

בלי חרטות

למה חרטה משפיעה עלינו כל כך קשה? וכיצד אפשר להתחרט ולהישאר בחיים? המדריך השלם ← צאלה קוטלר הדרי

האם בעתיד נוכל לחזור בזמן כדי לתקן מצבים שעליהם אנחנו מתחרטים? ובכן, פרופ' דורון פרידמן עובר על זה. לפני חמש שנים ביצע פרידמן ניסוי שאפתני במיוחד ביחד עם הסטודנטית קרן אור ברקס ובשיתוף עם פרופ' מל סליטר, מהחוקרים המובילים בעולם בתחום מציאות מדומה. השניים יצרו מציאות מדומה שבה השחקן המשתתף מפעיל מעלית בגלריה לאמנות בת שתי קומות. המיינו את זה: לאחר ששמתם את משקפי המציאות המדומה, אתם רואים אנשים שנכנסים לגלריה. יש מי שמבקשים מכם לעלות במעלית ואתם לוחצים על כפתור כדי לפתוח את המעלית ולאפשר להם לעלות קומה. לגלריה נכנסים בזה אחר זה מבקרים, עד שנכנס מבקר אחד, עולה לקומה השנייה במעלית - בעזרתכם - ויוצא ממנה ופוצח במסע ירי עם אקדח. כל המבקרים בגלריה מתים.

החרטה על כך שאפשרתם למבקר הזה לבצע את הפשע לא מניחה לכם, ולאחר מכן המוח יוצא למשחק בשם "Should have, could have". מה היה קורה אם לא הייתם מאפשרים ליורה לעלות לקומה השנייה? אולי היה יורה רק במי שבקומה הראשונה והייתם מצילים נפש? ואולי, אם הייתם יודעים מה יקרה, הייתם מאפשרים לו להיכנס למעלית, אך אז לוחצים על כפתור החירום ותוקעים אותו בפנים. הפרופסורים אפשרו לנסיינים לחזור למשחק המדומה, הפעם ככפיל של דמותם הווירטואלית, כשהם רואים את עצמם מהניסיון הראשון שהוקלט מראש, אך הפעם יכולים להתערב בהחלטות ולפעול אחרת. מבחינת המוח, נעשה כאן תיקון לחרטה, באמצעות הטכנולוגיה. הניסוי על חרטה ומסע בזמן לא הוביל לתוצאות חד משמעיות. למעשה, החוקרים ביקשו לברוק האם המהלך של התיקון הוביל את הנסיינים להרגיש טוב יותר עם מצבים אחרים שקרו להם בעבר ושעליהם הם מתחרטים - מעין אימון למוח שמגלה באמצעות מציאות מדומה שאפשר לתקן את העבר. זה לא הושג בניסוי. מה שכן

מצאו החוקרים הוא רווקא מסקנה מעניינת אחרת: עצם העובדה שלשחקנים הייתה אפשרות לתקן את מה שהם התחרטו עליו, יצרה חרטות חדשות. כלומר, האחריות הפכה לכפולה ומכופלת: האם הפעם הם פעלו נכון, ואולי היו צריכים לתקוע את היורה במעלית בין שתי הקומות ולא בקומה השנייה, ואולי היו צריכים לעשות דברים אחרים? חרטה ותיקון על חרטה ותיקון על חרטה ותיקון. "זה מחקר שאני מאוד אוהב", אומר פרידמן. "הטענה הייתה שאשליית המסע בזמן יכולה להוביל להערכה מחדש של רגשות חרטה והתייחסות למצבים בעבר. בסופו של דבר, מצאנו שהנבדקים הרגישו יותר אשמה וחרטה כתנאי של המסע בזמן, כי לכל מעשה הייתה עור השלכה והיה להם עוד יותר קשה. הרי אנו כל הזמן עושים זאת בפסיכולוגיה וחקר מוח, זה תחום שצובר תאוצה בשנים האחרונות ויש מחקרים שבודקים את היכולת המיוחדת שיש לאנשים לצאת למסע מנטלי בזמן באמצעות הרמיון, לחשוב מה היה קורה בעתיד אם היינו מתנהגים אחרת בעבר. המציאות המדומה יכולה להפוך את זה למוחשי, אפשר לעשות מסע בזמן וירטואלי, לבנות סימולטור ולראות את ההשלכות של המעשים שלנו, לנתח אותם ולהבין איך שינוי שלהם היה משפיע על העתיד."

השיטה של הלוטו ההולנדי

"חרטה זה הרגש הכי נחמק, אחרי אהבה, באקרמיה. זה מעסיק המון את החוקרים", אומר פרופ' יוסי יסעור, מרצה לתורת ההחלטות ולמנהל עסקים במרכז האקרמי רופין. באוגוסט האחרון יצא לאור ספרו "פיצות, איקאה ודילמת האיש השמן", שעוסק בשיפור תהליך קבלת ההחלטות שלנו באופן אקטיבי ופסיבי. "הטענה שלי היא שבתחום קבלת החלטות, חרטה היא רגש מאוד חזק שמשפיע עלינו יותר מהרגש השלילי של הפסד".

תובל להדגים?

"למשל, יודעת איך עובר הלוטו ההולנדי? הם מגרילים אזור מיקוד וכל מי שקנה כרטיס וחי באזור הזה זוכה



