

על הקשר בין סגנונות אהבה ובין חוכמה (wisdom)

כתב: [רן אלמוג](#), פסיכולוג, ב"ח שלוותה ובי"ח שניידר.

מאמר קצר זה יציג את תמצית עבודה המחקר שהוגשה כעבודת גמר במסגרת התואר השני בפסיכולוגיה קלינית במכללה האקדמית תל אביב-יפו. העבודה הוכנה בהנחייתה של פרופסור תמר קרון.

מסגרת תיאורטית וממצאים:

העבודה עסקה בבחינת הקשר בין סגנונות אהבה ובין המושג wisdom שניתן לתרגמו כחוכמה או כתבונה. ארחיב מעט על המושגים אשר שימשו אותי בעבודה:

על מנת לדון במושג "חוכמה" נבחין בינו ובין שני מושגים קרובים – אינטליגנציה קוגניטיבית ואינטליגנציה רגשית. ראשית, אין מדובר באינטליגנציה קוגניטיבית. אומנם נדרשת רמה בסיסית של אינטליגנציה על מנת שחוכמה תתפתח, אך קיימים גם מספר הבדלים מרכזיים בין אינטליגנציה קוגניטיבית ובין חוכמה. אינטליגנציה מתייחסת לרוב ליכולת אקדמית גבוהה, הדגש בה הוא קוגניטיבי והכלים שבהם משתמשים למדידתה הן בעיות סגורות ומוגדרות היטב בעלות תשובה אחת נכונה. לעומת זאת, חוכמה מתייחסת לחיים בכלל ולא רק למשימות אקדמיות וככזו, היא נמצאת בתפר בין יכולת קוגניטיבית ובין אישיות. כמו כן, הבעיות שבהן נדרשים לה (ושעל פיהן ניתן לבחון אותה במחקר) הן בעיות חיים עמומות ללא תשובה אחת מוגדרת. שנית, חוכמה גם אינה אינטליגנציה רגשית, היא רחבה יותר ממושג זה ואין היא מצטמצמת להגדרה המקובלת של אינטליגנציה רגשית כיכולת לזהות, להעריך ולנהל את רגשותיו של הפרט ושל הזולת. בפרספקטיבה תרבותית והיסטורית, רואים כי החוכמה היא למעשה מערכת כללית שנועדה לכוון את הפרט בחייו.

כיום מגדירים את החוכמה בפסיכולוגיה בעזרת הגדרה בעלת שני חלקים:

רמה גבוהה במיוחד של ידע, הבנה ויכולת שיפוט בנוגע לניהולם של חייו של האדם וכן, מבחינה אישיותית, רמת התפתחות ובשלות גבוהות במיוחד של הקוגניציה, הרגש וההתנהגות (Kramer, 2000).

החלק הראשון של ההגדרה מתייחס לחוכמה כאל סוג של ידע ויכולת שיפוט. חלקה השני של ההגדרה מתייחס למאפיינים אישיתיים. עיקר עבודת המחקר שנעשתה אודות החוכמה במסגרת המחקר הפסיכולוגי קשורה דווקא בחלק הראשון של ההגדרה, אולם במחקר בחרתי לעסוק דווקא במאפיינים האישיתיים של החכם. לצורך כך השתמשתי במודל של חוקר בשם וובסטר (Webster) שבחן את החוכמה ע"פ חמישה פרמטרים:

הראשון - עושר של חוויות חיים והתנסויות משמעותיות. הכוונה כאן היא שחוכמה מתפתחת בקונטקסט של בעיות חיים רגשיות, בין אישיות וקיומיות, ובמסגרת התמודדויות עם מצבי חיים קשים, חשובים ומאתגרים.

הפרמטר השני - יכולת לזוויסות רגשי והבנה רגשית. מרכיב זה מתייחס ליכולת גבוהה לביטוי רגשי, לאבחנה בין רגשות ולזוויסותם בהתאם לסיטואציה.

השלישי - רפלקטיביות ויכולת לבחינת העבר. זו היכולת לבחון את חייו של האדם, בעבר ובהווה. בחינה זו משמשת לבניית הזהות העצמית, להבנה עצמית ולהתמודדות מושכלת עם בעיות.

המאפיין הרביעי - פתיחות לחוויה. זהו אחד מהפקטורים במודל חמשת הפקטורים של האישיות והוא נמצא כמנבא החזק ביותר לחוכמה מבחינה אישיותית. מאפיין זה קשור לחוכמה עקב המורכבות, העמימות והחוסר בפתרון יחיד שמאפיין את מרבית בעיות החיים.

המרכיב החמישי - הומור. נושא שהוזכר במודל התפתחות הזהות של אריקסון כקשור בהישג ההתפתחותי של חוכמה. סוגי ההומור הרלוונטיים הם מידה של אירוניה, וכן שימוש בהומור להפחתת דחק וליצירת קשר בין אישי.

ועתה לאהבה. נוותר על הגדרה של אהבה רומנטית כשלעצמה מתוך הנחה שלכולנו יש תחושה מסוימת בנוגע למשמעות המושג הזה ובמקום זאת נבחן את סוגי האהבה הרומנטית. התיאוריה בה נעשה שימוש בעבודה פותחה על ידי סוציולוג בשם לי (Lee) נקראת "צבעי האהבה". לי בחן את נושא האהבה הרומנטית באופן תרבותי והיסטורי ומצא שלושה סגנונות מרכזיים שמאפיינים את קשר האהבה הזוגית ועוד מספר תתי סגנונות. השם "צבעי האהבה" נובע מכך שלי מסתייג מייחוס מעמד של בכורה ערכית לסגנון זה או אחר ונוטה להתייחס אליהם כאל צבעים, במובן זה שאין צבע שהוא טוב ממשנהו, אלא הדבר הוא עניין של העדפה אישית או תרבותית. צמד פסיכולוגים בשם הנדריק והנדריק (Hendrick) הפכו את התיאוריה של לי למודל שמאפיין שישה סגנונות אהבה מרכזיים ואלו הם:

ראשית, ארוס (eros) - אהבה תשוקתית שמאופיינת במשיכה חזקה, במחויבות ועוצמה רגשית חזקה, שנית לודס (ludus) - אהבה משחקית, שמאופיינת בשליטה עצמית, עוצמה רגשית נמוכה ומחויבות נמוכה לפרטנר יחיד. הסגנון השלישי, סטורגיי (storge) - אהבה חברית, שבה הדגש הוא החיבה והחברות ולא התשוקה והרגשות העזים, הסגנון הרביעי הוא: פרגמה (pragma) - אהבה עניינית, בה המוקד הוא התאמה עניינית בין המאפיינים, התכונות והערכים של הזוג. החמישי, מאניה (mania) - אהבה תלותית ולא יציבה, עם עוצמה רגשית אך גם עם תלותיות וחרדה ולבסוף, סגנון האגפה (agape) - אהבה מתמסרת, בה יש רצון לתת, ללא תנאים וללא דרישות, בדומה לאהבה בין אדם לאל.

ההשערות המחקר המרכזיות היו אלה:

ראשית, שימצא הבדל בין אלה שגבוהים בממד החוכמה ובין אלה שנמוכים בממד זה מבחינת העדפות סגנון האהבה שלהם.

שנית, שיתקיימו מספר קשרים בין חוכמה ובין סגנונות האהבה. אתייחס לשניים מהם: ראשית שהחכמים יטו לסגנון האגפה והארוס ושנית, שיתקיים קשר בתקופת הבגרות הצעירה בין חלק מהפרמטרים של החוכמה – עושר החוויות, הרפלקטיביות והפתיחות ובין הסגנון המאני, התלותי

והלא יציב.

השערות אלה אכן אוששו במחקר ואפשרו כר פורה לדיון תוך העלאת הסברים אפשריים לקשרים שנמצאו.

דיון:

הדיון בעבודה נחלק לשלושה חלקים. בכל חלק נעשה ניסיון להציג את קיומו של משתנה או משתנים סמויים העומד או העומדים בבסיס הקשר בין חוכמה וסגנונות אהבה מסוימים כפי שעלה מהמחקר. בתת החלק הראשון נערך דיון ברעיון 'החיים הטובים' (ככולל את נושא איכות החיים והרווחה האישית), כגורם שמתווך את הקשר בין חוכמה ובין סגנונות אהבה. בדיון זה הומשגה החוכמה כיכולת גבוהה בניהול ה"חיים הטובים" וסגנונות האהבה שנמצאו במתאם עמה נבחנו מפרספקטיבה של תרומתם לאיכות הקשר הזוגי ולאיכות החיים.

בחלק השני של הדיון נערך ניתוח מפרספקטיבה של ביקורת תרבות ובמסגרתו הועלתה השערה כי הגורם המשותף בין החוכמה ובין סגנונות האהבה שנבחרו הוא משתנה שמכונה "הפסיכולוגי", על הערך המרכזי אותו הוא תופס בהסבר ההתנהגות האנושית.

חלקו השלישי של הדיון עסק במוטיבציות אשר נמצאות בבסיס השאיפה לחוכמה ותהליך התפתחות שלה ובבסיס סגנונות אהבה שנמצאו במתאם עמה במחקר. בחלק זה נבחנה האפשרות שהמוטיבציות של תשוקה ושל התמסרות במסגרת יחסי האהבה מופיעות גם בתהליך ההתפתחות של החוכמה כרצון למערבות מלאה בחיים וכשאיפה לטרנסצנדנציה. מפאת קוצר המקום ארחיב בעיקר על חלקו השני והשלישי של הדיון.

האידיאולוגיה בבסיס מודל החוכמה העכשווי וסגנונות האהבה שקשורים אליו

חלקו השני של הדיון היה סוציולוגי יותר באופיו. בחלק זה הועלתה האפשרות שניתן להתייחס אל הדרך בה אנו אוהבים כאל סוג של אידיאולוגיה במובן הסוציולוגי של המילה, הווה אומר מעין סוג של תפיסת עולם שלעיתים מתחזה למציאות כשלעצמה או כסיפור מסוים בו אנו מחזיקים בנוגע לעולם. לי, שחקר את הנושא הראה שבתקופות שונות ובתרבויות שונות אידיאולוגיות שונות ביססו את מעמדן כדרך "הנכונה" לנהל את קשר האהבה. הכנסייה הנוצרית לדוגמה קידמה את רעיון האגפה, הטובדורים של המאה ה-12 בפרובאנס קידמו את רעיון האהבה המאנית ובמעמדות האריסטוקרטים, נהוג לעיתים עד עצם ימינו סגנון הפרגמה.

בחלק זה הועלתה הטענה כי גם למודל החכם שבו נעשה שימוש ניתן להתייחס כאל סוג של נרטיב תרבותי, כך שהמאפיינים מהם הוא מורכב הם ביטוי לסוג החכם של תקופתנו בניגוד לחכם בזמנים אחרים. הפילוסוף ז'אק שלנגר בתארו את תורות החוכמה הקלאסיות, טוען כי "אורח חייו של חכם תלוי בטבע-העולם שבו הוא חי, אך האופן שבו הוא מתייחס לעולמו, אופן השתלבותו בו, אחד הוא תמיד: לדידו מדובר תמיד בחיים בהתאמה עם העולם שבו הוא נמצא... בעולם של אכזריות

והסתגרות עצמית, חוכמה היא לחיות באופן עצמאי ומסתגר; בעולם של ידידות ופתיחות, חוכמה היא לחיות בידידות ובסובלנות". לכן ניתן לטעון כי מודל החוכמה קשור בקשר ישיר למציאות ההיסטורית אשר בה פועלים ולכן מאפיין כדוגמת פתיחות לחוויה, אשר מרכזי במודל החוכמה העכשווי, הוא מאפיין היסטורי אשר מתאים למציאות עכשווית שהינה מגוונת יותר ובעלת טווח אפשרויות רחב יותר מכפי שהיה אי פעם ושבה הזהות הופכת לפרויקט לעיצוב עצמי ולא לרכישה ממסורת נתונה מראש. לכן ניתן לראות בחוכמה במובנה האישי כפי שמציג אותה וובסטר (ושדומה לדמותו של האדם המפותח והבשל מבחינה פסיכולוגית), אידיאולוגיה או מערך רעיוני מסוים אשר מובנה תרבותית ומאופיין בזמניות היסטורית.

התבוננות על החוכמה ועל סגנונות האהבה אשר נמצאים במתאם עמה כעל אידיאולוגיות מעלה את השאלה מהי תפיסת העולם אשר נמצאת בבסיסם ומולידה אותם. פתרון אפשרי לסוגיה זו עולה בעזרת הניתוח הסוציולוגי על השימוש בשיח הפסיכולוגי והחשיבות שמוקנית לו במשמע חיינו. "הפסיכולוגי" במובנו היומיומי והעכשווי, מתאר את החלק העמוק ביותר של אישיותנו, החלק המורכב ביותר והאינדיבידואלי ביותר של חווית העצמי שלנו, אך ניתן גם להתבונן על רעיון זה בפרספקטיבה היסטורית ולראות אותו כמעוצב תרבותית, כלכלית ומוסדית. כך, על אף נטייתנו לראות באופן השיח הפסיכולוגי דרך התבוננות יחידה ואוניברסאלית קיימות טענות בספרות כי העצמי הפסיכולוגי העמוק והנפרד של התרבות המערבית הוא מבנה תרבותי, תוצר של שלוש מאות או ארבע מאות השנה האחרונות בתרבות המערבית, ולקיומו פשוט יש משמעות אדפטיבית בתרבות זו.

אם כן, בבסיס מודל החוכמה של וובסטר עומד העצמי הפסיכולוגי, העצמי המודע לעצמו, המודע לרגשותיו ושיועד לווסתם, הרפלקטיבי, העצמי שנוקט, כפי שהמשיג זאת חוקר התרבות פיליפ ריף, "גישה של מדען, כשהוא עצמו משמש נושא המחקר העיקרי". זהו עצמי שרצונו הוא ב"חוויה" והוא פתוח אליה על מנת להעשיר את "העצמי", להרחיב את אפשרויותיו, להעמיקו. עצמי ששואף להתנסות, לצמוח ולהתפתח. עצמי שרואה חשיבות רבה בעצם עצמיותו. החשיבות שניתנת ל"פסיכולוגי" בתרבות הנוכחית מגיעה לשיאה בדמות החכם אותה הוא מציג.

כאמור, סגנונות הארוס והאגפה נמצאו בקשר במידה הרבה ביותר עם מודל החוכמה של וובסטר. אלו הם סגנונות אשר מקושרים בצורה רבה ביותר לפעולה ע"פ חוויות פנימיות ופחות מכך ע"פ נורמות או מודלים התנהגותיים חברתיים כסגנון ה"פראגמה" לדוגמה. הם גם אלו, אשר מקושרים בצורה הרבה ביותר לעצמי ה"פסיכולוגי", אשר עומד גם בבסיס מודל החוכמה של וובסטר. בסגנון הארוס ניתנת מרכזיות לרגשות וצרכים אישיים, פסיכולוגיים, לתשוקה, ולמודעות עצמית, הווה אומר לעיסוק בחלקים הפנימיים והלא ציבוריים של העצמי, אך עולה השאלה מדוע ניתן לראות גם בסגנון האגפה, אשר הינו האלטרואיסטי ביותר מבין הסגנונות, סגנון אהבה שמוקדו הוא "הפסיכולוגי"? ע"פ לי, סגנון האגפה הוא קומביניציה של סגנון ה"ארוס" וסגנון ה"סטורגיי", סגנון ארוטי בבסיסו, שבו הכוח הארוטי מרוסן ע"י סגנון ה"סטורגיי", הסגנון החברי והשקט. האוהבים אשר מחזיקים בסגנון זה מתוארים על ידי לי ככאלה שחשים כי ילדותם הייתה בעלת משמעות. בין אם הייתה מאושרת ובין אם לאו הם "למדו ממנה" ו"השלימו עם עצמם". בנוסף לכך, רואים האוהבים באקט האהבה חיוני לחיים בוגרים ולהגשמה עצמית, בין אם האהבה שהם נותנים זוכה למענה ובין אם לאו ורגשות חמים ועדינים זוכים על ידם להערכה רבה. מאפייניהם הפסיכולוגים של המחזיקים בסגנון זה דומים מאוד

לדמות האדם שמקדמת האידיאולוגיה הפסיכולוגית המקובלת (שניזונה מהתיאוריה הפסיכואנליטית). החשיבות שניתנת לתקופת הילדות והיחס אליה כאל "משמעותית" לחיים, וכאל משהו ש"ניתן ללמוד ממנו", היא הד לתיאוריה הפסיכואנליטית שמייצגת את האידיאולוגיה הפסיכולוגית. כמו כן, השאיפה לשלמות עצמית, ובחינת יחסי האהבה מתוך פרספקטיבה של "בגרות אישיותית" ו-"הגשמה עצמית", גם הן דוגמאות למטאפורות ששייכות למערכת האידיאולוגית של "הפסיכולוג".

מכך עולה כי בבסיס מודל החוכמה של וובסטר ובבסיסן של אידיאולוגיות האהבה שקשורות אליו עומדת אידיאולוגיה אחת, האידיאולוגיה הפסיכולוגית, שבין מרכיביה ניתן למנות את העומק הפסיכולוגי ואת האינדיבידואליות הפסיכולוגית. הן מודל החוכמה של וובסטר (שניתן לראות בו גם ייצוג לאדם הפסיכולוגי המפותח והבשל) והן סגנונות האהבה שנמצאים במתאם עמו, מתבססים על תמונת עולם שבה לעצמי הפסיכולוגי מקום מרכזי, שבה הבנתו של עצמי זה היא פעולה רבת חשיבות, ושוב קיימת חשיבות להבנת אירועי העבר ההתפתחותיים על מנת לשפר את ההתמודדות עם ההווה. כמו כן, התפתחותו והעשרתו של העצמי היא מטרה לשאוף אליה, וקיימת חשיבות רבה לפעולה של העצמי ע"פ מניעים פנימיים ובהתאמה לרגשות פנימיים, חבויים, אותם יש לגלות, ותוך ויסות "בוגר" שלהם.

תשוקה והתמסרות בחוכמה ובאהבה

חלקו השלישי של הדיון עסק בתשוקה ובהתמסרות. שני סגנונות האהבה שנמצאו במתאם גבוה עם החוכמה היו הארוס והאגפה. בראשון יש דגש על התשוקה ובשני על ההתמסרות ובחלק זה נערך ניסיון להראות כיצד הן התשוקה והן ההתמסרות הם כוחות שנמצאים גם בבסיסה של החוכמה. התייחסות אל החוכמה בחלק זה היתה כאל סוג של אידיאל לשאוף אליו בדומה לכמיהה הקלאסית של הפילוסוף. הפילוסוף הקלאסי, כפי שהוא מתואר ע"י אפלטון, הוא אוהב החוכמה. ככזה הוא שונה מהאדם הפשוט שאינו אוהב את החוכמה ושונה גם מהאלים אשר מחזיקים בחוכמה ואינם צריכים להשתוקק אליה. לאוהב החוכמה יש מערך מוטיבציוני ייחודי שמאופיין, כמו הווקטור במתמטיקה, בעוצמה ייחודית ובכיוון ייחודי. המערך מורכב למעשה מצמד של ווקטורים האחד מכונן החוצה אל העולם להיכרות עמו ולהשתלבות בו והשני פנימה אל היכרות עם העצמי. שני ווקטורים אלה מתאפיינים בעוצמה גבוהה במיוחד בקרב אוהבי החוכמה.

באופן מטאפורי ניתן למקם את הארוס במרחב החוכמה כרצון עז לאיחוד עם העולם, למפגש עם חוויה, עם העצמי ועם החיים. חוויות אינטנסיביות, שכוללות מעורבות גבוהה בחיים, הן כור המצרף להיווצרותה של חוכמה. התשוקה היא ניסיון לפרוץ את הגבולות. היא יוצרת עושר חוויתי שנבנה על בסיס מפגש עם חוויות קצה, על בסיס של מפגש עם טריטוריות אסורות. היא סוג של נועזות כנגד הפחד מהחדש, מהלא ידוע, מהאחר. התשוקה הולכת יד ביד עם הפתיחות לחוויה, היא זו שמאפשרת את הפתיחות לחוויה ובה בעת הפתיחות לחוויה מאפשרת לתשוקה להיות נוכחת. ופתיחות זו כמאפיין בסיסי אישיותי של החוכמה מאפשרת השתלבות ומעורבות בחיים, עושר התנסויות, מגע קרוב ובלתי אמצעי עם עושר החיים – מרכיבים שתורמים להתפתחותה של חוכמה.

ההתמסרות, שעליה הדגש בסגנון האגפה ושמעותה ביחסי האהבה היא נתינה ללא גבול

והעדפת צרכי האהוב על פני הצרכים האישיים, מופיעה במרחב הדין בחוכמה כנכונות גבוהה להתעלות מעל העצמי ומעל הרצון האישי וכשאיפה להשתלבות בעולם ובזרם ההוויה כפי שהם. פסקל ליאון (Pasqual Leon) שחקר את נושא הרצון והקשר בינו ובין חוכמה מתאר אותה כ- "will not to will", כרצון לא לרצות. במובן מסוים זוהי ההתמסרות. אסמן (Assmann) שבחנה את החוכמה לאורך התרבות האנושית טוענת כי החכם מאופיין בכך שהוא נמנע מהשאיפה האוטופית לשנות את העולם אחת ולתמיד. החוכמה לדבריה, מאופיינת ביכולת להימנע משינוי העולם בהתאם לרצון האישי. טענה דומה מושמעת גם ע"י הפסיכואנליטיקאי גנט (Ghent) שאומנם לא משתמש ספציפית במושג חוכמה, אך בדבריו ניתן לשמוע הד למושג זה במובנו האישי כחווית עצמי מלאה ובשלה שמתעלה מעבר למחסומים ההגנתיים. גנט מזהה באדם שאיפה לכניעה (to surrender), שמשמעה הרצון בהורדת המחסומים ההגנתיים שמונעים מהעצמי להשתחרר, להתרחב ולהתמסר לזרם הספונטאני של "המשכיות ההוויה".

התשוקה ביחסי האהבה מתרגמת לארוס במובן כוללני יותר, אשר מהווה כוח מניע להתפתחות ולצמיחה אישית, כוח שמאפשר פריצה של גבולות ושל מבנים אישיים קיימים ופינוי מקום ליצירתם של חדשים. ההתמסרות ביחסי האהבה מתרגמת במובן רחב יותר לשאיפה לטרנסצנדנציה אישיותית, המכוונת להתעלות מעל למבנים קיימים של העצמי, ולפיתוח של התבוננות מלאה ונכונה יותר במציאות תוך השתלבות עמה. הארוס והשאיפה לטרנסצנדנציה כך הראיתי, הם שני כוחות אשר נמצאים בעוצמה רבה יותר בקרב אלו שחותרים לחוכמה ומהווים חלק מהמערך האישיותי הבסיסי שלהם.

על הכותב:

רן אלמוג, מתמחה בפסיכולוגיה קלינית בבית החולים שלוותה ועובד במרפאות החרדה והפסיכוסומטיקה בבי"ח שניידר עם ילדים ונוער ובקליניקה פרטית בתל אביב.

כמו כן הוא תלמיד לתואר שלישי בסוציולוגיה באוניברסיטת בר אילן כאשר נושא המחקר הוא "קהילת הפיתוי" האמריקאית - קהילה של גברים אשר מכשירים עצמם לחיזור ופיתוי נשים.