komentarzu do wersu, w którym Bóg nakazuje Mojżeszowi wykuć nowe tablice w miejsce tych, „które skruszył” (Szemot 34:1), mówi, że w rzeczywistości w ten sposób Bóg popiera czyn Mojżesza (Szabat 87a).

Mędrcy poszli krok dalej. W końcowych wersach Tory napisane jest: „I nie powstał więcej prorok w Izraelu jako Mojżesz, którego znał Wiekuisty z oblicza w oblicze, tak ze względu na wszystkie znamiona i cuda (...) jak ze względu na wszystkie siłę przemożną, i na wszystkie czyny wspaniałe i wielkie, które spełnił Mojżesz w oczach całego Izraela” (Dwarim 34:10-12). Mędrcy twierdzili, że „przemożna siła” odnosi się właśnie do aktu rozbicia tablic (Jeruzalimi taanit 4:5). Jest on więc uważany za świadectwo wielkiej odwagi i zdolności przywódczych.

Wiele lat później Mojżesz musi zmierzyć się z inną kryzysową sytuacją. Gdy lud przybywa do Kadesz, okazuje się, że nie ma tam wody. Izraelici zaczynają narzekać, a Mojżesz po raz kolejny okazuje gniew. Zgodnie z rozkazem Boga uderza dwukrotnie w skałę, z której zaczyna tryskać woda.

Tym razem jednak uczynki Mojżesza nie spotykają się z aprobatą: „I rzekł Wiekuisty do Mojżesza i Ahrona: ‘Za to, żeście nie zawierzyli Mi, aby uświęcić Mnie w oczach synów Izraela, przeto nie zaprowadzicie zgromadzenia tego do ziemi, którą oddaję im!’” (Ba-midbar 20:12).

Problem dotyczący tego fragmentu jest oczywisty. W jaki sposób Mojżesz zgrzeszył? I czy kara, którą wymierzył mu Bóg, nie była zbyt surowa? Mnie natomiast intryguje sam dylemat wynikający z porównania dwóch fragmentów. W obu przypadkach zachowanie ludzi zaczęło wymykać się spod kontroli. Za każdym razem Mojżesz odpowiadał na nie gniewem. Dlaczego jego pierwsza reakcja spotkała się z pochwałą Boga, a druga została potępiona? Dlaczego w pierwszym przypadku była na miejscu? Czy gniew okazywany przez przywódcę zawsze jest czymś złym, a może czasami jest konieczny?

Majmonides odpowiada na to pytanie w kodeksie Miszne Tora. Pisząc o prawach związanych z ludzkim charakterem, uczy, że w życiu emocjonalnym zawsze powinniśmy kierować się zasadą złotego środka. Są jednak dwie emocje – duma i gniew, które według Majmonidesa musimy starać się całkowicie wyeliminować. O tym ostatnim pisze: „Gniew jest w całości złym przymiotem i powinniśmy zawsze uciekać od niego w kierunku przeciwnej reakcji. Powinniśmy uczyć się, jak zachować spokój nawet w sytuacjach, kiedy złość wydaje się odpowiednia. (...) Starożytni mędrcy mawiali, że ten, kto daje się opanować przez gniew, jest jak bałwochwalca. Mawiali też, że każdy mędrzec, który ukorzy się przed gniewem, traci swoją mądrość, a proroka opuszcza jego dar przepowiadania. Powiedzieli: życie gniewnego człowieka to nie życie. Mędrcy uczą nas więc, aby trzymać się zdala od gniewu, ćwiczyć zachowywanie spokoju nawet w obliczu prowokacji” (Hilchot deot 2:3).

Majmonides zastrzega jednak: „Jeśli ktoś chciałby wpoić szacunek do siebie swoim dzieciom, rodzinie, czy grupie ludzi, której przewodzi, i zapragnął okazać gniew, żeby sprowadzić ich na dobrą drogę, powinien wydawać się przed nimi zły, aby w ten sposób potępić ich uczynki. W środku musi jednak zachować spokój, jakby tylko odgrywał rolę rozszłoszczonego, w rzeczywistości będąc zupełnie opanowanym” (Hilchot deot 2:3).

Według Majmonidesa gniew jest zawsze nieprawidłową reakcją. Możemy nie kontrolować jego przyływów, ale powinniśmy być świadomi, że znajdujemy się w sidłach emocji, nad którą nie mamy władzy. Dlatego gniew jest tak niebezpieczny. Jak powiedział Daniel Kahneman, jest myśleniem szybko w sytuacji, w której powinniśmy myśleć powoli.

Co możemy więc zrobić? Majmonides, w tym i w innych fragmentach, zajmuje stanowisko, które potwierdzają badania neurobiologów dowodzące plastyczności mózgu. Zgodnie z ich wynikami intensywny i długi trening może przebudować nasze połączenia nerwowe. Możemy wykształcić

zupełnie nowe schematy reakcji, które na początku wymagały będą wyćwionej samokontroli, ale w końcu zmieniają się w nawyk. Gniew jest jedną z najtrudniejszych do kontrolowania emocji, dlatego też musimy ciężko pracować, żeby wyeliminować ją z naszego emocjonalnego repertuaru.

Majmonides twierdzi również, że istnieje zasadnicza różnica między odczuwaniem gniewu a okazywaniem go. Czasami dla rodzica, nauczyciela czy przywódcy niezbędne jest okazanie złości – rzucenie gniewnego spojrzenia, nawet jeśli nie czuje się gniewu. Powoduje to szok u drugiej strony. Osoba czy grupa, przeciwko której przywódca kieruje swoją gniewną reakcją, jest zagrożona i ma tego świadomość. Jest to niemalże jak terapia elektrowstrząsowa – po takim szoku osoba czy grupa zostaje przywołana do porządku. Ta strategia jest jednak dość ryzykowna. Istnieje zagrożenie, że spowoduje ona również gniewną reakcję drugiej strony i jeszcze bardziej utrudni sytuację (przykład tego znajdziemy w Miszne Tora, w Hilchot mamrim 6:9). Gniew jest bronią, której nie można nadużywać, ale która czasami okazuje się jedynym dostępnym środkiem.

Kluczowe staje się więc pytanie: czy sytuacja, w której się znajdujemy, usprawiedliwia gniew, czy też nie? Należy to ocenić bardzo ostrożnie. Kiedy Izraelici tańczą wokół złotego cielca, złość jest odpowiednią reakcją, ale kiedy brakuje wody, a ludzie rozpaczają, bo są spragnieni, już tak nie jest (zob. Rambam, Szmona perakim, r. 4). Ich potrzeba jest prawdziwa, nawet jeśli nie potrafią jej odpowiednio wyrazić.

Podsumowując: nigdy nie powinniśmy odczuwać gniewu, ale w pewnych sytuacjach możemy go okazać. Są to nieliczne momenty, ale i takie się zdarzają. Pamiętam jedną tego rodzaju sytuację, która zmieniła moje życie.

Zdarzało mi się kiedyś popalać fajkę. Zdawałem sobie jednak sprawę, że nie powinienem tego robić i nie jest to dla mnie dobre. Istnieje *micwa*, która nakazuje dbać o swoje zdrowie, a palenie szkodzi przecież na wielu płaszczyznach. Niestety istnieje też coś, co nazywamy nawykiem i czasami bardzo trudno jest go zwalczyć, nawet mając świadomość, jak bardzo szkodzi nam i osobom w naszym towarzystwie. Przez lata wielokrotnie próbowałem rzucić palenie i nigdy mi się to nie udawało. Pewnego razu ktoś, kogo bardzo szanowałem, wściekł się na mnie. Był to zrównoważony gniew, ale poczułem się, jakbym dostał w twarz.

Zadziało. Szok był tak ogromny, że raz na zawsze rzuciłem palenie. Poczucie, że ktoś skierował przeciwko mnie swoją złość, zmieniło moje życie, a być może nawet je uratowało.

Nie było to łatwe odkrycie. Przywódca w grupie często naraża się na gniew ludzi. Można jednak nauczyć się z tym żyć, nie załamując się i nie popadając w przygnębienie. Jeśli jednak ktoś, kto naprawdę się o nas troszczy, oburza się na nas (nie dlatego że się z nami nie zgadza, ale ponieważ

zwyczajnie widzi, że robimy sobie krzywdę), może wywołać to szok, który zmieni nasze życie na zawsze.

Teraz rozumiemy, co chciał powiedzieć Majmonides rozróżniając odczuwanie i okazywanie gniewu. Terapeutyczna złość, jeśli możemy ją tak nazwać, nie jest emocjonalną reakcją, ale ostrożnie wymierzonym, celowym osądem, że sytuacja, w której się znaleźliśmy, tego właśnie wymaga. Osoba, która wymierza emocjonalny wstrząs, nie odczuwa gniewu, a tylko go okazuje, co dla drugiej strony jest tym bardziej szokujące.

W pewnych rodzinach i w pewnych kulturach gniew stosowany jest zbyt często. To zjawisko wyraźnie znieważające i krzywdzące. Złość jest szkodliwa dla osoby, która ją odczuwa, a często także dla tej, przeciwko której jest skierowana. Takiej reakcji wymagają jednak pewne sytuacje, gdy godzenie się z czymś złym zachowaniem jest krzywdzące, a próby usprawiedliwiania go mogą przybrać formę współzależnienia. Rodzina i przyjaciele, których intencje ograniczają się do bycia tolerancyjnymi i wyrozumiałymi, w rezultacie utrudniają uzależnionej osobie porzucenie nałogu, przyplacając to szczęściem własnym i innych.

Majmonides, komentując reakcję Mojżesza, uczy nas, że powinniśmy próbować walczyć z uczuciem gniewu. Kiedy jednak widzimy, że ktoś źle postępuje, musimy okazać złość, nawet jeśli jej nie odczuwamy. Taki wstrząs jest czasami niezbędny, aby pomóc komuś zmienić swoje życie.