



חשיבה ביקורתית ויצירתית - מאקרה של אהבה ומלחמה קרול אויז'קרוף סבריס*

בן או בת זוג אפשריים. שנית, משום שרגשות ואינטואיציות מבוססים על ניסיון אישי, הם עלולים למנוע מאתנו לראות את התמונה במלואה ולהפיק תועלת מניסיונם של אחרים.

חושבים ביקורתיים אף נוטים להטיל ספק בחכמה מקובלת ולשאול מדוע הדברים הם כפי שהם. הם נוטים לחשוב באופן יצירתי על דרכים חלופיות לעשות דברים או להסביר התרחשויות; הם מבינים שחשוב להגדיר מונחים, לבחון את הראיות ולנתח הנחות והטיות מוקדמות; הם מנסים להימנע מחשיבה רגשנית (למשל, "הטיעון הזה גורם לי להרגיש לא נוח, לכן הוא חייב להיות מוטעה"), ומפשטנות יתר (למשל, "כל הבעיות נובעות מקבוצה חברתית מתועבת זו"); והם מסוגלים לשאת אי-וודאות, כלומר את המודעות לכך, שלאף אחד אין תשובות לכל השאלות, וגם כשיש כמה תשובות טובות, ראוי להיות מוכנים לכך שמידע או נסיבות חדשות יערערו אותן.

אנשים מצדיקים לעתים עצלות מחשבתית על ידי "פתיחות"; הם אומרים לך בגאווה שיש להם "ראש פתוח". "טוב להיות בעל ראש פתוח" אמר הפילוסוף גייקוב נידלמן, "אך לא פתוח עד כדי כך שהשכל יצא מתוכו". חשיבה ביקורתית היא יכולת ונכונות להעריך טענות ולחרוץ שיפטים על בסיס נימוקים הנתמכים כראוי. זו יכולת לחפש כשלים בטיעונים ולהתנגד לטענות שאינן נתמכות על ידי ראיות. אך חשיבה ביקורתית אינה חשיבה השוללת בלבד אלא גם מחייבת; היא כוללת יכולת יצירתית להמציא הסברים אפשריים לממצאים, לחשוב על השתמעויות של ידע נתון וליישם ידע חדש למגוון רחב של בעיות חברתיות ואישיות. לא ניתן להפריד בין חשיבה ביקורתית לחשיבה יצירתית, שכן רק כאשר אתה שואל על מהות הדבר אתה יכול להתחיל לדמיין מה יכול להיות.

הנה דוגמה: רבים נוטים לצמצם את האופק שלהם כאשר ציפיותיהם נכזבות במקום להרחיב אותן. לעמית שלנו, ויקטור, היה חלום חיים להיות וטרנר. אהבתו לבעלי חיים לא ידעה גבול. בנוכחותו לא

הקדמה: חשיבה ביקורתית ויצירתית

אנשים מודעים כיום לכך שיש להתאמן כדי לשמור על גוף בריא. לעומת זאת הם נוטים להניח שחשיבה, כמו נשימה, אינה דורשת כל מאמץ ובודאי לא אימון. אך חשיבה זקוקה לאימון. כולנו מעריכים לעתים מידע ללא מחשבה ומסיקים מסקנות שאינן נתמכות כראוי על ידי ראיות. אנו מוקפים במקרים של חשיבה רפה, חשיבה עצלנית וחשיבה רגשנית. האם שמעתם מימיכם "טיעונים" כגון:

"סתום את פיד, אינך יודע על מה אתה מדבר".

"לא מעניין אותי מה הראיות שלך, כל אחד יכול למצוא מחקר כלשהו התומך במה שהוא רוצה".

"אל תתוכח איתי. אני מבוגר ממך ואני יודע מניסיוני שאני צודק".

"אני מרגיש שזה כך, אז אל תנסה לשנות את דעתי".

"חונכתי להאמין ש..."

בספר הזה נעסוק בכמה אסטרטגיות של חשיבה ביקורתית העשויות לעזור לכם להעריך טענות וטיעונים, לקבל החלטות ולחרוץ שיפטים על בסיס מידע וראיות ולהגן על עמדותיכם. נדגים את האסטרטגיות האלו באמצעות יישומן לשני נושאים חשובים ביותר בחיינו: אהבה ומלחמה (אנחנו מתכוונות לחשוב בגדול בספר קטן זה). אנו מאמינות שתגלו שאסטרטגיות אלו ישימות לכל תחום בחיים האנושיים: מעשי, פוליטי או אישי.

בחשיבה ביקורתית אדם מאתר נימוקים כדי לתמוך או להפריך טיעון או אמונה. בהרגשות אין די, באנקדוטות אין די ובהשתקת התנגדויות אין די. נכון שאנו לומדים הרבה מניסיונו, אך חושבים ביקורתיים מגלים שבמקרים רבים ניסיון אישי ו"אינטואיציה" עלולים להטעות. ראשית, רגשות יכולים להשתנות מרגע לרגע, כפי שכולכם יודעים מניסיונכם, למשל, בבחירת בית ספר או בפגישה עם

*מתוך:

Carol Wade and Carol Tavis, *Critical & Creative Thinking - The Case of Love and War*, Harper Collins College Publishers, 1993

* תרגם וערך: יורם הרפז

פירושו למלא אחר כללים מסוימים של לוגיקה וחשיבה מדעית, אך חשיבה ביקורתית כוללת גם כללים מנחים. לאחר סקירת כתביהם ומחקריהם של חינוכאים ופילוסופים על חשיבה ביקורתית, חילצנו שמונה כללים מנחים לחשיבה ביקורתית הנראים לנו כבסיסיים ומועילים ביותר (Ennis, 1988; Paul, 1984; Ruggiero, 1985):

1. לשאול שאלות; להיות נכון להתפלא

מהו סוג השאלות המתיש כל כך הורים לילדים צעירים? "למה השמים כחולים, אמא?" למה המטוס אינו נופל? "למה לסוס אין כנפיים?" אך, למרבה הצער, כאשר ילדים גדלים הם נוטים לשאול פחות שאלות "למה". (למה זה קורה לדעתכם?).

"המניע של מהלך החשיבה היצירתית היא הנטייה להסתקרן, להתפלא, לחקור" כותב וינסנט רוג'ירו, "שאלה כמו 'מה לא בסדר כאן?' או 'מדוע הדבר הוא כפי שהוא או נעשה למה שהוא?' מוליכה לזיהוי בעיות ואתגרים" (Ruggiero, 1988) החושבים הביקורתיים הטובים ביותר תרים תמיד אחר שאלות שלא נענו על ידי ספרי לימוד או מומחים. בהכשרות מקצועיות מסוימות מעודדים את הלומדים לחשוב באופן זה. למשל, בתעשיות מסוימות מעודדים את מהנדסי הייצור להסתובב בחברה ולהטיל ספק בכל, כולל נוהלים הנהוגים כבר שנים ארוכות. בתעשיות אחרות מעדיפים להכשיר את המועמדים בהתאם לחכמה שגורה ומדכאים כל ביקורת.

2. להגדיר את הבעיה

לאחר שעוררת שאלה, הצעד הבא הוא לזהות את הנושא במונחים ברורים וקונקרטיים. השאלה, "מה עושה אנשים למאוששים?" היא שאלה נאה אשר לא תוליך אותנו לתשובה אלא אם כן נפרט למה אנו מתכוונים ב"מאוששים". פסיכולוג מסוים הגדיר פעם "נישואין מאוששים" כ"התקשרות הנמשכת עשר שנים ומייצרת שני ילדים"! האם אתם מסכימים להגדרה זו?

ניסוח לקוי של שאלה עלול לגרום לתשובות לקויות. למשל, אדם המתעניין בהיפנוזה יכול לשאול: "כיצד משפרת ההיפנוזה זכירה של אירועים?". שאלה זו מניחה שהיפנוזה משפרת באופן אמין את הזיכרון. חושב ביקורתי יבחר נוסח ניטרלי יותר של שאלה המניח אפשרויות אחרות. למשל, "כיצד משפיעה ההיפנוזה על הזיכרון?" כפי שאכן נמצא, היפנוזה עלולה להגדיל טעויות זיכרון, ומהופנטים נוטים לעתים להוסיף פרטים לאירוע שלא התרחשו מעולם. (Dinges et al. 1992; Spanos et al. 1991) כמו כן, שאלות הנוגעות למדיניות לאומית מנוסחות לעתים קרובות באופן מטעה או מעורפל. למשל השאלה, "האם אתה בעד או נגד בחירת

יכולת לפגוע אף ביתוש. אך ויקטור לא התקבל לבתי-הספר לוטרנירים שאליהם הוא פנה, והוא הגיב בפאניקה וביאוש: "כל חיי נהרסו!" ויקטור לא חשב תחילה באופן ביקורתי; הוא חילק את אפשרויותיו לשתי חלופות בלבד: להיות וטרניר או לא כלום, אך לאחר שבחן הנחה זו וחשב באופן יצירתי על כל התעסוקות העשויות להפיק תועלת מאהבתו לבעלי חיים, הוא מצא שהאפשרויות הן אינסופיות: להיות בעליה של חנות לבעלי חיים, "מטפל חיות" בהוליווד, מאמן בדולפינריום, מתכנן גני חיות, פקח על מיני חיות בסכנת הכחדה, אקולוגיסט, צלם של חיות בר...

חוקרים אחדים מצאו שרוב האנשים אינם חושבים באופן ביקורתי עד מחצית שנות העשרים שלהם או עד שצברו כמה שנים של השכלה גבוהה, אם בכלל (Kitchner & King, 1989; Schmidt, 1985; Welfel & Davidson, 1986) אך אין פירוש הדבר שאנשים אלה אינם יכולים לחשוב באופן ביקורתי. גם ילדים עושים זאת לעתים קרובות, אף כי הם לא מקבלים קרדיט על כך. כאשר אמרו לילד בכתה ב', שאנו מכירות, ש"יוון היא ערש הדמוקרטיה" הוא שאל: "יומה בנוגע לנשים ולעבדים שלא יכלו להצביע והיו חסרי זכויות; האם יוון היתה דמוקרטיה גם בשבילם?" זוהי חשיבה ביקורתית. זו גם חשיבה יצירתית, שכן מרגע שמטילים ספק בהנחת היסוד שיוון היתה דמוקרטיה לכל, ניתן להעלות בדמיון פרשנויות אחרות לתרבות יוון העתיקה.

מכל מקום, אנו מסכימות עם מספר גדול והולך של חינוכאים, פילוסופים ופסיכולוגים הסוברים שמערכת החינוך האמריקאית מקפחת את תלמידיה בכך שאינה מעודדת אותם לחשוב באופן ביקורתי ויצירתי. לעתים קרובות מדי, טוענים מבקרים אלה, תופסים מורים ותלמידים את השכל ככלי קיבול ל"תשובות נכונות" או כמשטח להעמיס עליו "מטען של ידע". השכל אינו כלי קיבול ולא משטח העמסה. זכירה, חשיבה והבנה הם כולם תהליכים פעילים. הם דורשים שיפוט, בחירה ושקילה של ראיות. למרבה הצער, תלמידים הקוראים תגר על דעה מקובלת בבית או בבית הספר מכוונים לעתים קרובות "תלמידים חסרי משמעת" במקום "תלמידים מעורבים". כתוצאה מכך, טוענים המבקרים, בוגרים רבים של בתי הספר תיכוניים ואוניברסיטאות אינם מסוגלים להעמיד טיעון רציונלי או לבקר פרסומת מסחרית ותעמולה פוליטית הפורטות על רגשות. הם אינם יודעים כיצד להחליט אם להביא ילדים לעולם, להשקיע כספים או לתמוך במצע פוליטי. הם אינם יודעים להעלות פתרונות יצירתיים לבעיותיהם, ובקיצור, הם אינם יודעים להשתמש בראשם.

חשיבה ביקורתית אינה, על כן, "לעשות מה שבא באופן טבעי". היא כוללת מערך מיומנויות אותן ניתן ליישם לכל נושא שאותו לומדים או בעיה שבה נתקלים. במובן מסוים לחשוב באופן ביקורתי

ידי האופן שבו הוריהם נוהגים. כאשר הם עומדים בפני בעיות או החלטות קשות, הם נוטים לפתרונות מוכרים. הם אומרים: "אם אבי נהג כך, כך אנהג גם אני", או "הורי הצביעו לרפובליקנים (או לדמוקרטים) כל חייהם, כך אעשה גם אני", או "חונכתי להאמין שהדרך הטובה ביותר להחזיר משמעת בילדים היא להכות אותם מדי פעם". אך חשיבה ביקורתית תובעת מאתנו לבחון את דעותינו והרגלינו כאשר הראיות אינן תומכות בהם.

5. להימנע מחשיבה רגשנית: "אם אני מרגיש כך, זה חייב להיות אמיתי"

לרגש יש מקום בחשיבה ביקורתית. מחויבות נרגשת לעמדה עשויה להניע אדם לחשוב ללא חשש ממה שאחרים יגידו, להגן על דעות בלתי אהודות ולחפש ראיות לתיאוריות יצירתיות חדשות. יתר על כן, ללא רגשות של חמלה או רחמים, חשיבה לוגית עלולה להדיח אותנו להחלטות ופעולות מוטעות או הרסניות. אכן, כמה מהרוצחים האכזריים ביותר בהיסטוריה היו חושבים מבריקים. אך כאשר "תחושת בטן" באה במקום חשיבה בהירה, התוצאות מסוכנות באותה מידה. "רדיפות, מלחמות ומעשי לינץ'" כותב אדוארד דה-בונו, "הם כולם תוצאה של 'תחושות בטן'" (Edward De Bono, 1985).

מאחר שרגשותינו נראים לנו ודאיים כל כך, קשה לנו להבין שאנשים בעלי דעות מנוגדות חשים כך אף הם ובעוצמה הדומה לשלנו. אם הם אכן חשים כך, פירוש הדבר הוא שרגשות בלבד אינם מדריך מהימן לאמת. רעיון יכול להיות סביר, יצירתי, מושך - ומוטעה. כפי שבעל פרס הנובל פיטר מידאור כתב פעם, "לעוצמת השכנוע הפנימי שהיפותזה מסוימת היא אמיתית אין כל השפעה על אמיתותה או על שיקריותה" (Peter Medawar, 1979).

יש לכם לבטח רגשות עזים בנוגע לנושאים מסוימים כגון סמים, הפלות, רפורמות בחינוך, סיבות הפשיעה, גברים ונשים, מדיניות רווחה, גזנות, אמריקאים ויפנים, הטרוסקסואלים והומוסקסואלים ועוד. כדי לקבל החלטות על בסיס מידע כיצד לנהוג במקרה מסוים בחייכם האישיים, למי להצביע בבחירות, באיזה מדיניות חברתית לתמוך ועוד, עליכם לעשות יותר מאשר לסמוך על רגשותיכם; עליכם לשקול את הראיות הנוגעות לסוגיות אלו. זכרו את מלותיו של המשורר האנגלי אלכסנדר פופ: "מה שמתווה התבונה; לא יעשה על ידי תשוקה".

6. לא לפשט יתר על המידה

חושב ביקורתי מסתכל מעבר למובן מאליו, מתנגד להכללות קלות ודוחה חשיבה של או...או. למשל, כאשר החיים מזמנים מצב קשה, האם נכחיש את הבעיות ("הכל בסדר, הבה נלך לקולנוע") או נתמודד

הורים בחינוך? משמיטה את העובדה שיש תכניות שונות לבחירה של בית ספר על ידי הורים וחלקן טובות יותר מאחרות (Kirp, 1992).

3. לבחון את הראיות

במהלך ויכוח אנשים אומרים לעתים קרובות: "אני פשוט יודע שאני צודק; הראיות שלך לא מעניינות אותי". קבלת מסקנה ללא ראיות או ציפיה שאחרים יעשו כך, היא סימן מובהק לחשיבה בלתי ביקורתית (או העדר חשיבה בכלל). עמדה כזו מבליעה הנחה שלכל הדעות יש מעמד שווה. חושב ביקורתי שואל: "אילו ראיות מחזקות או מפריכות את הטענות הזו ואת הטענות הנגדי? האם ראיות אלו מהימנות?" אם לא ניתן לבחון את המהימנות של הראיות, יבחן החושב הביקורתי אם מקורותיהם היו מהימנים בעבר.

כמה אמונות ידועות, פופולריות בשעתן, התקבלו על בסיס ראיות דלות או העדר ראיות כלל. למשל, רבים סבורים שבריא לפרוק כעס על האדם, בעל חיים או רהיט ראשון הנקרא בדרכם. מתקרים בתחומים שונים מלמדים שלעתים ביטוי של כעס עשוי להועיל, אך לעתים קרובות יותר הוא מזיק: הוא עושה את האדם הכועס לכוועס יותר, מכעיס את מי שהכעס מכוון אליו, מחליש את ההערכה עצמית של כולם ומעורר אלימות (Tavris, 1989). אך הסברה שביטוי של כעס הוא תופעה בריאה מחזיקה מעמד למרות העדר ראיות התומכות בה. האם אתם יכולים לחשוב על הסיבות לכך?

4. לנתח הנחות יסוד והטיות

כל אחד מאתנו נושא מטען של הנחות יסוד - אמונות אותן אנו מקבלים כמובנות מאליהן אודות העולם; כל אחד מאתנו משוחד על ידי הטיות - אמונות המונעות מאתנו להיות חסרי פניות. הטיות אלו מטות אותנו לקבל מידע ורעיונות המאשרים את דעותינו, ולדחות מידע ורעיונות המערערים אותן. נטיות נורמליות אלו מונעות מאתנו לעתים קרובות מלהקשיב לדעות מנוגדות לשלנו באופן הוגן.

חושבים ביקורתיים מעריכים את ההנחות וההטיות שביסוד הטענות שלהם. הם שואלים כיצד הנחות והטיות אלו משפיעות על הטענות והמסקנות בספרים שהם קוראים, בנאומים פוליטיים שהם שומעים, ב"חדשות" בהן הם צופים ובפרסומת "המפציצה" אותם בכל יום. הנה דוגמה אמיתית: יצרן של משכך כאבים נפוץ פרסם שבתי חולים מעדיפים את המוצר שלו על פני מוצרים מתחרים. ההנחה הטבעית שהמפרסם ציפה שיניחו היא שמוצר זה טוב ממוצרים מתחרים. למעשה בתי החולים מעדיפים אותו מפני שהוא זול יותר, אך רק לבתי החולים; צרכנים פרטיים חייבים לשלם עבורו אותו סכום שהם חייבים לשלם עבור מוצרים דומים.

חושבים ביקורתיים גם נכונים לבחון את ההנחות וההטיות שלהם עצמם. למשל, רבים משוחחים על

מטילות מבוכה חדשה באמונותינו. חושבים ביקורתיים מוכנים לקבל מצב זה של אי-ודאות. הם אינם חוששים מלומר "אני לא יודע" או "אני לא בטוח". הם משתמשים באי-ודאות כמניע לחקירה יצירתית נוספת.

הכמיהה לודאות שולחת לעתים קרובות אנשים למומחים כדי לקבל את "התשובה הנכונה" וגורמת להם לחוש אומללים כאשר המומחים אינם יכולים לתת להם אותה. פציינטיס אחדים תובעים מרופאיהם: "מה פירוש אינך יודע מה לא בסדר איתי? מצא את החולי ורפא אותו!" סטודנטים אחדים תובעים מהפרופסורים שלהם: "מה פירוש הנושא שנוי במחלוקת? תגיד לי אתה מה התשובה הנכונה!" אזרחים אחדים תובעים ממנהיגיהם: "מה פירוש חוב לאומי, ביטוח בריאות ושימוש בסמים, הם נושאים מורכבים? תגידו לנו מהם הפתרונות!"

הצורך לחיות עם כמות מסוימת של אי-ודאות אין פירושה שעלינו לחיות ללא אמונות ושכנועים פנימיים. "העובדה שהידע של היום עשוי להדחות או לפחות להשתנות מחר" כותב רוג'ירו, "יכולה להוביל אותנו לספקנות המסרבת לאמץ כל רעיון. עמדה כזו היא טיפשית מאחר שמבחינה מעשית לא ניתן לכוון עליה חיים. נוסף לכך, לא האימוץ של רעיון גורם לבעיות אלא העדר הנכונות להרפות ממנו כאשר שיקול נבון מכתוב לנו לעשות כך. די בכך אם ניצור אמונות בזהירות ונישא אותם ברפיפות תוך נכונות לבחון אותן מחדש בכל פעם שראיה חדשה מעמידה אותן בספק" (Ruggiero, 1988).

כאותה דמות במחזה של מולייר ששמחה לגלות שהיא מדברת פרוזה כל חייה, כך ישמחו רבים לגלות שהם יודעים כמה כללים מנחים של חשיבה ביקורתית ויצירתית ומשתמשים בהם. הם עושים זאת, יש להניח, ללא חשיבה על כך. אך אין פירוש הדבר שלימוד חשיבה ביקורתית הוא בזבוז זמן. העובדה שלאנשים אחדים יש אוזן רגישה לשפה והם כותבים ברהיטות אין פירושה שרוב האנשים לא יפיקו תועלת מלימוד מיומנויות כתיבה בסיסיות. נוסף לכך, גם כותבים "טבעיים" מוכשרים ביותר גולשים לעתים לשפה קלוקלת. אנו סבורות, אפוא, שכולם עשויים להפיק תועלת מהמאמץ לחזק את שרירי החשיבה שלהם.

חשיבה ביקורתית היא תהליך ולא הישג אחת ולתמיד. אף לא אחד נעשה לחושב ביקורתי מושלם שאינו מושפע לעולם מחשיבה משאלתית [wishful thinking] או רגשנית בתחום כזה או אחר של חיינו. כולנו פתוחים פחות ממה שאנו חושבים, ונוטים פחות להעמיד את אמונותינו לניתוח הוגן. זו הסיבה לכך שאנשים אינטלגנטיים אינם בהכרח חושבים ביקורתיים. פולמוסנים שנונים יכולים ללמוד כיצד לנקב טיעונים של אחרים אך לעוות עובדות או להתעלם לפי נוחותם מטיעונים הסותרים את

איתן חזיתית! הראיות מלמדות שכל תשובה היא פשטנית יותר על המידה. בחיים הממשיים הכחשה מונעת לעתים מאנשים לפתור את בעיותיהם ולעתים היא מסייעת להם לעבור מצבים מכאיבים שלא ניתן לשנותם (Taylor, 1989).

בויכוחים שונים תשמעו לעתים קרובות מישהו מכליל מתוך שבריר ראיה אל עולם ומלואו. דוגמא לכך היא הנמקה על ידי אנקדוטה: אסיר ששוחרר על סמך הבטחה וביצע פשע פירושו, שכל תכנית השחרורים היא רעה; חבר שלך השונא את בית הספר פירושו, שכל התלמידים שם אומללים. הכללות אנקדוטליות הן המקור לסטריאוטיפים: נתמך סעד אחד בלתי ישר פירושו שכל נתמכי-הסעד הם בלתי ישרים; אתה פוגש בקליפורניה אחד בלתי שיגרתי ומסיק שכל הקליפורנים הם טיפוסים מפוקפקים. חושב ביקורתי רוצה יותר ראיות מאשר סיפור אחד או שנים לפני שהוא מבצע הכללה.

אנשים רבים מפשטים יותר על המידה כאשר הם חושבים על חייהם שלהם. למשל, הם מכלילים מתוך אירוע שלילי אחד אל דפוס שלם של כישלון ויוצרים אומללות ללא קץ: "לא הצלחתי בבחינה ועתה ברור שלא אצליח להשלים את הלימודים לתואר, להשיג עבודה, לגדל ילדים..."

7. לשקול פרשנויות אחרות

חושב ביקורתי מנסח באופן יצירתי היפותזות המציעות הסברים מתקבלים על הדעת למאפיינים, התנהגויות ואירועים, אך הוא נזהר שלא לבטל הסברים אחרים מוקדם מדי. הוא יוצר הסברים רבים ככל האפשר לממצאים לפני שהוא בוחר בהסבר הטוב ביותר.

עיינו במחקר שנערך על זוגות שוודיים לפיו לזוגות שחיו יחד לפני הנישואין יש סבירות הגבוהה בשמונים אחוזים להיפרד או להתגרש מאלה שחיו בנפרד לפני הנישואין (Bennett, Blank, & Bloom, 1988). המגוון "טיימס" הסיק מממצא זה ש"מגורים משותפים טרם חתונה מסכנים את חיי הנישואין שלך". אך יש מסקנה סבירה אחרת: אנשים הגרים יחד לפני החתונה מחויבים פחות למוסדות מסורתיים בכלל ולכן הם נוטים יותר לצאת מחיי נישואים כושלים. זו גם היתה הפרשנות שהחוקרים עצמם העדיפו.

8. לסיבול אי-ודאות

ולבסוף, חשיבה ביקורתית מלמדת את אחד השיעורים הקשים ביותר בחיים: כיצד לחיות באי-ודאות. כולנו נתקלים במצבים בהם יש מעט ראיות, או אין ראיות בכלל, התומכות במסקנותינו. לעתים הראיות מתירות לנו להוציא מסקנות זמניות ולעתים - כמה הדבר מתסכל - הראיות מאששות לכאורה את מסקנותינו... עד שראיות חדשות

ההשפעות החיצוניות, כמו גם הפנימיות, על טבעה של המשיכה. השפעה חיצונית כוללת את הסביבות והנסיבות שבהן אנשים חיים כגון השכונה, מקום העבודה והמצב הכספי שלהם. עצרו לרגע וחשבו כיצד מערכות אלו עשויות להשפיע על המשיכה ההדדית בין אנשים. ודאי שלא כל אחד מתאים לכל אחת או אחד. אך יש מיליארדים של בני אדם על הפלנטה שלנו ולכל אחד יש רבים היכולים להיות בני זוג מושכים. מה חייב להתרחש לפני ששני יחידים באמת מתקשרים?

קודם כל חייבת להתרחש פגישה. עובדה מובנת זו גרמה לפסיכולוגים לתהות האם המשיכה עשויה להיות מושפעת מגורם יומיומי כל כך כמו סמיכות פשוטה. יתכן שבני אדם נמשכים זה לזה גם בגלל שיצא להם להיות באותו מקום ובאותו זמן באופן יומיומי. כדי לבחון השערה זו, חיפשו החוקרים קשר סטטיסטי בין סמיכות ומשיכה. הם מצאו, אכן, שבני אדם שהפכו לידידים או נאהבים התגוררו באותה שכונה, למדו באותה כיתה, נסעו באותו אוטובוס בכל בוקר או עבדו באותה חברה. סמיכות עושה בני אדם זמינים זה לזה והיא מפחיתה את מחיר החיזור במונחים של זמן ומאמץ. אם בני אדם חיים רחוק זה מזה, יתכן שהניסיון להכיר טוב יותר לא יהיה שווה את המאמץ.

סמיכות גורמת להיכרות בין בני אדם, והיכרות נוטה ליצור נוחות יותר מאשר זלזול. במחקר ידוע של השפעת הסמיכות על זיקות אנושיות, תכננו החוקרים פיתוח של קשרי ידידות בבניין שיועד לזוגות נשואים של סטודנטים (Festinger, Schachter, & Back, 1950) נמצא שהסטודנטים נטו להתיידד עם אלה שהיו סמוכים להם יותר בבניין. מחקר אחר מצא שמרחק גיאוגרפי כשלעצמו חשוב פחות מאשר התכיפות והקלות של הקשר. לאנשים המתגוררים סמוך לחדר המדרגות, החצר או הכניסה, היכן שיש תנועה של נכנסים ויוצאים, יש יותר ידידים מאשר לאנשים המתגוררים בשולי התנועה (Monge & Kirste, 1980; Newcomb, 1961). סידרה של ניסויים שנועדו לבחון השפעות של "חשיפה בלבד" למפגשים אנושיים גילתה, שאפילו מפגשים חוזרים קצרים מאוד מעצימים את רגשות המשיכה ההדדיים (Zajonc, 1968).

תוצאות אלו מעניינות למדי. אך אם תחשבו באופן ביקורתי לא תקבלו אותן ללא הסתייגות ולא תחפזו להכליל מהן. אם סמיכות עשויה לתת הזדמנות טובה יותר ליחסי ידידות ואהבה, היא גם נותנת הזדמנות טובה יותר לקונפליקט ואיבה. אנו סמוכים לא רק לאהובינו אלא גם לשונאינו (Ebbesen, Kjos, & Konecni, 1976).

כדי ליישם חשיבה ביקורתית עליכם לחפש גם את ההשתמעויות של המחקר. אחת ההשתמעויות המעשיות של עיקרון הסמיכות היא, שאם אתם

עמדותיהם. אנו סבורות, על יסוד הנחותינו שלנו, שלימוד חשיבה ביקורתית כרוך בעונוה - בהערכה לכושרו העצום של השכל אך גם בהכרה של מגבלותיו.

אנו פונות עתה ליישום מאתגר של הכללים המנחים של חשיבה ביקורתית לשני נושאים: אהבה ומלחמה. "השכל הישר" מייצר הרבה רעיונות בנוגע לשני נושאים אלה. בחלקם ראוי להטיל ספק. בתחום של יחסי אהבה, למשל: האמנם ניגודים נמשכים זה לזה? האם תשוקה היא מפתח ליחסים מאושרים וממושכים? האם יחסים נפסקים בגלל חוסר התאמה? האם נשים זקוקות לאהבה יותר מגברים והן סובלות יותר כאשר יחסים נפסקים? בתחום של יחסי איבה ומלחמה, למשל: האם דעות קדומות בין תרבויות הן בלתי נמנעות? האם קשר בין קבוצות עוינות מפחית את העוינות? האם תוקפנות היא אינסטינקטיבית? האם גברים תוקפניים יותר מנשים? האם מלחמה "מתוכנתת" במין שלנו?

אנו לא מצפות מכם להכיר את המחקרים הנוגעים לסוגיות אלו שעליהם נדווח לכם בהמשך. חושבים ביקורתיים אינם אמורים לדעת הכל אודות הכל. מטרתנו היא להראות כיצד אספו חוקרים מידע בנוגע לשאלות אלו וכיצד הם בחנו והעריכו תשובות אפשריות - בקצרה, כיצד הם יישמו חשיבה ביקורתית בתחומים טעוני רגש. נוסף לאימון במיומנויות חשיבה ביקורתית, אתם עשויים למצוא כאן תשובות בלתי צפויות לשאלות אלו ואחרות. זהו החלק המלבב של חשיבה ביקורתית: לעתים קרובות היא מוליכה אותנו להתבוננויות חדשות ואפשרויות מפתיעות.

חשיבה ביקורתית אודות אהבה ואינטימיות

היכרות: הדינמיקה של המשיכה.

חשיבה ביקורתית מתחילה בנכונות לשאול שאלות יצירתיות על הניסיון היומיומי ביותר שלנו. למשל, כולנו פוגשים אלפי אנשים במהלך חיינו. האם חשבתם מדוע אחדים נעשים דמויות מרכזיות בחיינו, אחדים דמויות משנה והרוב מורדים מבמת חיינו?

הנחה: אנו נמשכים לאנשים מסוימים בגלל תכונותיהם המיוחדות. אנו מחפשים אנשים חריפים, חכמים, נדיבים ומצודדים, וכושר השיפוט הטוב שלנו מזהה תכונות אלו.

פסיכולוגים מצאו שרוב האנשים מרכזים בתכונות ונטיות אישיות כאשר הם מנסים להסביר את ההתנהגות שלהם או של אחרים, והם מתעלמים מהשפעת המצב או הנסיבות. חשיבה ביקורתית דורשת מאתנו להתגבר על הטיות זו ולשקול מהן

פוטנציאליות במונחים של דת, מעמד, חינוך וגיל "נכונים" (Winch, 1958). "תחום הראויים להיבחר" מבחינת היחיד מוגדר על ידי נורמות חברתיות והוא עשוי להשתנות במשך הזמן. למשל, נישואים בין-גזעיים ובין-דתיים או נישואים בין אשה מבוגרת לאיש צעיר, כבר אינם טאבו כפי שהיו בעבר.

אם אתם קוראים פעילים, אתם עשויים לשאול את עצמכם, האם, למרות הממצאים הנ"ל, עשויות להיות תכונות שעליהן עיקרון ההשלמה דווקא חל. חשיבה ביקורתית דוחה רעיונות פשטניים של או... או, ומזמינה עידון נמשך של ההיפותזה. יתכן, למשל, שבתחומים יסודיים כגון מעמד, חינוך, ערכים והעדפות מיניות, לדמיון יש חשיבות רבה, בעוד שבחיי יומיום עיקרון ההשלמה בנוגע לתכונות מסוימות עשוי להועיל. חיי המשותפים של זוג אנשים אמביציוזיים במיוחד עלולים להיות מסובכים ולוחצים יותר מאשר חיי המשותפים של זוג שבו רק לאחד יש אמביציה מקצועית מיוחדת. אכן, יפה שכן זוג אחד אוהב לבשל והשני לאכול או שאחד אוהב לגנו והשני לשאוב אבק.

נוסף לכך, עיקרון ההשלמה חשוב יותר בחייהם של אנשים מסוימים. במחקר אחד מצאו החוקרים שלזוגות שהיו עוינים יותר מאשר ידידותיים, הסיפוק מחיי הנישואים היה גדול יותר כאשר בן זוג אחד היה דומיננטי באופן יחסי והשני כנוע באופן יחסי (Campbell & Brown, 1990) החוקרים שיערו שלאנשים עוינים ההשלמה עשויה להוות מוצא מקונפליקט. יתכן שזו הסיבה לכך שהקונפליקט בין בני זוג מתעצם כאשר בן הזוג הכנוע יותר מתחיל להיות תובעני יותר.

במדע השאלות לעולם אינן סגורות ותגליות חדשות תלויות בדרך כלל בהודאה באי-ודאות מסוימת. מחקר נוסף עשוי לגלות שדמיון והשלמה פועלים שניהם ביחסים מוצלחים אך באופנים שונים ובשלבם שונים של היחסים.

הנחה: "אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בתוכו".

פתגמים עממיים האמורים לשקף חכמה שגורה, עשויים להסתיר, כמו גם לשקף, אמיתות בנוגע להתנהגות אנושית. "כסף אינו הכל בחיים" ו"הדברים הטובים ביותר בחיים הם בחינם" הם שני קטעים של חכמה עממית, אך לעתים קרובות אנשים עסוקים כל כך בצבירת הון עד שלא נותר להם זמן להנות מ"הדברים הטובים ביותר בחיים" שהם בחינם. אפשר שההכחשה של הפתגם העממי את החשיבות של היופי הגופני מחפה על עניין חרדתי בו? מדוע אנו סוגדים לכוכבי קולנוע ומתארים נבלים כמכוערים?

ככל שפסיכולוגים אספו ראיות בנוגע לשאלות אלו מניסויים בתנאי מעבדה וממצבי חיים ממשיים, הם

גרים במקום מבודד ואתם רוצים לפגוש יותר אנשים, עליכם לשקול מעבר אל מקום שיש בו תנועה אנושית. אין טעם להתלונן על כך שהעולם אינו עובר על סף דלתכם. אגב, האם אתם עושים מאמץ לפקוד ידידים רחוקים?

לפני שנמשיך, האם אתם יכולים לחשוב על השתמעויות נוספות של מחקרי הסמיכות?

הנחה: ניגודים נמשכים זה לזה.

פסיכולוגים כינו את הרעיון של משיכת הניגודים "עיקרון ההשלמה" (להשלים פירושו לאזן או ליצור כוליות). עיקרון ההשלמה מנבא שבני אדם יחפשו ידידים או בני זוג בעלי תכונה מסוימת שאותה הם חסרים או תכונה שתאזן את התכונות שלהם (Winch, 1958). כאשר אנו חושבים באופן ביקורתי על רעיון זה, אנו מגלים שהוא סותר את הרעיון שזה עתה דנו בו, את עיקרון הסמיכות. חישובו על כך: בני אדם מוצאים עצמם בסמיכות לאחרים בגלל שהם עושים את אותה עבודה, גרים באותה שכונה או חולקים אותו תחביב או אמביציה. כך, שאנשים המתחברים זה לזה הם על פי רוב בעלי עניין, פעילות ורקע משותפים. נתון זה סותר את הרעיון שניגודים נמשכים זה לזה.

אכן, רוב הראיות לרעיון הניגודים המשלימים הן שליליות. במחקר שנערך בבוסטון על 321 זוגות בתהליכי היכרות, נמצא שבין הזוגות שנפרדו היתה פחות התאמה בגיל, השכלה, אינטליגנציה והופעה מאשר בין אלה שהתמידו בקשר (Rubin, Peplau, & Hill, 1981). מחקר אחר שנערך על 108 זוגות נשואים בחן את האמונה הרווחת שבעלים "מסורתיים" (תוקפניים, אינדיבידואליסטים, אמביציוזיים, החלטיים ושתלטניים) מאושרים יותר בחיקן של נשים "מסורתיות" (עליזות, נעימות, חמות, רכות ומסורות לילדיהן) ונשים אלו מאושרות יותר בחסותם של גברים אלה (Antill, 1983). החוקר לא מצא כל תמיכה לאמונה זו, היינו שניגודים נמשכים זה לזה. למעשה, הזוגות המאושרים ביותר היו אלה שבהם לשני בני הזוג היתה מידה רבה של "תכונות נשיות"; תכונות המועילות ביותר לחיי נישואים ולגידול ילדים.

החלופה לעיקרון ההשלמה הוא עיקרון ההתאמה המנבא שאנשים ימשכו לאלה הדומים להם במראה, עניין, אינטליגנציה, חינוך, גיל, רקע משפחתי, דת גישות וערכים (Burgess & Wallin, 1943; Byrne, 1971; Murstein, 1982). עיקרון זה נתמך על ידי מספר מחקרים.

מדוע דומים נמשכים זה לזה? סיבה אחת היא שאנשים דומים שייכים לאותו "תחום הראויים להיבחר", או לאותה "קופה" של אהבות

סבירה. אך בסבירות אין די. חושבים ביקורתיים רוצים ראיות לפני שהם מוציאים מסקנות. צעד הראשון הוא, אפוא, לבדוק האם לאנשים בעלי הופעה נאה יש באמת את כל התכונות המצוינות שאחרים נוטים לייחס להם. כדי לענות על שאלה זו השתמש הפסיכולוג אלן פייגולד (Alan Feingold, 1992) בטכניקה סטטיסטית להערכת תוצאות מצורפות של מחקרים רבים. הוא מצא שאנשים בעלי הופעה נאה אכן נוטים להיות אהודים ומיומנים יותר מבחינה חברתית, ובודדים וחרדים פחות מבחינה חברתית. אך הוא מצא גם שהסטריאוטיפ של היופי מגזים מאוד בתכונות החיוביות של אנשים מושכים. רוב היכולות המנטליות והתכונות האישיות קשורות רק באופן טריביאלי למראה החיצוני או שאינן קשורות אליו כלל. פייגולד ניסח זאת כך: "אנשים יפים אינם מה שאנו חושבים".

ובכל זאת, הקמצאים אודות גורמי המשיכה עלולים לדכדך את רובנו בעלי המראה הממוצע. אך חשיבה ביקורתית דורשת מאתנו לבחון את כל הצדדים של הסוגיה. אם נעשה כך נגלה, ראשית, שהסטריאוטיפ של המראה החיצוני אינו רק חיובי: אנשים נוטים גם להניח, באופן בלתי הוגן, שהיפים הם יהירים, אגוצנטריים, סנובים ולא אינטליגנטיים (Dermer & Thiel, 1975). שנית, אנשים נוטים להניח שהיפים בלתי ניתנים להשגה או מתבדלים כאשר הם אינם כאלה. שלישית, הדירוג שבני אדם נותנים למראה שלהם עצמם שונה מהדירוג שבני אדם אחרים נותנים לו, ולדימוי העצמי יש משקל רב בהצלחה חברתית ורומנטית. כאשר בני אדם חושבים שהם יפים (גם אם אחרים אינם מסכימים לכך), הם נוטים להיות בעלי הערכה עצמית גבוהה ובריאות נפשית המאפשרים להם לחוש בנוח ולעורר אהדה באירועים חברתיים (Feingold, 1992). היופי אינו רק בעיני המתבונן אלא גם בעיניו של מי שמתבוננים בו.

והעיקר, כמעט כל אחד, בעל הופעה כזו או אחרת, מוצא ידיד או בן זוג. האם אתם יכולים לעמוד על הסיבות לכך? זכרו את עיקרון ההתאמה. הוא מנבא שבעולם הממשי, אנשים יטו לבחור ידידים ואהובים בעלי עוצמת משיכה דומה לזו שלהם. ואכן, זה מה שבני אדם עושים; הם ממזערים את אפשרות הדחייה על ידי בחירת בני זוג דומים מבחינת עוצמת המשיכה (Feingold, 1988). יתכן, כמובן, שאנשים בעלי הופעה מושכת בוחרים זה בזה ומשאירים לפחות מושכים לבחור ממה שנותר ב"יתחום הראויים לבחירה" (Kalick & Hamilton, 1986).

אתם יכולים ליישם חשיבה ביקורתית בחיכם שלכם באמצעות מודעות לכך שהסטריאוטיפ של המשיכה הגופנית עלול להגביל את הבחירה שלכם בידידים או אהובים ולעוות אתכם ביחס לאיכויות אנושיות אמיתיות. אם אתם חושבים באופן ביקורתי אתם נוטים להטיל ספק בהנחות יסוד -

הצופים מהרגע שבו מגיח העובר מבטן אמו ("איזה תווי פנים ברורים" וכו'). הורים, מורים וחברים נוטים להקדיש יותר תשומת לב ושבתים לילדים בעלי הופעה נאה, ותופעה זו נמשכת עד גיל מבוגר (Berscheid, 1985). יתכן שאין זה הוגן או דמוקרטי, אך המראה החיצוני הוא אחד הגורמים החזקים ביותר למשיכה. כאשר "הקנקן" דוחה, רבים לא יטרחו כלל להציץ במה שיש בתוכו.

להרבה אנשים קשה להודות בחשיבות של היופי כאשר הם בוחרים ידידים ואהובים. כאשר סטודנטים התבקשו לדרג את התכונות החשובות להם בבן או בת זוג, רק מעטים העמידו הופעה בראש הרשימה שלהם. כאשר אנו חושבים באופן ביקורתי אנו נוהרים שלא להשתמש בהערכות עצמיות כמדריך אמין למה שאנשים חשים באמת. מה שהם אומרים אינו תואם תמיד את מה שהם עושים. במחקר ידוע שידכו באופן מקרי אליין הטפילד ועוזריה 752 זוגות סטודנטים ל"ריקוד מחשב". החוקרים העריכו את האינטליגנציה, הכשרונות, המיומנויות החברתיות, התכונות האישיות ואת עוצמת המשיכה של המראה החיצוני של כל סטודנט. בהפסקות בין הריקודים ובשיחות פרטיות חודשים לאחר מכן, נשאלו הנחקרים האם הם חיבבו את בן או בת הזוג שלהם. הגורם היחיד שניבא את התשובות שלהם היה גורם ההופעה. החוקרים אשר סברו שגורם זה יהיה רק אחד ההיבטים של התשוקה, בדקו בחריצות כל גורם אפשרי, אך הם לא יכלו להתווכח עם הנתונים: לא חשוב כיצד הם ניתחו את התוצאות, המראה היה הגורם החשוב ביותר (Walster et al., 1966).

גברים, לפי מחקרים אחדים, נוטים יותר מנשים להעדיף בנות זוג בעלות מראה יפה. אך כאשר אנשים מתבקשים לדרג את גורמי המשיכה שלהם לאחרים, שני המינים נותנים למראה של בן הזוג עדיפות גבוהה (Feingold, 1990; Sprecher, 1989). סיבה אחת לכך היא הסטריאוטיפ של היופי. אנשים המחזיקים בסטריאוטיפ זה אינם חושבים שהיופי הוא "קנקן" בלבד; הם חושבים שהוא משקף את האישיות כולה. כאשר הם מתבקשים להעריך משיכה או דחייה של אנשים שהם לא פגשו מעולם, הם נוטים להניח שהיפים יותר הם גם רגישים יותר, מעניינים יותר, אהודים יותר, בטוחים יותר, מבליים יותר, נענים יותר מבחינה מינית, מאושרים יותר, בריאים יותר מבחינה נפשית, מוכשרים יותר... הבנתם את הרעיון (Berscheid, 1985; Feingold, 1961).

לעתים יש בסטריאוטיפים גרעין של אמת. יתכן שכאשר אנו מצפים מאנשים יפים לתכונות יפות אנו מתייחסים אליהם יפה ובכך אנו מטפחים אצלם את כל התכונות הטובות, כלומר אנו יוצרים נבואה המגשימה את עצמה? היפותזה זו היתה מקובלת מאוד בקרב פסיכולוגים חברתיים והיא נשמעת

"תגמול". מה עושה דבר כלשהו לתגמול? האם הוא תגמול לכל? כאשר אנו מעוררים שאלות כאלו אנו מבינים שתגמולים הם יחסיים. מעט מים הם תגמול מופלג למי שהלך לאיבוד במדבר במשך שלושה ימים, אך אין זה תגמול למי שנופש על שפת מעין. שינוי תפקיד בעבודה המגדיל את המשכורת אך מקצר את הזמן הפנוי עשוי להיחשב לתגמול למי שחסר לו כסף אך לא למי שיש לו די כסף. באופן דומה, הצעת ידידות משמעותית יותר לאדם בודד מאשר לאדם שהיומן שלו מלא תמיד. מה שאדם אחד תופס כמתגמל אינו בהכרח כזה לאדם אחר.

החליפין שבני אדם מחשבים כאשר הם שוקלים אם להיכנס ליחסים או להמשיך בהם אינם נטולי אנוכיות. במובן מסוים הם דומים לעסקה כלכלית. השורה התחתונה של מאזן היחסים מושפעת מ"דרגת ההשוואה"; הסטנדרט שביחס אליו מעריכים את "ההוצאות וההכנסות" של היחסים (Thibaut & Kelley, 1959). הסטנדרט הזה עצמו תלוי בציפיות שיש לבני אדם מיחסים וממה שהם ראוים לו לדעתם. אם הזולת נותן לך יותר ממה שאתה מצפה או ראוי לו לדעתך, תמשך אליו (לצורך התחלת יחסים) או שתהיה מרוצה ממנו (אם היחסים קיימים כבר). אם הזולת נותן לך פחות ממה שאתה מצפה או ראוי לו לדעתך, לא תנסה להקים יחסים או שתהיה בלתי מרוצה מהיחסים הקיימים.

משיכה לאדם אחר - ונכונות להמשיך ביחסים לאחר שהחלו - תלויה גם ב"דרגת ההשוואה לחלופות". זהו הסטנדרט הנמוך ביותר שאנשים מקבלים לאור מה שהם מאמינים שהוא אפשרי ביחסים אחרים. אנשים מתמידים לעתים קרובות ביחסים בלתי מספקים לדעתם - ממשיכים לחיות עם בן זוג קשה ובלתי נעים - בגלל שהם סבורים שאין להם חלופה טובה יותר. טרזה עלולה להיות נרגנת וביקורתית אך תום נשאר איתה כי הוא חושב שהוא לא יכול להשיג יותר והוא אינו רוצה להישאר לבד. (אם אתם קוראים פעילים אתם עשויים לחשוב על סיבות נוספות בגללן בני אדם מתמידים ביחסים למרות שהם נראים כבלתי מתגמלים. למשל, הם למדו מהיחסים בין הוריהם שפגיעה הדדית ואומללות הן "נורמליות"; יתכן שהם סובלים מהערכה עצמית ירודה והם חושבים שהם ראויים ליחס רע; יתכן שהם מרגישים חסרי אונים ובלתי כשירים לשלוט במה שקורה להם. כמו כן, לנשים רבות אין פשוט די אמצעים לחיות בגוף).

שירים וסיפורים פופולריים מהללים "אהבה אמיתית" שאין בה אנוכיות ושיש בה הקרבה עצמית ואף ייסורים. אך חושבים ביקורתיים מנסים להבחין בין אידיאלים תרבותיים ובין מציאות. נכון שרבים מסוגלים למידה רבה של חוסר אנוכיות ביחסים קרובים, אך הראיות מלמדות שנורמלי לרצות לקבל, כמו גם לתת, ביחסי אהבה. זו הסיבה לכך ש"עיקרון ההדדיות", לפיו אנו נוטים לחבב את מי שמחבב

ביקורתי אתם נוטים להטיל ספק בהנחות יסוד - במקרה זה בעצם ההגדרה של היופי. ארץ זו מורכבת מקבוצות גזעיות ואתניות רבות- אפריקאים- אמריקאים, אמריקאים-שוודים, אמריקאים-ילידים, אמריקאים-אסיאתיים, לטינים ועוד. כמה מהן מיוצגות במחקרים פסיכולוגיים? לבני תרבויות וגזעים שונים יש מושגים שונים אודות תכונות גופניות הנחשבות ל"יפות": צבע העור, הטקסטורה של השער, צורת העיניים, נפח החמוקים ומיקומם ועוד. המנהגים התרבותיים המגדירים יופי מגוונים להפליא, מניקוב תנוכי אוזניים ואף עד זנבות מזרי אימה.

מטעם זה אנו חייבים לשאול: מי בכלל מגדיר מהו יופי? בכל תרבות מגדירה הקבוצה בעל העצמה הרבה ביותר את הסטנדרטים ליופי ואלה מתפשטים לכלל החברה. לכן קשה למיעוטים לקבל את התכונות שלהם אם אינן נחשבות ליפות על ידי הרוב. קודם לכן דנו בהטיה רווחת הגורמת לבני אדם להתעלם מהשפעות חיצוניות על התנהגות. אם נתגבר על הטיה זו נגלה שהרגשות האישיים שלנו בנוגע ליופי עשויים לנבוע מנורמות חברתיות ותרבותיות ומדימויים שמפיצה התקשורת ולא פשוט מהעדפה אישית שלנו (Wolf, 1991).

הנחה: אהבה אמיתית פירושה העדר אנוכיות והעמדת הצרכים של בן הזוג מעל לצרכים שלך.

נדמה שרעיון נאצל זה לועג לכל מה שידוע לנו על ההתנהגות האנושית. לפי עיקרון יסודי בפסיכולוגיה של למידה, תגמולים הם מווסתים התנהגות בעלי עוצמה. התנהגות שתוגמלה נוטה להמשיך; התנהגות שלא תוגמלה נוטה להעלם או לדעוך. על רקע זה, האם סביר להניח שאנשים ה"מאוהבים באמת" יכולים להמשיך ביחסיהם ללא מחשבה על תגמול? הראיות מלמדות שיחסים טובים תלויים בחילוף הדדי של תגמולים ועונשים (Homans, 1961; Thibaut & Kelley, 1959). מובן שביחסים בריאים יש דאגה הדדית לזולת, אך אנשים לא נכנסים ליחסים או ממשיכים בהם ללא מחשבה על מה שיפיקו מהם.

לאנשים יש עוצמה להעניק תגמולים: שבת, חיבה, הנאה מינית, בידור, עזרה, חברות וביטוח נגד בדידות. הם יכולים גם לתת עונשים: להיות תובעניים, מעצבנים, דחפנים ומעמסה כספית. לפי "תיאוריית החליפין החברתיים" כאשר שני אנשים עומדים על סף תחילת יחסים או שוקלים אם להמשיך בהם, הם מחשבים מה הם יקבלו ומה עליהם לתת בתמורה.

לעתים, כמובן, אנשים נכנסים ליחסים שאחרים תופסים אותם כבלתי מתגמלים. מקרים אלה אינם מפריכים בהכרח את "תיאוריית החליפין החברתיים". חישובו לרגע על המובן של המונח

נראה כי גברים החרדים לדימוי החברתי שלהם חרדים גם להופעה החיצונית של בנות זוגם. גברים בטוחים יותר שאינם משנים את הדימוי שלהם בהתאם לנסיבות משתנות מעוניינים יותר באיכויות פנימיות של נשים.

זכרו, אפוא, כאשר אתם מיישמים עקרונות כלליים של משיכה לחיכם שלכם, שחושבים ביקורתיים מנסים להימנע מפשטנות יתר. ההשפעה של כל עיקרון תלויה גם במצב וגם בצרכים ובאמונות של היחיד.

מקורות:

Antill, John K. (1983). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 145-155.

Berscheid, Ellen (1985). Interpersonal attraction. In G. Lindzey & E. Aronson (eds.), *Handbook of social psychology*, Vol II. New York: Random House/Erlbaum.

Berscheid, Ellen & Walster, Elaine (1978). *Interpersonal attraction*. (2nd ed.), Reading, MA: Addison-Wesley.

Burgess, Ernest W., & Wallin, Paul W. (1943). Homogamy in social characteristics. *American Journal of Sociology*, 48, 109-124.

Byrne, Donn (1971). *The attraction paradigm*. New York: Academic Press.

Campbell, Susan Rockwell, & Brown, Robert A. (1990). The relationship of interpersonal complementarity to marital satisfaction and security. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston.

Dermer, Marshal & Thiel, Darrel (1975). When beauty may fail. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 1168-1176.

Ebbesen, Ebbe B.; Kjos, Glen L.; & Konecni, Vladimir J. (1976). Spatial ecology: Its effects on the choice of friends and enemies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 12, 505-518.

Feingold, Alan (1988). Matching for attractiveness in romantic partners and same-sex friends: A meta-analysis and theoretical critique. *Psychological Bulletin*, 111, 304-341.

Feingold, Alan (1990). Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 981-993.

Feingold, Alan (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111, 304-341.

אחר סימנים שהזולת חושב כמותך אתה ממזער את האפשרות להיפגע על ידי דחייה ומגביר את תחושת הערך העצמי שלך.

האם אתם יכולים לחשוב על דרך ליישם את עיקרון ההדדיות? דרך אחת עשויה להועיל לאנשים בודדים. פסיכולוגים מצאו, למשל, שאנשים בודדים נוטים להתרכז בעצמם ובאומללות שלהם (Sondgrass, 1987). כאשר הם פוגשים אדם חדש הם עלולים לדאוג לרושם שהם עושים עליו ולעסוק בעצמם. הם עלולים להניח מראש שהאדם החדש אינו מחבב אותם למרות שאין זה כך. כדי להימנע מכאב הדחייה הם עלולים לפתח דפוס של "דחה אחרים ראשונה" (Jones, 1982). זו אינה הדרך הטובה ביותר לרכוש חבר חדש. היא פשוט יוצרת עוד נבואה המגשימה את עצמה. כיצד עשוי אדם בודד לפרוץ את מעגל הקסמים הזדוני הזה? דרך אחת היא לתת לאחרים את מה שהוא עצמו מקווה לקבל: תשומת לב, עניין ותמיכה.

בקוראכם אודות עקרונות המשיכה יתכן שלא הסכמתם עם כמה מן המסקנות בפרק זה. יתכן שאתם מכירים "יפה" שנישאה ל"חיה". יתכן שאתם מכירים זוגות השומרים על יחסים למרות מרחק גיאוגרפי ומתגרים בעיקרון הסמיכות. יתכן שאתם מכירים מופנם אחד הנשוי 42 שנה באושר למוחצנת אחת. אם אתם מטילים ספק בהכללות שבפרק זה, זה טוב; פירוש הדבר שאתם מעריכים באופן פעיל את מה שאתם קוראים; זו הרי התמצית של חשיבה ביקורתית.

ועם זאת, מקרים יוצאים מהכלל אינם מפריכים בהכרח את כללי המשיכה. ראשית, כאשר אנשים בוחרים יחסים הם לא בהכרח נותנים לכל גורם משקל שווה (Berscheid, 1985). החשיבות של כל גורם תלויה בצרכים של כל יחיד. אדם עשוי להחליט שהופעה חיצונית חשובה פחות מנדיבות, עוצמה או כסף. בני זוג החיים רחוק זה מזה עשויים להתגבר על המרחק בגלל שהנגינה שלו בטובה ושלח בחליל מאפשרת להם ליצור יחדיו מוסיקה נהדרת.

שנית, הגורמים הכלליים של ההימשכות מקיימים יחסי גומלין עם תכונות האישיות של היחיד. תכונה אחת כזו היא "וויסות עצמי" - מודעות עצמית הנדרשת לשמירה ושליטה על הדימוי העצמי במצבים חברתיים (Snyder, 1987). במחקר אחד ניתנה לצעיר אפשרות לצאת עם אחת משתי מועמדות. "קריסטין" תוארה כבעלת מראה רגיל אך ידידותית וחובבת בלוי, ו"גיניפר" כיפה אך מרוכזת בעצמה ועגמומית. רוב הגברים בעלי דרגת וויסות עצמי גבוהה בחרו בגיניפר למרות אישיותה הקשה. רוב הגברים בעלי דרגת וויסות עצמי נמוכה בחרו בקריסטין (Snyder, Berscheid, & Glick, 1985).

what we think. *Psychological Bulletin*, **111**, 304-341.

Festinger, Leon; Schachter, Stanley; & Back, Kurt (1950), *Social pressure in informal groups: A study of human factors in housing*, New York: Harper & Brothers.

Homans, George C. (1961). *Social Behavior: Its elementary forms*. New York: Harcourt.

Jones, Warren H. (1982). Loneliness and social behavior. In L.A. Peplau & D. Perlman (eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research, thrapy*. New York: Wiley Interscience.

Kalick, S. Michael, & Hamilton, Thomas E. (1986). The matching hypothesis reexamined. *Journal of Personality and Social Psychology*, **55**, 893-905.

Monge, Peter & Kirste, Kenneth (1980). Measuring proximity in human organization. *ocial Psychology Quarterly*, **43**, 110-115.

Murstein, Bernard I. (1982). Marital choice. In B. B. Wolman (ed.), *Handbook of developmental psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Newcomb, Theodore (1961). *The acquaintance process*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Rubin, Zick; Peplau, Letitia A.; & Hill, Charles (1981). Loving and leaving: Sex difference in romantic attachments. *Sex Roles*, **7**, 821-835.

Snyder, Mark (1987). *Public appearances and private realities: The psychology of self-monitoring*. New York: W.H Freeman.

Feingold, Alan (1992). Good-looking people are not

Snyder, Mark; Berscheid, Ellen; & Glick, Peter (1985). Focusing on the exterior and the interior: Tow investigations of the initiation of personal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 1427-1439.

Sondgrass, Sara E., (1978). The relationships of differential loneliness, intimacy, and characterological attributional style to duration of loneliness. In M. Hojat & R. Crandall (eds.), *Loneliness: Theory, research, and applications*. (Special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality*, **2**, 173-186.)

Sprecher, Susan (1989). The importance to males and females of physical attractiveness, earning potential, and expressiveness in initial attraction. *Sex Roles*, **21**, 591-607.

Thibaut, John W., & Kelly, Harold H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Walster, Elaine; Aronson, Vera; Abrahams, Darcy; & Rottmann, Leon (1966). Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **4**, 508-516.

Winch, Robert (1958). *Mate-selection: A study of complementary needs*. New-York: Harper.

Wolf, Naomi (1991). *The Myth*. New York: William Morrow & Co.

Zajonc, Robert B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, **9**, Monograph Supplement (2, part 2), 1-27.

