

**האם הטכנולוגיה והרשתות החברתיות שינו באופן מהותי את היכולת של בני האדם להיות מאושרים? למה דור ה־y עושה פחות סקס ומרגיש פחות שייך? סוד האושר, כתבה שלישית בסדרה**

מול המסכים  
בסניף  
סטארבקס  
בברבנק,  
קליפורניה  
צילום:  
Richard  
אירי/Vogel

 37  10  שמור

17:13 02.07.2018 | עודכן ב: 10:05 03.07.2018

אין מותגברים על הבדידות  
שיוצרים החיים ברשת?





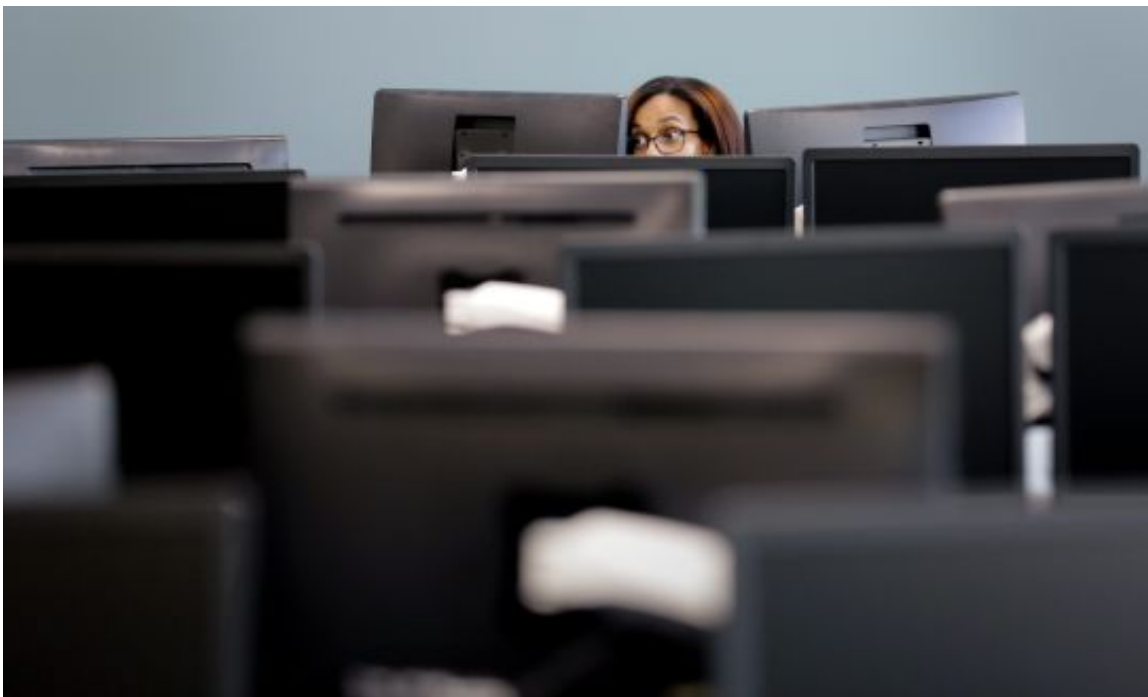
"בדידות אינה נובעת מחוסר אנשים סביבך, אלא מחוסר היכולת לדבר עם אנשים על מה שמשמעותי לך". זו אמירה של הפסיכואנליטיקאי קרל יונג, ומעניין לבחון אותה כיום, במציאות של הרשתות החברתיות, שבהן אנחנו נמצאים בקשר וירטואלי עם אנשים רבים, ונושאי השיחה מגוונים — אבל הקודים של השיחה מגבילים את עומקה ואת משמעותה.

אף שהרשתות מרבות לעסוק בנושאים אינטימיים-לכאורה, ומכילות ביטויים רבים של רגש, בפועל מתקיימת בהן שיחה מוגבלת שאיננה דומה למפגש פרטי פנים אל פנים. ברובן, נענית השפה לכללים של תקינות פוליטית, וגם של נימוס אמריקאי פוריטני שאוסר למשל מלים "גסות" וביטויים מיניים. נורמת השיחה היא קונפורמית. ויכוח הוא אקט חריג. ויכוח בוטה יסתיים לעיתים קרובות בהדרה — חסימה, ניתוק, סילוק. השיח עם חברים אמיתיים, לעומת זאת, כולל תמיכה רגשית בשעת הצורך, אבל גם ויכוח, הסתייגות ואזהרה, שנעדרים כמעט מן השיח הווירטואלי.

מונחים לפניי מחקרים רבים שבחנו את דפוסי השימוש ברשתות חברתיות, ואת הקשר בינם לבין יחסים בין־אישיים, בדידות ואושר. המחקרים מבלבלים מאוד. חלקם מראים שהשתתפות בשיח הווירטואלי מהווה סוג של קשר בין אישי, מפיגה בדידות, ומעלה את רמת האושר של אלה שפעילים ברשתות חברתיות. מחקרים אחרים טוענים את ההיפך: ששעות המחשב והתקשורת הווירטואלית מצמצמים קשרים בין־אישיים שלמים ואינטימיים יותר, שדור המשתמשים ברשתות החברתיות מאושר פחות.

תופעה אחת מסתמנת בעקביות: שיעורי הדיכאון גבוהים בקרב אלה שמתמכרים לאינטרנט בכלל, ולרשתות החברתיות בפרט. כמו ברוב מחקרי ההתנהגות, מיתאם איננו מראה על סיבתיות. האם ההתמכרות לרשת הינה גורם לדיכאון, או — מה שסביר יותר — שהסובלים מדיכאון נוטים להתמכר לרשת, כאחת מהתנהגויות רבות אליהן נדחקים אנשים על ידי דיכאון, בניסיון לחמוק מעוצמת הסבל.

## ביטוי מעניין של ההצפה בגירויים שהרשת מציעה הוא FOMO — Fear of Missing out, הפחד להחמיץ. התרגלנו לקפץ בין חלונות



צילום: Eric Gay / AP

מרכז סיוע באוסטין, טקסס. "המעגל החברתי נעשה פחות מקומי ויותר גלובלי"

האם הטכנולוגיה שינתה באופן מהותי אותנו, את יחסינו החברתיים ואת יכולתנו לאושר, או שגם על עוצמתם של האינטרנט והטלפון הסלולרי חלה האמירה החדה של קוהלת, "מה שהיה הוא שיהיה ומה שנעשה הוא שיעשה ואין כל חדש תחת השמש"? התשובה הרבה פחות פשוטה מאשר צקצוק הלשון המקובל והטרזניה המתלווה אליו, שהאינטרנט הרס את הקשרים בין בני אדם ואת חדוות החיים.



- המפתח למציאת אושר בעבודה הוא לא כל כך מסובך 23.06.2018
- אחת ולתמיד, האם יש קשר בין אושר לעושר? 25.06.2018



כדרכה של טכנולוגיה, הרשת העצימה את היכולות ואת מגוון האפשרויות העומדות לרשותנו, והקצינה את הביטוי של תכונותינו האישיות. על פי חוקר האושר פרופ' טל בן שחר, 50 אחוז מאושרנו, בממוצע, תלויים בנטייה הטבעית שלנו להיות יותר או פחות מאושרים, כלומר בגנטיקה. 10 אחוז, בממוצע, בנסיבות החיים — אם כי נסיבות קיצוניות עלולות לפגוע מאוד באושר — ו-40 אחוז בבחירות שאנו עושים. הטכנולוגיה מציבה אתגרים חדשים בתחום הבחירה. היא מאפשרת לאסוף חומר רקע למאמר הזה בקלות שלא תיאמן, יחסית לימיי באוניברסיטה, ועם זאת היא מקיימת את הפיתוי להפסיק את עבודת הכתיבה, ולעבור לעולם מקביל, בהינף עכבר ובלו לזוז מהכיסא.

— פרסומת —

אחד הביטויים המעניינים של ההצפה בגירויים, ובעיקר גירויים חברתיים, שהרשת מציעה הוא FOMO — Fear of Missing out, הפחד להחמיץ. התרגלנו לקפץ בין חלונות במחשב, לזפזף בין ערוצים; אבל אנחנו יכולים עדיין להימצא רק במקום אחד בזמן נתון. עודף המידע, הפיתויים וההזמנות המציפים את רשתות המידע מציבים אותנו בכל עת מול הידיעה שלא נספיק הכל, שנצטרך לוותר על עיסוקים מפתים ואופנתיים לטובת אחרים. יש מי שמפתח חרדה של ממש כי חייו מלאי החמצות.

FOMO הוא מושג מודרני, יליד עידן האינטרנט, אבל חל עליו, לדעתי, הכלל של קוהלת. מחקרים פסיכולוגיים ותיקים מאוד — ואיתם גם הניסיון הטיפולי — מלמדים שאחד המנבאים המובהקים לחיים של שביעות רצון הוא היכולת להחליט ולבחור, ללא התלבטויות מופרזות לפני ההחלטה וללא הרהורי חרטה אחריה. רובנו מכירים זאת

מניסיון חיינו. יש אנשים שמצליחים לצלוח התלבטויות, לקבל החלטה, ומשהתקבלה, לחיות אתה בשלום ולזנוח את החלופות ואת השאלה "מה היה אילו". יש אנשים שמתקשים להחליט, ומתענים לאחר מעשה בשאלה האם הבחירה, או ההחלטה שעשו, היו נכונות. הקבוצה הראשונה מאושרת הרבה יותר. FOMO אינו אלא גלגול עכשווי של הקושי לבחור ולחיות בשלום עם הבחירה ועם מחירה. זה ביטוי של היכולת הגנטית לאושר.



צילום: בלומברג

משתמשים בלפטופים בלונדון, השנה. מצמצם קשרים בין־אישיים או מעצים אותם?

## רשת לא וירטואלית

סוגיה מעניינת אחרת היא הזיקה בין האינטרנט לסקס. התנופה הראשונה להתפתחות של פייסבוק נבעה מהפוטנציאל של רשת חברתית בתחום הדייטים, וללא ספק, האינטרנט ואפליקציות הדייטינג הרחיבו את פוטנציאל ההיכרויות והקלו על המפגש. במקביל התפתח, באירופה, בחלקים מארצות הברית וגם בישראל, שיח ליברלי ביחס למיניות. בני מה שמכונה "דור ה־Y" מפגינים, ככלל, יחס פחות שיפוטי למיניות, לסקס ללא מחויבות ולסוגים שונים של מיניות, מהדורות שקדמו להם. אבל, ככל שהסקרים מראים, הם גם עושים פחות סקס מהדורות הקודמים.



יש שפע של הסברים לתופעה המוזרה. אף הסבר לא מגובה ברמה המחקרית, אבל המעניין בהם הוא שלצד הנגישות של עולם הדייטינג, הגביר האינטרנט מאוד גם את הנגישות של עולם הפורנו. היות שהמציאות מתקשה להתחרות בפנטזיה הפורנוגרפית, נראה שרבים מתמקדים בפורנוגרפיה כמרכז החיים המיניים שלהם. חלקם מאבדים בכלל את היכולת לקיים סתם סקס עם אדם אחר, שכן פורנו מספק ריגושים עזים שבחיים עצמם קשה לחוות, בוודאי לא בלי השקעה של ממש.

באופן מוזר, אין הרבה מחקר מסודר על סקס ואושר, ואין לנו ידיעה ברורה על הקשר הזה. יש אמונות מקובלות שמגובות היטב בידע טיפולי. ביטוי עצמי של המיניות האוטנטית מעצים את האושר, ודיכוי של נטייה מינית שטבעית לנו, פוגע באושר בצורה קשה. זוגות קבועים שהמיניות שלהם טובה, מאושרים יותר, כזוג וכיחידים, מזוגות שהמיניות שלהם לא עובדת. אלה תצפיות עתיקות שלא עורערו. עם זאת, לא ברור שבני דור ה־Y מאושרים פחות מקודמיהם שעשו יותר סקס, וצריך עוד להבין לאן מתקדמים בעניין הזה.

לברון ריצ'רד לאיארד, פרופסור לכלכלה ב-London School of Economics וחבר בית הלורדים הבריטי, יש תובנות כלליות על היחסים בין החיים הווירטואליים, החיים והאושר. לאיארד, יליד 1934, חשדן כלפי היכולות הקהילתיות והבין־אישיות של המגע הווירטואלי. הגיוני לבן העידן הטרום־דיגיטלי, אף שלאיארד גם מעודכן, שנון ומהיר מחשבה. "חיי העבר, על כל חסרונותיהם, התקיימו במסגרת של קהילה. לאנשים היתה קהילה מובנית: מקום העבודה שלהם, השכונה, ובעיקר הכנסייה. בלי להתווכח על התוכן, הכנסייה מעניקה, בראש וראשונה, קהילה: מפגש קבוע, מסגרת מובנית, ערכים משותפים — זו תחושה חזקה של שייכות. ההתפוררות של הכנסייה, לצד מוסדות קהילתיים אחרים, כמו מקום העבודה היציב והקבוע, מותירה אנשים חרדים יותר, חסרי ודאות, בלי מסגרת השייכות, ובסופו של יום, פחות מאושרים".

# האם ההתמכרות לרשת הינה גורם לדיכאון או שהסובלים מדיכאון נוטים להתמכר לרשת, בניסיון לחמוק מעוצמת הסבל?



צילום: בלומברג

קניון בבנגקוק, תאילנד

לאיארד מייחס את הדבר לתהליכים חברתיים נרחבים שטכנולוגיה, האינטרנט והרשתות החברתיות הם רק חלק מהם. "המעגל החברתי נעשה פחות מקומי, יותר גלובלי, יותר נייד. מוסדות הקהילה המקומיים איבדו את מרכזיותם ורוב האנשים התנתקו מהכנסייה". בין פעולותיו הרבות להגברת האושר בבריטניה, יזם הברון לאיארד רשת של התארגנויות מקומיות שאמורות לחדש את התשתית הקהילתית ולשמש תחליף לפעילות הכנסייה. המרכזים הקהילתיים משלבים פעילויות הכוללות מפגשי עיון ולמידה, משחקים וספורט, עם מפגשי אישי של תושבי המקום והאזור. את הכומר מחליפים מדריכים קהילתיים בעלי הכשרה בהדרכת קבוצות או בטיפול.

כמו רבים מהדוברים ששוחחו אתי על אושר, הדגיש לאיארד את חשיבותו הרבה של הקשר עם אנשים אחרים. "הקהילה, הקשר לאנשים אחרים, החברות, עומדים בבסיס האושר. אין בטכנולוגיה כלשעצמה פגם אבל היא מרחיקה אותנו לעיתים מאנשים אחרים, וצריך לנקוט פעולות כדי לקרב אותנו שוב". לאיארד מעוניין לקדם את רעיון



הרשת החברתית הלא-זירטואלית גם מחוץ לגבולות בריטניה, ובשיחתנו עלתה התקווה שניתן יהיה להקים מרכזים כאלה גם בישראל.



זנקראות באתר

## מה יעלה בגורלו של אחד הפסטיבלים האהובים בישראל?

מיה אשרי | 9



## פשוט לסרב: הורים חילונים, אל תשלחו את ילדיכם לצה"ל

אורי משגב // דעה | 59



## תל אביב היא בירת המסעדות הטבעוניות. הנה שש המצטיינות בעיר

רחל טלשיר | 26



## ישראל משמידה את הצמחייה בגבול עזה לצורכי ביטחון, וחקלאי הרצועה נפגעים

עמירה הס | 5

