

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ЗАПОВЕДЬ VI Не убивай: управление эмоциями

*Вспыльчивый совершает глупость...
Человек вспыльчивый возбуждает раздор.*

Книга Притчей Соломоновых (Мишлей) 14:17, 15:18

Всего одна буква – и гнев превращается в опасность.¹

Неизвестный автор

ШЕСТАЯ ЗАПОВЕДЬ: «Не убивай». История человечества полна примерами того, как лидеры, начиная от царей и королей и заканчивая современными диктаторами, убивали людей, встающих на их пути. Даже в наши дни некоторые руководители считают возможным использование гнева, насилия и угроз если не в привычном порядке, то в качестве крайней меры воздействия на людей с целью заставить их подчиняться. Своей необузданной яростью они убивают в других людях лидеров. В XII веке Маймонид писал, что если человек вспылит и выплеснул на кого-то свой гнев, это равносильно убийству. Если вы не научитесь направлять свой гнев в позитивное русло, вас ждет не победа, а поражение. В этой главе мы раскроем секреты управления злостью, раздражением и другими эмоциями, и покажем, как можно трансформировать негативную, разрушительную энергию в продуктивную.

¹ Английские слова «anger» («гнев», «ярость») и «danger» («опасность», «угроза») различаются лишь одной буквой. – *Прим. перев.*

Как говорилось в предыдущей главе, лидер может повысить эффективность своей деятельности, если научится ценить других людей (начиная со своих родителей) и их вклад в общее дело.

В начале своей карьеры Джек Уэлч часто публично восхищался своей матерью. Однако ценить своих сотрудников он начал гораздо позже (после того как уволил многих из них). Став генеральным директором General Electric, он снискал прозвище «Нейтронный Джек» – как за то, что в период с 1981 по 1985 год безжалостно сократил число рабочих мест с 400 000 до 100 000 (как нейтронная бомба, которая убивает живое, но не причиняет вреда зданиям), так и за свою склонность впадать в ярость и устраивать разносы подчиненным. Менеджеры, которых Уэлч вызывал «на ковер», часто выходили из его кабинета запуганные, в подавленном настроении. Ежегодно он увольнял 10% сотрудников, которые показывали низкие результаты в работе. Да, стиль управления, основанный на страхе, действительно может мотивировать подчиненных.

Жесткая политика Уэлча в General Electric помогла ему превратить неповоротливого колосса 1980-х годов в рациональную конкурентоспособную компанию с широкой сферой деятельности: от производства авиационных двигателей и лампочек до финансового бизнеса. Благодаря Уэлчу General Electric стала одной из самых прибыльных в мире компаний, а эксперты назвали ее эталоном американской корпорации. После того как в 1999 году доходы GE составили более 110 миллиардов, Уэлч был назван «самым уважаемым генеральным директором в США». Однако позже агрессивный и грубый стиль общения сыграл отрицательную роль в планах Уэлча по слиянию GE и Honeywell – в сделке, которая могла стать венцом его карьеры.

Бывший глава Honeywell Майкл Бонсиньоре писал, что одной из причин расторжения сделки была несдержанность Уэлча на переговорах с антимонопольными органами Европейского Союза. Вспыльчивое поведение Уэлча на встрече с руководителем антимонопольной комиссии ЕС Марио Монти, писал Бонсиньоре, может «послужить уроком того, как нельзя вести переговоры».¹ На двухдневных переговорах в Брюсселе, состоявшихся вскоре после терактов 11 сентября, Уэлч привел последние доводы в пользу того, что сделка не противоречит антимонопольному законодательству. Но увидев, что его аргументы не убедили европейского чиновника, он пришел в бешенство и обвинил Монти

¹ Michael Bonsignore, op-ed, Financial Times, October 17, 2001.

в том, что тот действует как «судья, присяжные и прокурор в одном лице» и «выдумывает законы на ходу». В конце своей гневной речи он внезапно объявил о том, что улетает в Америку писать свою книгу. «Это хорошо, господин Уэлч, – промолвил Монти с необычайным спокойствием. – Можете сделать нашу встречу темой последней главы».¹ Разумеется, дерзость бывшего главы General Electric была не единственной причиной неудачной сделки с Honeywell. Но она определенно не пошла на пользу делу. Монти одержал верх, проявив сдержанность и умение владеть собой.

Гнев нередко подстегивает нас к немедленным действиям. Однако за последствия этих действий приходится расплачиваться очень долго. Джим Коллинз (Jim Collins) в своей исследовательской работе «От хорошего к великому» («Good to Great») писал о том, что главным отличием кратковременного успеха компании от долговременного является отсутствие эмоциональной дисциплины. «Эту тенденцию мы наблюдали во всех компаниях, которые не могли удержать достигнутых результатов: сначала стремительный взлет под руководством дисциплинарного тирана и затем такое же стремительное падение, когда тиран уходит, не оставив за собой прочной дисциплины».

Типичным примером такого феномена является компания Rubbermaid, которую возглавлял Стэнли Голт. В ответ на обвинение в тирании Голт как-то раз бросил: «Да, я тиран, но я искренний тиран». Главный операционный директор Rubbermaid подтверждал, что у Голта бывают «вспышки злости». В период правления Стэнли Голта Rubbermaid поднялась очень высоко и опережала рынок 3,6 к 1. Однако после его ухода она потеряла 59% своей стоимости и вскоре была куплена Newell.² Убытки, которые понесла General Electric после ухода Уэлча, были не настолько колоссальными, но все же значительными: по состоянию на конец 2006 года ее акции упали на 14% по сравнению с индексом S&P 500, который вырос с предыдущего года на 25%. Помимо ухода Уэлча здесь могли сыграть свою роль и другие факторы, например ужесточение нормативно-правовой базы или тот факт, что GE к тому времени превратилась в стабильную и зрелую компанию, а такие компании обычно растут медленнее. Но вопрос остается: почему жесткий и неред-

¹ Jovi Tacada Yam, «Enter: 'Super Mario'», BusinessWorld Online, November 15, 2001. http://itmatters.com.ph/column/yam_11222001.html.

² Jim Collins, Good to Great (New York: HarperBusiness, 2001), 130–133.

ко агрессивный лидерский подход Джека Уэлча приносил компании успех, но сразу после его ухода исчез из корпоративной культуры?

Шестая заповедь, «Не убивай», воплощает в себе идею о главном качестве лидера – умении контролировать свой гнев. Джордж Андерсон, психотерапевт, который проводит психологические тренинги по управлению гневом с главами крупнейших компаний, преподавателями университетов и кинопродюсерами, считает, что освоение лидером «навыка управления гневом и эмоциями» способствует качественному изменению атмосферы в коллективе. «Просто удивительно, как меняется рабочая атмосфера, когда руководство начинает действовать в спокойной, уравновешенной манере»¹, – отмечает он.

«Кабинетная агрессия», офисный эквивалент таких известных явлений, как агрессивное поведение на дороге и в воздухе (см. главу 10), требует огромных скрытых затрат. Исследования в этой области показали, что персонал компаний тратит до 43% своего рабочего времени на разрешение конфликтов. Это более двух рабочих дней в неделю. 42% американцев терпели громкую брань и словесные оскорбления со стороны начальства, каждый десятый сталкивался с насилием на рабочем месте и 14% были свидетелями того, как истерики начальства приводили к поломке офисного или производственного оборудования. По данным исследования, проведенного в 1993 году Национальным институтом безопасности рабочего места, каждый год в США происходит более 110 000 актов насилия на рабочем месте, а ежегодный ущерб от жестокого обращения с подчиненными оценивается в 4,2 миллиардов долларов.

По результатам более поздних исследований, ущерб от кабинетной агрессии составляет от 6,4 до 36 миллиардов долларов (учитываются убытки, вызванные снижением производительности и испорченным имиджем, страховые выплаты и расходы на усиление мер безопасности).²

У исследователей пока нет неопровержимых доказательств существования взаимосвязи между агрессией и снижением производительности. Однако, по сведениям Бюро юридической статистики, американцы ежегодно теряют порядка 175 000 оплачиваемых рабочих дней из-за

¹ Peter Sanders, «Anger Management in the News», February 29, 2004. <http://www.andersonservices.com/resourcesnews-2.html>.

² Rebecca Speer, «Can Workplace Violence Be Prevented?» Occupational Hazards, August 1998.

внутрикорпоративного насилия. Эта проблема имеет место не только в Соединенных Штатах. Более того, 66% руководителей корпораций, входящих в Fortune 500, считают, что устранение внутреннего насилия в их организациях может значительно повысить финансовые показатели.¹

Моисей умел владеть своим гневом – он научился этому на собственном горьком опыте. В первой главе мы упоминали о том, что Моисей был вполне способен пойти на убийство своих врагов или противников. Когда он, молодой египетский принц, жил во дворце фараона, двое его знакомых евреев, Датан и Авирам, донесли на него египетским властям. Они сообщили о том, что Моисей убил египетского надсмотрщика. Фараон приговорил Моисея к смертной казни, в связи с чем Моисей был вынужден бежать из страны.² В пустыне двое этих людей продолжали отравлять ему жизнь. Они использовали каждую возможность для того, чтобы подорвать его авторитет: когда они получили ман, божественную пищу, которая имела решающее значение для выживания евреев в пустыне, они нарушили приказ Моисея и намеренно оставили ман гнить до утра. Позже они присоединились к бунту левита Кораха, сына Ицгара, который подговорил 250 именитых израильтян восстать против Моисея.³ Но Моисей обладал внутренней дисциплиной, которая позволила ему пойти на диалог со своими несговорчивыми противниками. Когда они высмеяли его и отказались идти к нему, он не разгневался и сам смиренно пришел к ним.⁴

Безусловно, управлять своим гневом – не значит проглатывать его. В некоторых культурах практикуется обращение справедливого гнева в сарказм и пассивно-агрессивные насмешки, а в некоторых культивируется подавление в себе гнева на корню. Возьмем, например, финнов. «В Финляндии очень ценится умение держать себя в руках, – рассказывает профессор психологии из Университета Хельсинки Лииса Келтикангас-Ярвинен. – Если вы даете своему гневу вырваться наружу, это значит, что вы не можете совладать с самим собой. Если человек впечатлителен, импульсивен и показывает свои эмоции, такие как

¹ Partnership for Prevention, Domestic Violence and the Workplace Study (Washington, DC: Partnership for Prevention, 2002).

² Исход (Шемот) 2:11–16.

³ Исход (Шемот) 16:20, 24:12–15; Midrash Rabbah, Shemot 25:10.

⁴ Исход (Шемот) 24:12–15, 24:25; Midrash Tanchuma, Korah 3.

злость или счастье, его считают инфантильным». Туро Херала, директор театра, испытывающий страсть ко всякого рода терапиям, организовал для своих соотечественников курсы по управлению гневом. Однако желающих посещать курсы почти не было, из чего Херала сделал вывод, что «гнев в Финляндии – еще большее табу, чем секс».¹

Управлять гневом – не значит никогда не злиться; это значит контролировать свои эмоции и иметь несколько вариантов их выражения. Ведь существуют разные способы выражения гнева, помимо спонтанных реакций, наподобие той, что продемонстрировал однажды актер Алек Болдуин. Он отправил своей одиннадцатилетней дочери Айрленд голосовое сообщение, в котором назвал ее «грубой, безмозглой маленькой свиньей». Вот отрывок из этого сообщения:

А теперь послушай меня, ладно? Ты в очередной раз поставила меня в глупое положение! Но учти, ты это сделала в последний раз. Ты оскорбила меня. У тебя нет ни мозгов, ни человеческого достоинства! Мне наплевать, что тебе 12 или 11 лет, и что ты ребенок, или на то, что твою безмозглую мать, насколько я знаю, совершенно не заботит то, что ты делаешь! Ты в последний раз так унизила меня, не ответив на мой звонок. Только попробуй не встретиться со мной в пятницу 20-го. Вот что я тебе скажу – ты просто грубая, безмозглая маленькая свинья, поняла меня!²

Позже Болдуин принес дочери публичные извинения и признался, что его «довели до ручки» долгие и мучительные судебные разбирательства с бывшей женой Ким Бесинджер по поводу опеки над дочерью. Но извинениями ничего не вернуть – ребенок уже пострадал.

Да, в некоторых случаях необходимо повышать голос – но только на самого себя, для того, чтобы вывести себя из состояния апатии или обреченности. Первая ракетка мира швейцарец Роджер Федерер (который, кстати, родился в Базеле, родном городе Президента) достиг высот не только в теннисе, но и в искусстве управления гневом. Именно благодаря самообладанию он побил множество теннисных рекордов – ведь, как говорят, ход теннисного матча на 90% определяется работой ума. После победы на Открытом чемпионате США по теннису в 2004 году

¹ Lizette Alvarez, “Helsinki Journal; A Word to Finns: ‘For Your Own Good, Blow Your Top’,” New York Times, March 11, 2004. <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=990DE7DB123EF932A25750C0A9629C8B63&sec=health>

² «Angry voicemail from Baldwin goes public», Associated Press, April 20, 2007. www.youtube.com/watch?v=oZf2D57o8Kg

Федерер участвовал еще в 49 матчах и выиграл 48 из них. Проблемы начались в апреле 2005 года, во время турнира Nasdaq-100 Open, проходящего в Кей Бискейне в США. Его соперник, молодой испанец Рафаэль Надаль, отражал все удары признанной звезды и выиграл первые два сета. Шансов на победу почти не было. Девятый гейм третьего сета стал последней каплей – Федерер упустил брейк-пойнт. Во внезапном приступе поистине нешвейцарской ярости он швырнул ракетку оземь. «Я был так зол, что бросил ракетку, – вспоминает Федерер. – «Я был так разочарован. Я терял шанс за шансом. У меня было такое чувство, что я все время взбираюсь на гору. Вот еще остается возможность покорить ее – но я вновь ее упускаю. Я был сыт по горло. Кто знает, может, это чувство пошло мне на пользу – я словно бы очнулся от сна». Важно то, что Федерер не срывал свой гнев на других людях – он использовал его как тревожный звонок для того, чтобы разбудить себя и начать действовать. И с новыми силами он продолжал сражаться за победу.

Если контролируемый гнев не опасен, то неконтролируемый – губителен. Такой гнев приводит к ошибочным суждениям и опрометчивым решениям в бизнесе, помогает обзавестись врагами и судебными исками. Он может деморализовать людей вокруг. Даже самый благоразумный человек в приступе гнева может броситься в драку. Так, в 2007 году в одной из сербских больниц двое хирургов устроили выяснение отношений прямо в операционной. Несчастный пациент (который был под наркозом и даже не догадывался, что происходит) был брошен на произвол судьбы. Операцию пришлось заканчивать ассистенту.¹

Каббалист XVI века раввин Ицхак Лурия, известный под псевдонимом Ари Заль, говорил, что согласно Каббале тот, кто потерял самообладание и поддался гневу, должен 151 день поститься и раскаиваться.² Вряд ли столь суровое наказание уместно в наши дни. Но факт остается фактом – люди часто пренебрегают таким лидерским качеством, как умение обуздать свой гнев в маленьких спорах и крупных конфликтах.

Пока дела идут гладко, легко быть уважаемым лидером. Но как вы поведете себя тогда, когда удача отвернется от вас или что-то пойдет вразрез с вашими планами? Есть два варианта: вы можете намылить кому-то голову, чтобы заставить действовать по-вашему, или же вы можете перенаправить негативную энергию гнева в позитивное русло.

¹ «Fighting surgeons leave patient in the lurch», Reuters, February 21, 2007.

² Rabbi Schneur Zalman, Tanya, (Brooklyn, NY: Kehot Publications Society), Chapter 2, Iggeret Hatshuva.

Представьте, что-то кто-то пускает коту под хвост всю вашу работу. Разве вы не вправе разозлиться? Разве ваша ярость не поможет вам повлиять на других людей и добиться своего? Помогал ли гнев Биллу Гейтсу, одному из крупнейших предпринимателей XX века? Да, помогал. Частые словесные перепалки между Гейтсом, Полом Алленом и другими соучредителями Microsoft стали в Силиконовой долине притчей во языцех (справедливости ради отметим, что у руководителей Apple, главного конкурента Microsoft, тоже случались беседы на повышенных тонах). Верн Раберн, ставший в 1976 году одним из первых директоров Microsoft, сравнивал Гейтса, Стива Балмера и других основателей компании с группой молодых и взбалмошных звезд рок-н-ролла, начисто лишенных воспитания и устраивающих скандалы по поводу каждого аккорда будущей песни. «Они гениальные предприниматели, но в некоторых аспектах делового лидерства они слишком юны, – заметил как-то Раберн. – Многим ли людям удалось создать свою компанию в том возрасте, когда еще пиво не продают?»¹

Инфантильность руководителей Microsoft приводила к частым скандалам на рабочем месте. Раберн до сих пор помнит, как он выступил с новым предложением, касающимся упаковки и транспортировки товаров. Сейчас это предложение кажется пустяковым, но тогда оно вызвало в кабинете Пола Аллена настоящую грызню, которая продолжалась весь день и была прекращена лишь потому, что Раберну оставалось 26 минут до самолета, а езда от офиса Microsoft до аэропорта занимала в лучшем случае 24 минуты. «Сплошные перебранки» – так охарактеризовал Раберн корпоративную культуру Microsoft на заре ее жизни. По его словам, «Microsoft не соответствовала образу солидной корпорации, потому что в офисе то и дело вспыхивали потасовки между топ-менеджерами».

С тех пор прошло много времени, и Билл Гейтс поднаторел во владении своими эмоциями, но и по сей день он пользуется славой неуравновешенного собеседника. Один журналист, который несколько месяцев работал в Microsoft «под прикрытием», описывал, как Гейтс «пришел в бешенство» и создал в кабинете такую накаленную атмосферу, что в ней «физически ощущалась нервозность».² Сомнительно, что у кого-то из сотрудников могут появиться творческие порывы, когда на него накри-

¹ Del Jones, «Helping bring corporate jets to the masses», USA Today, March 8, 2004.

² H.W. Brands, Masters of Enterprise. (New York: Free Press, 1999), 321.

чит начальство (не говоря уж о преданности этому начальству). «Это так подрывает силы, – объясняет Эрик Энгстром, ветеран Microsoft, который проработал в компании 8 лет и, уйдя из нее в конце 1990-х, стал соучредителем Chromium Communications. – Хочешь создавать что-то новое, но тратишь половину времени на защиту своих прав».¹

Некоторые управляющие думают, что, выпуская свой гнев, они становятся сильнее, привлекают внимание других и заставляют их выполнять те или иные требования. Но если от гнева и бывают какие-то положительные последствия, то они, как правило, неустойчивы и быстротечны. Негативные же последствия очевидны и проявляются незамедлительно. Если вы дали выход эмоциям, то уже ничего не исправить – вы показали свою слабость и неумение владеть собой.

Публичную огласку получили материалы одного судебного дела, где говорится, что в сентябре 2005 года генеральный директор Microsoft Стив Балмер, узнав о том, что его ведущий инженер уходит в Google, швырялся стулом, нецензурно выражался и грозился «убить» Google. Другой ведущий инженер, Марк Луковски, перешедший в Google в ноябре 2004 года, на слушаниях в суде вспомнил о сцене в кабинете Балмера, произошедшей после его заявления об уходе. «В ходе разговора господин Балмер сказал: “Скажи мне только, что это не Google”». Луковски подтвердил, что уходит именно в Google. Тогда, по его словам, Балмер взял стул, швырнул его через всю комнату и попал в стол. После этого он разразился тирадой по поводу исполнительного директора Google Эрика Шмидта: «Я закопаю к чертям этого парня. Мне не впервой делать это – сделаю еще раз. Я убью к чертям этот Google». Эрик Шмидт, который ранее работал в Sun Microsystems и был главой Novell, наверное, очень удивился, прочитав об этом диалоге в газете. Вспышка ярости не принесла Балмеру никакой пользы. Напротив, в битве за талантливого сотрудника победу одержала Google».²

Зачастую человек, не сдержавший свой гнев, страдает больше, чем тот, кто стал его жертвой. Психологи доказали, что выплескивание гнева может привести к страхам, чувству вины, депрессии и социальной изоляции. Более того, когда человек злится, частота сокращений его сердца может достигнуть 180 ударов в минуту, что в три раза выше нормы.

¹ Joseph Nocera and Alynda Wheat, «I Remember Microsoft» Fortune, July 10, 2000.

² Ina Fried, «Court docs: Ballmer vowed to ‘kill’ Google», CNET News.com, September 2, 2005.

Повышается и артериальное давление, которое может подняться с нормального значения (120/80) до 220/130. Вспышки гнева могут вызвать или усугубить опасные для жизни заболевания – инсульты, болезни сердца, язвы и рак (а некоторые ученые связывают с гневом и такое заболевание, как пародонтит). В Америке проводилось исследование, в котором участвовала группа врачей. В течение 30 лет у них измерялся уровень агрессии. Среди тех, у кого этот показатель был высоким, в 5 раз чаще возникали случаи ишемической болезни сердца. В ходе другого исследования выяснилось, что люди, не владеющие своим гневом, имеют более низкую продолжительность жизни. Исследователи измерили уровень агрессии у группы студентов – медиков и юристов, после чего наблюдали за ними до тех пор, пока им не исполнилось 50 лет. Среди студентов, имевших низкий уровень агрессии, 2% врачей и 4% юристов умерли раньше 50 лет. Среди студентов с высоким уровнем агрессии, не дожив до 50 лет, умерли 14% врачей и 20% юристов. Таким образом, было выявлено, что люди, испытывающие постоянные вспышки злости (по крайней мере, среди представителей этих двух профессий) умирают до 50 лет на 40% чаще, чем спокойные люди.¹

Яркий пример того, какие формы может принимать неуправляемый гнев, – долгие трения между бывшим президентом компании Walt Disney Майклом Айснером и совладельцем киностудии Miramax Харви Вайнштейном. В 1994 году Айснер после острой полемики с Джеффри Катценбергом вынудил последнего уйти из компании. В 1993 году, когда Disney приобрела Miramax, Айснер нашел достойного соперника для своих агрессивных выпадов. Многие годы Айснер и Вайнштейн вели настоящую войну, обмениваясь как приватными, с каждым разом все более едкими, замечаниями, так и публичными нелестными высказываниями в адрес друг друга. Вайнштейн как-то сообщил журналистам о том, что Айснер «бездушный, бестактный, лживый грубиян». Айснер в свою очередь проинформировал общественность о том, что Вайнштейн «невоспитанный и бесцеремонный хам». Айснер открыто высказывал сомнения в прибыльности Miramax, а после выхода фильма Майкла Мура «Фаренгейт 9/11» еще сильнее сцепился с Вайнштейном (поскольку Disney потеряла «дойную корову»). Вайнштейн и сам был печально известен тем, что устраивал публичные истерики и набрасывался на журналистов. Позже, в интервью журналу *New York*, он зая-

¹ Margaret Kemeny, «Healing and the Mind: Emotions and the Immune System», The Mann Family Resource Center, UCLA, 2000.

вил, что его вспышки агрессии были вызваны повышенным уровнем глюкозы в крови и что теперь они в прошлом.

Раньше я целыми днями ел **M&M's**. Понимаете ли, я думал, что сладости дают энергию. Но это не так. Сейчас я их уже не ем. От сладкого уровень глюкозы в моей крови повышался с 50 до 250. Не на всех так действует сахар – некоторые люди переносят его лучше. А у меня просто зашкаливал адреналин. Именно из-за этого у меня и случались припадки гнева. Когда я это понял, я был вынужден обратиться к специалисту. Выяснилось, что у меня еще и сахарный диабет развился на этом фоне. Между прочим, за прошлый год мне удалось потерять 27 кг благодаря низкоуглеводной диете и упражнениям. А через 2–3 года после того, как я обратился к врачу, у меня прекратились приступы. Прекратились полностью. Окончательно. Теперь меня ничто не выводит из себя.¹

Вайнштейн абсолютно прав по поводу необходимости правильного питания. Но, судя по этой цитате, он не такой уж спокойный и невозмутимый, каким хочет казаться. Уж слишком старательно он сваливает вину за свои эмоциональные взрывы на какие-то непреодолимые обстоятельства. Что касается Айснера, то его неуживчивость и переходящая все границы агрессивность обернулась против него: в 2005 году враги, которых он нажил в компании, сместили его с поста президента. Махатма Ганди писал об этом: «Принцип “око за око” сделает весь мир слепым».

В командных видах спорта вспышки ярости тоже ни к чему хорошему не приводят. «В игровом спорте гнев никому не помогает, – считает Фил Джексон, один из самых одаренных баскетбольных тренеров нашего времени. – По крайней мере, в тех проявлениях, в каких мы его обычно видим. От гнева мало проку, а когда игра становится жесткой – вообще никакого. Настоящий враг в баскетболе – это не соперник. Это ваш гнев». Однако, говорить об этом – одно, а испытать это на себе, став жертвой чьей-то ярости, – совсем другое. В 1991 году в матче серии плей-офф встретились две команды – Филадельфия Севенти Сиксерс и Чикаго Буллз. Мощный нападающий Хорас Грант, тогдашняя звезда Буллз, опекал Армена Гиллиама. Видя, что не справляется, он попросил у тренера подстраховки, но Джексон настаивал на том, чтобы Грант опекал противника в одиночку. Между тренером и его подопечным произошел спор. Грант завелся и перешел на крик. «Мне надоело

¹ Seth Mnookin, «How Harvey Weintin Survived His Midlife Crisis (For Now)», New York, October 4, 2004.

быть козлом отпущения!» – рявкнул он. И тут Джексон понял, что он оттолкнул от себя игрока и совершил ошибку, которая стоила им обоим проигранного матча.

Конечно, невозможно полностью подавить в себе гнев. «В баскетболе постоянно сталкиваешься с гневом в самых лютых его проявлениях, – делится Джексон своими наблюдениями. – Ты всегда в самой гуще борьбы. Сегодня игроки намного крупнее и сильнее, чем были двадцать лет назад, и страх стал частью игры. Игрок должен найти тот воинственный настрой, который не даст ему потерять контроль над собой и сорваться». А что делать в том случае, когда соперник толкает вас так сильно, что у вас нет другого выбора, кроме как ответить ему тем же? «Помните, что у вас *всегда есть выбор*», – отвечает на это Джексон. По его мнению, это и есть ключ к успеху.¹

Из рабов в премьер-министры

У кого из лидеров было достаточно причин для гнева, так это у библейского Иосифа, сына Иакова. У еврейского патриарха было 12 сыновей, но Иосифа Иаков любил больше других, поскольку Иосиф был поздним ребенком, и к тому же был очень красив станом и лицом (жуткая несправедливость, свойственная многим родителям, – исследование, проведенное в 2005 году журналом *Science Times*, показало, что родители с большим вниманием и заботой относятся к красивым детям, чем к некрасивым).² Статус любимчика сыграл роковую роль в судьбе Иосифа. Однажды он рассказал братьям о своем сне: «Вот, мы вяжем снопы посреди поля; и вот, мой сноп встал и стал прямо; и вот, ваши снопы стали кругом и поклонились моему снопу». Братья Иосифа (его старшие сводные братья, сыновья его мачехи Лии), выслушав его рассказ, спросили его: «Неужели ты будешь царствовать над нами? Неужели будешь владеть нами?». И они возненавидели его еще больше за сны его и за слова его. Люди, снедаемые завистью, способны на совершенно безрасчетные поступки. Братья стали думать, что сделать с Иосифом, и сговорились убить его. Когда Иосиф пошел за братьями и нашел их в Дофане,

¹ Edward O. Welles, «Phil Jackson: Inc. talks to the world-champion coach of the Chicago Bulls about the abuse of anger and the handling of key employees», Inc., September 1996. <http://www.inc.com/magazine/19960901/1799.html>.

² Nicholas Bakalar, «Ugly Children May Get Parental Short Thrift», New York Times, May 3, 2005.

они сказали друг другу: «Вот, идет сновидец; пойдем теперь и убьем его, и бросим его в какой-нибудь ров, и скажем, что хищный зверь съел его; и увидим, что будет из его снов».¹

Они бросили Иосифа в пустой ров, в котором не было воды. Чудом Иосиф выжил. Когда через пустыню проходил караван торговцев (или, скорее, работоторговцев), братья вытащили его из рва и продали в рабство за двадцать сребреников. Так семнадцатилетний Иосиф попал в Египет, где был продан Потифару – царедворцу фараона и начальнику палачей. Египетский начальник был доволен работой Иосифа, но привлекательная внешность юноши вновь обернулась для него бедой. Жена Потифара возжелала Иосифа и стала соблазнять его. Как и Клеопатра намного позднее, она принимала ванны из молока, чтобы сделать свою кожу гладкой и ароматной. Как-то раз она ходила по дому босой, и складки ее туники словно бы случайно спали с нее, обнажая грудь. Но Иосиф, как и всегда, был дипломатичен и непоколебим. Наконец, ее терпение иссякло. В исступлении она схватила Иосифа за одежду и сорвала ее. Смущенный юноша вырвался и убежал из дома, а женщина обвинила его в попытке изнасилования. Будучи женой царедворца, она имела определенное влияние на судей, и с ее подачи Иосиф был приговорен к десяти годам тюрьмы. (Даже в тюрьме Иосиф проявил качества прирожденного лидера: начальник темницы позволил ему быть распорядителем над всеми узниками.)

Тем временем фараону приснились два загадочных сна. В первом сне он увидел, как семь тощих и уродливых коров растерзали и съели других семь коров, хороших видом и упитанных. Во втором сне семь тощих и иссушенных колосьев пожрали семь колосьев тучных и хороших. Фараон проснулся, и страх охватил его. Он призвал волхвов и мудрецов со всего Египта, но никто не мог истолковать его ночные видения. Тут один из виночерпиев вспомнил о заключенном в темнице молодом еврее Иосифе, который отличился в толковании пророческих сновидений, и сказал о нем фараону. Отчаявшись услышать объяснение от волхвов и мудрецов, фараон послал за Иосифом. Узника вывели из темницы и привели во дворец. Фараон сказал Иосифу: «Сон снился мне, а толкователя ему нет, а я слышал про тебя, что ты понимаешь сон, как толковать его». О поведал ему о своем сне. И сказал Иосиф фараону: «Вот наступают семь лет большого урожая по всей земле Египетской. И настанут после них семь лет голода; и забудется весь урожай в земле Еги-

¹ Бытие (Берешит) 37:5–20.

петской, и истощит голод страну. И не узнают того изобилия в стране из-за того голода, который последует, ибо он будет очень тяжел».

Фараон, благодарный и восхищенный умом Иосифа, назначил его на должность своего наместника (аналог современного премьер-министра). И сказал ему: «Нет разумного и мудрого, как ты. Ты будешь над домом моим, и по слову твоему управляться будет весь народ мой».¹

Как и предсказал Иосиф, прошли семь лет изобилия и наступили семь лет страшного голода в земле Египетской. Иосиф, дальновидный и изобретательный управленец, сделал долгохранящиеся запасы хлеба, поэтому, когда во всех землях был голод, в Египте не было недостатка в пище. И люди из всех стран шли в Египет, чтобы купить хлеб и поучиться у Иосифа. И братья Иосифа тоже пришли в Египет. Иосиф принял их во дворец, но поскольку прошло уже двадцать с лишним лет, они не узнали в могущественном наместнике своего брата (не заглянули на его страничку в Facebook). Он стал задавать им наводящие вопросы о прошлом, и они, благоговея перед его величием, признались, что двадцать лет назад причинили зло своему младшему брату. Сначала Иосиф не смог устоять перед искушением отомстить. Он обвинил братьев в шпионаже и продержал их три дня в темнице. Не думая о страданиях своего отца, он послал за оставшимся братом, Вениамином, и потребовал привести и его в Египет (Иаков остался дома один). Когда прибыл Вениамин, коварная месть Иосифа продолжалась – он все еще не мог простить обиду. Он тайно засунул в мешок Вениамину серебряную чашу, и когда братья ушли из дворца, послал стражников, чтобы задержать их и обвинить в воровстве.² Наконец, увидев, как его братья раскаиваются в своем злодеянии, Иосиф открылся им. «Я Иосиф, – сказал он. – Жив ли еще отец мой?». Но братья, услышав его слова, потеряли дар речи. «Я Иосиф, брат ваш, которого вы продали в Египет», – повторил наместник. Но братья были едва живые от страха – они боялись, что он велит казнить их. Они упали на колени и молили о прощении. Но Иосиф велел им встать с колен и сказал:

Но теперь не печальтесь, и да не покажется вам досадным, что вы продали меня сюда; потому что для сохранения жизни послал меня Бог пред вами. Ибо два года уже голод в стране и еще пять лет будут без пахоты

¹ Бытие (Берешит) 39:1–41:41.

² Samuel J. Mann, «Joseph and His Brothers: A Biblical Paradigm for the Optimal Handling of Traumatic Stress», *Journal of Religion and Health* 40:3 (Fall, 2001): 335–342.

и жатвы. И послал меня Бог пред вами, чтобы оставить вас на земле и сохранить вашу жизнь до великого спасенья.¹

Братья, потрясенные великодушием Иосифа, принялись целовать его и плакать у него на шее. Затем Иаков со всеми сыновьями пришел в Египет и поселился там. Спустя двадцать два года семья воссоединилась.

По прошествии семнадцати лет, когда умер Иаков, братьев вновь охватил страх перед Иосифом. Они думали, что сводный брат оттягивал свою месть и только ждал смерти главы семьи, чтобы взять реванш. И у них были причины бояться – ведь Иосиф двадцать два года не видел своих родичей. И он имел полное право все эти годы копить злость и обиду. Однако вопреки их ожиданиям, Иосиф не собирался мстить, – напротив, он оставался сдержанным и спокойным. Он сказал им: «Вот, вы умышляли против меня зло; но Бог порешил его к добру, чтобы сделать то, что ныне есть: чтобы сохранить жизнь многочисленному народу»². Иосиф следовал тому самому принципу, который через много лет помогал рабби Акиве и рабби Гамзу преодолевать превратности судьбы. Он прекрасно знал, что все испытания, которые преподносила ему жизнь, даже те, в которых он не видел ничего хорошего, в итоге все равно обернутся благом.

Не теряйтесь – пользуйтесь

В наше время искусство управления гневом, подобное тому, каким владел Иосиф, демонстрировал Махатма Ганди. Покойный индийский бизнесмен Рамкришна Баджадж, который в молодости был счетоводом Махатмы Ганди (свои мемуары он иронично озаглавил «Чернорабочий Ганди») незадолго до смерти рассказал Президенту одну интересную историю. Доктор Махадев Десаи был известным анархистом и активистом подпольного движения за независимость Индии. Все индийские тюрьмы он знал изнутри. Впоследствии Десаи принял учение о ненасилии, проповедуемое Махатмой Ганди, и стал одним из его преданных сподвижников. С 1942 году он работал личным помощником Ганди и какое-то время отвечал на его письма. Индийский лидер получал тонны бумажной корреспонденции (телефонов в Индии тогда не было, да и до появления электронной почты было еще очень далеко). Среди

¹ Бытие (Берешит) 45:5-7.

² Бытие (Берешит) 50:20.

почты попадались и письма с угрозами и оскорблениями. Опасаясь того, что гневные письма расстроят Ганди и выведут его из душевного равновесия, необходимого ему для осуществления его миссии, Десаи решил защитить своего кумира от негативных эмоций. Он прятал от Ганди письма недоброжелателей и втайне от него отвечал на них сам. Но Ганди почуял, что что-то не так. Как-то раз он мягко упрекнул Десаи, сказав ему: «Что-то мне в последнее время приходят только хорошие письма. А где письма с критикой?». Слегка покраснев, Десаи признался в том, что утаивал от него все письма, содержащие негатив. До самой своей смерти в 1993 году он помнил фразу, которую произнес тогда Ганди. «Мне нужны негативные письма, – сказал он. – Мои критики – мои лучшие друзья, потому что они показывают мне, чему еще я должен научиться».

Этот взгляд на критику разделяли многие лидеры. Рабби Шолом Дов Бер, пятый Любавичский Ребе (1860–1920), учил тому, что нужно любить критику, поскольку «она поднимает на истинные высоты».¹ А один из самых выдающихся лидеров нашего времени, Нельсон Мандела, в 1991 году рассказывал в интервью с Биллом Мойерсом о том, как справлялся со своим гневом во время пребывания в тюрьме на острове Роббен-Айленд – в условиях, в которых любой мог стать подлецом, полным ненависти и злобы. В самом деле, как ему удавалось сохранять самообладание, когда вокруг царила жестокость и вопиющая несправедливость? Он признавался: «Со мной и моими сокамерниками обращались жестоко». Но ему удалось найти общий язык с тюремными надзирателями:

Вы должны понимать, что надзиратели, которые следят за порядком в тюрьме, тоже рабочие, тоже люди, со своими проблемами. Их тоже эксплуатируют, они тоже жертвы системы. Мы стремились установить с ними хорошие отношения, помочь им в решении их проблем. Поступая так, вы забываете о всяком негативе и о таких вещах, как ненависть. Вы имеете дело с людьми, и вы хотите, чтобы они жили в мире со своим народом. И вы хотите, чтобы они пошли и принесли эту же весть своему народу, какую мы хотим принести нашему народу. В таком состоянии трудно найти в себе место для ненависти.²

¹ Rabbi Menachem M. Schneerson, *Hayom Yom* (Brooklyn, NY: Kehot Publications Society, 1988), Sivan 12.

² Nelson Mandela, interview by Bill Moyers, *Beyond Hate* (PBS/Mystic Fire video, 1991).

Через три года после этого интервью Президент присутствовал на церемонии вручения Нельсону Манделе Африканской премии лидерства. Президент США Билл Клинтон произнес речь, в которой упомянул о больших способностях новоизбранного президента ЮАР к самоконтролю: «Наверное, самым выдающимся его достижением является то, что он провел 27 лет за решеткой и вышел оттуда самым свободным из людей».

Вы можете возразить нам – мол, Иосиф, Махатма Ганди и Нельсон Мандела были прирожденными и харизматическими лидерами, и у них был дар свыше, позволяющий им владеть своими эмоциями. А как же мы, простые смертные? Да, нас никто не продает в рабство, не забрасывает гневными письмами и не заключает на 27 лет в тюрьму. Но нам этого и не нужно – иногда нас могут вывести из себя даже мелкие бытовые неудобства, которые периодически действуют на нас на нервы. Иногда порез бритвой при утреннем бритье напрягает и тревожит нас больше, чем мысль о всей крови, пролитой Аль-Каидой (конечно, если среди жертв террористов не было кого-то из наших близких).

В 2004 году мать Раввина заказала в ателье костюм для его жены Штерни. Костюм предназначался для празднования бар-мицвы¹ старшего сына Раввина. Когда костюм был готов, женщины принесли его домой и внимательно осмотрели (помните о важности деталей, о которой мы писали в пятой главе?) – и вдруг обнаружили на рукаве, возле плеча, черное пятно от туши для ресниц. Они отнесли испачканный костюм владельцу ателье, и тот пообещал им, что швея заменит рукав (это меньшее, что они могли сделать за эти деньги). Но вечером владелец ателье позвонил им домой и сказал, что поскольку бар-мицва будет в субботу, они не успеют перешить костюм. Поэтому он предложил Штерни надеть костюм на бар-мицву, а после принести его в ателье для перешива рукава. Он прислал курьера, который привез пакет с костюмом, и Штерни, не раскрывая пакет, убрала его в шкаф.

В пятницу вечером Штерни готовилась к бар-мицве. Она открыла пакет и – ой-вей!² – в нем не оказалось юбки. Сердце Раввина едва не остановилось. «Моя жена сейчас сойдет с ума, – сказал он себе. – Она же просто потеряет голову. Все выходные полетят к чертям» (даже раввины ис-

¹ Бар-мицва (ивр. «сын заповеди») – празднование еврейского совершеннолетия, которое, по еврейской традиции, у мальчиков наступает в 13 лет.

² Ой-вей! (идиш «о горе!») – междометие, выражающее разочарование, раздражение, недовольство.

пользуют такие выражения). Они принялись звонить в ателье, но поскольку был вечер пятницы, никто не брал трубку. Находясь на грани отчаяния, они отправили факс:

**«СРОЧНО!
НЕТ ЮБКИ!
ПОЖАЛУЙСТА, ПРИШЛИТЕ МОЮ ЮБКУ!
ШТЕРНИ».**

Перед заходом солнца они отправились в синагогу, чтобы сделать несколько праздничных снимков (еврейский закон запрещает фотографировать после наступления Шабата). Затем была молитва встречи Субботы и субботняя трапеза. Все это время Раввин ждал, когда его жена выйдет из себя, потеряв контроль. Но этого так и не произошло.

Поздно вечером, после вечерних служб в синагоге и праздничной трапезы, они вернулись домой и увидели, что на шкафу висит юбка Штерни. Няня рассказала им, что курьер привез ее перед самым заходом солнца. В пакете с юбкой была записка: «Мы приносим свои извинения за доставленные вам неудобства! В качестве компенсации мы с радостью подарим вам любой костюм из нашего ателье (на ваш выбор)».

Любое препятствие, встающее на вашем жизненном пути, – это испытание вашей выдержки и самообладания. Если бы Штерни расстроилась по поводу костюма, гости, пришедшие на бар-мицва ее сына, почувствовали бы, что что-то не так. Ее уныние передалось бы ее мужу, но... костюма-то все равно не было. Штерни сохраняла спокойствие и невозмутимость, гости были счастливы, Раввин был счастлив. В следующую субботу она надела свой новый костюм и получила еще один костюм в подарок от ателье.

Совет: Не теряйтесь – пользуйтесь. Актеры знают одно правило, которое позволяет им выходить из сложных и непредвиденных ситуаций, возникающих на сцене. Что делать, например, когда кто-то из актеров забыл текст, или не вышел на сцену, или какой-то реквизит расположен не там, где нужно? Ответ прост: использовать это обстоятельство. Это правило применимо и в любой другой сфере деятельности, в том числе и в бизнесе. Когда что-то идет не по плану, не по написанному вами сценарию, смело импровизируйте и используйте новые обстоятельства как новый мостик к вашей цели. Представьте себе такую ситуацию: вы ждали, что на презентацию придет 20 человек, а пришел всего один. Что делать? Используйте это обстоятельство: пригласите этого человека на ланч и обращайтесь с ним (или с ней) как с лидером, решающим самые

важные вопросы. Непредвиденные обстоятельства огорчают нас лишь потому, что не вписываются в наши планы. Но эти обстоятельства могут стать для нас окнами во что-то новое и, может быть, даже лучшее (конечно, при том условии, что мы освободимся от наших прежних установок). В конце концов, без тьмы не было бы и света. Свет рождается из тьмы.

Что делать, когда вы чувствуете, как в вас нарастает ярость? Шестой Любавичский Ребе Йосеф-Ицхак Шнеерсон, цитируя своего дядю, говорил, что когда подступает гнев, нужно подождать хотя бы 61 минуту – пока вновь не сможешь мыслить ясно.¹ Конечно, об этом легко говорить, когда мы спокойны. В те минуты, когда мы исполняемся праведным гневом и возмущением, остановиться бывает почти невозможно.

Метод 6.1

Как сдержат злость на начальника²

Несколько лет назад баскетболист Лэтрелл Спрюэлл потерял самообладание и схватил за горло тренера баскетбольного клуба Голден Стэйт Уорриорз. Несмотря на то, что тренер был намного ниже своего подопечного и не имел столь развитой мускулатуры, Спрюэлл душил его и угрожал убить. После он попытался остыть и взять себя в руки, но не смог, вернулся и нокаутировал высокопоставленное лицо мощным ударом. Конечно, до этого доходить не должно. Мы рекомендуем вам овладеть несколькими приемами, которые можно пустить в ход перед тем, как вы сомкнете пальцы на шее ненавистного начальника.

Сначала попытайтесь вежливо объяснить своему обидчику, что между вами возникло недопонимание и что он думает, что сказал вам что-то, чего на самом деле не говорил. Спокойным тоном скажите своему начальнику: «Мне жаль, что мы друг друга не до конца поняли. Это немного странно, но я слышал, как вы говорили кое-что, но вы только что сказали мне, что говорили совсем не то, что я слышал».

Апеллируйте к гуманности вашего начальника. Прикажите себе не горячиться. Ни в коем случае не показывайте эмоции в ответ на обвине-

¹ Rabbi Dovid Shrager Polter, *Chassidic Soul Remedies: Inspirational Insights for Life's Daily Challenges*. (Brooklyn, NY: Sichot in English, 2004), 20.

² Взято с сокращениями из статьи Стэнли Бинга (Stanley Bing) “Bing!”, *Fortune*, January 12, 1998: 57-58.

ния. Будьте доброжелательны. Мягко сообщите начальнику о том, что вы не одобряете способ обращения к вам на повышенных тонах. Помните, что вы должны говорить о своем отношении к словам начальника, а не характеризовать самого начальника. Например: «Я тоже хочу добиться лучших результатов, но когда вы говорите это, я чувствую себя несправедливо обвиненным. Моя самооценка страдает, и мне трудно делать работу лучше, чем раньше».

Можете поговорить с начальством вашего начальства. Скажите что-то вроде: «Я не имею ничего против этого парня, он потрясающий тренер, но в последнее время он ко мне часто придирается. Вы не знаете, как помочь ему совладать со своими эмоциями?».

Вы можете просто промолчать. Не вступайте в спор. Выйдите за дверь, поболтайте с коллегами. Но следите за тем, чтобы ваше с начальником недопонимание не сказалось на результатах вашей работы. Покажите начальнику, что вы сосредоточены на своей работе, полностью погружены в нее, и каждый день делаете для компании все, что в ваших силах.

Наконец, прямо потребуйте: «Пожалуйста, прекратите меня отчитывать. *Немедленно*».

Ну а если ни один из этих методов не работает, то вам ничего не останется, кроме как душить начальника. Но знайте, что за это вас могут уволить. И, возможно, до того, как вас уволят, вы поймете, что ваша работа не так уж и плоха.

Если, например, клиент закатил вам истерику, и вы будете отвечать ему в том же духе, то вы лишь обострите конфликт. Вы можете ослабить напряженность, если скажете: «Я слышу вас. Я здесь, чтобы помочь вам». Сделайте глубокий вдох (или, если есть возможность, прогуляйтесь). И, самое главное, избегайте агрессивных реакций – брани, обвинений и угроз.

Метод 6.2

Возвращение к истокам гнева

Есть еще одна, более надежная методика управления своим гневом. Она заключается в том, чтобы вспомнить и затем выразить (без применения насилия к окружающим) те эмоции, которые предшествовали гневу. Некоторые высказывания и ситуации всегда вызывают у нас воз-

мушение или страх. Все мы люди, и нам сложно избежать этих чувств, ведь мы склонны принимать все близко к сердцу. Что делать с этими мыслями и чувствами, когда они у нас появляются?

Подойдите к делу философски. Вместо того чтобы бездумно выплеснуть эмоции, понаблюдайте за своей реакцией, проанализируйте ее. Если вы будете осознавать свою реакцию и откажетесь от установки, что она оправдана только потому, что она ваша, то вы лучше поймете особенности своего поведения и проникнете в суть того, что происходит вокруг вас. (Например, у вас могут возникать такие мысли: «Интересно – всякий раз, когда он говорит о неубедительных прошлогодних результатах, мне хочется придушить его» или «Каждый раз, когда он едет в служебную командировку, мне кажется, что вместо него должен был быть я»). Наблюдайте за своими мыслями как за природным явлением, как за погодой. Это реально помогает.

Еще один способ – отступить, сориентироваться, осмыслить общую картину и решить, стоит ли игра свеч. Учитывайте разные обстоятельства, а не только те, которые касаются вас лично. Спросите себя, насколько это будет важно через месяц? А через полгода?

Если вы хотите проанализировать свою реакцию еще глубже, спросите себя: «Почему это выводит меня из себя?». Злость – это механизм самозащиты. По мнению психоаналитика Эриха Фромма, «доброкачественная» агрессия служит делу выживания индивида и рода.¹ Вы чувствуете потенциальную опасность. Вы словно бы уперлись спиной в стену и не видите никаких других способов заполучить желаемое, кроме применения агрессии. (На самом деле, в приступе ярости вы ничего не видите и едва помните, каким было ваше главное желание. Вами словно овладевает невидимая сила, внутренняя буря, которая ослепляет вас, бросая вам в глаза пыль и песок. В эти моменты вы не отвечаете за себя. Говорящие на немецком языке люди описывают это состояние фразами, которые приблизительно переводятся как «муха укусила» и «бес вселился».) Спросите себя: давно ли я переживаю подобные эмоции? Когда все началось? Когда я впервые в жизни испытал это состояние? Что тогда вызвало мой гнев?

Методика, описанная в разделе «Метод 6.1», основана на психодинамической теории личности. Есть и религиозный взгляд на этот вопрос. Он

¹ Erich Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973), 4.

связан с понятием *Ашгаха пратит*¹, Божественного провидения. Ключ к управлению гневом – осознание того, что все, что происходит в жизни, происходит не случайно, и все к лучшему (так это изложено в Зоаре, классическом каббалистическом толковании Торы). Это не означает, что вы должны пассивно принимать все происходящее и со всем соглашаться.

Когда вы видите, что что-то идет не так, как надо, у вас есть полное право изменить ход событий. К примеру, вам нужно купить билет на конкретный рейс, но служащий аэропорта сообщает вам с широкой дежурной улыбкой: «Мне очень жаль, но посадочных мест на этот рейс больше нет, сэр!» В этом случае вы вправе сказать: «Извините, но я хотел бы поговорить с вашим начальством. У меня есть право купить билет на этот рейс. Я хочу попасть на этот рейс. Мне нужно попасть на этот рейс». Великий раввин и целитель Моше Маймонид (сокращенно Моше бен Маймон или РаМбаМ) 900 лет назад говорил, что гнев и мщение равносильны потере веры.

Гнев... чрезвычайно пагубная привычка и человеку необходимо держаться от нее как можно дальше, необходимо учиться сдерживать гнев, даже в тех случаях, когда он оправдан. Если человек хочет настоять на своем мнении, если он главный в своей семье или общине и желает остальным блага, пусть он изображает перед ними гнев, чтобы произвести на них впечатление. Но при этом он должен контролировать себя и следить, чтобы притворный гнев не перешел в настоящий. Мудрецы учили: «Всякий, кто выражает свой гнев, подобен идолопоклоннику».²

Почему Рамбам сравнивал гнев с идолопоклонничеством? Перед нами встает один из самых сложных вопросов иудаизма. Если на дороге с вами столкнулся неосторожный водитель, грубо нарушивший правила, то эта авария была предопределена. Даже если (Боже избави!)

¹ Baal Shem Tov, Kesser Shem Tov. Hotafot #119 and #127. (Brooklyn, NY: Kehot Publications Society, [1794]1998). Понятие Ашгаха пратит, популяризированное в начале XVIII века Исраэлем Бааль Шем Товом, означает, что Бог – причина всего, что происходит в мире, и все осуществляется в соответствии с Его вселенским замыслом (даже в какую сторону склонится былинка – вправо или влево, зависит от воли Всевышнего).

² Rabbi Eliyahu Touger, trans., Maimonides's Laws of Daos (New York/New Jersey: Moznaim Publications, 1989), Chapter 2, Law 3.

кто-то убил члена вашей семьи, то это убийство было предопределено.¹ Рабби Шнеур Залман из Ляд писал: «Несчастье предрешиено на небесах, и Бог действует через многих посредников».² О том же сказано и в Талмуде: «Господь посылает злого человека для злых дел, и доброго человека – для добрых дел».

Но если и водитель, и убийца – лишь орудия в руках Божьих, вправе ли вы подавать на них в суд, добиваться тюремного заключения, желать кары? Еврейский закон дает положительный ответ на этот вопрос. Вы вправе наказать виновного за то, что он взялся за исполнение злодеяния, за то, что принял на себя эту роль (но не за само деяние). В конце концов, никто не просил его выполнять эту душегубную миссию.

Однако наказывать – не значит давать выход своей злобе и ненависти; ведь гнев и ярость свидетельствуют об утрате веры. По словам рабби Залмана, «Того, кто действует под влиянием гнева и ярости, покинула вера в Бога и Божественное провидение». Если вы гневаетесь, значит, вы завязли в своих представлениях о том, как все должно быть, и не можете принять реальность такой, какая она есть. Значит, вы стали заложником обманчивого призрака, миража. В некотором смысле вы стали подобны тем израильтянам, которые плясали вокруг Золотого тельца. Гнев – это идолопоклонничество.

Случайность или провидение?

Вопрос веры поднимает другой вечный вопрос человеческого бытия: результатом чего являются происходящие с нами события – разумного замысла, случайного стечения обстоятельств, или человеческой воли? Действительно ли Бог уготовил Иосифу его судьбу? Или его удача была простой случайностью? Или же он пробивался своими силами, используя свои способности и дарования? Ответить на этот вопрос нам может одна история из жизни. Дело было в Германии, в канун Нового

¹ Некоторые еврейские теологи различают судьбу, предопределенную Богом, с одной стороны, и человеческую свободу воли – с другой. Но – в этом парадоксе вся красота еврейской мысли – судьба и воля могут сосуществовать: «Все предопределено [Всевышним], но [человеку] предоставлена свобода выбора». Пиркей Авот 3:15.

² Rabbi Shneur Zalman, «Iggeret Hakodesh», Tanya («A Holy Letter»), transl. Sholom and Levi Wineberg (Brooklyn, NY: Kehot Publications Society, 1998), Chapter 25.

года вскоре после падения Берлинской стены. Один человек, охваченный царившим в Гамбурге духом веселья и праздника, запустил в небо желтый шарик. К шарiku он прикрепил новогоднюю открытку для своего старого, давно потерянного друга, живущего где-то в Восточной Германии (приписав обратный адрес). Желтый шарик исчез в холодном и ветреном небе, усыпанном мелкими звездами; и сильный восточный ветер понес его на восток. В нескольких тысячах метров над землей атмосферное давление понизилось, и шарик стал опускаться. Утром Нового года хозяин одного дома в Восточной Германии увидел висевший на ветвях его яблони желтый шарик. Сначала он страшно рассердился, приняв этот шарик за очередную шалость соседских детей, но потом заметил открытку и прочел ее. Оказалось, что ее отправителем был друг его юности, с которым он не виделся 40 лет – с того самого времени, как Германия была разделена на две части после Второй мировой войны. Так, благодаря воздушному шарiku Вольфганг Штойдте из Гамбурга и Уве Крахт из Гремича вновь нашли друг друга в начале 2003 года.¹

Что это было – случайность? Можно объяснить этот случай причинно-следственной цепочкой маловероятных событий. Случилось так, что господин Штойде отправился на праздничные гуляния, на которых продавались желтые шарики; он немного выпил и был навеселе; почувствовав тоску по молодости, он вспомнил о своем старом друге Уве. Во внезапном порыве он подписал открытку для Уве, прикрепил ее к шарiku и запустил шарик в небо. Ветер был как раз восточным, атмосферное давление понизилось в нужный момент, шарик опустился на яблоню в Гремиче, господин Крахт вышел утром Нового года полюбоваться на свою яблоню и так далее.

Или же можно признать, что вероятность подобного стечения обстоятельств – один к миллиарду, и поэтому все произошедшее – ничто иное, как ниспосланное Богом чудо. Как известно, даже Альберт Эйнштейн, который пытался найти логическое объяснение любым физическим явлениям, любил повторять: «Он [Бог] не бросает кости». А французский поэт Анатоль Франс писал: «Наверное, Случай – это псевдоним Бога, когда он не хочет подписываться своим именем».²

¹ Stefan Klein, «Die Macht des Zufalls [The Power of Chance]», Der Spiegel, August 9, 2004, 104.

² Albert Einstein, letter to Max Born, December 4, 1926. Anatole France, Le Jardin d'Epicure [The Garden of Epicurus] (Paris: CODA, [1895] 2004).