

ΣΕΝΕΚΑΣ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑΣ

Αρχαία σοφία στη διαχείριση θυμού



JAMES S. ROMM

Διόπτρα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	9
De Ira / Η τέχνη της ψυχραιμίας	21
Σημειώσεις	119

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο θυμός σου είναι ένα είδος τρέλας διότι δίνεις μεγάλη αξία σε ασήμαντα πράγματα». Αυτές τις λέξεις έγραψε ο Σενέκας ο Νεότερος στα μέσα του 1ου αιώνα μ.Χ., όταν η ρωμαϊκή ηγεμονία, το σύστημα διοίκησης από έναν άρχοντα που εγκαινιάστηκε από τον Αύγουστο Καίσαρα, έφτασε την τέταρτη γενεά της. Ο Σενέκας φαινομενικά απνύθυνε τη συγκεκριμένη σκέψη στον μεγαλύτερο αδελφό του Νοβάτο, αλλά στην πραγματικότητα απευθυνόταν σε όλους τους Ρωμαίους αναγνώστες του και η φράση αυτή εξακολουθεί να είναι διδακτική ακόμα και σήμερα, σε μια εποχή που εξακολουθεί να πασχίζει, περισσότερο και από πολλές προηγούμενες, να διαχειριστεί την παραφροσύνη που σφυρηλατεί ο θυμός.

Για να κατανοήσετε καλύτερα τι εννοεί ο Σενέκας όταν ορίζει τον θυμό ως λανθασμένη εκτίμηση, δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση. Ανακαλέστε στη μνήμη σας το πιο πρόσφατο ήσσονος σημασίας περιστατικό που σας εξόργισε. Ίσως ένας απρόσεκτος οδηγός να σας έκοψε τον δρόμο και αναγκαστήκατε να φρενάρετε απότομα ή κάποιος να σας πήρε τη θέση στη σειρά ή να σας έκλεψε μια θέση στάθμευσης, ή ένα ταξί, μέσα από τα χέρια σας. Τραυματιστήκατε – ή μήπως όχι; Ήσασταν εμφανώς χειρότερα, μια ή δυο μέρες αργότερα, από ό,τι προτού συμβεί το περιστατικό; Είχε όντως *σημασία* το γεγονός ότι κάποιος δεν σας σεβάστηκε, όπως έχει σημασία, για παράδειγμα, η παγκόσμια κλιματική αλλαγή; Ή η απειλή ενός πυρηνικού πολέμου; Ή όπως το γεγονός ότι τα αστέρια πέφτουν μέσα σε μαύρες τρύπες σε άλλα σημεία του γαλαξία μας, οι οποίες καταπίνουν τα πάντα γύρω τους;

Η καθημερινή σύγκριση με το απροσμέτρητα αχανές είναι αγαπημένο τέχνασμα του Σενέκα ειδικά στο έργο του *Περί θυμού* (*De Ira* στα λατινικά), το δοκίμιο από το οποίο προκύπτει το παρόν βιβλίο. Μετατοπίζοντας την προοπτική μας ή διευρύνοντας τη διανοητική μας κλίμακα,

ο Σενέκας μάς βάζει να αναρωτηθούμε τι αξίζει τον θυμό μας, αν φυσικά υπάρχει κάτι τέτοιο. Η περηφάνια, η αξιοπρέπεια, η αλαζονεία –οι πηγές του θυμού μας όταν νιώθουμε ότι μας έχουν βλάψει– καταλήγουν να φαντάζουν ανούσιες όταν απομακρυνθούμε λίγο και κοιτάξουμε τη ζωή μας από απόσταση: «Κάνε ένα βήμα πίσω, λοιπόν, και γέλα!» (3.37). Τα σπουδαιότερα πρότυπα σοφίας του Σενέκα –ο Σωκράτης, ο πιο τιμημένος σοφός στον ελληνικό κόσμο, και ο Κάτων ο Νεότερος, συγκλητικός κατά τον προηγούμενο αιώνα από εκείνον του Σενέκα, στον ρωμαϊκό κόσμο– σε αυτό το δοκίμιο παρουσιάζονται να τους φτύνουν, να τους κλοτσούν, να τους χτυπούν στο κεφάλι, χωρίς να εκφράζουν ή, ακόμα χειρότερα, χωρίς να νιώθουν τον παραμικρό θυμό.

Μια παραβίαση προτεραιότητας την ώρα που οδηγείτε μπορεί να μην έχει σημασία, αλλά η αντίδρασή σας σε αυτήν έχει σημασία, πίστευε ο Σενέκας. Η στιγμιαία έκρηξη οργής σας στον δρόμο, η επιθυμία σας να κορνάρετε, να τραυματίσετε ή και να σκοτώσετε τον άλλο οδηγό αποτελεί σοβαρή απειλή για την κυριαρχία της λογικής στην ψυχή σας και, κατ' επέκταση, για την ικανότητά σας να

επιλέγετε ορθά και να ενεργείτε ενάρετα. Η εκδήλωση του θυμού θέτει σε κίνδυνο την ηθική μας κατάσταση περισσότερο από κάθε άλλο συναίσθημα, γιατί ο θυμός είναι, στα μάτια του Σενέκα, το πιο έντονο, καταστροφικό και ακαταμάχητο από όλα τα πάθη. Είναι σαν να πηδάς από έναν γκρεμό: από τη στιγμή που θα επιτρέψουμε στην οργή να ελέγξει την κατάσταση, δεν υπάρχει ελπίδα να σταματήσει η πώση. Η πνευματική μας υγεία απαιτεί να εγκαταλείψουμε τον θυμό, διαφορετικά εκείνος δεν θα μας εγκαταλείψει ποτέ.

Ο Σενέκας γνώριζε από πρώτο χέρι τους κινδύνους του θυμού. Όταν έγραψε το *Περί θυμού*, ή τουλάχιστον το μεγαλύτερο μέρος του, είχε γίνει και ο ίδιος μάρτυρας, από την εκ του σύνεγγυς και πλεονεκτική θέση της Ρωμαϊκής Συγκλήτου, της αιματηρής τετράχρονης ηγεμονίας του Καλιγούλα. (Θα μπορούσαμε να περιγράψουμε με άλλες λέξεις –όπως παράνοια ή σαδισμός– και όχι ως θυμό τις νόσους του Καλιγούλα αλλά ο Σενέκας, προκειμένου να υποστηρίξει περαιτέρω τη θέση του, συνοψίζει όλες αυτές τις βαναυσότητες του αυτοκράτορα κάτω από την επικεφαλίδα του θυμού.) Ο Καλιγούλας ρίχνει βαριά σκιά πάνω

από το *Περί θυμού*. Ο Σενέκας συχνά τον αναφέρει ονομαστικά αλλά επίσης παραπέμπει έμμεσα στο πρόσωπό του όταν συνδέει τον θυμό με όργανα βασανιστηρίων, με φλόγες και ξίφη, και με εμφύλιο αλληλοσπαραγμό. Ο εφιάλτης της εποχής του Καλιγούλα, καθώς φαίνεται, είχε διδάξει στον Σενέκα το υψηλό κόστος της ανεξέλεγκτης οργής, όχι μόνο για τις μεμονωμένες ψυχές αλλά και για ολόκληρο το ρωμαϊκό κράτος.

Δεν ήταν σπάνιο στη Ρώμη για έναν φιλόσοφο και ηθικό δοκιμιογράφο να κατέχει μια θέση στη Σύγκλητο, αλλά ο Σενέκας ήταν ασυνήθιστος άνθρωπος. Σε νεαρή ηλικία μαθήτευσε κοντά σε δασκάλους που ενστερνίζονταν τον στωικισμό, μια Σχολή που είχε προέλθει από την Ελλάδα και υποστήριζε την ψυχική αυτοπειθαρχία και την υποταγή στις προσταγές του θείου Λόγου. Επέλεξε να ακολουθήσει το μονοπάτι των στωικών, αν και όχι με ορθόδοξο τρόπο. Ως ώριμος συγγραφέας, βασίστηκε σε πολλές φιλοσοφικές παραδόσεις αλλά ταυτόχρονα απέρριπτε τη θεωρία στο σύνολό της τασσόμενος υπέρ της πρακτικής ηθικής ενισχυμένης από ρητορική δεινότητα. Το *Περί θυμού* είναι μια χαρακτηριστική περίπτωση: μόνο ένα μέρος

της πραγματείας, κυρίως σε ό,τι αφορά το πρώτο μισό, είναι αποδεδειγμένα βασισμένο στις αρχές των στωικών. Στο δεύτερο μισό, από το οποίο προέρχεται το μεγαλύτερο μέρος του συγκεκριμένου βιβλίου, εξετάζεται το πρόβλημα του θυμού πιο πραγματιστικά, θυμίζοντάς μας, με τα τόσο κοινότητα αποσπάσματά του, να μην υπερφορτώνουμε το πρόγραμμά μας ή να μην αναλαμβάνουμε καθήκοντα στα οποία πιθανότατα θα αποτύχουμε.

Ο Σενέκας, αν κρίνουμε από τον τρόπο που παρουσιάζει τον εαυτό του στα γραπτά του, υπήρξε άνθρωπος που τον χαρακτήριζε η ενδοσκόπηση και η εσωστρέφεια. Περιγράφει, σε ένα από τα εδάφια που μεταφράζεται παρακάτω (3.36), τις τύπου ζεν νυχτερινές του αναλύσεις των προσωπικών του ηθικών επιλογών – έναν ήρεμο διαλογισμό που ασκούσε στην ησυχία του υπνοδωματίου του. Παρ' όλα αυτά, γνωρίζουμε ότι ο Σενέκας απολάμβανε επίσης την εγγύτητα στην εξουσία και έπαιζε ασμένως το παιχνίδι της ρωμαϊκής πολιτικής, κάποιες φορές με ολέθρια αποτελέσματα. Στα τριάντα του, μπήκε στη Ρωμαϊκή Σύγκλητο, όπου απέκτησε τη φήμη του αυθεντικού και συναρπαστικού ομιλητή, αλλά η ευγλωττία του προκάλεσε τον φθόνο

του αυτοκράτορα Καλιγούλα, ο οποίος φημιολογείται πως τον ήθελε νεκρό (αλλά δολοφονήθηκε ο ίδιος προτού προλάβει να αναλάβει δράση). Επί της βασιλείας του Κλαύδιου, διαδόχου του Καλιγούλα, ο Σενέκας θεωρήθηκε και πάλι ύποπτος και εξορίστηκε στην Κορσική. Η κατηγορία που του αποδόθηκε ήταν μοιχεία με μια από τις αδελφές του Καλιγούλα, κάτι το οποίο μάλλον ήταν ένα πρόσχημα. Πιθανότατα, το έργο *Περί θυμού* άρχισε να γράφεται κατά τη διάρκεια της εξορίας του.

Ύστερα από οκτώ χρόνια στην Κορσική, και κοντά στο πέρας της πολιτικής του σταδιοδρομίας, ο Σενέκας ανακλήθηκε στη Ρώμη το 49 μ.Χ. με μια σημαντική αποστολή: την εκπαίδευση και καθοδήγηση του δεκατριάχρονου Νέρωνος, υιοθετημένου γιου του Κλαύδιου και επίδοξου κληρονόμου του. Με την υποστήριξη της Αγριππίνας, μιας ακόμα αδελφής του Καλιγούλα και νέας συζύγου του Κλαύδιου, ο Σενέκας απέκτησε μεγαλύτερη επιρροή από ποτέ και εξαιρετικά μεγάλο πλούτο. Περίπου εκείνη την εποχή, πιθανότατα, ολοκλήρωσε το *Περί θυμού* (το μοναδικό στοιχείο χρονολόγησής του είναι πως ο Νοβάτος, στον οποίο και απευθύνεται, άλλαξε το όνομά του σε Γάλλιος στο

τέλος του 52 ή στις αρχές του 53, οπότε η πραγματεία πρέπει να δημοσιεύθηκε πριν από το συγκεκριμένο γεγονός). Ίσως το έργο να κυκλοφόρησε στη Ρώμη ως αναγγελία της επιστροφής του συγγραφέα στην πόλη και ως διαφήμιση της ανθρωπιάς του άνδρα ο οποίος εντασσόταν ξανά στον στενό κύκλο της αυτοκρατορικής εξουσίας – όπως ένας σύγχρονος πολιτικός θα εξέδιδε τα απομνημονεύματά του πριν από την κούρσα αναζήτησης ενός υψηλότερου αξιώματος.

Η ανθρωπιά, με την έννοια του ανθρωπισμού, είναι πραγματικά το κεντρικό θέμα του έργου *Περί θυμού*. Για να αντισταθμίσει τις παρορμήσεις του θυμού, που εδώ ορίζεται ως η επιθυμία της τιμωρίας, ο Σενέκας μάς υπενθυμίζει πόσα κοινά έχουμε εμείς οι άνθρωποι – και πάνω από όλα την ικανότητά μας να συγχωρούμε. Μεταξύ τεράτων όπως ο Καλιγούλας και αγίων όπως ο Σωκράτης βρίσκεται το 99,9% της ανθρωπίνης φυλής – όλοι τους αμαρτωλοί, που όμως δικαιούνται την επιείκεια. «Ας είμαστε πιο καλοί ο ένας με τον άλλο», προτρέπει ο Σενέκας στον παθιασμένο επίλογο της πραγματείας του. «Δεν είμαστε παρά κακοί άνθρωποι που ζούμε ανάμεσα σε κακούς

ανθρώπους. Μόνο ένα πράγμα μπορεί να μας προσφέρει ηρεμία και αυτό είναι μια συμφωνία αμοιβαίας επιείκειας». Αυτό το θέμα της γενικής ροπής προς το σφάλμα που βρίσκεται στη βάση του κοινωνικού συμβολαίου απαντά συχνά στα γραπτά του Σενέκα αλλά πουθενά δεν δηλώνεται με τόση σαφήνεια και μεγαλοπρέπεια όσο εδώ.

Ο Σενέκας αξιοποίησε όλες τις αξιοθαύμαστες ρητορικές του ικανότητες στο *Περί θυμού*, άλλοτε τρομοκρατώντας τους αναγνώστες του με ιστορίες τραγελαφικής σκληρότητας κι άλλοτε εμψυχώνοντάς τους με προτροπές για οίκτο και, τελικά, στοιχειώνοντάς τους με την απειλή του θανάτου, την απόλυτη ζοφερότητα που δεν απομακρυνόταν ποτέ από τις σκέψεις του (βλ. το *Περί θνητότητας: Στοχασμοί για το τέλος της ζωής*, στην ίδια σειρά βιβλίων). Αναπτύσσει το περίφημο σαγηνευτικό ύφος της πρόζας του –το οποίο εδώ αποδίδεται μόνο με πολύ αποσπασματική πιστότητα– έτσι, που να κρεμόμαστε από τα χείλη του. (Τα αποσπάσματα στο παρόν βιβλίο δεν αντιπροσωπεύουν την «κάθε λέξη» αλλά απαρτίζουν λιγότερο από το ένα τρίτο του έργου *Περί θυμού*. Ολόκληρο το έργο μπορείτε να το διαβάσετε σε μετάφραση

του Robert Kaster, στον τόμο των Εκδόσεων του Πανεπιστημίου του Σικάγο με τίτλο *Angel, Mercy, Revenge.*)

Ο Σενέκας έφτασε στο τέλος της ζωής του ως θύμα μιας οργής που δεν μπόρεσε να κατευνάσει. Ο αυτοκράτορας Νέρων, έπειτα από δεκαπέντε και πλέον χρόνια μαθητείας δίπλα στον Σενέκα, άρχισε να γίνεται όλο και περισσότερο ασταθής και παρανοϊκός, ώσπου, στα μέσα της δεκαετίας του 60 μ.Χ., ο αυτοκρατορικός θυμός σήκωσε κεφάλι για άλλη μια φορά, όπως τις κακές παλιές εποχές του Καλιγούλα. Ο Σενέκας συνδέθηκε, μέσω στημένων αποδεικτικών στοιχείων, με μια συνωμοσία δολοφονίας και ωθήθηκε στην αυτοκτονία το 65 μ.Χ.

Οι περιπλοκές της ζωής του Σενέκα και ο μεγάλος όγκος των γραπτών του τον καθιστούν δυσκολότερο στην αποδοχή από ό,τι τους δύο σπουδαίους στωικούς που τον ακολούθησαν, τον Επίκτητο και τον Μάρκο Αυρήλιο (βλ. το *Επίκτητος: Ο δρόμος προς την ελευθερία*, άλλο ένα βιβλίο της συγκεκριμένης σειράς, για αποσπάσματα των γραπτών τους). Παρ' όλα αυτά, η σκέψη του εξακολουθεί να είναι, για κάποιους, πηγή έμπνευσης

και οδηγός προς την ηθική αντίληψη. Στα μέσα του εικοστού αιώνα, ο ψυχολόγος Άλμπερτ Έλλις βασίστηκε στον Σενέκα και σε άλλους στωικούς για να διαμορφώσει τη Σχολή της λογικοθυμικής θεραπείας, ενώ σε πιο πρόσφατες δεκαετίες ο Μισέλ Φουκό χρησιμοποίησε την τεχνική της καθημερινής ενδοσκόπησης του Σενέκα ως πρότυπο για ό,τι όρισε ως «φροντίδα του εαυτού». Υπό αυτό το πρότυπο, ο αρχαίος στωικισμός έχει να διαδραματίσει έναν ωφέλιμο ρόλο στον σύγχρονο κόσμο, καθώς αναζητούμε θεραπείες, μες στην ησυχία του υπνοδωματίου μας τη νύχτα, για τις τόσες νόσους της ψυχής μας.

Το παρόν βιβλίο τιμά την ιδέα πως ο Σενέκας δεν έγραφε μόνο για την ελίτ των Ρωμαίων της εποχής του Νέρωνος, αλλά για όλους τους ανθρώπους όλων των εποχών. Σε μια εποχή που ο θυμός ακμάζει, ο Σενέκας έχει πολλά να μας διδάξει.

Ο Σενέκας δομεί την πραγματεία του Περί θυμού ως μια επιστολή στον μεγαλύτερο αδελφό του Νοβάτο, έναν άνδρα ο οποίος, όπως και ο ίδιος ο Σενέκας, είχε ασχοληθεί με την πολιτική και είχε γίνει συγκλητικός. (Ο Νοβάτος αργότερα άλλαξε το όνομά του σε Γάλλιος, αφότου υιοθετήθηκε από έναν πλούσιο πάτρονα με το ίδιο όνομα, και εμφανίζεται ως Γάλλιος στις Πράξεις των Αποστόλων της Καινής Διαθήκης, ως ο Ρωμαίος κυβερνήτης της Ελλάδας που ασχολήθηκε με τον Απόστολο Παύλο στην Κόρινθο). Ωστόσο, ο μοναδικός αυτός παραλήπτης είναι πλασματικός, αφού η πραγματεία απευθύνεται κατ' ουσίαν στους φίλους του Σενέκα, τη ρωμαϊκή αριστοκρατία, και μπορεί να εφαρμοστεί ευρύτερα ως σήμερα.

Με παρότρυνες, Νοβάτε, να γράψω για τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να απαλύνουμε τον θυμό και πιστεύω πως έχεις δίκιο να φοβάσαι τόσο το συναίσθημα αυτό, το πιο άσχημο και το πιο βάνανυσο από όλα τα συναισθήματα. Ενώ τα υπόλοιπα εμπεριέχουν ως έναν βαθμό ηρεμία και ησυχία, αυτό ξεσπά, σε αναταραχή και με μανιώδη κίνηση –με έναν ελάχιστο ανθρώπινο ζήλο–, επιθυμώντας πόνο, όπλα, αίμα και βασανιστήρια, ώσπου να πληγώσει τους άλλους, απορρίπτοντας και το δικό του καλό. Σπεύδει στα όπλα και αναζητά με απληστία την εκδίκηση που στο τέλος θα συμπαρασύρει μαζί της στην πτώση και τον τιμωρό. Κάποιοι σοφοί αποκάλεσαν τον θυμό μια σύντομη τρέλα. Στον ίδιο βαθμό, ο θυμός είναι ανίκανος για αυτοκυριαρχία, λησμονά την ευπρέπεια, αγνοεί τη φιλία, πεισμώνει και προτίθεται να τελειώνει ό,τι αρχίζει, κωφεύοντας στη λογική και

τη συμβουλή, ανάστατος από κενές προκλήσεις, ακατάλληλος να διακρίνει τι είναι δίκαιο και αληθινό· τίποτα δεν μοιάζει περισσότερο με ένα κτίριο υπό κατάρρευση που διαλύεται πάνω σε ό,τι συντρίβει.

Όμως για να καταλάβεις πως όσοι βρίσκονται στα νύχια του θυμού δεν είναι σώφρονες, κοίταξε τον τρόπο που παρουσιάζουν τον εαυτό τους. Όπως ακριβώς η τρέλα δείχνει ξεκάθαρα τα σημάδια της –μια θρασεία και απειλητική έκφραση, ένα θλιμμένο πρόσωπο, ένα ρυτιδιασμένο μέτωπο, ένα ταραγμένο βάδισμα, νευρικά χέρια, αλλαγή στο χρώμα του δέρματος, γρήγορη και βαριά αναπνοή–, ομοίως οι θυμωμένοι άνθρωποι επιδεικνύουν τα ίδια σημάδια: τα μάτια τους καίνε και πετούν σπίθες, όλο τους το πρόσωπο κοκκινίζει από το αίμα που βράζει μέσα από τα σωθικά τους, τα χείλη τους τρέμουν, τα δόντια τους σφίγγονται, τα μαλλιά τους φουντώνουν και οι τρίχες τους ορθώνονται, η ανάσα τους γίνεται επίπονη και ασθμαίνουσα. Τρίζουν οι αρθρώσεις τους όταν συστρέφουν τα άκρα τους, αναστενάζουν και βογκούν, και η ομιλία τους διακόπτεται από ακατάληπτους ήχους, τα χέρια συγκρούονται μεταξύ

τους, τα πόδια κοπανούν το έδαφος, το σώμα ταραάζεται ολόκληρο και «κραδαίνει του θυμού τις πανίσχυρες απειλές»,¹ μια μορφή αχρείας στην όψη και απδιαστική καθώς οι πληγέντες από τον θυμό παραμορφώνονται και πρήζονται. Θα δυσκολευόσουν να βρεις ποια είναι η καταλληλότερη λέξη για αυτό το ελάττωμα: «απεχθής» ή «τερατώδης».

Άλλα πράγματα μπορούν να κρυφτούν και να θρέφονται μυστικά, αλλά ο θυμός αναγγέλλει την ύπαρξή του και βγαίνει στην επιφάνεια. Όσο μεγαλύτερος ο βαθμός του τόσο πιο φανερά κοχλάζει. Δεν βλέπεις πώς όλα τα ζώα, μόλις σηκωθούν στα πίσω πόδια τους για να βλάψουν, εκπέμπουν μηνύματα πριν από την επίθεση; Πώς ολόκληρο το σώμα τους εγκαταλείπει τη συνήθη ήρεμη όψη του και ακονίζει την κόψη της αγριότητάς του; Οι κάπροι βγάζουν αφρούς από το στόμα και ακονίζουν τους χαυλιόδοντες με την τριβή· οι ταύροι χτυπούν τα κέρατά τους στον αέρα, σκορπώντας άμμο με τις οπλές τους· τα λιοντάρια βρυχώνται, τα φίδια προτάσσουν και φουσκώνουν τον λαιμό τους, και τα πρόσωπα των λυσσασμένων σκυλιών γίνονται αξιολύπητο θέαμα. Κανένα ζώο δεν είναι τόσο τρομακτικό ή επιβλαβές από τη φύση του

ώστε το ξέσπασμα μιας νέας αγριότητας να μη φανερώνεται μόλις διεισδύσει ο θυμός.

Γνωρίζω φυσικά πως και άλλα συναισθήματα είναι δύσκολο να κρυφτούν και πως το πάθος και ο φόβος, και η ανδρεία επίσης, δίνουν σημάδια της παρουσίας τους και είναι δυνατόν να γίνουν αντιληπτά. Πράγματι, δεν υπάρχει έντονη διέγερση που να μας κυριεύει χωρίς να μεταβάλλει τις εκφράσεις μας σε κάποιο βαθμό. Τότε, ποια είναι η διαφορά; Η εξής: αν και άλλα συναισθήματα είναι οφθαλμοφανή, τούτο εδώ ορθώνεται επιβλητικό.

(1.2) Αν όμως επιθυμείς πραγματικά να εξετάσεις τις συνέπειες, τις βλάβες που προκαλεί, θα έλεγα πως καμία μάστιγα δεν έχει επιφέρει μεγαλύτερο κακό στην ανθρωπότητα. Θα δεις σφαγές, δηλητηριάσεις, αμοιβαίες λασπολογίες μεταξύ διαδίκων, ερήμωση πόλεων, αφανισμό ολόκληρων φυλών, ζωές ηγετών να βγαίνουν δημόσια σε πλειστηριασμό,² δάδες να αγγίζουν κτίρια, φλόγες που δεν τις συγκρατούν τα τείχη αλλά, στα χέρια του εχθρού, λάμπουν πάνω από τεράστιες εκτάσεις της επικράτειάς μας.³ Κοίτα τις θεμέλιες λίθους των ευγενέστερων πόλεων, που τώρα μετά

βίας είναι ορατές: είναι ο θυμός που τις γκρέμισε. Κοίτα την άγωνα γη που απλώνεται άδεια για χιλιόμετρα, ακατοίκητη: ο θυμός την ξεγύμνωσε. Κοίτα τους ηγέτες που έχουν μείνει στη μνήμη ως παραδείγματα μοίρας κακής: είναι ο θυμός που μαχαίρωσε τον έναν στο ίδιο το κρεβάτι του, που έριξε τον άλλο καταγής καθώς γευμάτιζε, που ακρωτηρίασε έναν ενώπιον όλων στο δικαστήριο ή στην πολυσύχναστη αγορά. Άλλον τον πρόσταξε να προσφέρει το αίμα του στον πατροκτόνο γιο του, άλλον να προσφέρει γυμνό και έκθετο τον βασιλικό του λαιμό σε χέρι σκλάβου, άλλον να ανοίξει τα σκέλια του πάνω στον σταυρό.⁴ Και αυτά είναι τα βάσανα των μεμονωμένων ατόμων. Κι αν, κοιτάζοντας πέρα από όσους έκαψε ο θυμός έναν προς έναν, μπορούσες να ρίξεις κλεφτές ματιές σε συναθροίσεις που τις κομματιάζει το σπαθί, στον όχλο τον οποίο τεμαχίζουν στρατιώτες που στάλθηκαν εναντίον του, σε ολάκερους πληθυσμούς καταδικασμένους να πεθάνουν όλοι αδιακρίτως με σφαγή;

Υπάρχει ένα κενό στο σωζόμενο λατινικό κείμενο ύστερα από την πρόταση αυτή. Όπως γνωρίζουμε από

άλλες πηγές, στο χαμένο κείμενο ο Σενέκας όριζε τον θυμό ως την επιθυμία να τιμωρήσουμε ένα σφάλμα πραγματικό ή αντιλαμβανόμενο ως τέτοιο. Ο ορισμός αυτός θα είναι σημαντικός στην υπόλοιπη επιχειρηματολογία του για το πώς μπορεί ο θυμός να αποτραπεί ή να μετριαστεί.

(1.7)⁵ Θα μπορούσε ωστόσο κανείς να αναρωτηθεί: ακόμα και αν ο θυμός είναι αφύσικος, δεν θα έπρεπε να τον υιοθετήσουμε εφόσον είναι χρήσιμος; Άλλωστε, μας εξυψώνει το ηθικό και μας ενθαρρύνει, και το θάρρος δεν επιτυγχάνει στρατιωτικά κατορθώματα χωρίς αυτόν – αν, δηλαδή, η φωτιά του δεν ανάβει μέσα μας και το κέντρισμά του δεν προκαλεί τους τολμηρούς να ριχτούν στον κίνδυνο. Συνεπώς, κάποιοι θεωρούν πολύτιμο να μετριάζουν τον θυμό και όχι να τον εγκαταλείπουν εντελώς, να τον αναγκάσουν να προσαρμοστεί σε ένα υγιές μέτρο και να περιορίσουν τις υπερβολές του, να διατηρήσουν το κομμάτι εκείνο χωρίς το οποίο οποιαδήποτε πράξη αποδυναμώνεται και η δύναμη και η ενέργεια του νου εξανεμίζονται. Κατ' αρχάς, όμως, είναι ευκολότερο να αποκλείσεις βλαβερά πράγματα παρά

να κυριαρχήσεις σε αυτά, είναι ευκολότερο να τους αρνηθείς την είσοδο παρά να τα μετριάσεις όταν έχουν ήδη διεισδύσει. Από τη στιγμή που έχουν εδραιώσει την εγκατάστασή τους, γίνονται ισχυρότερα από τον επόπτη τους⁶ και δεν επιδέχονται περιορισμό ή μείωση. Γι' αυτό, η Λογική η ίδια, στην οποία έχουμε εμπιστευθεί τα νήια, παραμένει ισχυρή μόνο για όσο διάστημα διατηρείται μακριά από τα πάθη. Αν αναμειγνύεται και διαφθείρεται με αυτά, δεν μπορεί πλέον να συγκρατήσει ό,τι στο παρελθόν μπορούσε να αποκρούσει. Μόλις ταραχθεί και ανατραπεί, ο νους γίνεται δούλος σε ό,τι τον καθοδηγεί. Σε κάποιες περιπτώσεις, παρόλο που η απαρχή των πραγμάτων είναι υπό τον έλεγχό μας, αυτό που θα ακολουθήσει μας παρασύρει με την ορμή του και δεν μας επιτρέπει να οπισθοχωρήσουμε ούτε βήμα. Όπως ακριβώς τα σώματα σε ελεύθερη πτώση δεν έχουν καμία αυτοκυριαρχία και δεν μπορούν να αντισταθούν ή να επιβραδύνουν την κάθοδό τους, αλλά η ασταμάτητη πτώση αποκλείει κάθε σκέψη και μεταμέλεια, και δεν μπορούν παρά να φτάσουν σε ένα σημείο όπου άλλοτε δεν θα μπορούσαν να φτάσουν – έτσι και ο νους, αν

παραδοθεί στον θυμό ή στον έρωτα ή σε οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα, δεν έχει καμιά ελπίδα να ελέγξει την ορμή του. Η ίδια η βαρύτητα του νου, και η κατιούσα φύση των ελαττωμάτων, με φυσικό τρόπο τον αρπάζουν και τον τραβούν στον βυθό.

(1.8) Το καλύτερο είναι να απωθηθούν αμέσως τα πρώτα κεντρίσματα θυμού, να εξολοθρευτούν οι σπόροι του, να προσπαθήσουμε να μη μας πνίξει. Γιατί άπαξ και μας θέσει εκτός πορείας, η επιστροφή στην υγιή κατάσταση και στην ασφάλεια είναι δύσκολη. Δεν απομένει καθόλου χώρος για τη Λογική όταν το πάθος διεισδύσει και αναλάβει τα ηνία. Από αυτό το σημείο, θα κάνει ό,τι θέλει και όχι ό,τι του επιτρέπεις εσύ. Όχι, ο εχθρός πρέπει να αποκρουστεί στα απώτατα σύνορα (τρόπον τινά): αν εισέλθει και διαβεί τις πύλες σου, παίρνει τους αιχμαλώτους του άνευ όρων. Ο νους δεν είναι πια κάτι ξεχωριστό, που παρατηρεί τα πάθη από απόσταση για να τα σταματήσει ώστε να μην προχωρήσουν περισσότερο από το επιτρεπτό. Ο ίδιος ο νους, αποδυναμωμένος πλέον και προδομένος από τον εχθρό, έχει μεταλλαχθεί σε ένα πάθος που

δεν μπορεί να ανακτήσει τη βοηθητική και υγιή δύναμή του.

(1.12) «Και τότε τι;» θα έλεγε κανείς.⁷ «Ένας καλός άνθρωπος δεν θυμώνει; Ακόμα και αν βλέπει τον πατέρα του να σκοτώνεται ή τη μητέρα του να βιάζεται;» Δεν θα θυμώσει, αλλά θα τους υπερασπιστεί ή θα τους προστατεύσει. Γιατί φοβάσαι πως το καθήκον από μόνο του, χωρίς τη βοήθεια του θυμού, θα είναι πολύ μικρό κίνητρο για αυτόν; Αλλά αυτό να πεις, κατά τον ίδιο τρόπο: «Τι είναι αυτό; Όταν βλέπει τον πατέρα ή τον γιο του να τεμαχίζονται, δεν θα κλάψει ο καλός αυτός άνδρας; Δεν θα τον εγκαταλείψει το μυαλό του;»⁸ [...] Ο καλός άνθρωπος θα φέρει εις πέρας τα καθήκοντά του χωρίς φόβο ή αναταραχή. Θα δράσει σύμφωνα με τον τρόπο που αρμόζει σε έναν *καλό* άνδρα, δηλαδή δεν θα πράξει τίποτε ανάξιο ενός *άνδρα*. Σκοτώνουν τον πατέρα μου· θα τον υπερασπιστώ. Τον σκότωσαν· θα εκδικηθώ – επειδή όμως είναι το σωστό, όχι επειδή πενθώ. [...] Το να θυμώσω με την οικογένεια κάποιου είναι σημάδι αδύναμου και όχι έντιμου νου. Αυτό είναι το ευγενές και άξιο: ένας αμυνόμενος να δρα εκ μέρους των γονέων,

των παιδιών και των φίλων του ορμώμενος από το αίσθημα του καθήκοντος – οικειοθελώς, συνετά και προνοητικά και όχι υποκινούμενος και μαινόμενος.

Δεν υπάρχει συναίσθημα πιο διψασμένο για εκδίκηση από τον θυμό και, για αυτόν ακριβώς τον λόγο, κανένα άλλο συναίσθημα δεν ταιριάζει *περισσότερο* στην αντεκδίκηση. Εσπευσμένη και απερίσκεπτη όπως κάθε άπληστη επιθυμία, κλείνει η ίδια τον δρόμο στον οποίο σπεύδει.

(1.15) Για κάποιον που μοιράζει με φειδώ την τιμωρία, τίποτε δεν είναι λιγότερο κατάλληλο από τον θυμό. Μια ποινή είναι πιο χρήσιμη για σωφρονισμό όταν η απόφαση για την επιβολή δικαιοσύνης είναι πιο φρόνιμη.⁹ Γι' αυτό και ο Σωκράτης είπε κάποτε στον δούλο του: «Θα σε έδερνα αν δεν ήμουν θυμωμένος». Ανέβαλε την τιμωρία του δούλου για μια πιο λογική στιγμή. *Εκείνη* τη δεδομένη στιγμή επέπληξε τον εαυτό του. Άρα ποιος θα μπορούσε ποτέ να μετριάσει τα πάθη του, όταν ακόμα και ο Σωκράτης δεν τόλμησε να παραδοθεί στον θυμό;

(1.20) Και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να υποθέσουμε ότι ο θυμός μπορεί να συνεισφέρει με οποιονδήποτε τρόπο στο μεγαλείο. Αυτό δεν είναι μεγαλείο αλλά μόνο μια διόγκωση, σαν αρρώστια, σε σώματα διεσταλμένα από ένα πλεονάζον ανθυγιεινό υγρό, δεν είναι «ανάπτυξη» αλλά επιβλαβής υπερβολή. Οποιοσδήποτε μεταφέρεται πέρα από τη θνητή σκέψη μέσω ενός παράφρονα νου πιστεύει πως εισπνέει κάτι εξυψωμένο και μεγαλοπρεπές. Όμως, δεν υπάρχει τίποτε το σταθερό από κάτω τα πράγματα που αναπτύσσονται χωρίς θεμέλια είναι πιθανότερο να καταλήξουν σε χαλάσματα. Ο θυμός δεν έχει τίποτε πάνω στο οποίο να μπορεί να βασιστεί. Δεν εγείρεται από κάτι το σταθερό ή ανθεκτικό. [...] «Και τότε; Οι λέξεις που φαίνεται να προέρχονται από έναν σπουδαίο νου δεν προκύπτουν από θυμωμένους ανθρώπους;» Όχι, κάθε άλλο, μάλλον από όσους δεν γνωρίζουν τι είναι πραγματικό μεγαλείο, όπως ακριβώς στην τρομακτική και μισητή έκφραση «Άφησέ τους να μισούν, αρκεί να φοβούνται».¹⁰ [...] Νομίζεις ότι αυτό ειπώθηκε από κάποιο μεγάλο πνεύμα; Κάνεις λάθος. Αυτό δεν ήταν μεγαλοσύνη αλλά τερατωδία.