

# כך למדנו להרגיש

עפרי אילני מראיין את אוטה פֶרְוֹרט

העבר הוא ארץ זרה, וכך גם הרגשות של אנשי העבר. הפחד שאנחנו מרגישים אינו זזה לפחד שחוו הדורות הקודמים. רגשות נעלמים מהשפה, ואחרים מופיעים. אחד הרגשות שהופיעו בעולמנו העכשווי הוא האמפתיה, שהפכה לאחד הרגשות הדומיננטיים ביותר בשיח הציבורי העכשווי. גורלן של קבוצות – ויהיו אלה יהודים או ערבים, עניים או מהגרים, ואפילו בעלי חיים – מותנה במידת האמפתיה שהציבור מסוגל לחוש כלפיהן. פרופ' אוטה פֶרְוֹרט היא ההיסטוריונית החשובה ביותר של רגשות בעידן המודרני. שיחה על תעשיית האמפתיה ועל העבר וההווה של רגשות בכלל

מרץ 2026

רופ' פרוורט, האם לפני העידן המודרני אנשים לא הרגישו אמפתיה?



מה שבטוח זה שהם לא קראו לזה כך. זאת התפתחות חדשה יחסית. לפני מאה שנה אנשים כמעט לא השתמשו במילה אמפתיה. אם בודקים באנציקלופדיות רואים שעד סוף שנות השישים, לכל המוקדם, לא היה בהן את הערך "אמפתיה". רק ב־1968 אפשר למצוא באנציקלופדיה Brockhaus את הערך "אמפתיה". ההגדרה שם היא "היכולת לשים את עצמך במקומו של אחר".

**בתקופתנו הפכה האמפתיה לאחד המושגים המדוברים ביותר. מתי היא הפכה לרגש ציבורי מדובר כל כך?**

בעשורים האחרונים במיוחד זה כבר הפך לבאזווורד, ונקלט בשפות רבות בהשפעת המילה האנגלית empathy. הדיבור על אמפתיה נעשה כל כך נפוץ שהוא כבר גורר תגובת נגד. יש מי שמתארים תופעה של "אמפתיה רעילה", ומזהירים שאמפתיה צריכה להיות מופנית רק כלפי אנשים מסוימים, לא כלפי כל העולם, וצריך להיות סלקטיביים לגביה. בכל מקרה, מעולם לא הייתה תקופה שבה דיברו כל כך הרבה על אמפתיה.

**מה ההסבר לכך? מה גורם לנו להיות עסוקים כל כך באמפתיה?**

לכאורה יש לזה הסברים מדעיים. בשנות התשעים חוקרי מוח גילו את נוירוני המראה, שמגיבים לתחושות של אחרים. בעקבות הגילוי הזה עלתה הטענה שכעת אנחנו מבינים איך אנחנו מאמצים את נקודת המבט של האחר, ואיך אנחנו יכולים לדאוג לרגשות ולצרכים של אחרים.

אבל למעשה, הדיבור בן זמננו על אמפתיה קשור לא פחות לשינויים תרבותיים ופוליטיים, ובעיקר לירידת קרנו של מושג אחר שפעם היה חזק מאוד: סולידריות. בשנות השבעים והשמונים דיברו הרבה על סולידריות. בשמאל, למשל, דיברו על "סולידריות עם ניקרגואה" או "סולידריות עם וייטנאם". סולידריות דומה מבחינות מסוימות לאמפתיה, אבל היא גם שונה ממנה מהותית. סולידריות היא מושג קבוצתי: זהו יחס של קבוצה אחת לקבוצה אחרת. אמפתיה, לעומת זאת, היא יותר אינדיווידואליסטית. אני יכולה להרגיש אמפתיה כלפיך או כלפי אדם רחוק שאני בכלל לא מכירה. במובן הזה יש כאן התאמה להתפתחות של חברות קפיטליסטיות, שממוקדות בפרט ובשכלול העצמי שלו. האמפתיה נכנסה ללקסיקון של מנהלים, של פוליטיקאים ואפילו של פרסומאים.

### **אבל גם לפני שהמילה "אמפתיה" נכנסה לשימוש היו מושגים קרובים לזה.**

הפעם הראשונה שבה הודגש רגש שמזכיר אמפתיה הייתה במאה השמונה-עשרה, אצל הפילוסופים הסקוטים של המוסר - אדם סמית, אדם פרגוסון ואחרים. הם אמנם לא השתמשו במילה empathy, אלא ב-sympathy, שמציינת רגש דומה. החידוש המושגי הזה בא יחד עם הטענה שבחברה אזרחית תקינה, אהבה עצמית אינה מספיקה; אדם צריך גם להבין שהוא חי בחברה עם אחרים, ליצור איתם קשר, לראות אותם, להרגיש את מה שהם מרגישים.

### **גם בעולם הנוצרי הטרנס-מודרני דיברו על חמלה כלפי החלשים והאומללים. האם האמפתיה היא לא גרסה חילונית של חמלה דתית?**

לרחמים (pity) ולחמלה (compassion) יש באמת היסטוריה ארוכה מאוד. החמלה היא מרכזית בנצרות וגם בדתות אחרות. אבל חמלה שונה מאמפתיה. לחמלה יש לעיתים קרובות מבנה היררכי: האדם החומל נמצא בעמדה של זה שמעניק, ואילו האחר נמצא בעמדה שבה הוא נזקק לחמלה. אמפתיה לא בנויה כך; היא הדדית יותר. עקרונית, כל אחד יכול להיות אמפתי כלפי כל אחד אחר - לפחות אם הוא מתאמץ. הכלכלה הרגשית "הישנה" הייתה צריכה לעבור שינוי שתואם את החברה הקפיטליסטית, משום שהרחמים והחמלה הנוצריים לא התאימו לחברה הדמוקרטית המודרנית, שיש בה מרכיב שוויוני. כאן נכנסה האמפתיה, שהוגדרה כיכולת האוניברסלית של האדם להרגיש מה שאחרים מרגישים ולפעול בהתאם לכך.

### **האם הציפייה שאנשים ירגישו אמפתיה כלפי בני אדם ששייכים לעמים אחרים היא עניין חדש? ברומא העתיקה, למשל, נדמה לי שאף אחד לא הרגיש אמפתיה כלפי השבויים של עיר שנחרבה.**

אני לא מומחית להיסטוריה עתיקה, אבל בעידן הטרנס-מודרני אנשים חיו בסביבה שהייתה מאוד מוכללת בעצמה, וככלל דאגו רק לאנשים הקרובים להם ולא לאחרים. להרגיש אמפתיה כלפי אויב במצוקה זה משהו שקורה לעיתים רחוקות מאוד. גם בתוך הדתות הגדולות מדובר בדרך כלל יותר

ברגשות כלפי בני הקבוצה שלך, ולא כלפי מי שמחוץ לה. אם נוצרים אחרים נרדפו אתה מנסה לעזור להם, אבל זה נשאר בתוך גבולות הכנסייה.

### **מתי זה השתנה?**

רק בעולם המודרני, מאז המאה התשע-עשרה, אנחנו רואים התרופפות של החלוקות האלה. זה מתבטא למשל בתנועה לביטול העבדות והמאבק בסחר העבדים. זה לא היה מנותק מרגשות דתיים; מובן שהבשורה הנוצרית של אהבת אחים תרמה לכך. אבל היא לא הייתה הדבר היחיד שתמך בכך. במאה התשע-עשרה והעשרים, כשזכויות האדם וכבוד האדם נעשו מושגים מרכזיים, הופיע ציווי חדש: צריך לעשות מאמץ כדי להרגיש רגשות של אחרים. זה נעשה חלק ממה שנחשב לאנושיות מלאה.

### **ומה בנוגע לאמפתיה כלפי בעלי חיים?**

היסטורית, מעניין לראות שתנועות שביקשו להגן על בעלי חיים הופיעו קודם לתנועות שביקשו להגן על ילדים מפני סבל. אנחנו רואים אנשים שהזדעזעו מאוד מפגיעה בבעלי חיים אבל החזיקו בעמדות גזעניות בוטות, למשל ריכרד וגנר. הסיבה היא שבעלי חיים מזהים כיצורים שהם חפים מפשע אבל מסוגלים לחוש כאב.

### **אפשר לומר שאמפתיה היא טכנולוגיה חברתית שהאדם המודרני פיתח?**

כן, האמפתיה הופכת לחלק מהרפרטואר הרגשי של החברה המודרנית. כדי להיות שייך לחברה צריך לדאוג לאחרים. לא מספיק רק לדאוג לעצמך. אתה גם צריך להוכיח שאתה "זמין" ביחס לכל האנשים בחברה שלך, וזה אומר שאתה דואג לאחרים.

### **האם זה אומר שאנשים צריכים ללמוד להרגיש אמפתיה? זה לא עניין טבעי?**

שום רגש הוא לא ראשוני וגופני. לכולנו יש פוטנציאל להרגיש כל מיני דברים, אבל הפוטנציאל הזה דורש הפעלה. הוא מופעל באמצעות צפייה בבני גילך ובמשפחה, באמצעות בית הספר ובאמצעות ההרגל. אתה לומד מה נחשב בעל ערך בקבוצה שלך, במשפחה, בבית הספר, בחברה - וזה מעצב את מה שאתה מרגיש, וכלפי מי.

### **אבל פרויקט הנאורות ניסה גם לדכא את הסנטימנטליות בשם התבונה.**

כן, ההתפתחות הזאת הייתה מלווה בוויכוחים בנוגע לשאלה אילו רגשות הם ראויים. סביב סוף המאה השמונה-עשרה היה פולמוס רחב בנוגע למה שפונה "רגישות" (sensitivity). פילוסופים כמו עמנואל קאנט ביקרו את ה"רגישות" או ה"סנטימנטליות", למשל רגישות לפרפרים, לפרחים וכולי, ולעיתים קרובות לעגו לכך וראו בכך חולשה נשית. מה שהועלה על נס, לעומת זאת, היה דווקא "חמלה גברית": לא רק להרגיש, אלא לפעול.

## אמפתיה עכשיו

**ואולי הביקורת של הנאורות על הסנטימנטליות תקפה גם בתקופתנו? השיח הציבורי נשלט על ידי דימויים. דימויים מפעילים רגש ומשמישים להפעלת אמפתיה. אולי אנחנו צריכים להיות יותר רציונליים?**

אלוהים, הייתי אומרת שזה לחלוטין חסר תוחלת! אי-אפשר להוציא את הדימויים מהמשחק. היו לנו דימויים כבר יותר מאלפיים שנה. בימי הביניים, למשל, היו הדימויים המצוירים בכנסיות, והם ממש נחקקו בראש. היום, עם המצלמות והסמארטפונים, הם פשוט בכל מקום. אבל דימויים הם לא עניין חדש, וזה גם לא באמת עניין של "רגש" מול "תבונה". השאלה הרלוונטית היא לא אם אנחנו "רגשיים מדי" או "רציונליים מדי", אלא אם אנחנו מסוגלים לחשוב באופן רפלקטיבי למה אנחנו מרגישים את מה שאנחנו מרגישים - ולמה לפעמים אנחנו לא מרגישים.

**ובכל זאת נדמה שבמאה שעברה הפוליטיקה הפרוגרסיבית שאפה להיות יותר רציונלית, להתבסס פחות על רגשות. השיח הפוליטי המרקסיסטי, למשל, דגל בגישה מדעית כלפי ההיסטוריה.**

יכול להיות שהוא הציג את עצמו כרציונלי או מדעי יותר, אבל בפועל גם הוא היה רווי רגש ומוסרנות. שפת המאבק המעמדי כוללת גינוי, עוינות ושיפוט מוסרי. במזרח גרמניה הסוציאליסטית, למשל, הייתה תרבות רגשית מובהקת: שירה משותפת, טיפוח אהבה לסוציאליזם, שנאה למדכאים הקפיטליסטים. נכון שהסוציאליזם תבע לעצמו מעמד "מדעי", אבל הוא לא היה נטול רגש.

**נראה שכמעט כולנו משתמשים באמפתיה באופן סלקטיבי. לאנשים קשה מאוד לחוש רגשות כלפי שני קולקטיבים יריבים בו-זמנית.**

כן. יש אנשים שמסוגלים להיות אמפתיים כלפי כל יצור, אבל רוב האנשים בוחרים את מושאי האמפתיה שלהם, והיא תלויה במושגים שהם מחזיקים בהם. אנשים נוטים לחוש ריחוק רגשי כלפי מי שהם פוחדים ממנו, בזים לו או לא בוטחים בו. ראינו את זה באופן בולט במיוחד במלחמה בעזה, אבל זה מופיע בכל מיני הקשרים היסטוריים ותרבותיים. יש ממצא מאוד מעניין בנוגע לשאלה אילו אסונות מביאים אנשים לתרום כסף. לפני כמה שנים היו שיטפונות עצומים בפקיסטן, שחוללו מצוקה נוראה. אבל מתברר שאנשים באירופה לא תרמו לקורבנות שם כפי שתרמו לקורבנות במקומות אחרים, גם אם ראו בטלוויזיה תמונות של אומללות, כי לפקיסטן יש דימוי של מדינה אסלאמיסטית. מידת הקשב שלך לסבל של אחרים תלויה בהשקפות שלך.

**אנחנו פוגשים כיום ברשת לא מעט תגובות של אנשים לתמונות של מוות וחורבן. הרבה פעמים התגובות האלה חושפות באופן מזעזע את חוסר היכולת של אנשים להרגיש אמפתיה כלפי מי שאינם משתייכים לקבוצה שלהם, אפילו אם אלה תינוקות.**

זה לא מפתיע בכלל. לא מפתיע שאנשים מגיבים באופן סלקטיבי ומסננים את רגשות בהתאם לעמדותיהם. הרגשות שהדימויים מעוררים בנו לעולם אינם טהורים ובלתי אמצעיים; הדימוי שאתה רואה עובר תמיד שיפוט קוגניטיביים ותרבותיים - האם זה נכון או לא נכון להרגיש עכשיו אמפתיה?

מוצדק או לא? מוסרי או לא?

**במלחמה בעזה נראה ששאלת האמפתיה כלפי הקורבנות הייתה שנויה במחלוקת. אנשים בישראל הרגישו צורך לצאת בהצהרות בסגנון "אני לא מרגיש אמפתיה כלפי תושבי עזה".**

כהיסטוריונית, מעניין לראות איך מופעלת היכולת להרגיש אמפתיה ואיך היא מנוטרלת. עם זאת, יש את מה שאפשר לכנות "תעשיית אמפתיה", שנועדה לייצר את הרגש הזה. מייד כשהמלחמה התחילה עלתה הקריאה "תראו את הנשים והילדים המסכנים". לא דיברו על אזרחים, אלא על "נשים וילדים"; זה שיח שמופנה היישר אל הלב, שיח שבו חלק מהפרטים בחברה נתפסים כ"טהורים", כאלה שצריך להגן עליהם בכל מחיר. אבל צריך לזכור שהמסגור החוזר של "נשים וילדים" כקטגוריה מועדפת שמייצגת חפים מפשע הוא מוטיב שמוכר עוד מהמאה התשע־עשרה.

**ואת רואה בזה בעיה?**

צריך להיות ביקורתיים כלפי מוטיבים כאלה. כמובן שאין לי התנגדות לעצם האמפתיה כלפי אנשים שנפגעים מאלימות, אלא רק מהשימוש החוזר בטריגרים רגשיים מסוימים. המסגור הזה חייב להתקבל בביקורת. אנחנו חייבים להיות יותר רפלקטיביים ביחס לטריגרים שמופעלים כדי לעורר את האמפתיה שלנו.

## **רגשות נעלמים**

**את עוסקת בהבדלים בין נופים רגשיים של תקופות היסטוריות. אבל האם את חושבת שתרבויות שונות חוות רגש באופן שונה?**

כן. דוגמה בולטת היא חברות באסיה, למשל בייפן, שבהן יש פרוטוקול שונה של הבעה רגשית מאוד מרוסנת, מאוד מוסדרת. זה כנראה משפיע על האופן שבו רגשות נחווים.

**אבל תפיסה של יחסיות רגשית יכולה להיות מסוכנת. בעידן הקולוניאלי אנשים הצדיקו אדישות לסבל של אחרים בכך שהם בנויים אחרת, "שונים לגמרי".**

נכון, וטיעונים כאלה שימשו גם כתירוץ שלא להרגיש אמפתיה. בהקשרים קולוניאליים אנשים היו אמורים "לקרוא" את הרגשות של האחרים ולא הצליחו, כי הרגשות הללו הובעו בדרכים שנראו להם זרות לגמרי. וגם זה שימש כתירוץ שלא להרגיש אמפתיה.

**ראינו שהלקסיקון הרגשי שלנו השתנה באופן קיצוני לאורך ההיסטוריה. אבל איך אפשר לדעת אם גם הרגשות עצמם השתנו? כיצד אפשר לקבוע אם מילים הן רק תוויות, או שמא הן גם מעצבות את הרגש?**

למילים ולמשמעויות יש השפעה עצומה על הרגש. הן לא רק מתארות אותו; הן גם מכתיבות וממסגרות אותו. אוצר המילים הרגשי שעומד לרשותה של חברה מסוימת עוזר לעצב את הרפרטואר הרגשי של האנשים בה. יש לזה השפעה ממשית.

## תוכלי להביא דוגמה לרגשות שהתקיימו בעבר ונעלמו?

סוגים מסוימים של כעס, למשל. היום אנחנו מדברים הרבה, באופן שטוח יחסית, על "כעס". אבל אם חוזרים למאה השמונה-עשרה, היה אז מגוון של מילים למה שהיום היינו קוראים לו "כעס"; מצבים שונים, עוצמות שונות. אז אחת השאלות היא האם השפה המודרנית מוחקת הבחנות שהתאפשרו בעבר באמצעות אוצר מילים רגשי שונה.

## רגשות עושים היסטוריה

**עמדת במשך שנים בראש מרכז מקס פלאנק לחקר ההיסטוריה של הרגשות בברלין, ואת אחת המייסדות של שדה המחקר של ההיסטוריה המודרנית של הרגשות. האם בעבר היסטוריונים לא עסקו ברגשות?**

היו חוקרים מוקדמים שסללו את הדרך, שעסקו בנושאים קרובים: היסטוריה של המנטליות, היסטוריה של הגוף, היסטוריה של התרבות. אבל זה לא היה תחום מגובש. בתחילת שנות האלפיים התחום התמסד והוקמו מרכזי מחקר ורשתות מחקר בברלין, בלונדון, באוסטרליה, בצרפת ועוד. יותר ויותר חוקרים נכנסו לתחום.

**אז מה בעצם התחדש מבחינה מהותית באופן שבו ניגשים לבחון רגשות בהיסטוריה?**

במחקר בן זמננו של היסטוריית רגשות יש שתי הנחות יסוד עיקריות. ראשית, שלרגשות יש היסטוריה; הפחד שאתה חווה היום אינו זהה לפחד שסבא שלך חש. שנית, שרגשות עושים היסטוריה: הם מניעים פעולות, החלטות והתנהגות פוליטית.

**הזכרת קודם את ההשפעה של מדעי המוח. האם לתחום הזה הייתה השפעה משמעותית על האופן שבו אנחנו מבינים היסטוריה של רגשות?**

מדעי המוח עזרו לערער את ההפרדה החדה הישנה בין תבונה לרגש. מחקרים הראו שעבוד רגשי ופעולות קוגניטיביות אינם נפרדים כפי שחשבו פעם. זה היה חשוב להיסטוריונים, כי אם רגשות נתפסים רק כדחף לא רציונלי, קל מאוד לפסול אותם כמושא למחקר. מצד שני, הבטיחו לנו ש"עכשיו נוכל לקרוא את המוח", וזה לא קרה; ולפעמים המסקנות שמחלצים מהמחקרים האלה מובנות מאליהן, ולא צריך לחבר אלקטרודות למוח כדי להגיע אליהן. הרבה מאוד מההבטחות של התחום היו מוגזמות.

**ב-2023 התפרסם הספר The History of Emotions מאת ההיסטוריון רוב בודיס. בודיס הציג שם טענה פרובוקטיבית: שאנשים בעבר לא חשו כאב כפי שאנו חשים כיום. הוא מביא כדוגמה נגר בימי הביניים שמכה בפטיש בבוהן שלו. לכאורה, מובן מאליו שהוא הרגיש בדיוק אותו כאב שאנחנו מרגישים; אבל בודיס טוען שזה לא נכון - שייתכן שהנגר הזה הרגיש משהו מאוד שונה ממה שאנחנו מדמיינים. את חושבת שנוכל שאנשים בעבר לא הרגישו רגשות כמונו?**

בהכללה, כן. אם כי צריך לנסח את זה בזהירות. כאב הוא דוגמה טובה. זה לא שאנשים בעבר לא הרגישו כאב, אבל כיום אנחנו מעריכים וממסגרים כאב אחרת. בחברה שלנו, היעדר כאב הוא ציפייה בסיסית. אנחנו מדמיינים חברה ללא כאב, וכאב נתפס בעינינו כהתקפה על הכבוד שלנו. זה לא היה ככה בימי הביניים. למעשה, הציפייה הזאת לחברה נטולת כאב מעולם לא הייתה קיימת בעבר. למען האמת, לא צריך להרחיק עד ימי הביניים; אפילו במאה התשע־עשרה אנשים היו רגילים לחוות כאב ברמות גבוהות הרבה יותר מכפי שאנחנו מכירים. רמת הכאב הייתה אחרת לגמרי, הן כאב פיזי הן כאב של צער. זה השפיע על מה שהם הרשו לעצמם לצפות מהחיים. וכאשר הדברים ממוסגרים אחרת, החוויה עצמה מותאמת לציפיות.

**לנו קשה לדמיין חיים בלי חומרי הרדמה. אפילו המחשבה שאנשים במאות הקודמות עברו טיפולי שיניים בלי הרדמה היא כמעט בלתי נתפסת בימינו.**

נכון, אם כי היה להם אלכוהול. לכל תקופה יש את משככי הכאבים שלה.

### **מסגור חברתי יכול לרסן רגשות?**

בהחלט. ודוגמה בולטת היא חיילים רוסים במלחמת העולם הראשונה. כאשר אתה קורא מכתבים שחיילים רוסים כתבו מהחזית, אתה מצפה שהם ידברו על פחד; אבל פחד כמעט לא מופיע שם. זה לא אומר שלא היה פחד, או שרגש כזה לא היה קיים בנפש שלהם, אלא שהפחד רוסן. לא נתנו לו להשתלט.

**זה נכון גם לגבי טראומה. אנשים שעברו את השואה הגיעו לכאן וכעבור שנים אחדות בנו את המדינה, כמעט בלי לדבר על מה שהם עברו. לדור שלנו קשה להבין את זה.**

כי לא היה מי שיקשיב להם. וזה נכון גם במקומות אחרים בעולם. אבל לא פחות חשוב מזה - הם היו צריכים להמשיך הלאה ולחיות את חייהם. לא הייתה להם ברירה.

**ואת לא חושבת שהמודחק חוזר ומופיע איפשהו? למשל, בצורת סיוטים?**

להדחקה של רגשות יש בהחלט צד אפל. יש דיכאון, והחוויה עלולה לחזור, למשל בחלומות. אבל גם אם זה חוזר בלילות, לפחות זה משאיר את הימים. ומאפשר לחיים להימשך ביום יום.

---

**פרופ' אוטה פרוורט היא היסטוריונית של אירופה המודרנית ונשיאת קרן מקס ובר. היא לימדה באוניברסיטה החופשית של ברלין, בקונסטנץ, בבילפלד ובביל, ועמדה בראש מכון מקס פלאנק לחקר ההיסטוריה של הרגשות בברלין. לאחרונה שהתה כחוקרת אורחת בכירה במכון ון ליר.**

---