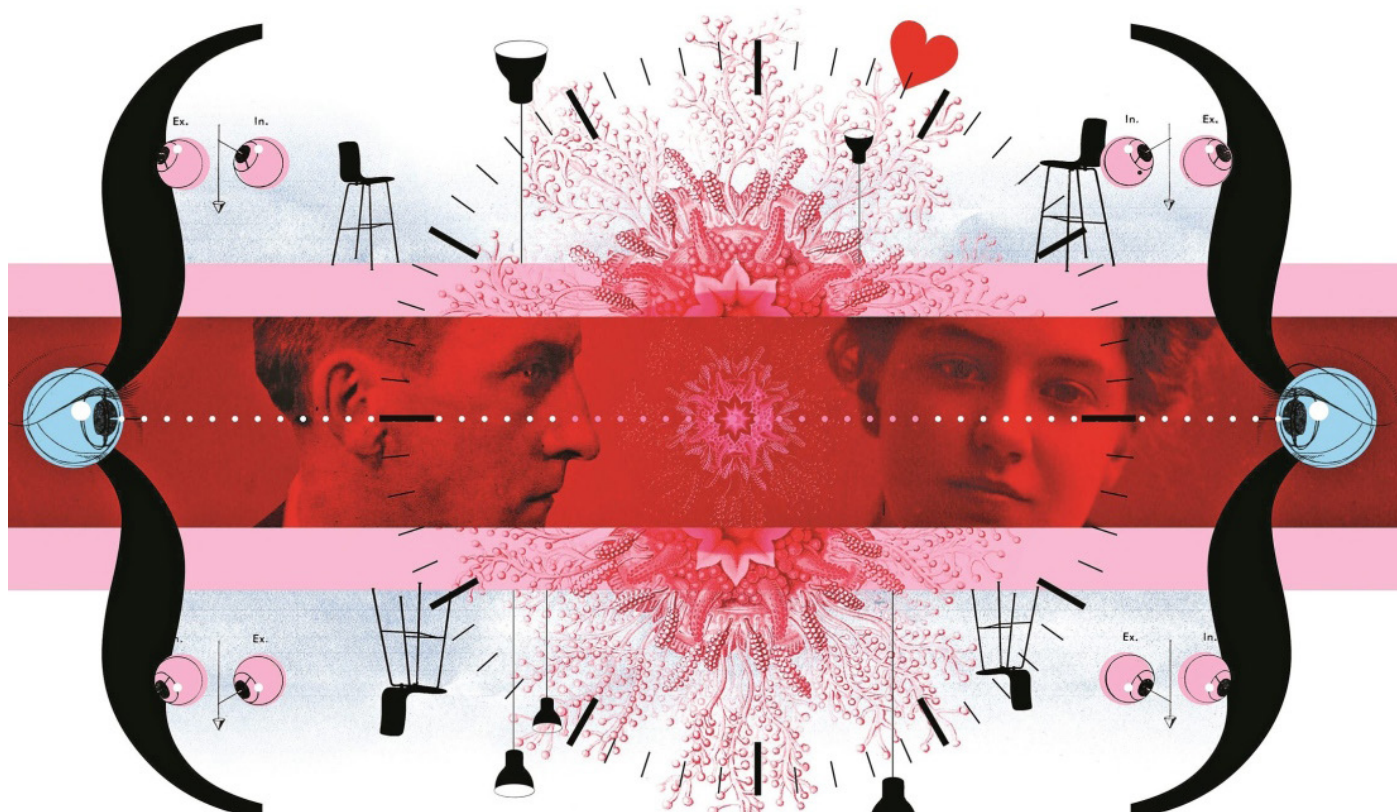


רק 36 שאלות מפרידות ביניכם לבין אהבת אמת. לא תנסו?

יש שיטה מדעית שגורמת לגבר ואשה להתאהב. תודו לנו בירח הדבש

מנדי לין קטרון, ניו יורק טיימס איר: יעל בוגן תרגום: מרב שמבן

22.01.2015



לפני יותר מ-20 שנה הצליח הפסיכולוג ארתור ארון לגרום לשני זרים להתאהב זה בזה במעבדתו. בקיץ האחרון יישמתי את שיטתו בחיי שלי, וזה מה שהביא אותי לעמוד על גשר בחצות הלילה ולהביט בעיניו של גבר במשך ארבע דקות בדיוק.

אני אסביר. בשלב מוקדם יותר של הערב אמר הגבר: "אני חושד שבהינתן כמה מכנים משותפים, אפשר להתאהב בכל אחד. ואם כך, איך בוחרים מישהו?"

הוא היה מכר מהאוניברסיטה שמפעם לפעם הייתי נתקלת בו במועדון הטיפוס וחושבת, "מה אם?" זכיתי גם להצצה לחייו בתמונות האינסטגרם שלו. אבל זאת היתה הפעם הראשונה שבילינו יחד, אחד על אחד.

"האמת היא שפסיכולוגים כבר ניסו לגרום לאנשים להתאהב", אמרתי, נזכרת במחקר של ד"ר ארון. "זה מרתק. תמיד רציתי לנסות את זה".

קראתי על המחקר הזה לראשונה כשהייתי בעיצומה של פרידה. כל פעם שחשבתי לעזוב, הלב גבר על השכל. הרגשתי תקועה. לכן, כמו אקדמאית טובה, פניתי לעזרת המדע בתקווה שתימצא לי דרך לאהוב בצורה חכמה יותר.

הסברתי את המחקר לאותו מכר מהאוניברסיטה. גבר ואשה הטרוסקסואלים נכנסים למעבדה משתי דלתות נפרדות. הם יושבים זה מול זה ועונים על סדרת שאלות שנעשות אישיות יותר ויותר. ואז הם מביטים בשקט זה בעיניו של זה במשך ארבע דקות. והממצא המדהים ביותר: כעבור שישה חודשים, שניים מהמשתתפים התחתנו. הם הזמינו את כל צוות המעבדה לטקס.

"בואי ננסה את זה", הוא אמר.

שאלון ההתאבות

16. מהו הדבר המוערך ביותר בעיניכם בחברות?
17. מהו הזיכרון הקרוב ביותר ללבכם?
18. מהו הזיכרון הנורא ביותר שלכם?
19. אילו ידעתם שבעוד שנה תמותו לפתע, האם הייתם משנים משהו באורח חייכם כיום? למה?
20. מה המשמעות של חברות בעיניכם?
21. אילו תפקידים ממלאות האהבה והחיבה בחייכם?
22. ספרו זה לזה, לסירוגין, על משהו שנחשב בעיניכם לתכונה חיובית של בן הזוג. סך הכל חמש תכונות.
23. עד כמה קרובה וחמה המשפחה שלכם? האם אתם חשים שילדותכם היתה מאושרת יותר מזו של רוב האנשים?
24. מה אתם חושבים על מערכת היחסים שלכם עם אמכם?

חלק 3

25. אמרו, כל אחד מכם, שלושה משפטים אמיתיים בגוף ראשון רבים. לדוגמה, "שנינו בחדר הזה מרגישים..."
26. השלימו את המשפט: "הלוואי שהיה לי מישהו לחלוק איתו..."
27. אם הייתם עומדים להפוך לחברים קרובים של בן הזוג, ספרו מה יהיה חשוב שיידע.
28. אמרו לבן הזוג מה אתם אוהבים אצלו; דברו בכנות רבה הפעם, אמרו דברים שאולי לא הייתם אומרים למישהו שזה עתה הכרתם.
29. ספרו לבן הזוג על רגע מביך בחייכם.
30. מתי לאחרונה בכיתם בנוכחות אדם אחר? ולבדכם?
31. ספרו לבן הזוג על משהו שאתם כבר אוהבים בו.
32. האם יש משהו שהוא רציני מדי לבדיחות?
33. לו הייתם מתים הערב בלי אפשרות לדבר עם אף אחד, מהו הדבר שיצער אתכם ביותר שלא סיפרתם למישהו? למה עדיין לא סיפרתם לו?
34. הבית שלכם, על כל רכושכם, עולה באש. אחרי שהצלתם את יקיריכם ואת חיות המחמד, יש לכם זמן להיכנס במהירות ולהציל עוד פריט אחד. מה יהיה הפריט הזה? למה?
35. בין כל בני משפחתכם, מותו של מי יטריד אתכם במיוחד? למה?
36. ספרו על בעיה אישית ובקשו את עזרת בן הזוג בפתרונה. כמו כן, בקשו מבן הזוג לשקף לכם חזרה מה לדעתו הרגשתם לגבי הבעיה שבחרתם.

המחקר המוזכר בכתבה הוא של הפסיכולוג ארתור ארון (ואחרים), ומטרתו לבדוק אם ניתן להגביר את האינטימיות בין שני זרים כאשר מבקשים מהם לשאול זה את זה סדרה של שאלות אישיות. 36 השאלות במחקר מחולקות לשלושה חלקים. כל חלק אמור להעמיק יותר מקודמו. המחקר מבוסס על הרעיון שפגיעות הדדית תורמת לקרבה. המשימה האחרונה שמזכרת בכתבה – להביט זה בעיניו של זה במשך ארבע דקות – תועדה פחות בקפידה ופרק הזמן שהוצע לביצועה נע בין שתיים לארבע דקות.

חלק 1

1. בהינתן האפשרות לבחור כל דמות שתמצו, את מי הייתם מזמינים לארוחת ערב?
2. הייתם רוצים להיות מפורסמים? באיזה אופן?
3. לפני שיחת טלפון, האם אתם עושים חזרה על מה שבכוונתכם לומר? למה?
4. מהו בעיניכם יום "מושלם"?
5. מתי לאחרונה שרתם לעצמכם? למישהו אחר?
6. אילו יכולתם לחיות עד גיל 90 ולשמור על הגוף או על הנפש של בן 30 למשך 60 השנים האחרונות של חייכם, במה הייתם בוחרים?
7. יש לכם ניחוש סודי איך תמותו?
8. מנו שלושה מכנים משותפים לכם ולבן הזוג.
9. על מה בחייכם אתם מודים ביותר?
10. אילו יכולתם לשנות משהו באופן שבו גידלו אתכם, מה זה היה?
11. קחו ארבע דקות וספרו לבן הזוג את סיפור חייכם בפירוט רב ככל האפשר.
12. אילו יכולתם לקום מחר בבוקר עם תכונה או יכולת כלשהי, מה היא תהיה?

חלק 2

13. אילו כדור בדולח היה יכול לגלות לכם את האמת על עצמכם, על חייכם, על עתידכם או על כל דבר אחר, מה הייתם רוצים לדעת?
14. האם יש משהו שאתם חולמים לעשות כבר הרבה זמן? מדוע לא עשיתם אותו?
15. מהו ההישג הגדול של חייכם?

לסכל את הנראטיב

הרשו לי להקדים ולפרט את הדרכים שבהן הניסוי שלנו מראש לא עמד בתנאי המחקר. קודם כל, ישבנו בבר, לא במעבדה. שנית, לא היינו זרים. ויתרה מכך: עכשיו אני מבינה שאף אחד לא מציע ולא מסכים להשתתף בניסוי שנועד ליצור אהבה רומנטית, אם הוא לא פתוח מראש לאפשרות הזאת.

מצאתי את השאלות של ד"ר ארון בגוגל; סדרה של 36. את השעתיים הבאות העברנו בהחלוקה האייפון שלי על השולחן, מציגים את השאלות זה לזה. בהתחלה הן היו בלתי מזיקות: "הייתם רוצים להיות מפורסמים? באיזה אופן?" ו"מתי לאחרונה שרתם לעצמכם?

אבל מהר מאוד הן התחילו להיכנס יותר לעומק.

בתגובה להוראה: "מנו שלושה מכנים משותפים לכם ולשותפכם", הוא הביט בי ואמר, "אני חושב ששנינו מעוניינים זה בזה".

גיחתי ולגמתי מהבירה שלי, והוא המשיך ומנה שני מכנים משותפים נוספים ששכחתי מיד. סיפרנו זה לזה על הפעם האחרונה שבכינו וחשפנו מהו הדבר היחיד שהיינו רוצים לשאול מגדת עתידות. הסברנו את הקשרים שלנו עם האמהות שלנו.

השאלות האלה הזכירו לי את ניסוי הצפרדע הרוחת הנודע לשמצה, שבו הצפרדע לא מרגישה איך המים מתחממים עד שכבר מאוחר מדי. במקרה שלנו, מכיוון שרמת הפגיעות הלכה ועלתה בהדרגה, לא הבחנתי שאנחנו נכנסים לטריטוריה אינטימית עד שכבר היינו בתוכה, תהליך שבדרך כלל אורך כמה שבועות או חודשים.

נהייתי ללמוד על עצמי דרך תשובותי, אבל יותר מזה נהייתי ללמוד עליו. הבר, שהיה ריק כשהגענו, כבר היה די מלא כשיצאנו להפסקת שירותים.

ישבתי לבד בשולחן שלנו, מודעת לסביבתי לראשונה זה שעה, ותהיתי אם מישהו האזין לשיחתנו. אם כן, לא שמתי לב. וגם לא שמתי לב שהבר התחיל להתרוקן והשעה נעשתה מאוחרת.

לכולנו יש נראטיב של עצמנו שאותו אנו מציעים לזרים ולמכרים, אבל השאלות של ד"ר ארון מסכלות את האפשרות להסתמך על הנראטיב הזה. האינטימיות בינינו היתה דומה להתקרבות המואצת שזכרתי ממחנות הקיץ, כשהייתי נשארתי ערה כל הלילה עם חבר חדש והיינו מחליפים בינינו את פרטי חיינו הקצרים. בגיל 13, בפעם הראשונה רחוק מהבית, היה טבעי להכיר מישהו במהירות. אבל נדיר שחיינו הבוגרים מאפשרים לנו נסיבות כאלה.

הרגעים שהיו לי הכי פחות נוחים לא היו כשהייתי צריכה לספר על עצמי, אלא כשהייתי צריכה להסתכן בהבעת דעה על שותפי לניסוי. לדוגמה: "ספרו זה לזה, לסירוגין, על משהו שנחשב בעיניכם לתכונה חיובית של השותף. בסך הכל חמש תכונות" (שאלה 22), ו"אמרו לשותף מה אתם אוהבים אצלו; דברו בכנות רבה הפעם, אמרו דברים שאולי לא הייתם אומרים למישהו שזה עתה הכרתם" (שאלה 28).

רוב מחקרו של ד"ר ארון מתמקד ביצירת קירבה בין־אישית. כמה מהמחקרים מתמקדים במיוחד בדרכים שבהן אנו מכלילים את הזולת בתחושת העצמי שלנו. אין כל קושי לראות כיצד השאלות מעודדות את מה שמכונה "הרחבת העצמי". אמירת דברים כמו: "אני אוהבת את קולך, את הטעם שלך בבירה, את העובדה שכל חבריך מעריצים אותך", גורמת לתכונות חיוביות מסוימות של האחד להיתפס בעיני האחר כבעלות ערך מובהק. באמת מדהים לשמוע מה מישהו אחר מעריך אצלך. אני לא יודעת למה אנחנו לא מחמיאים ככה אחד לשני כל הזמן.

בין אימה לקסם

סיימנו בחצות, אחרי שהקדשנו לכך הרבה יותר מ-90 הדקות של המחקר המקורי. כשהרמתי את עיני וסקרתי את הבר, הרגשתי כאילו הרגע התעוררתי. "זה לא היה כל כך נורא", אמרתי. "בטח פחות מביך ממה שצפוי לנו בשלב ההסתכלות בעיניים".

הוא שאל בהיסוס, "את חושבת שכדאי שנעשה גם את זה?"

"כאן?" סקרתי את הבר. זה נראה מוזר מדי, פומבי מדי.

"אפשר לעמוד על הגשר", הוא אמר והביט בחלון.

הלילה היה חמים והייתי ערה לחלוטין. עלינו לנקודה הגבוהה ביותר ואז הפנינו את פנינו זה אל זה. הסתבכתי עם עם הטלפון בזמן שכיוונתי את הסטופר.

"אוקיי", אמרתי ולקחתי אוויר.

"אוקיי", הוא אמר וחיך.

כבר יצא לי לגלוש במדרונות ולהיתלות ממדפי סלע בחבל קצר, אבל להביט בעיניו של מישהו במשך ארבע דקות דמומות היה אחת החוויות המרגשות והמפחידות ביותר בחיי. בשתי הדקות הראשונות רק ניסיתי לנשום כמו שצריך. החלפנו הרבה חיוכים עצבניים עד שבסוף נרגענו.

אני יודעת שהעיניים הן החלון לנשמה או מה שזה לא יהיה, אבל עיקר הקושי באותו רגע היה לא רק העובדה שבאמת ראיתי מישהו, אלא שראיתי מישהו שבאמת רואה אותי. ברגע שהכלתי את האימה שבהבנה הזאת ונתתי לה זמן להתפוגג, הגעתי למקום בלתי צפוי.

הרגשתי אמיצה ומלאת פליאה. חלק מהפליאה הזאת היה מהפגיעות שלי עצמי וחלק היה אותו קסם מוזר, כמו שקורה כשחוזרים על אותה מילה שוב ושוב עד שהיא מאבדת את המשמעות והופכת למה שהיא באמת: אוסף של צלילים.

כך היה גם עם העין, שהיא לא חלון לשום דבר אלא צבר של תאים שימושיים ביותר. הרגש שקשור לעין הלך והתפוגג, ואני נדהמתי מעצם הווייתה הביולוגית המופלאה: מטבעו הכדורי של גלגל העין, ממערכת השרירים הגלויה של הקשתית ומהזגוגית החלקה והרטובה של הקרנית. זה היה מוזר ומרהיב.

כשהסטופר זימזם הייתי מופתעת – וחשתי מעט הקלה. אבל היתה לי גם תחושת אובדן. כבר אז התחלתי לראות את הערב שלנו דרך העדשה הסוריאליסטית והלא־אמינה של המבט־לאחור.

רובנו תופסים את האהבה כדבר מה שקורה לנו. אנחנו נופלים אליה, נמחצים תחתיה. מה שמצא חן בעיני במחקר הזה, הוא ההנחה שאהבה היא פעולה. הוא מניח שמה שחשוב לשותפי חשוב לי מפני שיש לנו לפחות שלושה מכנים משותפים, מפני שיש לנו יחסים קרובים עם אמהותינו ומפני שהוא נתן לי להביט בו.

תהיתי מה יצמח מהמפגש שלנו. לכל הפחות, חשבתי, ייצא מזה סיפור טוב. אבל עכשיו אני מבינה שהסיפור הוא לא עלינו; הוא על משמעות המאמץ להכיר מישהו, שזה בעצם סיפור על מה זה אומר ש"מכירים" אותך.

נכון שאי אפשר לבחור מי יאהב אותך, אף על פי ששנים קיוויתי שכן, ואי אפשר ליצור רגשות רומנטיים על סמך מה שנחבב בלבד. המדע מלמד אותנו שהביולוגיה חשובה; שהפרומונים וההורמונים שלנו עובדים קשה מאחורי הקלעים.

אבל למרות כל זאת, התחלתי לחשוב שהאהבה יותר גמישה ממה שמקובל לחשוב. המחקר של ארתור ארון לימד אותי שזה אפשרי – אפילו פשוט – ליצור אמון ואינטימיות, אותם רגשות שהאהבה זקוקה להם כדי לפרוח.

אתם בטח רוצים לדעת אם התאהבנו. אז כן. אף על פי שקשה לי לתת את כל הקרדיט למחקר (יכול להיות שזה היה קורה גם בלעדיו), הוא כן פתח לנו דרך לקשר שנראה מכוון. בילינו שבועות בתוך המרחב האינטימי שיצרנו באותו ערב, מחכים לראות מה יוכל להתפתח ממנו.

האהבה לא קרתה לנו. אנחנו מאוהבים כי שנינו עשינו בחירה כזאת.