

משתעממים בבידוד? זה בדיוק הזמן לקחת הפסקה מנטפליקס

דמיון עשיר דורש עבודה – ומחקרים מוכיחים שקריאת ספרים היא דווקא חדר כושר מצוין

דלית מילשטיין ואבישי הניק

איננו צריכים לתחזק אותם לאורך זמן בדמיוננו. הם יופיעו על המסך בדיוק ברגע שאנו זקוקים להם. אפשר לדמות את הקריאה, אם כן, ללולייני בקרקס שנדרש להשאיר באוויר מספר רב של חפצים בו בזמן. במונח הזה הצפייה נמשלת לחוטי טי ניילון בלתי־נראים, שמשאירים את החפצים נעים באוויר, כלי שהלולייני נדרש לעשות דבר. מנקודת מבט קוגניטיבית, היכולת ליצור מצבי עניינים אלטרנטיביים, שונים מהמצב האקטואלי שבו אנו נמצאים, היא זו שמאפשרת לנו להתכונן לאירועים בטרם יתרחשו, לשנות פרספקטיבה לגבי אירועים שמתרחשים בפועל ולברוא במידה רבה "יש מאין". זוהי אותה יכולת שאיפשרה, כנראה, לבטהובן להלחין יצירות שלמות גם לאחר שחוש השמיעה שלו אבד, או לארו ביטון, שאיבד את מאור עיניו בגיל צעיר, לתאר באופן חי כל כך בשיריו מראות שמעולם לא ראה. היכולת הזאת, שניתן לקרוא לה באופן כללי הפעלה מנטלית, היא שמאפשרת לנו להתנתק מן המציאות בעת שאנו פועלים מול אובייקטים מנטליים או מחשבות. היא מאפשרת לנו להתאמן בדמיוננו לקראת ראיון עבודה עוד טרם התרחש בפועל או להחליט אם בגד יהלום אותנו על בסיס התבוננות בבובה בחלון הראווה. ההפעלה המנטלית היא אוסף של תהליכים שהם הבסיס לחשיבה שלנו, ולחלק מרובי כוח ביכולות שלנו שבאות לידי ביטוי במבחני אינטליגנציה. הקריאה מאפשרת תרגול ופיתוח של יכולות אלה ועל כן היא אבן יסוד בהתפתחות יכולות החשיבה שלנו.

יצירה, אינטגרציה, מניפולציה וקיום לאורך זמן של תמונות, מצבים אלטרנטיביים, אירועים רגשיים או אובייקטים הם חלק מהותי בחיים המנטליים שלנו. הם מהווים את ליבת תהליכי החשיבה שלנו. עם זאת, הם אינם נטולי מאמץ קוגניטיבי. מחקרי מוח והתנהגות מדגימים שגם אם אנו יוצרים ומתפעלים במוחנו מודלים מנטליים באופן ספונטני, נדרשת לשם כך השקעה לא מבוטלת של קשב ומשאבים קוגניטיביים. במילים אחרות, דמיון פעיל דורש עבודה. והספר, מתברר, הוא אחד מחדרי הכושר הטובים ביותר המוכרים לנו לאימון היכולת המהותית הזאת. ברוח זו אנו קוראים לכל המתבודדים מרצון או מכורח לזכור שקריאה בספר מעודדת ומספקת הזדמנות לאימון כישורים מהותיים לחשיבה. צפייה בפרק בסדרה (שיש לה יתרונות משל עצמה, כמובן) מספקת הזדמנויות כאלה במידה קטנה בהרבה.

עניינים חלופיים. מצבים אלה מתוארים כמודלים של סיטואציה (situation models) והם נוצרים באופן ספונטני במהלך הקריאה. תהליכי יצירה אלה מודגמים במגוון של מחקרים קוגניטיביים ונירו־קוגניטיביים שעוקבים אחרי האופן שבו זוררי מוח שונים מתעוררים במונח קריאה. כך למשל, קוראים של קטעי פרוזה קצרים, שכוללים שינויים בהיבטים שונים של העלילה, כגון מרחב, זמן או כוונות ופעולות הגיבורים, הדגימו הפעלה דינמית לא רק של זוררי מוח ייחודיים לתפיסת שפה – הם הפעילו גם זוררי רלוונטיים להתנהלותנו במרחב, במונח, ואפילו בהקשרים קונספטואליים. כל זה מתרחש באופן אנלוגי למהלך הקריאה. בניסויים אחרים התברר שגם אם המשפטים לא מתבקשים ליצור כוונה תחילה את האירועים הכתובים בדמיונם, מוחם הדגים פעילות באזורים אופייניים לחושים מסוימים (ראייה, שמיעה, ריח וכו') או לתנועת גוף ולעוררות רגשית – וכל זאת תוך כדי הקריאה. מחקרים אלה מרמזים על כך שהמודלים שאנו יוצרים במונח הקריאה נחווים באופן ממש ובהתאמה, וגורמים לגיבושן של ציפיות ממשיות וייחודיות. לעתים קרובות, הציפיות הללו מופרות כשאנחנו צופים בפרק של סדרת טלוויזיה או בסרט, או אפילו נתקלים במציאות באנשים המזכירים בספר או מבקרים במקומות שמותוארים בו. לעומת זאת, בסרט או בסדרת טלוויזיה, היוצרים חוסכים מאיתנו את המאמץ הקוגניטיבי שנדרש ליצירת המודלים המנטליים של הסיטואציה. אנו זוכים לאספקה ישירה ודייקנית של התמונות והצלילים, ואיננו נדרשים ליצור בעצמנו מודלים אלה. המראות האלה יישארו זמינים עבורנו במהלך הצפייה.

●●● אלה ימים טרופים – יש שיאמרו קטטורו־פה אפוקליפטית, תנ"כית כמעט, ויש שיאמרו שמדובר בהיסטוריה חסרת הצדקה. כך או כך, עשרות־אלפי ישראלים שוהים כעת בבידוד, ונראה שמספרם רק ילך ויתפח. בנסיבות האלה, השאלה מה יעשו אלה הלכודים שבועיים או יותר בביתם, כלי אפשרות לצאת לשום מקום אחר, הופכת לסוגיה שדורשת מענה. יש מי שהזדרזו לרכוב על הגל ולהציע על המדף פתרונות זמינים ומפתים – פטור מעלות המינוי לשירותי הסטרימינג, למשל. הרי מה טבעי ונוח יותר מלרבוץ ימים תמימים מול מסך הטלוויזיה או המחשב? הזדמנות פו לצפייה מרתונית בסדרות. הציבור הכלוא מצביע בנקישות אצבעותיו על השלט או על הטלפון, והפלא ופלא: בעוד כלכלת העולם ניצבת בפני משבר, מניות חברות הסטרימינג דווקא מטפסות ועולות. אבל האם אפשר להפוך את המשבר הבריאותי־כלכלי הזה למנוף להחזרתה לשולחן של אלטרנטיבה אחרת ונשכחת מעט – קריאת ספרים?

רגע אחד בטרם פרצה מגפת הקורונה לחיינו, ניהלו גילי ברהלל, המתרגמת של "הארי פוטר" לעברית ומו"ל בכוח עצמה, ואבי שומר, מנכ"ל צומת ספרים, דין ודברים עיתונאי על תפקידה של תופעת נטפליקס בצמצום הרגלי הקריאה של הישראלים. בעוד שומר סימן את הטלוויזיה בכלל ואת נטפליקס בפרט כאויב מספר אחת של תרבות הספר, ברהלל דווקא ציינה את העובדה, שרבים מהתכנים בנטפליקס נשאבו מתוך ספרים ואולי אף מעניקים השראה ביצירת ספרים חדשים.

כחובבים נלהבים, אך בוודאי לא כאנשי מקצוע בתחום הספרות, קטונו מלהביע עמדה בנידון. עם זאת, אי אפשר להתעלם מכך שלקריאה של טקסט כתוב במלוא מובן המילה (מין משחק מילים שכוון יש כמה יתרונות משמעותיים על פני צפייה בסדרות. כדאי לשקול אותם היטב כשמתלבטים איך למלא את הזמן בבידוד. עצמו לרגע את עיניכם (כמובן, אחרי שתסיימו את קריאת הטור הזה) והיזכרו בספר שקראתם, בספר ששבה את לבכם, בספר שגם שבה את לבם של מי שטרחו ועיבדו אותו לסדרת טלוויזיה. במהלך הקריאה הרי למדתם להכיר את הדמויות, את האירועים שבהם הן לקחו חלק, את המקומות שבהם אירועים אלו התרחשו. הענקתם להם מראה, קול, אפילו טעם וריח. לאחר מכן, כשפגשתם שוב את הדמויות, את המקומות והאירועים האלה, תוך כדי צפייה בסדרה המבוססת על אותו ספר, מצאתם את עצמכם לרוב מופתעים, לעתים אפילו מאוכזבים. הדמויות, המקומות, ואפילו האירועים היו שונים מהציפיות שלכם.

במהלך הקריאה אנו יוצרים בראשונו מצבי



דלית מילשטיין היא דוקטורנטית במחלקה למדעי המוח והקוגניציה באוניברסיטת ניו־גוריון בנגב. אבישי הניק הוא פרופסור מחקר (אמריטוס) במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת ניו־גוריון בנגב.