



## כעס: הוראות שימוש

השוואה בין שני אירועים בתורה, שניהם מפורסמים מאוד, תעלה ניגוד מעורר תמיהה.

האחד הוא שבירת הלוחות, והוא מופיע בפרשת השבוע שלנו. כזכור, ה' אמר למשה בהיותו על ההר לרדת אל העם שעשה עגל זהב. משה ירד, ובידיו החפץ הקדוש ביותר בכל הזמנים, שני לוחות הברית החרותים ביד אלוהים. בהגיעו לרגלי ההר ראה את העם רוקד סביב העגל. בכעסו השליך את הלוחות וניתן אותם לרסיסים (שמות לב, יט). זה היה מצג פומבי של כעס, ביוזמתו הבלעדית של משה, אך מעשה זה לא עורר ביקורת עליו. בתלמוד, ריש לקיש אף דורש את דברי ה' למשה "על הַלַּחַת הָרָאשִׁימִים אֲשֶׁר שִׁבַּרְתָּ" (שמות לד, א) כמכוונים לומר "יישר כוחך ששיברת": ה' סמך ידיו על מעשהו של משה. חז"ל הרחיקו לכת אפילו יותר. פסוקי הסיום של התורה מעלים את משה על נס, עם פטירתו: "וְלֹא קָם נְבִיא עוֹד בְּיִשְׂרָאֵל כְּמֹשֶׁה אֲשֶׁר יָדְעוּ ה' פָּנִים אֶל פָּנִים... לְכֹל הַיָּד הַחֲזָקָה וְלְכֹל הַמּוֹרָא הַגָּדוֹל אֲשֶׁר עָשָׂה מֹשֶׁה לְעֵינֵי כָּל יִשְׂרָאֵל" (דברים לד, י-יב). המילים "לְכֹל הַיָּד הַחֲזָקָה" מציינות לדבריהם את שבירת הלוחות. מעשה זה נתפס אפוא כאחד מגילויי האומץ והמנהיגות הנעלים ביותר של משה.

שיג ושיח - הרב יונתן זקס

שנים רבות לאחר חטא העגל התמודד משה עם משבר נוסף. זוהי פרשת מי מריבה. בני ישראל הגיעו לקדש. לא היו שם מים. העם התלונן. ושוב הפגין משה את כעסו. כשה' אמר לו לדבר אל הסלע משה היכה אותו פעמיים, והמים בקעו ממנו. והנה הפעם, במקום לשבח את משה על מה שעשה, ה' אמר לו ולא הרן, "עַן לֹא הֶאֱמַנְתָּם בִּי לְהַקְדִּישֵׁנִי לְעֵינֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל, לְכֹן לֹא תְבִיאוּ אֶת הַקְּהָל הַזֶּה אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר נָתַתִּי לָהֶם" (במדבר כ, יב).

הקשיים בפרשיית מי מריבה ידועים. מה היה חטאו של משה? והאם העונש לא חרג מכל פרופורציה? אך הקושי שאני מבקש להתייחס אליו כאן הוא אחר: זה המתגלה בהשוואה בין שתי הפרשיות. בשני המקרים העם יצא משליטה. בשני המקרים משה ביצע מחווה פומבית של כעס. מדוע האחד התקבל בהבנה ואף בהסכמה והשני בנזיפה ובעונש? מדוע מופע של כעס הֵלֵם אירוע אחד אך לא את השני? האם כעס מופגן של מנהיג פסול תמיד, או שלפעמים הוא נחוץ?

את התשובה מספק הרמב"ם בספרו ההלכתי הגדול 'משנה תורה'. שם, בהלכות דעות, הוא אומר שבדרך כלל צריכים חיינו הרגשיים להתנהל על שביל הזהב - במקום טוב באמצע בין כל צמד רגשות קוטביים. אולם ישנם שני רגשות, שתי "דעות" בלשון הרמב"ם, החורגים מכלל זה, ויש להתרחק מהם ולסלקם לחלוטין מחיינו: הגאווה והכעס. על הכעס אומר הרמב"ם כך:

וכן הכעס, דעה רעה היא עד למאוד; וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס, ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו. [...] אמרו חכמים הראשונים: כל הכועס כאילו עובד עבודה

זרה. ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. בעלי כעס, אין חייהם חיים. לפיכך ציוו להתרחק מן הכעס, עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים. וזו היא הדרך הטובה ודרך הצדיקים.

לדעת הרמב"ם, אם כן, רגש הכעס הוא תגובה שגויה. לפעמים הוא מציף אותנו ואיננו יכולים לעמוד בפניו, אבל עלינו להיות מודעים לכך שבשעה שהוא שורר בנו אין לנו שליטה בו. לכן הוא מסוכן כל כך. במונחיו של הפסיכולוג דניאל כהנמן: הכעס הוא חשיבה מהירה בעת שנצרכת חשיבה איטית. מה עלינו לעשות אם כן? הרמב"ם, כאן ולא רק כאן, מאמץ עמדה שכימינו זכתה לאישור מדעי מפליא, בדמות גילוי הפלסטיות של המוח. מתברר שתרגול רב במשך תקופה ארוכה משנה את מעגלי הנוירונים שלנו. אנחנו יכולים לפתח דפוסי תגובה חדשים; הם דורשים תחילה שליטה עצמית חזקה, אך עם הזמן הם נעשים הרגל. קניית ההרגל להתגבר על הכעס קשה במיוחד. עבודה רבה נדרשת להסרת הכעס מהרפרטואר הרגשי שלנו.

אך הרמב"ם מסייג את דבריו. יש, הוא אומר, הבדל יסודי בין הרגשת כעס לבין הפגנתו. הוא אומר זאת בתוך דבריו שבציטטה לעיל, בקטע שדילגנו עליו קודם:

ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו, או על הציבור אם היה פרנס, ורצה לכעוס עליהם כדי שיחזרו למוטב – יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם, ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מידמה איש בשעת כעסו והוא אינו כועס.

לפעמים צריך הורה, מורה או מנהיג להפגין כעס: להיראות כועס כלפי חוץ, גם אם אינו מרגיש כעס. יש לכך אפקט של הלם. כשבעל סמכות מבטא כעס, האדם או הקבוצה שהכעס מופנים אליהם נמצאים בסכנה, והם יודעים זאת. הכעס במקרה זה דומה כמעט להלם חשמלי, ופעמים רבות הוא מכשיר יעיל להחזרת הסדר הטוב, להעמדת מושא־הכעס על מקומו. אבל זו גם אסטרטגיה מסוכנת. הכעס עלול לעורר תגובת כעס, וכך להחריף את המצב במקום להרגיעו. זהו נשק שיש להשתמש בו רק במקרים נדירים; אבל לפעמים הוא הדרך היחידה.

שאלת המפתח צריכה אפוא להיות: האם אנו נמצאים במצב שהפגנת כעס תועיל בו? כדי לענות עליה נדרש שיקול דעת קפדני. כשהעם רוקד סביב אליל, הכעס הוא התגובה הנכונה. אבל כשאין מים והעם צועק בצימאון, הכעס הוא תגובה שגויה. הצורך של הצמאים במים הוא צורך ממשי, גם אם אין הם מביעים אותו באופן הראוי.

נסכם: אף פעם לא טוב להרגיש כעס, אך לפעמים צריך להיראות כועסים. פעמים אלו נדירות ומעטות, אך הן ישנן. אני אומר זאת בעקבות חוויה אישית שהיא מן החוויות ששינו את חיי.

היו זמנים שעישנתי מקטרת. רע לעשן, וידעתי זאת. אנו מצווים לשמור על בריאותנו, והעישון מזיק לה מאוד בכמה וכמה אופנים. אבל אדם מתמכר, ואז קשה לו מאוד להירפא מהרגלו הרע גם אם הוא יודע היטב כמה הוא מחבל בבריאותו ובבריאות הסובבים אותו. שנים על שנים ניסיתי להיגמל, אך שוב ושוב נכשלתי. אך אז התעורר עליי, על העישון שלי, כעסו של אדם שכיברתי מאוד. זה היה כעס קר, אך חוויתי אותו כסטירת לחי.

וזה ריפא אותי. ההלם היה כה גדול, שחדלתי לעשן מאז ועד עצם היום הזה. החוויה של היות מושא ישיר לכעסו של אדם שינתה את חיי – ואולי גם הצילה אותם.

אדם בעמדת מנהיגות נתון פעמים רבות לכעסם של אנשים. גם אני הסכנתי לאורך שנים עם כעסים כאלה. למדתי לחיות איתם ולא לתת להם לדכדך אותי או להטות את דרכי. אבל הפעם כעס עליו אדם שידעתי היטב כי אכפת לו ממני, ושהוא כועס עליו לא מפני שאינו מסכים איתי אלא פשוט מפני שהוא רואה שאני מזיק לעצמי. וכעס מסוג זה – מעטים הם הדברים היכולים כמוהו לשנות חייו של אדם.

התקרית גם האירה לי את ההיגיון שהדריך את הרמב"ם. כעס טיפולי – אם אפשר לקרוא לו כך – בא לעולם לא מתוך רגש אלא מתוך שיפוט שקול וזהיר של המצב. זהו טיפול בהלם; והאדם הגורם את ההלם בכעסו מפגין כעס שהוא לא בהכרח מרגיש באמת. הפגנה חיצונית זו מגבירה את הזעזוע.

יש משפחות, ותרבויות שלמות, המשתמשות בכעס לעיתים קרובות מדי. זהו שימוש לרעה. הכעס רע לאדם המרגיש אותו, ובמקרים רבים גם לאדם שכועסים עליו. אבל יש לפעמים מצבים המצריכים כעס: כאשר השלמה עם התנהגותו הרעה של אדם מזיקה, וכאשר מתן תירוצים לה עלול להידרדר למעין תלות הדדית בין אדם זה לבין הסובבים אותו החסים עליו. במצבים כאלה, חברים ובני משפחה המנסים להיות סובלניים ואדיבים מקלים למעשה על האדם להישאר מכור להרגלים רעים ולשלם על כך ביוקר.

דברי הרמב"ם, בעקבות פרשיות משה, מלמדים אותנו שעלינו לכבוש את רגשות הכעס שלנו – אך לפעמים, לנוכח התנהגות פסולה, להפגין כעס כלפי חוץ. לעיתים נחוץ לאנשים טיפול-בהלם כדי לשנות את חייהם.

1 שבת פז ע"א.

2 שם.

3 ירושלמי, תענית ד, ה.

4 משנה תורה, הלכות דעות ב, ג.

5 דוגמה לכך ראו במשנה תורה, הלכות ממרים ו, ט.

6 ראו "שמונה פרקים" לרמב"ם, פרק ד.