

21.25x33.83	1	5	עמוד	הארץ - גלריה	17/06/2018	63981541-7
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260						

דייט בראשון

חרדת וי כחול

איך מאיימים סימוני הוי הכחול בווטסאפ וה"נקרא" בפייסבוק על הקשר הזוגי, מה הם תרמו למגפת החרדה בין מתבגרים בארצות הברית ולמה לעזאזל אנחנו לא מפסיקים עם זה

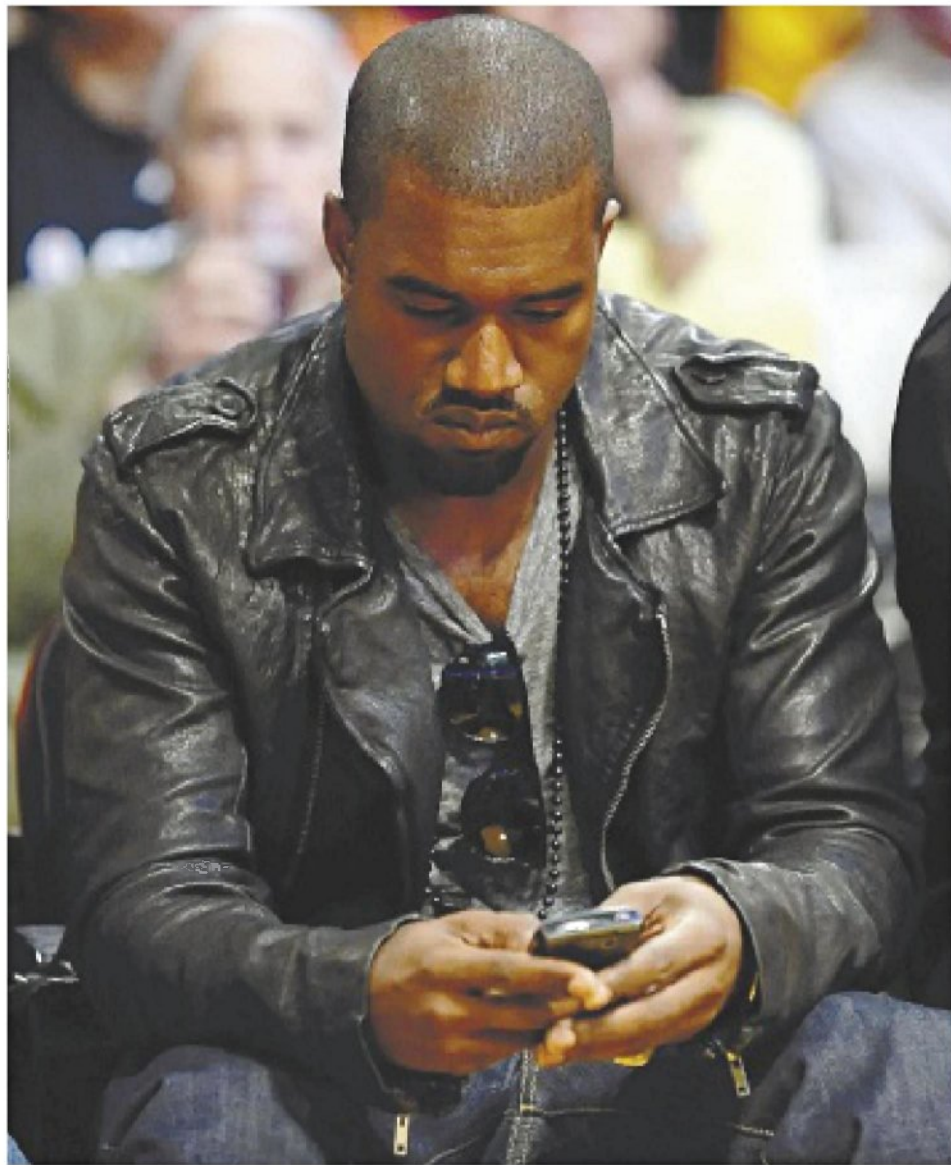
דני בראון

שכתי מול המחשב ובהיתי שוב, כפעם המי יודע כמה, בחלק ועיר וריק של המסך, שגודלו כקצה ציפורן אנושית. שם, מתחת להודעה ששלחתי לה ביום ראשון בערב, אמורה היתה להופיע הודעה אוטומטית קצרה – המלה האנג' לית "seen", רווח ושעה. ככל שהי זמן חלף, כבר לא טיפחתי הרבה תקוות – רק רציתי שה"seen" יופיע ויגאל אותי מייסורי החלט' תי שאם לא אקבל את הסימן המיוחל עד ליום רביעי בצהריים, אמחל על כבודי ואשלח לה מסרון, שבו אני מבקש בדחילו שרק תאמר לי שראתה את ההודעה, ודבר לא עוד. אך באותו ערב אפלולי, אחרי המתנה מורטת עצבים של יומיים, קרה הבלתי ייאמן – מול עיני ממש (או כך לפחות אני זוכר את זה), ה"seen הופיע. ואחריו כלום. היא ראתה, אני ידעתי, היא ידעה שידעת, והסיפור בא לקצו. נשמתי במידה דומה של אכזבה והקלה. בסוף התחננו. נעזוב את זה.

סימוני ה"נקרא" הם אחת מהי וזועות שזימנה לנו המאה ה-21. בפייסבוק זהו אותו seen ארוך, בווטסאפ זה וי כחול, הנמסס של נטע (כל השמות בדויים). היא וכן זוגה ביחד כבר יותר מ-15 שנה, ילדים והכל. הם עברו יחד את המהפכה הטכנולוגית – כשהכי רוי, לא היה לאיש מהם טלפון סלולרי, והם נהגו לתקשר באמ' צעות אשגרי חרס ויוני דואה. אחר כך הגיעו השיחות בטלפון הצדפה והסמייילים הטקס' טואליים, ואז בא הוטסאפ. "אני כמעט תמיד זמינה", היא מסב' רה, "ואילו הוא – כשהוא עסוק הוא עסוק, ולא עונה. אם הייתי רואה שראה ולא ענה, הייתי מת' עצבנת. זה חולל מתח קטן בינינו בשנים האחרונות.

"קרה גם ששלחתי לו הודעה, הוא ראה ולא הגיב, אבל בכל זאת הוא מצא זמן לענות משהו שנון בקבוצת ווטסאפ ששנינו חברים בה, זה גורם לך להרגיש שאת לא בראש סדר העדיפויות", אמרה ואחרי מחשבה קצרה הוסיפה: "הווי הכחול פשוט מק' צין דינמיקות שקיימות בכל מק' רה במציאות ושם עליהן ורקור – אני יודעת שהוא אוהב אותי, אבל יש לי איזה תסביך של כמה אני חשובה לו, ועל היבלת הזו זה לוחץ. זה עניין של מצבי רוח: אם אני קצת מעוררת וצריכה תשור' מת לב, זה מאוד יעצבן אותי, ואילו כשאני רגועה ושלווה ולא צריכה חיוקים מבחוח' באותו רגע, זה לא יפריע לי".

לדברי פרופ' יאיר עמיחי המבורגר, ראש המרכז לחקר הפי' סיכולוגיה של האינטרנט במרכז הבינתחומי, לעיסוק בחיוויי קריאה כאלה עשוי להיות מרכיב אישיותי, אבל לא רק. "בעלי סג' נון התקשרות חרד נוטים לדאוג כל הזמן במערכות יחסים, והווס' סאפ עלול להעצים את החרדה שלהם", הוא מסביר, "החיווי נק' ראי' ללא תגובה עלול לגרום לצד החרד לשלוח עוד הודעה, להעיק על הצד השני, ויווצר מעגל



קניה וסט והסמארטפון. מצית את הדמיון ומחולל חרדות צילום: Kevork Djansezian / Getty Images IL

הפסיכולוג יאיר עמיחי המבורגר: "בעלי סגנון התקשרות חרד נוטים לדאוג כל הזמן במערכות יחסים, והווטסאפ עלול להעצים את חרדתם"

מסוכן. בסוף זו עלולה להיות נבואה שמגשימה את עצמה. "בנוסף, ישראל נמצאת בפר' סט'ראומה מתמדת, אתה יודע מה קורה הרי אחרי פיגוע, רש' תות הסלולר נופלות. לישראלים יש גם אובססיה קולקטיבית סביב נושא הזמינות, ואין גבולות ברורים בין בית לעבודה. אנחנו בין המובילים העולמיים בשימוש יומי בסמארטפון. עכשיו חבר את כל זה למרכיב האישיותי ותקבל פיצוץ מרשים מאוד".

כמו התניית חולדות

עמיחי המבורגר לא עושה הנחות גם לאפליקציות עצמן, שמרוויחות הון משפיכת שמן מטאפורי על כל חרדה אנושית. "למה למשל אתה חייב לדעת שהאדם השני 'מקליד'?" הוא שואל רטורית, "אלה מנגנונים שהם יצרו כדי לוודא שתבלה באפליקציה מקסימום זמן". אין להתפלא על כך שהסמארטפון ככלל, ואפליקציות מסוגה של ווטסאפ בפרט, מככבות בגל הכי תבות הנוכחי על "מגיפת

החרדה" בקרב בני נוער. לדברי אחת החוקרות שעוסקות בכך, שיעור החרדה בקרב מתבגרים בארה"ב זינק במקביל להתפש' טות הסמארטפונים לפני כשבע שנים.

לדעתי, מפתחי האפליקציות נשענים, לצד הנטייה האנושית לחרדת נטישה, גם על מנגנוני התניה פשוטים ואפקטיביים. בפסיכולוגיה התנהגותית קור' ראים לזה "תיבת סקינר" – כלוב שבו מוחזקת חולדה, הכולל מת' קן שמספק מזון ודושה. ידוע כי הדרך הבטוחה לגרום לחולדה ללחוץ שוב ושוב על הדושה היא לתת לה מזון בצורה בלתי סד' רה. היא לא יודעת באיזו לחיצה יבוא האוכל ולכן היא לוחצת כטרירוף בתקווה אילמת שהלחי' צה הכאה "תביא את המכה". זה העיקרון של מכונות המזל

בקוינו, וגם של האפליקציות שהורסות את חיינו: הודעת ה"נקרא" היא לנו בדיוק כמו כר' פתית המזון לחולדה, והמבט במ' סך הוא כמו הלחיצה על הדושה.

בווטסאפ, שהיא אפליקציית המסרים הנפוצה ביותר בישראל, יש בעצם כמה וכמה חיוויים שנוי' געים לשליחת ההודעה והגעתה. הווי האפור הראשון מסמן שההודעה נשלחה; הווי האפור השני – שהיא הגיעה ליעדה, ואי אפשר (כמו בעידן המסרונים) לפנטז שהדייט הלוהט לא מגיב בגלל שחיית בר בספארי של רמת גן נגסה ברכיב קריטי בטל' פון שלו. ישנו כמובן הווי הכחול, יש חיווי של "נראה לאחרונה", וישנו חיווי של "מחובר", שאומר שהאדם בצד השני של הקו מתע' סק כרגע בווטסאפ שלו (גם אם

לא בשיחה איתך). את הווי הכי חול ואת "נראה לאחרונה" אפשר לבטל. זה בדיוק מה שעשו בסופו של דבר נטע ובעלה. "לפני חודשיים-שלושה הוא הוריד את הווי הכחול וגם את ה'נראה לאחרונה' כדי להוריד את הסטרס הזה גם בינינו. לדעתי הוא היה עושה את זה יותר מוק' דם, אבל לפני כמה שנים היה לנו משבר אמון מסוים והוא לא העז לעשות את זה לפני שהיה בטוח שלא אחשוד שזה קשור". באח' רונה גם היא חצתה את הקווים והסירה את הווי הכחול וה"נראה לאחרונה" אצלה. "זה הרבה יותר בריא ככה, אין מה לעשות", מר' דה נטע. "כל החיוויים האלה מעוררים המון רגשות, פול' גו בניוטרל. הווי הכחול הוא כמו סם, וכמו בסמים, יש רגע שבו אתה שם לב שאתה מגזים, ואז יש לך שתי אופציות – או להיכנע, להתמכר ולצלול לתוך ההרס העצמי, או להחליט שאתה נגמל".

זמן לתשובה קולעת

גם ארו ואורנה, שיוצאים בי' חד שלושה חודשים, מקיימים את חיי האהבה המניצים שלהם ללא וי כחול ונראה-לאחרונה. לו, למ' עשה, יש וי כחול, אבל כיוון שלה אין אז גם היא לא רואה את שלו. "אם אתה יוצא עם מישהו, שול' חים זה לזה לילה טוב ובבוקר אתה רואה שהוא נראה לאחרונה בארבע בבוקר, זה מצית את הד' מיון", מסבירה אורנה, "זה מחור' לל חרדות". ארו מוסיף: "בהתח' לת הקשה, שיחות הוטסאפ הן פינג-פונג שאמור להיות שנון וחי. כשיש וי כחול זה יוצר לחץ לענות מהר, ובלעדיו יש לך עוד כמה דקות כדי לחשוב על תשובה קולעת יותר".

פרופ' עמיחי המבורגר מברך על כל זוג שבחר לזרוק את כל החיוויים האלה לפח הפסולת האלקטרונית של ההיסטוריה. "אני מציע לאנשים להירגע, לנשום עמוק, ולתת לבן הזוג לחיות כי כך הוא ייתן לנו לחיות", הוא אומר. אני מצדי נתון עדיין בעידן הקרח של הטרומ ווטסאפ. אני יודע שאפשר לבטל חלק מחיוויי הזמינות אבל לא את כולם, גיפים עושים לי אלרגיה וקבוצות עושות לי בחילה. לבחירת לבי אני שולח סמסים ישנים וטובים, היא עונה כשנח לה. כשהיא לא עונה, האם זה כי לא בא לה או כי הטלפון שלה נטרף על ידי היפופוטם? זאת אדע רק בערב, אם בכלל. אני יודע שלא אוכל להמשיך במרד הקטן שלי בציוויליזציה עוד הרבה, אבל בינתיים אני מח' זיק מעמד.