

הפרדוקס של תחושת מתח

כותב המאמר טוען 3 טענות עיקריות:

1. אם הקהל חווה תחושת מתח בעת צפייה בסרט או קריאה בספר, סימן שהתוצאה של ההתרחשויות הגורמות לאותה תחושת מתח, אינה ידועה לצופה.
2. אין ספק שאנשים יכולים לחוות תחושת מתח מאותו הסיפור שוב ושוב, גם אם הם כבר ראו, שמעו או קראו את הסיפור.
3. אך אם אותם אנשים כבר צפו, שמעו או קראו את הסיפור, הם כבר יודעים, בביטחון, מה תהיה התוצאה של ההתרחשויות.

עובדה ידועה היא שאנשים יכולים לצרוך את אותם סרטי או ספרי מתח שוב ושוב, מבלי שיאבדו את תחושת המתח שהם חשים בעת הקריאה או הצפייה. אפשר לקרוא ספר או לצפות בסרט פעם אחת, פעמיים ואפילו שלוש – ולחוש את אותו המתח שאחז בהם בפעם הראשונה שנחשפו לסיפור. אולם, נראה שתחושת המתח היא פרדוקסלית, מכיוון שמרכיב עיקרי של תחושת המתח הוא המצב הקוגניטיבי של אי-ודאות.

אנחנו מרגישים מתח כאשר הגיבורה הראשית מתקרבת אל המסור החשמלי, בעיקר מפני שאנחנו כלל לא בטוחים שהיא לא תנוסר לשניים. לכן, נראה שאי-ודאות היא תנאי חיוני לתחושת מתח. אם כך, כיצד ייתכן שנרגיש מתח בפעם השנייה, השלישית, ה-50? אולי אנשים שנהנים מכך הם בלתי הגיוניים, או חיים בהכחשה מסוג מסוים?

לא סביר שהיכולת לחוש מתח מחשיפות נוספות לאותו הסיפור מעידה על מצב נפשי חריג או פתולוגי. יותר מכך, ידוע שסרטי מתח מוצלחים כגון "שודדי התיבה האבודה", "מת לחיות" ו"הנמלט" השיגו את מעמדם בגלל אותם צופים שצפו בסרטים פעם אחר פעם. עדיין, התופעה הזו נתפסת כמוזרה, עד כדי כך שהיא מכונה על ידי חוקרים כ"מתח אנומלי": למתח בסיפור יש מעמד חריג, א-נורמלי, כי נראה זה הגיוני לקרוא או לצופה לחוש מתח מפני תוצאה שהוא יודע שעומדת לבוא.

כדי להגדיר יותר טוב את הפרדוקס, נתחיל בהנחה שתחושת מתח כוללת תחושה של אי-ודאות. שכן, אם אי-הוודאות נעלמת מהסיטואציה, גם המתח נעלם. גם לא יהיה נכון להניח שהסיבה לצפייה חוזרת ונשנה של סרטים היא מכיוון שהם בעלי מאפיינים 'קלאסיים'. גם אין זה מכיוון ששכחנו איך הסרט נגמר. ההיפך הוא הנכון. במקרים רבים הצופים חוזרים להצגות של אותו הסרט דווקא כדי לחוש את אותה תחושת בעתה פעם נוספת.

לפני שנתחיל לנסות לפרק את הפרדוקס, צריך להבין טוב יותר מה תחושת המתח כוללת. אנו מגדירים 'מתח' כתגובה רגשית לסיפורים בדיוניים. אנחנו לא מדברים על חוויות 'אמיתיות' שמתרחשות במציאות. תגובה זו יכולה להתפתח כנגד סיפור שלם, או כנגד סצנות ספציפיות שעשויות להיות מותחות, בתוך סיפור שלם שאינו בהכרח מותח (כמו לדוגמה, הסצנה המותחת של המתקפה על ביתו של ג'ק ראיין בספר המתח "משחקים פטריטיים", או הסצנה המותחת של דהירת חברי הקו קלוקס קלאן בסרט "הולדתה של אומה", שלא מוגדר בהכרח כסרט מתח).

תחושת המתח שמה לה למטרה דווקא את הרגעים שמובילים לתוצאה הלא ידועה. ברגע שהתוצאה נחשפת בפנינו, תחושת המתח מתחלפת ברגש אחר. במילים אחרות, תחושת המתח קיימת ללא תלות בתוצאה, אלא רק בעובדה שאותה תוצאה אינה ידועה לנו.

כדי לזקק את ההגדרה שלנו, יש להבדיל את המונח 'מתח' מסוגות אחרות שמציגות אי-ודאות בסיפור. למשל, סיפורי תעלומה. בסיפורי בלשות קלאסיים, אנחנו חשים אי-ודאות לגבי אירועים שהתרחשו בעבר, בעוד שבסיפורי מתח אנחנו מודאגים ממה שעתיד להתרחש. בסיפורי תעלומה, אנחנו לא יודעים כיצד בוצע מקרה רצח, או על ידי מי. סיפורים מסוג זה קרויים סיפורי "מי עשה את זה?" (whodunit), שכן התוצאה ידועה לנו, אך לא הגורמים לה. דוגמאות טובות לכך הן סדרות הטלוויזיה האמריקאיות "פרי מייסון" ו"רצח במשיכת קולמוס".

מעבר לכך, לתחושת אי-הודאות שלנו כאן יש אופק מובנה של ציפייה: מספר הגורמים לתוצאה גדול כמספר החשודים במעשה. לעומת זאת, בסיפורי מתח, אנחנו עומדים בפנישתי תוצאות בלתי ידועות בלבד. האם הגיבורה הראשית תנוסר לשניים או לא? בסיפורי תעלומה, אין ולא צריך להיות קשר לוגי בין הגורמים השונים. בסיפורי המתח, שתי התוצאות האפשריות עומדות בניגוד לוגי ברור אחת לשנייה.

עם זאת, אנחנו יכולים לדמיין בקלות גם סיפורים בדיוניים בהם הדמויות פשוט מדברות על אי-הודאות בנוגע למזג האוויר, והאם הולך לרדת שלג או לא (בתוך המציאות של הסיפור), ובכל זאת – תחושת המתח ברורה. הסיבה לכך ברורה, שכן במקרים אלה אנחנו חושבים על מתח "אמיתי" שמתרחש במציאות. מתח מסוג זה מתרחש רק כאשר אכפת לנו מאופי התוצאות הבלתי ידועות.

מתח "אמיתי" דורש מידה מסוימת של מעורבות רגשית בתוצאה, יחד עם אי-הודאות לגביה. הקורא/צופה צריך גם לפתח עמדה מסוימת לגבי התוצאה המועדפת עליו. בד"כ, היוצר מעורר את מעורבת הצופה באמצעות ענייני מוסר. כמובן, היוצר אין כל דרך לדעת כיצד כל אחד מאיתנו מרגיש וחושב. לכן, כדי לעורר את דאגותינו, היוצר מחפש תחום עניין כללי שיהיה משותף לכל הקהל. תחום אחד כזה הוא הבחירה במה שנכון *מוסרית*. לשם כך הוא יוצר מצב בו אחת משתי התוצאות הבלתי ידועות הנה התוצאה *המוסרית*. הצופה יזהה את העובדה שניסור הגיבורה הראשית לשניים איננו הדבר המוסרי לעשות, וכך תתעורר דאגתנו לגבי התוצאה האפשרית, שטיבה אינו ידוע לו. התוצאה המוסרית היא לרוב גם התוצאה *הצלתי סבירה*, או בעלת הסיכויים הנמוכים ביותר להתרחש. לעומתה, התוצאה המרושעת תהיה גם היותר סבירה, או זו שכמעט בטוח תתרחש. כמובן שאין לוותר לחלוטין על הסיכוי לתוצאה המוסרית: חייבת להיות אפשרות, ולו הקטנה ביותר, שהטוב ינצח.

גם אין צורך בכך שדמות הרשע בסיפור תהיה בהכרח אנושית, כמו למשל בסרט "מלתעות". גם לא תמיד המוסר שמוצג לנו בסרט תואם את ערכי המוסר עליהם גדלנו, כמו למשל ערכי הדת שלנו. במקרים אלה, עדיין נתמוך במוסר שמוצג בסרט, כי הוא זה שמוצג לנו כמוסרי.

בד"כ, כאשר יש דמויות 'נחותות' (כמו עניים, זקנים, אנשים מדוכאים וכדומה), והדמויות המרושעות מתעללות בהן, אנו תופסים את 'הנחותים' כבעלי המוסר הגבוה יותר, וזאת על רקע היחס שהם מקבלים מהרשעים. ייתכן גם שהדמויות הן מוסריות מכיוון שהן מחזיקות בתכונות מוסריות מסוימות, בעוד הדמויות שעומדות כנגדן בעלות מוסר לקוי, או שאין להן ערכים כלל. במקרה כזה המתח יתעורר בצופה בגלל מאמציו של הגיבור וחבריו להישאר מוסריים כנגד

אויביהם, על פי המערכת האתית של הסרט. יש לכך עדויות במחקרים פסיכולוגיים: ממצאים מראים שתחושת מתח נוצרת במקרים בהם הצופים או הקוראים 'מחבבים' את הדמויות. יש חוקרים שאף מדברים על תחושת הזדהות עם הגיבור.

בכל זאת, מתח לא דורש שנתמקד בעליונות המוסרית של הדמויות בסיפור. אפשר גם לחוש מתח כשאנחנו מרותקים לא לדמויות עצמן, כי אם לאירועים שנתפסים כנכונים מוסרית (כמו בסרט שמציג מאבקים חברתיים חשובים).

כפי שנאמר, צופים וקוראים לא רק מדרגים את התוצאות השונות בסיפור במדדים של מוסר, אלא גם במידת הסבירות שיתרחשו. כמובן, שהסבירות לתוצאה מסוימת מתרחשת בתוך המסגרת של הסיפור. אנחנו מודדים את הסבירות של תוצאה כזו או אחרת בהתאם למידע הזמין בסיפור עד לרגע התרחשות התוצאה, ובמהלך ההפוגה בסיפור בה אנו לא חשים מתח. בו-בזמן, אנחנו ממסגרים את המידע הזמין בסיפור ברגע התרחשות התוצאה, וברגעים שלאחר מכן. חישוב הסבירות לא דורש ידע חישובי מיוחד, וגם לא ידע עולם, אלא היגיון בריא ופשוט. סרטים למשל, ממש חותרים לכך: נעשה שימוש בטכניקה ידועה של 'חתיכת' סצנות. למשל, הקהל צופה בסצנה בה לויס ליין וגיימי אולסן נתפסו על-ידי שודדים, ומיד 'נחתכת' הסצנה במעבר חד לסצנה בה סופרמן נאבק בהשפעות הקריפטונייט. מעבר חד נוסף מראה כיצד השודדים עומדים להוציא להורג את יקיריו של סופרמן, ובאותו הרגע סופרמן מתגבר ומצליח להשתחרר מהשפעות החומר, וטס במהרה להצלה. מטרתם של המעברים החדים הללו, היא גם להשאיר אצל הצופה את התחושה שעוד יש סיכוי שהתוצאה תהיה שונה. כלומר, שסופרמן אכן יגיע בזמן להציל את חבריו.

אז, איך נפתור את הפרדוקס?

במציאות, הרי, אנו חשים מתח כי אנו מאמינים שתוצאה מסוימת תתרחש או לא תתרחש. כלומר, המרכיב הקוגניטיבי של המצב הרגשי שלנו במציאות הוא *אמונה*. בסיפור, לעומת זאת, עלינו לשנות את התפיסה של אותו מרכיב קוגניטיבי. בסיפור, לא בהכרח האמונה היא זו שמניעה את הרגשות שלנו, שכן אנחנו יודעים שאנו צופים בדמויות בסיפור, ולא באנשים אמיתיים במציאות. הגורם לרגשות שלנו, אם כך, יכול להיות גם *המחשבה*. כמו למשל, אם אנו עומדים בקצה של גג, וחושבים שאנחנו עומדים לאבד את שיווי משקלנו וליפול, וגורמים לעצמנו בשל כך לתחושת ורטיגו. כלומר, רגשות נובעות גם ממחשבות, ולא רק מאמונות. וכמובן, סיפורים מבוססים על יכולת המחשבה והדמיון של הצופה/קורא...

מנקודת מבט אבולוציונית, אין זה מוזר שמחשבות יכולות לעורר אצלנו רגשות. יכולת זו היא יתרונם של בני האדם, שמסוגלים ללמוד על סכנות שעלולות ליפול בדרכם, גם אם הן לא מתרחשות באותו הרגע, במציאות. יכולת הדמיון היא נכס. לא רק הקוגניציה שלנו, אלא גם הרגשות, יכולים להיות מוכנים להתמודד עם כל סיטואציה. סרטי וסיפורי מתח מבקשים מהקהל לדמיין מצבים מסוימים, באופן בלתי מודע.

אך לא דמיון זה הוא הגורם המניע את תחושת המתח שלנו. אלא, אנחנו מאמינים – *מדמיינים*, שתוצאות ההתרחשות בסיפור אינן ידועות לנו. למשל, הקהל מאמין, או מדמיון, שהסבירות לתוצאה המוסרית אינה גבוהה. אפילו שאנו יודעים את התוצאה, אנחנו מחזיקים בדעה באופן

בלתי מודע שאותה תוצאה אינה ודאית, או אינה סבירה. פרדוקס המתח נעלם ברגע שזכור שרגשות יכולות לנבוע גם ממחשבות, ולא רק מאמונות.

מענה לטענה השלישית היא ההנחה שהקהל, בעת צפייה בסרט מתח, חווה מין מצב פסיכולוגי של הונאה עצמית, או הכחשה. זהו מנגנון פסיכולוגי שנועד להתמודד עם הסתירה: אנו יודעים את התוצאה מראש, אך בכל זאת חשים מתח כאילו היא אינה ודאית.

אם מנגנון זה קיים, הרי צריכה להיות לנו מוטיבציה להכחשה זו. כי למה שנתכחש לידוע לנו על הסיפור? לפי גריג, תחושת המתח האנומלית עולה כי היא התוצאה הטבעית של מבנה העיבוד הקוגניטיבי שלנו (Gerrig, 1993). כלומר יש לנו צורך קוגניטיבי מולד של ציפייה לייחודיות מהסיפור – אנחנו מצפים למשהו חדש שיתרחש. הציפייה הזו התפתחה כדי שנוכל לסגל לעצמנו אסטרטגיות אופטימליות של עיבוד מידע, גם אם היא לא רציונלית.

למרות זאת, לא נראה שהצורך של הקהל לחזור שוב ושוב לאותו הסרט נטוע באי-רציונליות. הצופה לא מגיע לאולם הקולנוע במטרה מפורשת לחוות שוב את אותה חוויית מתח. אלא, הם מתבקשים באופן בלתי מודע, על ידי היוצר, לדמיין, או להשתעשע במחשבה, שהטוב והמוסרי בסכנה. לכן, אנו ממקדים את תשומת לבנו במידע הרלוונטי והזמין לנו בסיפור עד לרגע ההתרחשויות המותחות ובמהלכן. באופן זה אנו לא משתמשים בידע שלנו ממפגשים קודמים עם הסיפור כדי לגרש את תחושת המתח, בדיוק כפי שאנחנו לא נותנים לידיעה שלנו שהטוב תמיד מנצח 'לקלקל' לנו את הסיפור. ההיפך הוא הנכון: אנחנו מרותקים להשתלשלות האירועים בסיפור, מרגע לרגע, ומחשבותינו מתמלאות בחד שהטוב בסכנה – מחשבה שבאופן טבעי תעורר אמוציות חזקות.