

מדהים ומביך לגלות מה משפיע על ההחלטות שלנו

מקלחת, מרחק הדיבור או גובהו של האדם מולנו - הספר "כוס הקפה שגרמה לי להתאהב" מתאר כיצד התודעה שלנו אינה יכולה לפעול במנותק מן העולם הפיזי

נילי לנדסמן 17.07.2014 13:19

כוס הקפה שגרמה לי להתאהב: ההשפעה הסמויה של החושים על הרגשות, ההתנהגות וההחלטות שלנו

פרופ' תלמה ליבל. תירגם מאנגלית: עפר קובר. הוצאת מטר, 232 עמודים, 75 שקלים

"כוס הקפה שגרמה לי להתאהב" מביא לידיעתנו את הבשורות המסעירות והמבלבלות מחזית הקוגניציה הגופנית. זה "תחום עולה בפסיכולוגיה", כך מסבירה מחברת הספר, פרופ' תלמה ליבל, "המעלה את האפשרות שהפסיכולוגיה שלנו אינה יכולה לפעול במנותק מן העולם הפיזי, ושחושינו הם הגשר הן לתהליכי החשיבה המודעים והן לאלה שאינם מודעים".

אפשר לנסח זאת גם על דרך השלילה. בדיוק כמו כל שפני הניסיון שנכנסו למעבדות והתנהגו באנושיות, גם אנחנו כאן איננו מודעים כלל לאופן שבו מתערבבים בשיקולים שלנו גורמים זרים. מה שאנחנו רואים, שומעים, טועמים, מריחים, ממששים, מאמינים ומרגישים, הוא הכל לבד מטרוויאלי. לעזאזל, אפילו המטאפורות שבהן אנחנו משתמשים, יותר משהן סרות לשימושינו אנו מרקדים לחלילן מבלי יודעין. שפע של ממצאים משונים, מטרידים, מצחיקים, כה בנאליים ויחד עם זאת בלתי צפויים, אשר ליקטה וערכה ושזרה ליבל לכדי תזה מאורגנת היטב, מאששים את הנחת היסוד הבאה: "חובנו היינן רוצים להאמין שיש לנו שליטה על התנהגותנו". כך מעדכנת אותנו המחברת ב"הרשת הסבוכה שטווים חושינו" - פרק הפתיחה של הספר. "לכן קצת מטריד לגלות שגורמים סביבתיים ותחושות פיזיות, שלכאורה אינם רלוונטיים, משפיעים על התנהגותנו כל הזמן".

הדיוטות גמורים בפסיכולוגיה אך מבינים גדולים בטבע האנושי ימצאו במאגר המידע הנרחב שמעמיד לרשותנו הספר מכרה זהב: אפשר למצות בעזרתו את הפוטנציאל של דייט או ראיון עבודה ובד בבד להעמיק את המודעות לאופן שבו ההתרשמויות הסמויות משפיעות על ההתנהגויות. לעתים זה אפילו מביך עד כמה מצליח הספר להנכיח את טיבה הספוגי של מה שאנו מכנים לפעמים במלה "תודעה" או במושג "אישיות".

מחסור בביטחון עצמי יכול לגרום לנו להתבטל לפני אדם גבה קומה רק משום שהוא נישא מעלינו במרחב ולהזמין כוס קפה במידה אקסטרה לארג'. מרחק הדיבור המנומס גם משפיע מאוד על יחסים המרוחקים רגשית עם הזולת, ובאמת אין לתאר מה יכול לעולל חיבוק חזק וטוב. דווקא אנשים שנדמים נקיים מועדים למעשי רמאות, ויחד עם זה מקלחת אכן מחוללת בבנאדם איתחול מחודש. יש עוד כאלה הרבה, אך "כוס הקפה שגרמה לי להתאהב", אם חלילה נוצר כזה חשם, הוא הכל מלבד ספר של פסיכולוגיה בגרוש. חבו תיאורים סיפוריים של מחקרים תמימים למראה אך מתוחכמים מאוד המשטים בנבחנים, כך שהם לעולם לא ידעו מה בעצם מנסים לגלות החוקרים. ומה שמתגלה לחוקרים בניסוי אחד הוא רק עוד חוליה בשרשרת. ברגעיו היותר מרתקים שורה על הדיווחים העניינים של שרשרת הניסויים דוק של איחנה קיומית באווירה הסיינפלידית, שיוצרה חביב על המחברת. תיאורי המובאות שהיא מביאה בפניצטה מיצרות קולנועיות וספרותיות, וגם מהחוכמות של ג'רי, מרפדים את העובדות היבשות, וממחישים, באופן מהימן, את עיקרון מקסם החושים.

ליבל, עולה מספרה, הינה מורה בחסד שיש לה תשוקה ממגנטת לחומר וכישרון להסביר בכישרון עניינים

מסובכים למדי. היא נוטה לפעמים לחזור באופן דידקטי על מה שהיא מעוניינת להדגיש, ועם זאת אינה נוהגת כלל להלאות או להכביר. אפילו את הקלישאות שבהן היא משתמשת היא צולה כמו מרשמלו, כשהיא מבארת את עניין השפעת השפה על עמדות נחושות ודעות קדומות.

”כוס הקפה שגרמה לי להתאהב” נכתב באנגלית והותאם חב הזמן באופן סביר לקהל המקומי. טכניקת הכתיבה, המאורגנת טיפ טופ, יוצרת הגשה קצבית והדוקה השומרת על לוגיקה פשוטה. ובהחלט, אפשר ללמוד הרבה מאוד ממנו, למשל שאין כמו הצמד קפה וקראסון לגרום לזוגות להתבשם מעצמם; שעניבה אדומה החגורה לצוארו של מנהיג מעבירה חשם כחני אולם ליפסטיק אדום מרמז שאת לזהטת; ושאכן מומלץ לחשוך באנשים שלא מסירים את המשקפיים הכהים.

אך הדבר הכי מוזר התרחש באיחע הבא: במסגרת ניסוי שמועד לבחון יצירתיות, נבדקה השאלה אם גילום גופני של המטאפורה ”לחשוב מחוץ לקופסה” יעודד בקרב המשתתפים בניסוי יצירתיות. לצורך כך נבנתה קופסה של מטר וחצי מקרטון. המשתתפים חולקו לשלוש קבוצות, ועל כל אחת מהן הוטל לפתור מבחן זהה שבו היה עליהם להפגין יצירתיות רבה. קבוצה אחת פתרה את המבחן כשהיא יושבת בחדר ובו הקופסה. קבוצה שנייה פתרה אותו כשהיא יושבת באותו חדר ובתוך הקופסה. קבוצה שלישית פתרה את המבחן בחדר שלא נמצאה בו אף קופסה. מי מבין השלוש הראתה תוצאות מרשימות במיוחד? תשובה: מי שישבו פיזית מחוץ לקופסה, גם חשבו מחוץ לקופסה.

ממצא מביך־משעשע זה - הופעתו לקראת סוף הספר כבר אינה מכה בתדהמה את מי שהגיע עד הלום ונכח כי באופן מדעי אין לאנשים מושג ירוק מה מפעיל אותם ובאיזה אופן. האם היינו מאמינים שרק מלהיחשף מבלי לדעת שהם נחשפו ללוגו התפוח של אפל הנבדקים באמריקה נהיו יותר יצירתיים? מי ישער לאן ידרדחו עוד ילדינו את חרפת השעבוד למותגים?

לא אלמן הוא ספר פסיכולוגיה אמריקאי, ומבלי לכלול טיפים שאפשר לנסות בבית אין משלחים אותו לדפוס. קהל היעד החפץ בחידוד מודעותו לעצמו יוכל ללקט עצות, בצד אזהרת המחברת לא להתלהב יותר מדי. ליבל אף משיאה הצעות כיצד להמריץ את היצירתיות, בחלקן ידועות יותר (להלך בחדר באופן חופשי) ומוכרות פחות (להרים ידיים למעלה בזו אחר זו). רובן, אגב, ממש לא רעות.

לטובת הספר נזקפת ההגשה המכובדת והישמרותה של ליבל מטון המדריכה שבאה לסלק מעלינו את בורות החשיכה, תוך שהיא נותרת דבקה בסקרנות החוקרת שלה. ויש גם מפתח עניינים ושמות וביבליוגרפיה נרחבת תומכת ומרחיבה, שאינם דרושים אולי למי שהתאהב על כוס קפה ומכיר את ההרגשה. רק זהירות: לספר החופשה האידיאלי הזה עשויה להיות השפעה מעוררת על היצירתיות.

Sensation: The New Science of Physical Intelligence / Thalma Lobel