

**Emotional Judaism, Part 2:
Is Anger Ever Justified?**
Alex Hecht ahlecht@torontotorah.com

- **Avoiding anger: Be an extremist!**

1. Rambam, Hilchot De'ot 1:3 (Moznaim translation)

שְׁתֵּי קְצוֹת הֶרְחֹקוֹת זוֹ מִזֹּו שֶׁבְּכָל דְּעָה וְדַעַה אֵינָן דָּרָךְ טוֹבָה וְאֵין רָאוּי לוֹ לְאָדָם לְלַכֵּת בָּהֶן וְלֹא לְלַמְּדָן לְעַצְמוֹ.

The two extremes of each trait, which are at a distance from one another, do not reflect a proper path. It is not fitting that a man should behave in accordance with these extremes or teach them to himself.

וְאִם מָצָא טְבָעוֹ נוֹטֶה לְאַחַת מֵהֶן אוֹ מִיִּכּוֹן לְאַחַת מֵהֶן אוֹ שֶׁכִּבֵּר לְמַד אֶחַת מֵהֶן וְנִהְיָ בָּהּ יִתְזַיֵּר עֲצָמוֹ לְמוֹטֵב וְיִלְךָ בְּדָרָךְ הַטּוֹבִים וְהִיא הַדָּרָךְ הַיְשָׁרָה.

If he finds that his nature leans towards one of the extremes or adapts itself easily to it, or, if he has learned one of the extremes and acts accordingly, he should bring himself back to what is proper and walk in the path of the good [men]. This is the straight path.

2. Rambam, Hilchot De'ot 2:3 (Moznaim translation)

וְיֵשׁ דְּעוֹת שְׂאֵסוּר לוֹ לְאָדָם לְהִגָּב בָּהֶן בְּבִינוּנֵית אֱלֹא יִתְרַחֵק מִן הַקְּצָה הָאַחַד עַד הַקְּצָה הָאַחֶר...

There are temperaments with regard to which a man is forbidden to follow the middle path. He should move away from one extreme and adopt the other...

וְכֵן הַכַּעַס מִדָּה רַעָה הִיא עַד לְמֵאֵד וְרָאוּי לְאָדָם שִׁיתְרַחֵק מִמֶּנָּה עַד הַקְּצָה הָאַחֶר. וְיִלְמַד עֲצָמוֹ שְׂלֵא יִכְעֵס וְאַפְלוֹ עַל דְּבָר שֶׁרָאוּי לְכַעֵס עָלָיו.

Anger is also an exceptionally bad quality. It is fitting and proper that one move away from it and adopt the opposite extreme. He should school himself not to become angry even when it is fitting to be angry.

- **The idolatry of anger**

3. Talmud, Shabbat 105b (Koren translation)

רַבִּי שִׁמְעוֹן בֶּן אֶלְעָזָר אוֹמֵר מִשּׁוּם חִילְפָא בַר אֲגָרָא שְׂאֵמֵר מִשּׁוּם רַבִּי יוֹחָנָן בֶּן נוּרִי: הַמְקַרֵּעַ בְּגָדָיו בְּחַמְתּוֹ, וְהַמְשַׁבֵּר כְּלָיו בְּחַמְתּוֹ, וְהַמְפִּזֵּר מְעוֹתָיו בְּחַמְתּוֹ, יִהְיֶה בְּעֵינֵיהֶם כְּעוֹבֵד עֲבוֹדָה זָרָה. שֶׁכֶּה אוֹמְנֹתוֹ שֶׁל יֵצֵר הָרָע: הַיּוֹם אוֹמֵר לוֹ עֲשֵׂה כֹה, וּלְמָחָר אוֹמֵר לוֹ עֲשֵׂה כֹה, עַד שֶׁאוֹמֵר לוֹ עֲבוֹד עֲבוֹדָה זָרָה וְהוֹלֵךְ וְעוֹבֵד. אָמַר רַבִּי אֲבִין: מֵאִי קָרָאָה — "לֹא יִהְיֶה כֹה אֶל-זָר וְלֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לְאֵל-נָכָר", אֵיזְהוּ אֶל-זָר שֶׁיֵּשׁ בְּגוֹפוֹ שֶׁל אָדָם? הֵנִי אוֹמֵר, זֶה יֵצֵר הָרָע.

Rabbi Shimon ben Elazar says in the name of Hilfa bar Agra, who said in the name of Rabbi Yohanan ben Nuri: One who rends his garments in his anger, or who breaks his vessels in his anger, or who scatters his money in his anger, should be like an idol worshipper in your eyes, as that is the craft of the evil inclination. Today it tells him do this, and tomorrow it tells him do that [until eventually, when he no longer controls himself], it tells him worship idols, and he goes and worships idols. Rabbi Avin said: What verse alludes to this? "There shall not be a strange god within you, and you shall not bow to a foreign god" (Psalms 81:10). What is the strange god that is within a person's body? Say that it is the evil inclination. [One may not rend his garments in anger, because in doing so he is deriving pleasure from satisfying the evil inclination.]

4. Rabbi Aharon Lichtenstein, *By His Light*, p. 204

Anger is dehumanizing; it expresses a loss of self-control. Instead of a person being the master of his passions, he has become their slave. This is why it is 'as if he has worshipped idols': idolatry means handing over control to something else.

5. Talmud Nedarim 22b (Koren translation)

אָמַר רַבֵּה בַר רַב הוֹנָא כֹּל הַכּוֹעֵס אֶפִּילוֹ שְׂכִינָה אֵינָה חֲשׁוּבָה כַּנְּגֵדוֹ שְׂנֵאמַר "רַשָּׁע כְּגִבָּה אָפוֹ: 'בַּל-יִדְרָשׁ; אֵין אֱלֹקִים' כְּלִי-מִזְמוֹתָיו." רַבִּי יִרְמְיָה מְדִיפְתֵי אָמַר מִשְׁכַּח תְּלִמוּדוֹ וּמוֹסִיף טִיפִישׁוֹת שְׂנֵאמַר "כִּי לְעֵס בְּתִיק כְּסִילִים יָנוּחַ", וְכַתִּיב "וְיִכְסִיל יִפְרֹשׁ אֲנָלָת." רַב נַחְמָן בַּר יִצְחָק אָמַר בִּידוּעַ שְׁעוּנוֹתָיו מְרֻבִּין מִזְכִּיתָיו שְׂנֵאמַר "וּבְעַל חֲמָה רַב-כְּפֹשֵׁעַ."

Rabba bar Rav Huna said: Anyone who gets angry, at that moment even the Divine Presence is not important to him, as it is stated: "A wicked man at the height of his anger; 'He will not seek; there is no G-d,' [say] all his thoughts." (Psalms 10:4). Rabbi Yirmeya of Difti said: Anyone who gets angry forgets his learning and increases foolishness, as it is stated: "For anger rests in the bosom of fools" (Ecclesiastes 7:9), and it is written: "But a fool unfolds folly" (Proverbs 13:16). Rav Nahman bar Yitzhak said: With regard to one who gets angry, it is acknowledged that his sins are more numerous than his merits, as it is stated: "And a wrathful man abounds in transgression" (Proverbs 29:22).

6. Talmud, Eruvin 65b (Koren translation)

אמר רבי אילעאי, בשלשה דברים אדם ניכר: בכוסו, ובכיסו ובכעסו. ואמרי ליה אף בשחקו.

Rabbi Elai said: In three matters a person's [true character is] ascertained; in his cup, in his pocket, and in his anger. And some say: also, in his laughter.

7. Orchot Tzadikim 12 (Ktav translation)

ואמרו רבותינו זיכרונם לברכה (אבות ב ה): לא הקפדן מלמד; כי מרוב כעסו התלמידים יראים ממנו לשאול ספקותיהם פן יכעס עליהם. ואפילו אם שואלים – אין לו לב לפרש לתלמידיו כל הצורך. וגם ישיב להם דרך כעס, ומתוך כך לא יבינו.

And our Sages said: "Nor is an impatient person fitted to teach" (Avot 2:5), for because of his great anger, the pupils fear him too much to ask the things of which they are in doubt lest he be wrathful with them. And even when his pupils do ask the impatient teacher questions, he has neither the mind nor the patience to explain to his pupils all that is needed to make the matter clear. Then, too, he will answer questions in anger and thus the pupils will not understand the matter clearly.

• Anger for G-d?

8. Bamidbar 25:11-13 (Judaica Press translation)

פינחס בן-אלעזר בן-אהרן הכהן, השיב את-חמתי מעל בני-ישראל, בקנאו את-קנאתי בתוכם; ולא-כליתי את-בני-ישראל בקנאתי. לכן אמר: הנני נתן לו את-בריתי שלום.

Pinchas the son of Elazar the son of Aaron the kohen has turned My anger away from the children of Israel by his zealously avenging Me among them, so that I did not destroy the children of Israel because of My zeal. Therefore, say, "I hereby give him My covenant of peace."

9. Rabbi Yeshayah Horowitz, Shelah on Parshat Pinchas

מזה ילמוד האדם שיקנא את קנאת ה' צבקות כשרואה איזה חילול השם או חילול התורה, ראה איך החזיק לו השם יתברך טובה וחנות וברית שלום.

From this a person should learn, that he should feel G-d's zeal when he sees a desecration of the Name or the Torah. See how G-d showed appreciation for him, and favour, and a covenant of peace.

10. Rabbi Naftali Zvi Yehudah Berlin, HaEmek Davar to Bamidbar 25:12

את בריתי שלום. בשכר שהניח כעסו וחמתו של הקדוש ברוך הוא ברכו במדת השלום, שלא יקפיד ולא ירגיז, ובשביל כי טבע המעשה שעשה פינחס להרוג נפש בידו, היה נותן להשאיר בלב הרגש עז גם אחר כך, אבל באשר היה לשם שמים משום הכי באה הברכה שיהא תמיד בנחת ובמדת השלום, ולא יהא זה הענין לפוקת לב.

"My covenant of peace." As reward for calming G-d's anger, He blessed [Pinchas] with the trait of peace - that he would not be irritable and angry. For the nature of the act that Pinchas did, to kill a soul with his hands, should have left in the heart intense emotions afterwards. But since [he acted] for the sake of Heaven, blessing came that he would always be the calm and act with serenity, and that this experience wouldn't cause an emotional failure.

11. Rabbi Baruch haLevi Epstein, Torah Temimah to Bamidbar 25, note 31

והסברא בזה י"ל, דכיון דצריך לעשות זה ברוח קנאה אמתית לכבוד ה', א"כ אי אפשר לתת רשות לכל אדם שיהיה רשאי לפגוע באיש כזה, כי מי יודע אולי הוא עושה זה באיזו פניה צדדית ואומר כי עושה ברוח קנאת ה', ובין כה הוא הורג נפש שאינו מחויב מיתה מצד הדין ממש, ... ופריך וכי פינחס עשה מעשה שהיה לא ברצון חכמים, ומשני אמנם כן, וכי באמת בקשו לנדותו על מה שעשה, אלמלא קפצה רוח הקודש ואמרה והיתה לו ברית כהונת עולם תחת אשר קנא וגו', וא"כ העידה רוח"ק כי היה קנאי ממש ופטרוהו.

To explain [the account of Pinchas], we can say that one needs to act with a spirit of true zealousness, for the honour of G-d. Thus, it would be impossible to allow all people to attack a person like [Pinchas did]. For who knows if he is doing this with some ulterior motive and claiming that he is doing it for the zeal of G-d. Meanwhile, he kills a person who is not liable for death based on the letter of the law. The Jerusalem Talmud (Sanhedrin 9:7) asks: Did Pinchas really act against the will of the Sages? It answers: Indeed, he did, and they truly wanted to excommunicate him for what he did, had not the holy spirit overtaken him and said, “and there will be for him eternal priesthood since he was zealous”...If so, the holy spirit testified that he was a true zealot, and vindicated him.

12. Melachim I 19:9-10 (Judaica Press translation)

וַיָּבֹא שָׁם אֶל הַמְּעָרָה וַיִּלָּן שָׁם וַהֲגַה דְּבַר יְקֻנָּה אֵלָיו וַיֹּאמֶר לוֹ מַה לָּךְ פֹּה אֲלֵיָּהּ: וַיֹּאמֶר קָנָא קָנָאתִי לַיהוָה אֱלֹהֵי צְבָאוֹת כִּי עָזְבוּ בְרִיתֶךָ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת מִזְבְּחֶיךָ הָרְסוּ וְאֵת נְבִיאֶיךָ הָרְגוּ בְּחֶרֶב וְאֹתָר אֲנִי לְבַדִּי וַיִּבְקְשׂוּ אֶת נַפְשִׁי לְקַחְתָּהּ.

And he came there to the cave, and he lodged there. And behold! The word of the Lord came to him. And He said to him: "What are you doing here, Elijah?" And he said: "I have been zealous for the Lord, the G-d of Hosts, for the children of Israel have forsaken Your covenant. They have torn down Your altars and they have killed Your prophets by the sword, and I have remained alone, and they seek my life to take it.

13. Midrash, Shir haShirim Rabbah 1:6 (ArtScroll translation)

וַיֹּאמֶר קָנָא קָנָאתִי לַיהוָה אֱלֹהֵי צְבָאוֹת [צבקות] [ישראל] כִּי עָזְבוּ בְרִיתֶךָ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, אָמַר לוֹ הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, בְּרִיתִי, שְׂמָא בְרִיתֶךָ? ! ...

He said, “I have acted with great zeal for Hashem, G-d of Legions, for the Children of Israel have forsaken Your covenant.” The Holy One, blessed is He, said to [Elijah], “My covenant; was it perhaps *your* covenant?!

14. Rashi to Melachim I 19:16 (chabad.org translation)

"תִּמְשַׁח לְנָבִיא תַּחֲמִיד" - אֵי אֶפְשִׁי בְּנְבִיאוֹתֶךָ, מֵאַחַר שְׂאֵתָהּ מְלַמֵּד קְטִיגוֹרְיָא עַל בְּנֵי.

“You shall anoint to be prophet in your stead” - I do not want your prophecy since you plead for the prosecution of My children.

15. Malbim to 19:11 (translation by R' Alex Israel)

הֲרָאָה לוֹ כִּי בַמַּחֲנֶה רוּחַ וְרַעַשׁ וְאֵשׁ אֵין ה' בָּם רַק בְּקוֹל דְּמָמָה, וּמִמֶּנּוּ יִלְמְדוּ שְׁלוּחוֹ וְנְבִיאָיו בִּל יִסְעֲרוּ סֶעַר בִּל יִרְעֲשׂוּ רַעַשׁ וּבִל יִבְעִירוּ אֵשׁ, כְּמוֹ שֶׁעָשָׂה אֵלֵיהֶם בְּקִנְאָתוֹ לַה' צְבָאוֹת שֶׁעֲצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְשָׁחַט אֶת נְבִיאֵי הַבַּעַל, כִּי ה' יִשְׁלַח אֶת נְבִיאָיו שִׁיבֹאוּ אֵלֵיהֶם בְּקוֹל דְּמָמָה, וַיִּמְשְׁכוּ אֶת הָעָם בַּעֲבוּתוֹת אַהֲבָה וּבְדַבְרֵי רַכִּים.

...He [G-d] showed him that G-d is to be found not in the wind, earthquake, and fire, but only in the voice of silence, and from His messengers should learn the lesson: not to make a loud noise or burn like a fire, as did Elijah in his zeal for G-d, in his cessation of the rain and his execution of the prophets of Baal. Rather, G-d sends his messengers to approach the people with a quiet voice, to persuade the nation with bonds of love and gentle words.

16. Kohelet 9:17 (Judaica Press translation)

דְּבַרֵי חֲכָמִים בְּנִחָת נִשְׁמָעִים מִזְעָקַת מוֹשֵׁל בְּכִסְיָלִים.

The words of the wise are heard [when spoken] softly, more than the shout of a ruler of fools.

17. Orchot Tzadikim 12 (Ktav translation)

וּמִי שֶׁרוּצָה לַעֲצוֹר רוּחוֹ מִן הַכַּעַס, וְרוּצָה לְהַטִּיל אֵימָה עַל בְּנֵי בֵיתוֹ, וְאִם הוּא פֶּרַס וְרוּצָה לְכַעֵס עַל הַצִּיּוֹר שִׁיחֲזֹרוּ לְמוֹטָב, כִּיצַד יַעֲשֶׂה? יִרְאֶה עֲצֻמוֹ בַּפְּנִיָּה שֶׁהוּא כוֹעֵס כְּדִי לִיַּסְרֵם, וְתַהֲיֶה דַעְתוֹ מִיוֹשֶׁבֶת עֲלֵיו בִּינוּ וּבֵין עֲצֻמוֹ; כְּאִדָּם שֶׁהוּא מְדַמָּה שֶׁהוּא כוֹעֵס בְּשַׁעַת כַּעֲסוֹ – וְאִינוּ כוֹעֵס.

And he who wants to refrain from anger and cast a reasonable awe upon his children and upon his household, or if he is the leader of the community and wants to display anger towards the community in order that they should improve their conduct, what should he do? He must, in order to rebuke them, appear before them as though he were angry, but his mind must be calm just as a man does when he *pretends* to be angry but really is not angry.

וכשהוא מראה כעס, יזהר עליו שלא יעשה כן כשיש לו אורחים עניים, כי הם סבורים שהוא כועס עליהם. לכן יראה עצמו שמח בפניהם. And when he *does* show anger, he should be very careful not to do so when there are poor guests present, for they, being very sensitive, will think that he is angry with them. Therefore, he must show himself happy in their presence.

- **Conquering anger**

18. Rambam, Hilchot De'ot 2:2 (Moznaim translation)

וכיצד היא רפואתם? מי שהוא בעל חמה אומרים לו להנהיג עצמו שלא ירגיש פלל. וילך בדרך זו זמן מרבה עד שיתעקר החמה מלבו.

How are they to be healed? We tell the wrathful man to train himself to feel no reaction even if he is beaten or cursed. He should follow this course of behavior for a long time, until the anger is uprooted from his heart.

19. Rambam, Hilchot De'ot 2:3 (Moznaim translation)

...לפיכך צויו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפלו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה.

...Therefore, they have directed that one distance himself from anger and accustom himself not to feel any reaction, even to things which provoke anger. This is the good path.

ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עולבין שומעים חרפתם ואינם משיבין עושין מאהבה ושמים ב'סורים. ועליהם הכתוב אומר (שופטים ה' לא) "ואהביו כצאת השמש בגברתו".

This is the way of the righteous: They accept humiliation, but do not humiliate others; they listen when they are shamed, but they do not answer; they do this with love and are joyous in their sufferings. Of them, Judges 5:31 states: "And those who love Him are like the sun when it comes out in its strength."

20. Talmud, Pesachim 113b (Koren translation)

שלשה הקדוש ברוך הוא אוהבן מי שאינו כועס ומי שאינו משתכר ומי שאינו מעמיד על מדותיו.

The Holy One, Blessed be He, loves three [people]: One who does not get angry; one who does not get drunk; and one who is forgiving.

21. Mishlei 17:32 (Judaica Press translation)

טוב ארך אפים מגבור ומשל ברוחו מלמד עיר.

One who is slow to anger is better than a mighty man, and one who rules over his spirit [is better] than one who conquers a city.