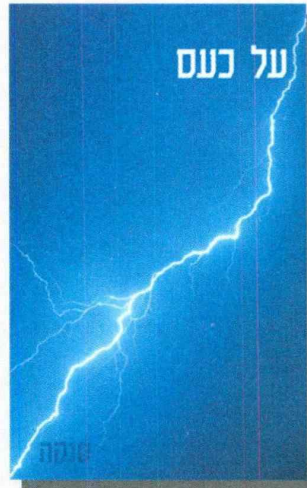


האיש שכעס על הכעס

הפילוסוף הסטואי שחי בצל קיסרים אכזריים מסביר מדוע
הזעם הוא חולשה – ולא כוח



סנקה, "על כעס", מלטינית: דבורה גילולה,
הוצאת מאגנס, 2026

גלית דהן קרליבך

השליטים בימיו: "אם נראה למישהו שכעס מביא גדולת נפש, שייראה לו כי מביאה גדולה גם רדיפת מותרות – לרצות לנוח על שן הפיל, ללבוש ארגמן, להתכסות בזהב, להעביר אדמות, לכבול ימים, ליצור מפלי מים, לתלות גנים במרומים".

הספר השני סוקר את מנגנון הכעס – סנקה לא רואה בכעס אינסטינקט אלא תכונה שיש להכחיד או לפחות לשלוט בה. ושם כבר צריך לכעוס יש להעמיד פני כועס כדי לדרבן את הצד השני לפעול – אך לא יותר מכך. בחלק הזה הפילוסופיה הסטואית נפרשת מול עיני הקורא במלוא הדרה: יש כל כך הרבה מצבים מכעיסים בחיינו, כל כך הרבה מקרים שבהם נעשה לנו עוול – אבל האדם יכול להחליט כיצד להגיב מול המצב שהתרגש עליו, כיצד לפרש אותו וכיצד לנהוג.

הספר השלישי מוקדש לצד המעשי: כיצד ניתן לעקור את הכעס מן השורש. סנקה נותן דוגמאות נפלאות להתמודדות בשלווה עם מצבים, כמו הסיפור על קאטו שכאשר נאם בבית משפט ירק לעברו לנטולוס, "את כל הרוק הסמיך שהצליח לאסוף". קאטו ניגב את פניו בשלווה ואמר: "אני עד, לנטולוס, שטועים כל אלה האומרים שאין לך פתחון פה".

סנקה הוא מאותם סופרים שכל מה שיוצא תחת ידיהם הוא בהיר, קולח ונכון לכל תקופה. מילותיו אינן תלויות באוויר, הוא כתב בתקופה של תהפוכות ומהפכות רצחניות. נפלא לקרוא ספר מהמאה הראשונה לספירה ולחוש כאילו נכתב זה עתה, רק בשבילנו.

נותר לקוות שכל אורח באשר הוא יקרא את הספר הנפלא הזה וישתמש בו כמדריך מעשי להתמודדות עם הכעס. חוויה זו לא הייתה שלמה לולא התרגום הנפלא והקולח של דבורה גילולה. ♦

יש מן הרגע והשלווה ואילו הרגש הזה כולו סוער בדחף לעורר כאב, גועש בהתאוות על אנושית לשפיתת דמים ולעינויים, זנח טובתו ובלבד שיפגע באחר, מסתער על הנשק עצמו בלהט נקם המפיל גם את הנוקם. לפיכך יש חכמים האומרים שהכעס הוא טירוף קצר כי כמו המטורף גם הזועם אינו שולט ברוחו...".

ואכן מילת המפתח בגישתו של סנקה אל הכעס היא "שליטה". בפרק הזה תוקף סנקה את אריסטו שסבור שלפעמים הכעס נחוץ כדי לדרבן ולשלהב את היוצאים לקרב. סנקה טוען שהכעס החריב יותר אנשים וערים מכל מגפה, והוא לעולם אינו כפוף להיגיון. ניצחונות במלחמה, הוא מסביר, אינם מושגים בהתלהבות ובהתפרצות, אלא במשמעת ובהצבת גבולות ברורים.

סנקה מציב שאלות שמעינינות גם את הקורא בן-זמננו, כמו זו: "או מה? אדם טוב לא יכעס אפילו אם נרצח אביו לעיניו?" ועונה סנקה: "לא יכעס אבל ינקום". כלומר, ההיגיון צריך לשרור ולשלוט גם על מעשה שבעת העתיקה היה מקובל – נקמה.

את הפרק הזה חותם סנקה בטון מריה מפוכח ובעיקר אמיץ נוכח התנהגות

כאשר בוחנים את חייו של לוקיוס אנאיוס סנקה, קשה שלא להתפעל מכך שהחליט להקדיש ספר שלם למידה המגונה – הכעס. שכן כל חייו כמעט היו רצופים מצבים מעוררי זעם.

סנקה היה פילוסוף, סופר וגואם מוכשר ומבריק – שילוב תכונות שעורר עליו את קנאת השליטים. בשל כישוריו, רצה קליגולה להוציאו להורג. קלאודיוס הגלה אותו לאי קורסיקה, וגם שם סנקה לא נכנע לזעם וניצל את שנות גלותו לכתיבת כמה מהספרים הנפלאים שלו.

סנקה היה מן הבולטים שבפילוסופים הסטואים, והפילוסופיה הסטואית הייתה ונתרה מעשית מאוד: מטרתה להעניק לאדם חיים משגשגים וסיפוק – במיוחד בתקופות קשות של חוסר ודאות. ומכאן ספר זה נותר רלוונטי גם כמעט אלפיים שנה לאחר שנכתב.

מבין כל המידות הרעות, הכעס הוא אולי היחיד שבני אדם אינם ממהרים להסתיר. בניגוד לחמדנות או לקנאה, יש בכעס משהו כמעט מעורר התפעלות – כמו להתבונן מהצד בסופת טורנדו בשיא כוחה. בדיוק את התחושה הזאת מבקש לקעקע הפילוסוף. את ספרו "על כעס" הוא כותב בשביל אחיו נובטוס שבימי הקיסר נירון שימש כמושל פרובינקיית אסיה – טורקיה של ימינו. בשל תפקידו, נובטוס מבקש מאחיו עצה – כיצד למשול בכעסו ולהיטיב עם נתיניו, והספר ממוען אליו.

החיבור מחולק לשלושה ספרים. הספר הראשון מוקדש לתיעובו של סנקה את הכעס. סנקה משווה בין טירוף ואיבוד שפיות הדעת לכעס. "ביקשת ממני נובטוס", כך פותח סנקה את ספרו, "שאתבונן כיצד אפשר לשכך כעס ונראה לי שאתה ירא במיוחד את הרגש הזה, המתועב והמטורף ברגשות כולם, ולא בכדי. בשאר הרגשות