

העצמי הבוחר: עמדות אנשים ביחס לבחירה

החופשית שלהם

שלמה קניאל

מאמר זה אינו מחקר אקדמי, כי אם אוסף התרשמויות של הכותב ביחס לשאלה, מה אנשים חושבים על מידת הבחירה החופשית שלהם בתחומים שונים של חייהם. הכותב ערך שיחות עם כמאה אנשים, לאורך כעשרים שנים, ותיעד אותן. המסקנות העיקריות הן: א. אנשים רבים אינם עסוקים באופן שגרתי בשאלת הבחירה החופשית ואינם מודעים לה; ב. יש לעסוק בשאלת הבחירה החופשית באמצעות המושג "אירועי בחירה"; ג. הבחירה החופשית היא מגוונת ואין לראות בה מושג דיכוטומי; ד. בתוך אירועי הבחירה, האדם מעריך את דרגת החופש שלו בבחירות החשובות כבינונית, ואת דרגת החופש בבחירות הפחות חשובות – כנמוכה; ה. בחירה חופשית אינה בהכרח בחירה 'חכמה', ואין קשר בין מידת החופש בבחירה לבין תחושת האושר והמשמעות; ו. עמדותיו של האדם כלפי מידת הבחירה שלו משפיעות על התנהגותו; ז. אנשים מנמקים את מגבלות החופש שלהם באמצעים שונים, פנימיים וחיצוניים; ח. האדם מוכן לוותר על החופש בלב שלם כדי להשיג ביטחון ושייכות ולהימנע מבדידות; ט. לאחר עיון ומחשבה בנושא הבחירה החופשית יש לאנשים רבים נטייה להעריך את דרגת החופש כנמוכה יותר מזו שניתנה באופן אינטואיטיבי, לפני העלאת הנושא למודעות; י. רוב האנשים שבעי רצון מחייהם

למרות תחושת הבחירה החופשית הנמוכה, זאת מכיוון שדרגת הבחירה החופשית מספיקה לצרכים היום-יומיים של האדם; למסקנות המאמר יש השלכות בעיקר בתחום החינוך לפרשנות ולבניית עמדות חיוביות כלפי הבחירה החופשית, כדי למנוע נפילה לתהומות ייאוש עקב איבוד האמון ביכולת הבחירה והשליטה. המאמר מוסיף זווית להיבטים הרבים בנושא הבחירה החופשית, ומציע לקורא זוויות מבט שונות ואף מנוגדות.

מבוא

מוטב להיות כבול בחברתם של אהובים
מאשר חופשי בחברתם של שנואים
(מקור לא ידוע).

לפני כעשרים שנים, בשיאה של הקריירה האקדמית שלי, בחרתי לחקור את תחום הבחירה החופשית. התחלתי לקרוא חומר מדעי ובמקביל לתעד את הבחירות החופשיות שלי ביומן. בניתי שאלון והעברתי אותו כמחקר חלוץ בכמה כיתות. הסטודנטים מילאו את השאלון, ולאחריו פתחתי בשיחה עימם. התברר כי בכל הכיתות לא היו לסטודנטים תשובות 'מוכנות' לשאלות שנשאלו, אלא היה עליהם לחשוב הרבה כדי לענות. רבים הרגישו שהנושא אינטימי מדי וסירבו בנימוס למלא את השאלון. ויתרתי על המחקר האמפירי, אולם לא ויתרתי על חקירת הנושא, ולאורך השנים שוחחתי עם אנשים בצורה אקראית ומזדמנת. היו אלה קטעי שיחות על אירועי חיים שונים ועל מידת הבחירה החופשית שהם הרגישו בהם. לא הגדרתי מושגים, לא ערכתי רשימות ולא הקלטתי את השיחות, אבל הקפדתי על רישום עיקרי השיחות מייד בסיומן. לאורך פרק זמן של עשרים שנה צברתי כמאה רישומי שיחות, אך העניין נשתכח ממני, ורק עם יציאתי לגמלאות, כאשר דפדפתי שוב בניירותיי, שבה השאלה להטריד את מנוחתי. רישומיי כוללים תקצירי שיחות עם אנשים מרקע שונה, בטווח גילים הנע בין 18 ל-90, כמחציתם דתיים, כשליש מהם נשים ושני שלישים הם גברים. ברור מאליהם שהשונות הגדולה שבין הנשאלים לא תאפשר הצגת דפוסים מובהקים סטטיסטית. לכן, אין לראות

במאמר זה, כאמור, מחקר אמפירי, אלא הצגת תהליכי חשיבה והסקת מסקנות מתוך גוף הנתונים שהצטבר בידי ומתוך עניין רב שנים בתחום.

שאלת הבחירה החופשית נבחנה מהיבטים פילוסופיים שונים. היא זכתה להתייחסות באמצעות מושגי הסיבתיות והאפשרות של תורת המציאות (האוטולוגיה), במושגי החיוב והיכולת של תורת האתיקה, במושגי האחריות והענישה של תורת המשפטים וכן במושגי הצדק האלוהי והגזרה, הגמול והעונש מן ההיבט התאולוגי. ביהדות, מציאותה של בחירה חופשית היא יסוד הגותי מרכזי. האדם, נזר הבריאה, נברא בצלם אלוקים, ובכך הוא דומה לבוראו. מותר האדם מן הבהמה והחיה, וגם מן המלאכים, הוא באפשרות הבחירה. בכל חברה אנושית הקודים המוסריים מבוססים על ההנחה שאנו מסוגלים לבחור בחופשיות בין טוב לרע, ובכך גם לקבל אחריות על הבחירה.

אין זה המקום לסקור את היחס של הגישות השונות בפסיכולוגיה לנושא הבחירה החופשית. די אם אציג את שני הקצוות: בקצה האחד עומדים סקינר ועמיתיו, בעלי הגישה ההתנהגותית, הטוענים כי בני האדם אינם בעלי בחירה חופשית. מקורה של כל התנהגות, לתפיסתם, הוא בהיסטוריה סביבתית של גירויים וחיזוקים (סקינר, 1973). לעומתם, חסידי הזרם ההומניסטי, כמו רוג'רס (1973), פרנקל (1982) ופרוס (1992), מניחים כי לאדם בחירה חופשית רבה מאוד. חוסר הנחת והרצון למצוא איזונים בין התאוריות הסותרות הללו דרבנו אותי עוד לחקור את נושא הבחירה.

אפשרות הדיווח העצמי של האדם על מידת הבחירה החופשית שלו

למיטב ידיעתי, רוב העוסקים בתחום הבחירה החופשית בחנו אותה באופן אובייקטיבי, כחפץ המונח על שולחן. סטיבן קייב (2015), סופר ופילוסוף אמריקאי, הציע למדוד את כושר הבחירה ב"סולם הרצון החופשי", FQ (freedom quotient), בהקבלה לסולם מנת המשכל, ה-IQ. סולם החופש של קייב בנוי משלושה מרכיבים: היכולת לייצר לעצמך אפשרויות, היכולת לבחור ביניהן והיכולת לממש את בחירתך. זוהי הצעה למדד כמותי של דרגת הבחירה החופשית, אך אין בו התייחסות לדעתו של אדם על עצם מעשה הבחירה או על תוצאותיו.

לא מצאתי מחקרים שבחנו את השאלה, מה חושבים אנשים על מידת החופש שהיה להם בבחירותיהם השונות לאורך החיים. עם זאת, בהיות האדם ישות פרשנית, היוצרת משמעויות וממקמת אותן במסגרת נרטיבים, סביר להניח שיש לו מחשבות על בחירותיו, ומעניין לבדוק אותן. מצאתי תימוכין לדעתי זו באמרתו של אַנְרִי לואִי בֶּרְגְסוֹן: "הכרה שאינה בוחנת את מוצאה ושאינה מאתרת את נקודות התורפה ואת הדעות הקדומות שלה, לא תגיע לשורש האמת" (ברגסון, 1974, עמ' 20). אומנם קפקא כתב בסיפורו "הגלגול": "אני לא יכול לגרום לך להבין. אני לא יכול לגרום לאף אחד להבין מה קורה בתוכי. אני לא יכול להסביר את זה אפילו לעצמי". ואולם, בניגוד לקפקא, אני מרשה לעצמי להניח, שברוב המקרים האדם מסוגל להסביר מה מתרחש אצלו "בקופסה השחורה". ולראיה, מחקרים רבים בפסיכולוגיה יוצאים מנקודת ההנחה שהאדם עצמו הוא מקור מידע מהימן, המסוגל לעזור לחוקר להבין אותו. למרות המגבלות וההטיות הרבות שיש בדיווח עצמי, וביניהן רצייה חברתית, שמירה על ערך העצמי, בעיות בזיכרון ופערים בין הדיווח העצמי לבין ההתנהגות בפועל, עדיין שאלונים משמשים כלי מחקר מקובל ביותר במחקרים בפסיכולוגיה. אם כך, בין שלל ההיבטים של נושא הבחירה החופשית, מותר לנו לכלול גם את נקודת מבטו של האדם עצמו, וזאת מבלי לבטל את נקודות המבט של תחומי הדעת הרבים העוסקים בסוגיה זו. בחינת הנושא מהזוויות השונות דומה להליכה בדרך אפלה עם פנס כיס, המאיר בכל פעם חלק אחר של הדרך, אך לעולם לא את כולה בו זמנית.

בחירה חופשית: הגדרה

רבים הם המושגים הקשורים בבחירה, כגון: חירות, אוטונומיה, כוח רצון, רצון חופשי, קבלת החלטות, שליטה עצמית, ויסות עצמי, ניהול עצמי, תפקודים ניהוליים, משמעת עצמית ומְטָה-קוגניציה במובן של פיקוח ובקרה. מאחר שהמונחים אינם אחידים, בחרתי (באופן חופשי) במושג "בחירה", כי יש בו יסוד מוחשי של פעולה והתנהגות, בניגוד למושגים האחרים המופשטים יותר.

המושג "בחירה" פירושו ביצוע **פעולה** של הכרעה בין שתי אפשרויות או יותר. הפעולה יכולה להיות הטלת פתק בקלפי, חתימה על חוזה לקניית דירה או תגובה להצעת נישואים. בחירה יכולה להתבצע גם בהימנעות מ**פעולה**, לדוגמה,

כאשר מתלבטים באשר לקניית מכונית חדשה, הימנעות מהכרעה תהיה זהה להכרעה נגד קניית המכונית.

המושג "חופשי" פירושו שהבחירה נעשית כאשר האדם אינו נתון לכפייה או להשפעת גורמים חיצוניים, והוא רשאי לבחור על פי רצונו ולקבל אחריות על בחירתו. ההפך מבחירה חופשית ורצון חופשי הוא כפייה חיצונית, כמו זו המתרחשת במאסר, או כפייה פנימית, כדוגמת זו המתרחשת כאשר האדם נתון להשפעת חומרים ממכרים, או שקיים ליקוי בבוחן המציאות שלו בגלל מחלה. המצב הרצוי לצורך בחירה חופשית הוא הימצאותן של כמה חלופות, כאשר האפשרות לבחור בכל אחת מן החלופות זהה. מצב תאורטי זה יכול להתקיים רק כאשר האדם מגיע לנקודת הבחירה כלוח חלק, *tabula rasa*, ללא רקע קודם. במציאות, לאדם הבוחר יש היסטוריה של זיכרונות ונרטיבים, וכל אלה משפיעים על בחירתו, לעיתים אף מבלי שהוא מודע לכך. נפנה אפוא לדון בדרך החשיבה של בני האדם על הבחירה החופשית שלהם.

רוב האנשים אינם עסוקים בשגרה בשאלת הבחירה החופשית

הנשאלים הכירו את המושג "בחירה חופשית" ואת המושגים המקבילים לו, אולם הם מיעטו להשתמש בהם, ורובם לא קישרו בין המושג עצמו לבין לנושא הבחירה. רובם לא עסקו במחשבות על הבחירה החופשית שלהם עצמם או של הזולת. חלקם נרתעו מהעיסוק ה"מתפלסף" בשאלה זו. ידוע שבני אדם ממעטים לעסוק בשאלת כבוד האדם וחירותו ובשאלת חופש המחשבה (קלעי, 2014), והם אינם נוטים להבחנות שונות בתחום החירות החיובית והשלילית (ברלין, 1971). רובם גם לא מבחינים בין חירות הגוף, כלומר היכולת לנוע לכל מקום, לבין חירות התודעה, שני סוגים של חירות שלעיתים, אם כי לא תמיד, תלויים זה בזה (קניאל, 2013). ידועה אמרתו של הרב קוק: "אנו יכולים למצוא עבד משכיל שברוחו הוא מלא חירות, ולהיפך – בן חורין שרוחו היא רוח של עבד". ויקטור פרנקל, בספרו "האדם מחפש משמעות", מתאר כיצד המשיך לשמור על חירות התודעה ומצא משמעות לקיום, גם כאשר המשטר הנאצי גזל ממנו כמעט לחלוטין את חירות הגוף.

על מיעוט העיסוק בשאלות של בחירה חופשית יכולה להעיד תגובת בני שיחי לשאלות ששאלתי אותם. רבים מהם נאלצו לפשפש בזיכרונם כדי להעלות

סיטואציות מתאימות, והתשובות היו לרוב חלקיות, לא מאורגנות, אינטואיטיביות ואימפולסיביות.

בחירות רבות נעשות ללא מודעות מלאה

יש הטוענים, כי ספק אם לאדם יש בחירה חופשית מלאה, זאת מכיוון שהוא נגוע ב"הטיית האישוש", כלומר האדם נוטה לבחור בראיות המאששות את האמונה שהחזיק בה מלכתחילה, ולהתעלם ממה שעלול לערער את אמונותיו. במקרים רבים נטייה זו אינה מודעת, ומכאן כוחה הרב (Kida, 2006).

בשיחות שלי עם המרואיינים שאלתי על מידת המודעות לבחירה. למשל: "במבט לאחור עד כמה היית מודע לכך שאתה נמצא בצומת חשוב של בחירה בין חלופות, ולהשלכות האפשריות של בחירה באחת מהן?" מתברר שבמקרים רבים לא היו הנשאלים מודעים לכך שהם ניצבים בפני בחירה, וגם אם היו מודעים, לא תמיד הבינו את משמעותה המלאה של הבחירה ושל תוצאותיה.

תהליך הכתיבה של מאמר זה יכול אף הוא להדגים מודעות חלקית לתהליכי בחירה. כאשר אני עוסק בכתיבה, אני סבור שאני מודע לבחירותיי תוך כדי התהליך. אולם, החשיבה המרובה על הבחירה העלתה למודעותי את העובדה, שהחלטה לכתוב מאמר זה הייתה רק בחלקה תוצאה של בחירה, ובחלקה האחר הייתה מקרית, החלטה שהגעתי אליה מתוך עיון אקראי בקבצים. גם הכתיבה עצמה לא נעשתה מתוך חופש מלא, והיו מעורבים בה שיקולים חיצוניים. למשל, הרצון לזכות לחוות דעת טובה מצד הקוראים הביקורתיים, השאיפה למצוא חן בעיני העורך, כדי שיסכים לקבל את המאמר לפרסום ועוד. גם בבחירות משמעותיות יותר, למשל בנוגע לנישואים, קיימים שיקולים שאינם לחלוטין מודעים. ביניהם אפשר למצוא, למשל, השפעות לא מודעות של ההורים בבחירת בן הזוג (Marshall, 2017). כמה מהאנשים ששוחחתי איתם סיפרו, שבמבט לאחור בחירת המקצוע שלהם הייתה בהשפעת הוריהם ומתוך רצון לענות על ציפיותיהם של ההורים ולהסב להם אושר.

בשנים האחרונות התגבש מושג ה"לא-מודע החדש". בשונה מהלא-מודע הפרוידיאני, משפנם של זיכרונות וקונפליקטים מודחקים או של משאלות אסורות, הלא-מודע החדש הוא 'מקום' שמאוחסן בו מידע רגיל, כזה שאינו טעון ברגשות שליליים, אך האדם מתקשה לשלוף אותו, ונראה לעיתים כאילו הוא

נשכח. מתברר כי בחלק גדול מחיינו מתרחשים אירועים מחוץ למודעותנו המלאה, ולכן גם מחוץ לשליטה. אם ישפיעו אירועים אלה על בחירותינו, הרי שלא נהיה מודעים להשפעה זו. בר הלל (2010), במאמרה המופנה למשפטנים, מעריכה כי אם נוסיף את הלא-מודע החדש לרשימה הארוכה של הטיות בחשיבה, הרי שיתעורר הצורך לבחון מחדש את תפיסת הנאשמים כאחראים למעשיהם, זאת מאחר שהשליטה המודעת על התנהגותנו קטנה בהרבה מכפי ששערונו.

הבחירה החופשית מתנהלת בתוך אירוע בחירה מורכב

בחירה חופשית איננה מעשה נקודתי, אלא מצויה בתוך מסגרת הכוללת הקשר מסוים ונרטיב. במובן זה, הבחירה דומה לתפקודן של מערכות דינמיות מורכבות, למשל בתחום הקיברנטיקה (Yoon, Goh & Park, 2018), הפועלות מתוך זיקה הדדית בין הסיבות לתוצאות, כלומר, מתוך שילוב בו-זמני בין תנועה קדימה לכיוון המטרה לבין ניתוח חוזר והסתכלות לאחור לאיתור השפעות סיבתיות.

יש לראות בכל אירוע בחירה קשת גוונים ולא רק שחור או לבן

רבים נוהגים לדבר על בחירה חופשית במושגים בינאריים של שחור או לבן, פועל או כבוי, ובהתאמה: בחירה חופשית מלאה או העדר מוחלט של בחירה חופשית. אולם, בדומה למושגים רבים בפסיכולוגיה, גם הבחירה החופשית באה לידי ביטוי בדרגות ובעוצמות שונות. היא עשויה לחצות תחומים, מצבים וזמנים, או, לחלופין, להיות תחומה במצב ובזמן מסוימים. בכך דומה הבחירה לתכונת אופי או למצב פסיכולוגי. אם ניקח, לדוגמה, מצב חרדה, נוכל להבחין שיש שהוא מקיף תחומים ומצבים רבים, ואז הוא מצב המאפיין את הנבדק, ויש שהוא קיים רק בנסיבות מסוימות, כמו חרדת בחינות (Shipstead & Yonehiro, 2016).

מכיוון שהבחירה היא, כאמור, קשת גוונים רחבה, ביקשתי להגדיר בתוכה סולם בן עשר דרגות. דרגה (0) מוגדרת כהעדר בחירה חופשית, כלומר מצב של חוסר יכולת לבחור באופן מוחלט, עקב פגיעה קשה בחירותו של האדם, מסיבות שונות. מנגד, דרגה (10) מוגדרת כחופש בחירה מלא, שמאפייניו הם: א. קיימות לפחות שתי חלופות שוות ערך ומנומקות; ב. הבוחר מודע, לפחות באופן חלקי, לכך שהוא בצומת בחירה ושניצבות בפניו חלופות; ג. הבוחר מסוגל לבחון את החלופות, להכריע ביניהן ולזהות את ההשלכות של בחירתו.

הינה דוגמה קצרה למצב של דרגה מרבית של בחירה חופשית: בני זוג מחפשים דירה. לאורך הדרך הם בוחנים דירות שונות, מנפים את אלה שאינן מתאימות, ולבסוף נותרות שתיים או שלוש חלופות שיש לבחור ביניהן. בשלב זה הם מודעים לבחירה העומדת בפניהם, הם ממשיכים באיסוף מידע על כל חלופה ובהתלבטות בין החלופות, ומוכנים לאפשרות של פנייה לכיוון אחת החלופות, ואם נדרש, עצירה ופנייה לכיוון האחר. התהליך נמשך עד להכרעה וחתימה על חוזה. אז עסוקים בני הזוג בבחינת השלכות הבחירה והרגשות המתלווים אליה, כגון, שמחה או חרטה.

מחשבות על הבחירה החופשית

בחירות "גדולות" ו"קטנות"

אחד הנושאים במסגרת המושג הרחב 'בחירה חופשית' הוא מידת החשיבות של הבחירות. רבים יסכימו שיש בחירות שחשיבותן מצומצמת, כמו למשל הבחירה בין שני סוגי חלב במרכול, ולעומתן יש בחירות משמעותיות ואף הרות גורל, כגון: בחירת מקצוע, נישואים, גירושים, לידת ילדים, בחירת מקום מגורים חדש או הכרעה בין סוגי טיפול במחלה. בין שני הקצוות נמצאות בחירות שונות ומגוונות, ודירוג החשיבות שלהן עשוי להשתנות מאדם לאדם.

לעיתים הבחירה הגדולה והחשובה מורכבת מכמה בחירות משנה קטנות. לדוגמה, כל אדם רשאי לבחור בחופשיות את מסלול הלימודים האקדמיים שהוא מעוניין בו, ואולם לאחר שבחר במסלול, הוא ניצב בפני בחירות המשנה, כמו למשל רשימת הקורסים והחובות האקדמיות, ושם מידת החופש קטנה יותר. בדומה לכך, אדם יכול לבחור לקיים אורח חיים דתי, אך אז הוא מקבל על עצמו מגבלות מתוקף "עול מצוות", ללא אפשרות בחירה. אדם יכול לבחור להינשא, אך אז הוא מקבל על עצמו את חובות החיים הזוגיים. היטיב לנסח זאת הוגו גרוטיוס, משפטן ופילוסוף הולנדי בן המאה ה-17: "בחירות היא היכולת לבחור בחירה, שלאחריה תהיה לאסיר".

חופש ואושר: בחירה חופשית אינה בהכרח מוצלחת

מתברר כי אין קשר בין מידת החופש לבחור לבין שביעות הרצון מתוצאות הבחירה. כאשר שאלתי את בני שיחי על בחירתם להינשא, הדירוג לגבי מידת

החופש בבחירה זו היה מגוון, ולא מצאתי קשר בין מידת החופש בעת ההחלטה להינשא לבין מידת שביעות הרצון מהנישואים. כאשר בוחנים את תשובותיהם של הנשאלים הגרושים (כ-20% מכלל הנשאלים), רואים, כי אף שחלקם הרגישו חופשיים בבחירתם להינשא, במבט לאחור הם מעריכים כי לא היו בשלים לנישואים, ונדחפו לכך עקב לחץ ההורים או לחץ סביבתי. לעומת זאת, אחד הנשאלים, גבר שחזר בתשובה והתחתן בשידוך, סיפר שנישואיו מוצלחים מאוד. נראה שבתחום האהבה, הבחירה החופשית קטנה ממה שהיינו רוצים לחשוב, ויעיד על כך הביטוי to fall in love (מילולית: "ליפול" לאהבה), למצוא את עצמי מאוהב, כביכול ללא בחירה.

מעגלי משוב באירועי בחירה

סיומו המוצלח של אירוע בחירה עשוי להגביר את תחושת המסוגלות של האדם ולחזק את בטחונו העצמי לקראת האירוע הבא, ועל כן הוא מעלה את הסיכוי להצלחה. כך נוצר מעגל-משוב: ככל שהבוחר מאמין ביכולתו לבחור ולהשפיע על מצבו, כך יגיע בטוח והחלטי יותר לאירוע הבחירה הבא. ולעומת זאת, ככל שהאמונה בקיומה ובמשמעותה של הבחירה החופשית יורדת, כך עלולה גם לרדת גם היכולת לבחירה חופשית, ואיתה גם תחושת האחריות של הבוחר על גורלו. עמדה זו עלולה להביא לאדישות ולחוסר אונים במצבים שנדרשת בהם פעולת בחירה. אנשים המאמינים שיש להם מידה גבוהה של חופש בחירה, פירושו שהם מאמינים שיש ביכולתם לנהל את חייהם כרצונם. מאידך מתברר כי אדם המאמין שאפשרות הבחירה שלו מצומצמת ושההחלטות אינן בידי, נוטה יותר לרמות, משום שממילא אינו מרגיש אחראי על בחירותיו (Vohs & Schooler, 2008).

מה חושבים אנשים על המגבלות בחופש הבחירה שלהם?

כאשר שאלתי את בני שיחי מה מגביל את חופש הבחירה שלהם, המגבלות השכיחות ביותר שצוינו היו: מחסור בכסף, מחויבות בלתי פוסקת לעבודה או למשק הבית, 'שטיפת מוח' על ידי התקשורת, העדר משמעת עצמית וקושי בשינוי הרגלים רעים, בעיקר בתחום האכילה והעישון (דוהיג, 2013). מצב בריאותי לקוי, של הנשאל או של קרובים מסביבו, כאבים כרוניים או הגבלה ביכולת הפיזית,

למשל עם ההזדקנות, וגם פוביות מסוימות, כגון פחד מטיסות או מדיבור בפני קהל, אף הם צוינו כגורמים המצמצמים את יכולת הבחירה.

אף לא אחד מהנשאלים התייחס לחשש, שמא המדינה ומוסדות האכיפה שלה יתערבו בחופש הבחירה של האזרחים. עם זאת, לאחרונה חשנו כולנו על בשרנו את ההגבלות הקשות על חופש התנועה שלנו, כחלק מהחלטות הממשלה בניהול מגפת הקורונה. הפעלת כוח על האחר, פיזי כמו גם משפטי, היא מתקפה על חופש הבחירה שלו. פוקו טוען בספרו, "לפקח ולהעניש" (2015), כי במקום שמופעל כוח מתעוררת גם התנגדות, ושעל החברה להבין את מגבלות הכוח ואת מגבלות החופש החלות על הפרטים בה. לדעתנו, השכבות החזקות בחברה ומוסדות בשלטון המשרתים אותן מדכאים את הפרט והופכים אותו לבובת מריונטה, כלומר לחסר חופש בחירה.

סיבות נוספות להגבלה בחופש הבחירה הן מצפון, מוסר, אשמה, בושה והצורך לשמור סוד. מחקרים מראים כי אנשים שביצעו עברה מוסרית נוהגים לייחס זאת לעולם דטרמיניסטי, שבו הכוחות הפועלים על האדם חזקים ממנו ואינם מאפשרים לו שליטה ובחירה בטוב. לעומת זאת, בני אדם נוטים לראות את העברות המוסריות של הזולת כנובעות מתוך שליטה ומחופש ובחירה (Feltz & Cokely, 2009). מחקרים שנעשו בארצות הברית ובהודו הראו, שהחלטות המתבצעות משיקולי מוסר אינן נתפסות כבחירה, והאנשים העומדים בפני החלטה כזאת אינם משקיעים מחשבה בדרכי פעולה אפשריות אחרות. זאת מכיוון שהתנהגויות מוסריות נתפסות כמחויבותו של הפרט, ללא מתן מקום לבחירה (Kouchaki, Smith & Savani, 2018).

גורם נוסף בצמצום חופש הבחירה בקרב הנשאלים שלי היה החיים לצד בני המשפחה. למשל, כאשר בוחרים להינשא ולהקים משפחה, ברור שהבחירה הזאת כרוכה בצמצום היכולת לבחור בחירות חופשיות בהמשך. הנשאלים ציינו שהעדיפו לוותר על חופש מלא על מנת לזכות באהבה ובביטחון ולהימנע מבדידות. עם זאת, חלק מהנשאלים ציינו שבן הזוג או ההורים מצמצמים מאוד את חופש הבחירה שלהם, זאת מתוך הצורך לשלוט בהם או מתוך דאגה מתמדת לשלומם.

האם ניתן לבחור רגשות?

מתברר כי בני האדם מוטרדים למדי בעניין יכולת הבחירה בתחום הרגשי והמאמץ הכרוך בכך (Baumeister, 2002). נושאים אלה שכיחים מאוד בספרות הפסיכולוגית (Brownstein, 2018). בקרב בני שיחי עלתה סוגיית הבחירה החופשית ברגשות, למשל: הבחירה להרגיש אהבה וידידות, הבחירה או ההכרח להרגיש כעס ועלבון, הרדיפה אחר כבוד עצמי, המאמץ לרצות ולמצוא חן, והגבלת החופש בשל קנאה. אחת הנשים ששוחחתי עימן ציינה בהתרסה: "כאשר אני שומעת פסיכולוגים שאומרים שלהיעלב זו בחירה או שקבל הוא עניין של בחירה, נראה לי שהם יושבים בהיכל השן ולא מבינים את נפש האדם".

החופש לבחור מבין אפשרויות גרועות

לרוב, שוחחתי עם הנשאלים על בחירה בין אפשרויות או מצבים "טובים", לדוגמה, בחירה בין שני מקומות לדירור מוגן. אולם היו נשאלים שהעלו את נושא הבחירה מבין אפשרויות גרועות, זו המכונה "תהום הבחירה". לדוגמה, הבחירה במקום עבודה מבין כמה מקומות שאינם רצויים, או הבחירה בין המשך טיפול כימותרפי לבין הפסקתו. חלקם העלו את מושג ה"בערות מרצון", בחירתם שלא לבחור, ולהטיל את הבחירה – וגם את האחריות – על אחרים, למשל: רופאים, יועצי השקעות ומומחים אחרים. באופן בלתי נמנע, עלה בחלק מן השיחות נושא הבחירות הבלתי אפשריות בתקופת השואה, האילוץ להכריע בין אפשרויות גרועות מאוד. הסרט הידוע "בחירתה של סופי" מציג קצין נאצי, שבשעת סלקציה כופה על האם סופי לבחור מי מבין שני ילדיה יוותר בחיים.

ייחוסי סיבתיות ומוקד שליטה

כאשר ביקשתי מהנשאלים להסביר את הסיבות לבחירותיהם, נוכחתי לדעת שבחלק מהמקרים הסיבות יוחסו לגורמים פנימיים, כמו מצפון (למשל: "הייתי מוכרחה לקבל את משפחתו של בני לתוך הבית שלי למרות שזה מכביד עלי מאוד"), ולעומת זאת, במצבים אחרים הבחירה יוחסה לגורמים חיצוניים (למשל: "הממשלה לא דואגת לחלשים"). היו מצבים של שילוב בין ייחוס סיבתיות פנימי לחיצוני (למשל: "חלק מהגורמים לגירושים היו תלויים בי, וחלקם – באשתי"). לא יכולתי להצביע על קשר בין סוג ייחוס הסיבה – פנימי או

חיצוני – למידת חופש הבחירה של הנשאל. ואולם, במחקרים אחרים (Rotter, 1990; Weiner, 2010), משתתפים שזוהו כבעלי מוקד שליטה פנימי, כלומר אלה המייחסים את הסיבות לעצמם, סברו שהם שולטים באירועים ושמידת הבחירה שלהם גבוהה, ואילו המשתתפים בעלי הייחוס החיצוני טענו לחופש בחירה מצומצם.

ריבוי אפשרויות בחירה אינו מגדיל את תחושת חופש הבחירה

ישנה נטייה לחשוב, שככל שירבו אפשרויות הבחירה כך ייטב, ולעיתים זה אכן כך. לדוגמה, ריבוי אפשרויות בחירה עבור הצרכנים מביא לתחרות בין נותני השירות ולהוזלת המחירים. עם זאת, חשוב לשים לב כי לריבוי אפשרויות הבחירה יש גם חסרונות, והוא עלול להוביל, לעיתים, לבחירות שגויות (Schwartz, 2004). מצב זה מכונה "פרדוקס הבחירה", כלומר, ככל שאפשרויות הבחירה מרובות יותר, האדם מרוצה פחות מבחירתו. אחד ההסברים לפרדוקס הוא בלבול ועומס יתר, המכבידים על יכולת החשיבה. זאת ועוד, עודף אפשרויות בחירה מגביר את ההתלבטויות ואת החשש מטעות או מהחמצת ההזדמנות הגלומה באפשרות האחרת. החשש מהחמצת זכה בעידן השפע הנוכחי לכינוי FOMO, כלומר fear of missing out, אך עוד לפני כן הוא זכה לעיצוב ספרותי מלוטש בסיפורו הקצר של חורחה לואיס בורחס "גן השבילים המתפצלים", כמו גם בפואמה של רוברט פרוסט, "הדרך שלא נבחרה". במילים אחרות, אנו כואבים את ההפסדים יותר משאנו מתענגים על הרווחים (כהנמן וטברסקי, 2005). בדרך כלל, אדם מצמצם אפשרויות בצורה אינטואיטיבית. כך למשל בבחירות לכנסת, למרות ריבוי המפלגות, ההתלבטות נִסְפָּה בדרך כלל סביב שתיים או שלוש מפלגות. נראה שבכל הנוגע לקבלת החלטות, אם יש יותר משלוש חלופות, אירוע הבחירה לא תוכנן כראוי (קניאל, 2010).

דירוג מידת הבחירה החופשית יורד לאורך השיחה

בתחילת השיחה ביקשתי מכל נשאל להעריך את מידת החופש בבחירותיו, ובסיום השיחה חזרתי שוב על אותה בקשה. אצל רוב הנשאלים הערכת החופש בסיום השיחה הייתה נמוכה בכשלוש דרגות מן ההערכה הראשונית (בסולם של 10 דרגות). סביר להניח, שעצם השיחה על הבחירה החופשית הביאה את הנושא

למודעותם של הנשאלים ועוררה אותם לבחון מחדש את הנושא. נראה כי השיחה סייעה למשתתפים לבנות את סיפורם האישי, הנרטיב, לגבי הבחירה החופשית שלהם, מתוך העמקה באירועי הבחירות שלהם וחידוד הבנת התהליכים שבבסיסה. אף שהתובנות הביאו לירידה בדירוג חופש הבחירה, לא זוהו סימנים לאכזבה או לאי-נחת כתוצאה מכך.

הרהורים על הממצאים

אנשים שבעי רצון מחייהם ואינם מוטרדים ממגבלות הבחירה החופשית
האנשים ששוחחתי איתם הביעו שביעות רצון כללית מחייהם. מחד, קיימת ציפייה חברתית, מוסרית ומשפטית שהפרט יבחר ויהיה אחראי על בחירותיו. מאידך, הנשאלים העריכו את דרגת הבחירה החופשית שלהם בפועל כנמוכה, לעיתים עד כדי תחושה שהם נידפים כעלה ברוח בידי כוחות חזקים מהם. למרות זאת, נראה שהם אינם מוטרדים מן הפער.

זיהוי הסכנות

כאשר בחנתי את הממצאים והמסקנות, זיהיתי שתי סכנות אפשריות, האחת – מערכתית, והשנייה – אישית, וחלקתי אותן עם בני שיחי. נוכחתי לדעת, שחלקם לא הבינו את הסכנות שהצבעתי עליהן, וחלקם הבינו אותן אך לא הסכימו איתי. ראשית, קיימת סכנה לדמוקרטיה. ההנחה העומדת בבסיסה של הדמוקרטיה היא, שלאזרחים יכולת להפעיל שיקול דעת ולבחור בחירות נבונות למען טובתם-הם. אולם נוכחתי לגלות בשיחותיי, כי רבים הם אלה המעריכים את יכולת הבחירה שלהם כנמוכה, ושאינם בטוחים כלל בנכונות הבחירות שלהם. לכך מצטרפת הנטייה האנושית המוכרת לפעולה מתוך אינטואיציה, הנתונה להטיות רבות ולהשפעת דעת הקהל, וזו מצמצמת עוד יותר את בחירתו החופשית של הפרט, מבלי שאף יבחין בכך. עובדה זו עלולה להיות מנוצלת לרעה על ידי בעלי הממון והכוח, שיכולים להשתמש באמצעים העומדים לרשותם להטיית השיח באמצעי התקשורת ובמדיה המקוונת. זאת ועוד, יש קולות הטוענים כי הדמוקרטיה מורכבת מדי עבור האדם הממוצע. הרוב נוטה לחשיבה פשטנית ומזיקה, וקיימת סכנה שבעתיד הדמוקרטיה – ועימה החופש והשוויון – יצטמצמו ואף ייעלמו.

שנית, קיימת סכנה אישית עבור הפרט. אם הפרט יחוש שאינו יכול לגשר על הפער שבין הדרישה לחופש בחירה לבין חופש הבחירה הנמוך בפועל, הוא עלול להידרדר לייאוש ולאדישות, לראות עצמו כקורבן של תשוקות שאינן ניתנות לריסון ולוותר לחלוטין על הבחירה החופשית. הפרט עלול לחוש תחושת אבסורד, קיום כתנועה ללא מטרה, ללא ערך וללא משמעות, בדידות וייאוש מניהול לא נכון של האימה מהמוות (Goldenberg & Arndt, 2008). כבר בימינו הבדידות נעשתה לתופעה מדאיגה, עד כדי כך שבבריטניה מונתה לאחרונה שרה מיוחדת לענייני בדידות. ייאוש ובדידות עלולים להוביל למעשה הקיצוני של התאבדות, שהיא דרך שנויה במחלוקת לביטוי הבחירה החופשית. סמואל בקט, במחזהו "מחכים לגודו", רואה בהתאבדות בחירה לגיטימית. לעומתו אלבר קאמי, בספרו "המיתוס של סזיפוס", פוסל את ההתאבדות על הסף, וקובע כי הפתרון היחיד לחוויית האבסורד הוא עצם העיסוק בה וההתעמתות עימה. משל מרנין העוסק בהתמודדות עם הייאוש מצאתי אצל טולסטוי (2015): אדם בורח מפני חיה רעה ומפיל עצמו אל תוך באר יבשה. בתחתית הבאר הוא רואה דרקון, וכדי לא ליפול, הוא נאחז בשיח הצומח על דופן הבאר. לפתע מגיחים שני עכברים, אחד שחור ואחד לבן, ומתחילים לכרסם את השיח. האדם מבין שקיצו קרב וברגעיו האחרונים מתמקד בליקוק טיפות הצוף שעל פרחי השיח. טולסטוי ממשיך ומסביר את הנמשל: האדם דבק בשיח החיים, בידיעה ברורה כי מחכה לו דרקון המוות. העכבר הלבן, היום, והעכבר השחור, הלילה, מסמלים את הזמן החולף ואת ימי חייו של האדם על פני האדמה, ההולכים ומתקצרים. כל שנותר לעשות הוא ללקק מעט מהנאות חיים.

מחשבות חינוכיות ופדגוגיות

סיימתי את ה"מסע" שלי בנתיבי הבחירה החופשית ופרשתי בפניכם את מסקנותיי. אשוב ואדגיש, מאמר זה אינו מחקר מדעי אלא אוסף התרשמויות. על אף השונות הגבוהה בקבוצת הנשאלים, אם יבקשני הקורא להביא את תמצית המסקנות במשפט אחד, אנסח אותה בקווים כלליים כך: האדם הממוצע אינו עוסק באופן שגרתי בנושא הבחירה החופשית, בוודאי לא בצורה מעמיקה, וכאשר הוא נדרש לסוגיה הוא מבטא תחושה של בחירה חופשית מועטה, אך הדבר אינו פוגע בשביעות הרצון הכללית מחייו.

אפשר לדמות אדם ממוצע זה לדג השוחה ב'אגם החופש' של התרבות המערבית. אגם זה הוא מרכזה של התרבות אשר מעלה על נס את ערכי החופש, האוטונומיה, כבוד האדם וחירותו, שוויון הזכויות, הפלורליזם והסובלנות. לצופה מהצד נראה, שהאדם השוחה באגם החופש הוא בעל מודעות ויכולת בחירה, והוא קובע את מסלול חייו ואת התחנות. אולם כאשר שואלים אותו מה הוא חושב על בחירותיו, הוא מדווח כי לרוב אינו מודע להן.

הסיבה המרכזית לכך שחירות התודעה והבחירה החופשית לא מעסיקה את רוב האנשים היא, שיש להם מספיק "מי חופש". פרום (1992) טען בספרו "מנוס מחופש", שבני האדם בורחים מפני החופש. לדעתי, הם אינם בורחים מהחופש, אך די להם בחופש הדרוש להתנהלותם היום-יומית. ידוע שבחברות שוויוניות יש בחירה חופשית גבוהה וחבריהן נוטים לדווח על שביעות רצון גבוהה יותר מאשר בחברות המאופיינות בפערים גדולים בין עניים לבין עשירים (Wilkinson & Pickett, 2011).

ברור שחייבת להימצא כמות מסוימת של מים באגם החופש כדי לאפשר תנועה מתוך תחושת שביעות רצון, הגשמה עצמית ומשמעות לקיום. אם כך, נראה שהאדם הממוצע אינו מוטרד מנושא הבחירה החופשית, משום שיש לו שפע יחסי של חופש, בכמות המספיקה לו להשגת מטרות אישיות ותחושת משמעות בחייו, והוא חי בתוכו ממש כמו דג במים.

חשיבות הפרשנות האישית המתבטאת בנרטיב האישי

מחשבות אלה על הבחירה החופשית שלנו מעוגנות בעידן הפוסט מודרני שאנו חיים בו. בעידן שבו אין לנו נקודת מבט אובייקטיבית על העולם, ואפילו העובדות משועבדות לאמונות, הבנת המציאות תלויה בפרשנות אישית, וקיים קשר הדוק בין האופן שהאדם מספר את סיפור חייו לבין משמעות חייו. ברוב המקרים האדם לא בוחר בנרטיבים שלו, אלא הם נוצרים לאורך ההיסטוריה האישית שלו, והוא נטמע בתוך הסיפור ומתקשה להיחלץ ממנו.

חינוך לעמדות חיוביות ולחשיבה ביקורתית

נראה כי חשוב לחנך לעמדות חיוביות כלפי הבחירה החופשית. אדם שחונך כך שיוכל לנהל את אירועי הבחירה שלו, לזהות אותם ולשלוט בהם, מתוך הכרה

בעצמו כאדון לגורלו ולבחירותיו, הוא אדם שיידע לבחור בחוכמה, ליזום, ליצור לעצמו הזדמנויות ולמצוא פתרונות יצירתיים בעיתות משבר. יתרה מכך, כאשר האדם תופס עצמו כבעל בחירה חופשית, הוא נוטל חירות לעצמו וגם מקבל אחריות, כלומר היענות לאחר.

נוסף על החינוך לעמדות חיוביות כלפי הבחירה החופשית, יש לחנך לחשיבה ביקורתית, ככלי לחופש אמיתי שמקורו בהבחנה שבין אמת לשקר. ההנחה שדי בגישה למידע כדי לבצע החלטות שקולות ולהבחין בין אמת לשקר היא הנחה שגויה, לדעתי. נראה שהגישה למידע אינה מספיקה, אלא יש צורך בחשיבה ביקורתית כדי לברור מתוך שפע המידע את הנתונים החשובים לצורך החלטה מסוימת. ללא חינוך לביקורתיות, עודף המידע עלול להתברר כחסר ערך, ממש כמו העדר המידע.

האמת האישית, בסופו של דבר, אינה נמצאת בקצה זה או אחר, כי אם בתנועה על פני רצף הגוונים והדעות. לאדם מגבלות רבות, אך יש לו גם יכולת לבחור ולהשתנות. מימוש זכות הבחירה תלוי, בראש ובראשונה, באמונה שיש לו שליטה על הבחירות בחייו. עלינו לחנך לבחינת פרשנויות ומשמעויות שונות אפשריות, גם אם הן סותרות, להכיל את הניגודים ולראות בהם חלופות אפשריות, כמו בכל תהליך של בחירה חופשית. בחינתו של כל מצב מחייבת מעברים מנקודת ראות אחת לאחרת, מן ה"אני" אל ה"אחר", ובסופה – ההכרעה המחייבת.

לסיכום, סקירה זו היא ניסיון צנוע לדון בנושא הבחירה החופשית. מחקר בנושא מסוג זה מצריך שילוב כלים כמותיים ואיכותניים, ומחייב לנוע בין מספרים ומדדים לבין נרטיבים אישיים. נראה שתמיד ייוותר הפער בין הפוטנציאל של האדם לבחירה חופשית לבין מימושה בחייו הקצרים. אדם נברא "בצלם אלוקים", מדבר, חושב, מודע ובוחר, ועם כל זאת "יסודו מעפר וסופו לעפר... משול כחרס הנשבר... וכאבק פורח וכחלום יעוף".

מקורות

ברגסון, א' (1974). **ההתפתחות היוצרת** (מצרפתית: יוסף אור). ירושלים: מאגנס. בר הלל, מ' (2010). פסיכולוגיה מפתיעה והלא-מודע החדש: אתגרים לעולם המשפט. **משפט ועסקים**, יב, 13-40.

- ברליון, י' (1971). **ארבע מסות על חירות** (תרגום: יעקב שרת). תל אביב: רשפים.
- דוהיג, צ' (2013). **כוחו של הרגל**. אור יהודה: כנרת זמורה ביתן.
- טולסטוי, ל"נ (2015). **וידוי, כתבי הגות** (תרגום: דינה מרקון). ירושלים: הוצאת כרמל.
- כהנמן, ד' וטברסקי, ע' (2005). בחירות, ערכים והיצגים. בתוך מ' בר הלל (עורכת), **דניאל כהנמן ועמיתים: רציונליות הוגנות, אושר** (עמודים 89-64). חיפה וירושלים: אוניברסיטת חיפה וכתר.
- לוינס, ע' (2004). **המשמעות והמונח. הומניזם של האדם האחר**. ירושלים: מוסד ביאליק.
- פוקו, מ' (2015). **לפקח ולהעניש** (תרגום: ד. יואל). תל אביב: רסלינג.
- פרוס, א' (1992). **מנוס מחופש** (תרגום: תמר עמית). תל אביב: הוצאת דביר.
- פרנקל, ו' (1982). **מבוא ללוגותרפיה: האדם מחפש משמעות**. תל אביב: דביר.
- סקינר, ב"פ (1973). **מעבר לחירות וכבוד**. תל אביב: צ'ריקובר.
- קייב, ס' (2015, 3 בדצמבר). **סולם הרצון החופשי**. אלכסון. <https://alaxon.co.il/article/%D7%A1%D7%95%D7%9C%D7%9D-%D7%94%D7%A8%D7%A6%D7%95%D7%9F-%D7%94%D7%97%D7%95%D7%A4%D7%A9%D7%99>
- קניאל, ש' (2010). **האומץ להחליט: קבלת החלטות אצל היחיד והקבוצה הקטנה והמשמעותית**. תל אביב: הוצאת רמות.
- קניאל, ש' (2013). **אמפתיה בחינוך**. תל אביב: מכון מופת.
- קניאל, ש' (2015). **הטראומה כהזדמנות: משמעות ושליטה כמנועי צמיחה ממשבר**. תל אביב: הוצאת רמות.
- קלעי, ח' (2014). חופש המחשבה והחופש שלא לחשוב. **גילוי דעת**, 6, 41-65.
- רוג'רס, ק' (1973). **החופש ללמוד**. תל אביב: ספרית הפועלים.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1(2), pp. 129-136.
- Brownstein, M. (2018). Self-control and over-control: Conceptual, ethical, and ideological issues in positive psychology. *Review of Philosophy and Psychology*, 9(3), 585-606.
- Goldenberg, J. L., & Arndt, J. (2008). The implications of death for health: A terror management health model for behavioral health promotion. *Psychological Review*, 115(4), 1032-1053.
- Feltz, A., & Cokely, E. T. (2009). Do judgments about freedom and responsibility depend on who you are? Personality differences in intuitions about compatibilism and incompatibilism. *Consciousness & Cognition*, 18, 342-350.

- Kida, T. E. (2006) *Don't believe everything you think: The 6 basic mistakes we make in thinking*. New York : Prometheus Books.
- Kouchaki, M., Smith, I., & Savani, K. (2018). Does deciding among morally relevant options feel like making a choice? How morality constrains people's sense of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, *115*(5), 788-804.
- Marshall, E. (2017). Freedom of will in relationships. *International Forum for Logotherapy*, *40*(2), 87-96.
- Mischel, W. (2012). Self-control theory. In P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski & W. E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (vol. 2) (pp. 1-22). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, *45*, 489-493.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Harper Collins Publishers.
- Shipstead, Z., & Yonehiro, J. (2016). The domain-specific and domain-general relationships of visuospatial working memory to reasoning ability. *Psychonomic Bulletin & Review*, *23*(5), 1504-1512.
- Vohs, K., & Schooler, J. (2008). The value of believing in free will: Encouraging a belief in determinism increases cheating. *Psychological Science*, *19*, 49-54.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational Psychologist*, *45*, 28-36.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2011). *The spirit level: Why greater equality makes societies stronger*. New York: Bloomsbury Press.
- Yoon, S. A., Goh, S., & Park, M. (2018). Teaching and learning about complex systems in K-12 science education: A review of empirical studies 1995-2015. *Review of Educational Research*, *88*(2), 285-325.

Kaet

Vol. 5 (2020)

Editor: Yifat Diamant

©

All Rights Reserved

Talpiot
Academic College of Education
Holon, Israel
www.talpiot.ac.il