

## למה אנחנו קוראים ספרים עצובים?

### תקציר

מהו סוד קסמם של ספרים עצובים? למה אנשים כה אוהבים לקרוא סיפורים עצובים וטרגיים וחושפים את עצמם לכאב, סבל ועצב? הוגי דעות וחוקרים רבים, החל מאריסטו, ניסו למצוא תשובה לשאלה זו. המחבר סוקר כמה תפיסות תיאורטיות, המאפשרות להסביר את התופעה שנחקרה במחקר הנוכחי.

### ויסות אמוציות ומצבי רוח

בהתאם לתיאוריית ויסות מצבי רוח, המניעים העומדים מאחורי העדפות שלנו בתחום צריכת הספרים הם הנהגות במהותם ולכן אנו מחפשים כיצד למקסם את ההנאה ולמזער את אי הנחת. על פניו, תפיסה זאת יכולה להסביר את האהבה לספרים שמחים או מותחים, אך לא את האהבה לסיפורים עצובים. עם זאת, סיפורים עצובים, שבכל זאת נגמרים ב"הפי-אנד", עונים לצרכים הפסיכולוגיים, המתוארים בתיאוריית מעבר ההתרגשות (excitation transfer theory). כלומר, אנו חשים מצוקה בעת קריאת סיפור עצוב, אך כגודל העצב כך גודל התגובה החיובית לסוף הטוב של הסיפור. למרות קביעה זו, ההנחה הזאת אינה מספקת כאשר מרבית חוויות הקריאה עוברות דווקא בתחושות העצבות והיא גם אינה יכולה להסביר את אהבתנו לטרגדיות "טהורות", בעלות סוף טרגי.

### קתרזיס

הסבר לאהבה כלפי יצירות דרמטיות, בעלות סוף טרגי, הוצע על ידי אריסטו. כפי שכתב ב"פואטיקה", מחזה טרגי מעורר בנו תחושות אינטנסיביות, כמו אימה והזדהות. בסופו של דבר טרגדיות מביאות אותנו לסוג של היטהרות, קתרזיס. המשמעות המדויקת של המונח "קתרזיס" אצל אריסטו נתונה לוויכוח בקרב החוקרים; חלקם תופסים אותו כהיטהרות מוסרית ועלייה רוחנית; תפיסה אחרת רואה בקתרזיס מעין תהליך רפואי של ניקוי הגורמים המזיקים – הכוונה לאמוציות החזקות, שעלולות לסכן את מאזן הכוחות הנפשיים, אך במהלך הצפייה ביצירת תיאטרון הן מתעוררות בצורה בטוחה ו"מתפרקות", וכך למעשה נשמר האיזון הנפשי. הפירוש האחרון תואם להנחות ההדוניסטיות (הנהגות) של תיאוריית ויסות מצבי הרוח.

### אהבה להרגיש

הסבר נוסף למשיכה לסיפורים עצובים במישור הרגשי קשור למונח של מטה-אמוציות, דהיינו התגובה האמוציונאלית לאמוציה הראשונית שאנו חשים. מטה-אמוציות עשויות להיות חיוביות או שליליות, ללא קשר לנעימות האמוציה הראשונית (להרגיש שמחה לנוכח הכעס שאנו מרגישים; להרגיש בושה לנוכח השמחה וכו'). ניתן להציע, כי תחושת העצב הנגרמת לנו על ידי סיפורים ספרותיים מעוררת מטה-אמוציות חיוביות. דבר דומה מתרחש בעת צפייה בסרטים – נמצא, כי צופים אוהבים להרגיש שהם נרגשים והסרטים העצובים מקסימים אותם באמצעות החוויה המרגשת - הרגשת הרגש. "התחושות הנרטיביות", המתעוררות על ידי קריאת הסיפור וכוללות אמפתיה כלפי הדמויות והזדהות עמן, אימוץ הפרספקטיבות

---

התקציר מבוסס על המאמר:

Koopman, E. M. E. (2015). Why do we read sad books? Eudemonic motives and meta – emotions. *Poetics*, 52, 18-31.

שלהן ותחושת מעבר לתוך העולם הנרטיבי, מעשירות את חוויית הקריאה, בלי קשר לאופי העצוב או השמח של הנרטיב. בהקשר הזה יש לקחת בחשבון, כי מערכת הרגשות שלנו מתאפיינת ב"הטיה שלילית" - נטייה להתרשם יותר מהאמוציות השליליות. לכן, דווקא הסיפורים העצובים עשויים להביא למקסימום של רגש ולהישמר טוב יותר בזיכרון.

### **השוואה חברתית**

הרעיון של השוואה חברתית מציע הסברים קוגניטיביים אפשריים להעדפת ספרים עצובים. הסברים אלה קשורים לפרדיגמה ההדוניסטית. נטען, כי אנשים לעתים חשים הקלה כשהם יכולים להשוות את מצבם למצב גרוע יותר. בראש ובראשונה מדובר בתחושה של "צרת רבים חצי נחמה". בנוסף לכך, לעתים, הדבר כרוך בלמידה עקיפה מההתמודדות של אחרים עם האתגרים ומהכרה של תחושותיהם. השוואה מסייעת גם להכנה למצבים שבהם מתקיימים חוויית רגשיות אשר לא זוכות למימוש אמיתי והן מהוות צורה בטוחה של סימולציה, המקדמת פיתוח מיומנות של פיקוח עצמי. התרשמות מהתמודדות הגיבורים עם המצבים הקשים, גם אם היא מעציבה באופן מיידי, מקנה לקורא יתרון לטווח ארוך, שכן היא מקדמת אסטרטגיות של ניהול רגשות. כאמור, התפיסה הזאת מתמקדת בהשפעת הקריאה במישור הקוגניטיבי ולא הרגשי.

### **חתימה ל"אודמוניה" (אושר ופיתוח עצמי)**

התפיסה המנוגדת לפרדיגמה ההדוניסטית מסבירה את השפעת הספרות באמצעות מונח הלקוח מהאתיקה האריסטוטלית – "אודמוניה" (eudaimonia): סוג אושר, המהווה את התכלית של הקיום האנושי ומעניק משמעות לחיים. מכאן, כי קריאת סיפורים עצובים אמנם גורמת לא -נחת ולעצב, אבל בסופו של דבר מעשירה את תפיסתנו את החיים, מביאה לרפלקציה עצמית, מעניקה פרספקטיבה עמוקה ומהותית יותר לחיים.

להבדיל ממחקרים קודמים, המחקר הנוכחי לקח בחשבון את המגוון הרחב של תיאוריות, חלקן מבוססות על הרכיב הקוגניטיבי וחלקן תפיסות המדגישות את תפקיד הרגש. ספר עצוב הוגדר כספר שמתאר אירועים טרגיים ומשרה על קורא תחושת עצב. המחקר נערך באמצעות שאלונים מקוונים אשר הופצו באתרים של הספריות הציבוריות ובאתרים רלוונטיים אחרים בהולנד.

ממצאי המחקר מצביעים על ההשפעה הייחודית של ספרים עצובים, בהשוואה לסוגות ספרותיות אחרות. נמצא כי גם מניעים אודמוניים (העמקה, התפתחות אישית) וגם מטה-אמוציות (תחושה חיובית לנוכח האמוציות החזקות בעת הקריאה) מנבאות את ההעדפה לספרים עצובים. גם הרכיב של תחושת אמפתיה שיחק תפקיד מסוים בהעדפה זאת, אך השפעתו הייתה קטנה. ממצאי המחקר מצביעים על כך, כי גם חוויה של רגש וגם חוויה של למידה שתיהן משפיעות על המשיכה אל הספרות בכלל ולסיפורים עצובים בפרט. ניתן לראות, אפוא, כי המניעים האודמוניים של חיפוש משמעות ופיתוח עצמי חשובים באותה מידה כמו המניעים ההדוניסטים במה שקשור לבחירת ספרים לקריאה. כמו כן, ממצאי המחקר מאפשרים להניח, כי הספרים העצובים עונים טוב יותר לצורך להזדהות ולחוש חיבה כלפי הדמויות.

בניגוד למחקרים בתחום הצפייה בסרטים, שהראו כי העדפה לסרטים עצובים מאפיינת נשים יותר מאשר גברים, המחקר הנוכחי לא מצא הבדלים מגדריים בהעדפת סיפורים עצובים. ניתן להסביר זאת על ידי כך, שהסטריאוטיפים המגדריים משפיעים יותר על הצופים מאשר על הקוראים. יש לציין, כי לאור העובדה, כי קריאת רומנים נפוצה יותר בקרב נשים מאשר בקרב גברים, ניתן להציע, כי גברים קוראים חסינים במידת-מה מפני סטריאוטיפים חברתיים.