

אדגר קבאנאס ואווה אילוז. שלטון האושר: איך מדע האושר שולט בחיינו. בתרגום יוסי מילוא. כתר. 2022. 216 עמודים

אריאל ינקלביץ*

אחד המוטיבים החוזרים בכתיבה הסוציולוגית על פסיכולוגיה בכלל ועל תרבות תרפויטית פופולרית בפרט הוא הטענה שהן גורמות לאינדיווידואליזציה ולדה-פוליטיזציה משום שהן מעודדות אנשים לעסוק בעולמם הפנימי ובשיפור העצמי שלהם במקום לחתור לשינוי חברתי ולפעולה קולקטיבית. ספרם החדש של אווה אילוז והפסיכולוג הביקורתי הספרדי אדגר קבאנאס הוא דוגמה מצוינת להלך הרוח הפרשני הזה, הרואה בשיח הפסיכולוגי כלי שרת בידי כוחות שמרניים בחברה. אובייקט המחקר העיקרי בספר הוא מה שהמחברים מכנים "מדעי האושר", אותם תחומי ידע שצמחו בשני העשורים האחרונים כדי לקדם את המחקר על אושר ושלומות (wellness), ובראשם הפסיכולוגיה החיובית. הספר מציע שני סוגי ביקורת על תחומים אלו, התואמים את הרקע הדיסציפלינרי של המחברים, סוציולוגית ופסיכולוג: ביקורת סוציולוגית-חברתית וביקורת מדעית-אפיסטמולוגית. טענתם המרכזית היא שאידיאל הרדיפה אחרי האושר, שאותו מטפחים מומחי האושר החדשים, הוא מכשיר רב עוצמה המשרת את האידיאולוגיה הניאו-ליברלית ומשמש להעמקת השליטה בחיינו (ומכאן שמו של הספר).

הספר מורכב מחמישה פרקים עצמאיים יחסית, המבוססים בחלקם על מאמרים קודמים של המחברים. הפרק הראשון מציע ניתוח ביקורתי של שני התחומים המזוהים ביותר עם חקר האושר: פסיכולוגיה חיובית וכלכלת אושר. הוא מגולל תחילה את סיפור עלייתה של הפסיכולוגיה החיובית בשני העשורים האחרונים בארצות הברית. לטענת המחברים, זו התאפשרה לא בזכות הישגיה המדעיים של הגישה – שהם דלים מאוד ונעדרי בסיס מדעי מוצק – אלא הודות להתאמתה ולהזדהות שלה עם האידיאולוגיה המריטוקרטית והניאו-ליברלית האמריקנית. הפסיכולוגיה החיובית זכתה כבר מראשית דרכה לתמיכתם של תאגידים גדולים, ואלה אימצו את השפה שלה ותרמו להפצתה ברחבי העולם. מאפיין נוסף שתרם להתפשטות הפסיכולוגיה החיובית הוא טשטוש הגבולות בין פסיכולוגיה ממסדית לפסיכולוגיה פופולרית, כך שפסיכולוגים זכו לקהלים חדשים בדמות אנשים בריאים ואילו עובדי הפיתוח האישי (למשל קואצ'רים) זכו ללגיטימציה מדעית ואקדמית לעיסוקם.

אולם עיקר ההשפעה החברתית והפוליטית של מדעי האושר טמון בחיבור שהם עורכים בין פסיכולוגיה לכלכלה. מדעים אלו הפכו את האושר למשתנה אובייקטיבי, מדיד ובר השוואה שבאמצעותו אפשר להעריך את התועלת שבצעדי מדיניות שונים. במובן הזה הפך האושר לכלי לגיטימי לבחינת מדיניות פוליטית, חברתית וכלכלית ולהערכת מצב החברה והאומה. לטענת אילוז וקבאנאס, התפתחות זו הופכת את האושר לכלי טכנוקרטי ולא מוסרי המשמש לשליטה על האזרחים ולהצדקת מדיניות שמגבירה אי-שוויון, ולמעשה הוא מיתר את הדמוקרטיה.

* ד"ר אריאל ינקלביץ, המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, קמפוס אילת

הפרק השני מתעמק בקשר בין האושר לאידיאולוגיה הניאו-ליברלית. הטענה המרכזית בפרק היא שעליית האושר קשורה להתחזקות ערכים אינדיווידואליסטיים בחברות ניאו-ליברליות בנות זמננו הרואות את היחיד כישות עצמאית, אוטונומית ונפרדת מהקהילה, ישות שכל תכליתה היא מקסום אושרה האישי, ואת החברה – כאוסף של יחידים כאלה. במובן הזה האושר הוא "כלי אידיאולוגי רב-עוצמה, שמדגיש את האחריות האישית של האדם על גורלו ומעלה על נס ערכים אינדיווידואליסטיים מובהקים, במסווה של תורות כלכליות ופסיכולוגיות" (עמ' 65). המחברים מביאים לשם דוגמה את נוסחת האושר של מרטין סליגמן, מייסד הפסיכולוגיה החיובית, הקובעת שרק 10% מהאושר האישי קשורים לנסיבות חיצוניות כמו הכנסה, השכלה ומעמד חברתי, ואילו ה-90% הנוותרים מתחלקים בין גנטיקה (50%) ובין גורמים פסיכולוגיים כמו רצון ורגש (40%). נוסחה זו מתעלמת מגורמים חברתיים, כלכליים ופוליטיים שפוגעים באושר ובשלומות, מפחיתה מערכן של יוזמות לשינוי ולתיקון חברתי, ומעודדת חיפוש פתרונות פרטיים ו"עיסוק כפייתי בעצמיות הפנימית" (עמ' 78). לפיכך, לטענת המחברים, הפסיכולוגיה החיובית בעצמה תורמת לשימור ולחזוק חוסר הנחת שהיא מתימרת לפתור. ההיבט הזה בולט במיוחד בהדירתה לשדה החינוך, שתוצאתה היא תלמידים חרדתיים ועסוקים בעצמם.

הפרק השלישי עוסק בהדירת האושר אל עולם העבודה והארגונים. הוא מראה כיצד מדעי האושר מעצבים מחדש את דמות העובד האידיאלי ומבנים את זהותו בהתאם לדרישות ולתנאי העבודה בשוק הניאו-ליברלי, המאופיין בחוסר יציבות ובהיעדר ביטחון תעסוקתי והמקדש תחרות, גמישות, חוסן ויזמות. באופן הזה, ובאמצעות פונקציות חדשות כמו "סמנכ"לי אושר", תאגידים מייצרים עובדים צייתנים שמזדהים עם התרבות הארגונית ומנצלים את רגשותיהם החיוביים למטרות הארגון, אגב התעלמות מהפגמים המבניים ומסתירות היסוד במקום העבודה. הפסיכולוגיה החיובית הופכת כאן את פירמידת הצרכים של מאסלו על ראשה: במקום האושר ותחושת המימוש העצמי הנובעים מהצלחה בעבודה (שנשענת על סביבה בטוחה וצפויה), היא מציבה את האושר כתנאי מוקדם וכגורם מכריע להצלחה בקריירה.

הפרק הרביעי מראה כיצד האושר הפך לסחורה רבת ערך בקפיטליזם הצרכני של המאה ה-21. הפרק מציג את המושג "סחורות רגשיות" (emodities) – מושג שאילוז פיתחה בספר קודם, שפירושו "שירותים, תרפיות ומוצרים שמבטיחים ומעניקים התמרה רגשית" (עמ' 19) ונסחרים בשוק. בעבר נקשר האושר למוצרים אחרים כדי לעודד את צריכתם, אך בימינו הפך הוא עצמו לסחורה נחשקת. טמון בו נרטיב של שיפור עצמי מתמיד ולכן הוא סחורה מושלמת שמעודדת צריכה בלתי פוסקת. לא זו בלבד שהאושר הופך לסחורה, הוא גם מייצר דגם חדש של עצמיות שהופך את אזרחיהן של חברות ניאו-ליברליות ל"פסיכו-אזרחים" (psytizens). בתהליך זה תכונות ורגשות כמו אותנטיות, שליטה עצמית ואושר עוברים מסחור והופכים לדרישות נורמטיביות. מגמה זו באה לידי ביטוי בצמיחתם של יישומי אושר המעודדים ניטור עצמי מתמיד של רגשות ומחשבות. לטענת המחברים, נרטיב האושר והשגשוג האינסופי גורם בסופו של דבר לסבל משום שהוא הופך את האושר לאידיאל בלתי ניתן להשגה.

הפרק החמישי מנתח את האופן שבו האושר הופך ל"נורמלי החדש" ומגדיר מחדש מושגים כמו תפקוד ובריאות נפשית וגם את מושג הטוב עצמו. הפסיכולוגיה החיובית

יוצרת הבחנה אוניברסלית לכאורה בין רגשות חיוביים לשליליים, וטוענת שרגשות חיוביים מביאים לתוצאות חיוביות. עוד היא גורסת שאפשר לטפח אצל אנשים רגשות חיוביים וחוסן, ושלמעשה אושר וסבל הם בחירה אישית. אילו וקבאנאס כופרים בהבחנה הפשטנית הזאת, שמתעלמת מאופיים האמביוולנטי ותלוי ההקשר והתרבות של רגשות, ומצביעים על הסכנות שבהפיכת הסבל לדבר חסר תועלת שיש להימנע ממנו בכל מחיר. ההתעקשות על חיוביות בכל מצב שוללת את הלגיטימיות מרגשות כמו חרדה, כעס ועצב המהווים חלק חשוב מן החוויה האנושית, ותורמת להאשמת הקורבן בסבל שלו. לעמדה זו יש השלכות פוליטיות ומוסריות עמוקות: "עריצותה של המחשבה החיובית נוטה לגרום לנו להאמין שאכן זה העולם הטוב שבכל העולמות האפשריים ולמנוע מאיתנו לדמיין עולם טוב יותר" (עמ' 197).

עבור מי שעוקב אחרי כתיבתה האקדמית של אילו, זהו הספר הפחות "אילווי" שלה. הספר זונח במידה רבה את הסוציולוגיה של התרבות הרגישה והקשובה לניואנסים שמאפיינת את רוב עבודותיה על תרבות התרפיה, לטובת ביקורת חברתית נוקבת ומוצהרת כלפי מושא המחקר. הלך הרוח הפרשני הזה, המבוסס על מה שניסים מזרחי (2017) מכנה בעקבות פול ריקר "הרמנויטיקה של חשד", גורס שמאחורי רגשות כמו אושר ושלומות, ובמיוחד מאחורי המדעים והתעשיות המטפחים ומשווקים אותם, מסתתר תמיד משהו אחר: אינטרסים ואידיאולוגיות כלכליים ופוליטיים, יחסי כוח, חוסר צדק חברתי, חוליים חברתיים אחרים. האושר מייצר מעין תודעה כוזבת, או "הסחת דעת משתקת" (עמ' 212), שמונעת מאיתנו ראייה ביקורתית ומפוכחת של המציאות. אמנם אפשר לומר שמדעי האושר הרוויחו את הביקורת הזאת ביושר, אך נראה כי הבחירה בעמדה פרשנית של חשד מונעת מהמחברים להשיב על אחת השאלות המרכזיות שמעוררת עלייתו של אידיאל הרדיפה אחרי האושר: מדוע וכיצד הוא מהדהד תרבותית, מדוע וכיצד הוא מעניק (ומקבל) משמעות אצל אנשים כה רבים? או, אם נאמץ את הניסוח של המחברים בפרק הסיכום, איך זה ש"כל מה שהמדענים והמומחים האלה אומרים מתקבל בקלות על דעתם של רבים, שמוכנים לקבל את טענותיהם למרות שיש מסה מוצקה של הוכחות המפריכות את הנחות וטענות היסוד שלהם" (עמ' 211)? תשובתם של המחברים היא שנתני שליטון האושר שבויים במלכודת אידיאולוגית ניאוליברלית שהפסיכולוגיה החיובית טמנה להם, ותשובה זו מבטלת במידה רבה את הסובייקטיביות שלהם ומתעלמת מהפרשנויות שלהם בהקשרים קונקרטיים.

מבחינה מתודולוגית הספר מתבסס על ניתוח של ספרות בתחום הפסיכולוגיה החיובית וכלכלת האושר, כתבות בעיתונות ותוכניות התערבות וטיפול. הניתוח מתמקד בהוגים ובדמויות המרכזיים בתחום, בטקסטים פרוגרמטיים ובהתערבויות בעלות פרופיל גבוה (כגון תוכנית ההתערבות של סליגמן בצבא ארצות הברית ופיתוח מדד האושר על ידי הכלכלן ריצ'רד לאיירד); הוא אינו מרבה לעסוק ביישומים ובשימושים השגרתיים יותר של מדעי האושר בחיי היומיום – אלה של סוכני הביניים והצרכנים בשטח – ואינו מציג את נקודת המבט הסובייקטיבית שלהם. מבחינה זו הספר סובל מאותן מגבלות שמאפיינות את מרבית הספרות על תרבויות תרפויטיות.

מבחינת קהל היעד הפוטנציאלי הספר נכנס לנישה בעייתית מעט: מצד אחד הוא אקדמי מדי ואינו נגיש ובהיר מספיק לציבור הקוראים הרחב, אך מצד שני הוא כללי מדי

ואינו מחדש מספיק למומחים בתחום. לפיכך הוא עשוי להתאים לקוראים בעלי השכלה במדעי החברה והרוח הביקורתיים ששותפים לעמדה הפוליטית-תרבותית של המחברים נגד הניאו-ליברליזם. במובן הזה, ספרם של אילוז וקבאנאס הוא תוספת לקורפוס ספרותי צומח על נזקי התרבות התרפויטית בעידן הניאו-ליברלי.

מקורות

מזרחי, ניסים. (2017). הסוציולוגיה בישראל לאן? מסוציולוגיה של חשד לסוציולוגיה של משמעות. *מגמות*, נא(2), 69-114.