

26.18x22.53	1	10	עמוד	17/04/2016	52863952-0
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

דייט בראשון

# הסטטוס האמיתי של האהבה

האם פוסטים שמייחצנים את האהבה הזוגית ברשתות החברתיות מעידים על בעיה ביחסים, ואיזה נזק זה יכול לגרום לזוגיות?

שחר קדרון

איור: ליאו אטלמן

היה זה עוד שיטוט מיותר במורד הפיד שלי בפייסבוק. "מה הטעם בכל זה?" שאלו את עצמם עשרת האחוזים של תאי המוח שלי שהיו פעילים באותה עת. פייסבוק הוא באמת שואב שכל מהסוג ההרסני ביותר. ואז צץ לו אותו סטטוס עוכר שלוה שגרם לתשדורות מוגברות לכיוון העיניים ולגלגולן המהיר כלפי השמים האכזריים. "מישהו אי פעם ראה פנים כאלה בחייו?!" נפתח הטקסט המעודן שהיה מעוטר בתמונת פורטרט גדולה של אשה צעירה, נאה אמנם. כך זה ממשיך – שביעות השורה במקור: "עוד כמה שעות עולה על טי"סה. לראשונה מזה חמש שנים אני XXXX (שם החיבה שמור במערכת, ש"ק) גיפרד ליותר מיזמיים רצופים (סתמו, זה לא פתאם. זו פשוט סמ"ביוזה היסטורית).



אהובתיייייייייי אני מתחיל לרעוד בקריו כבר עכשיו: "האמת היא שאני לא מכיר את הווג הזה וממילא לא את הקשר ביניהם, והטור הזה בטח לא נועד ללעוג להם או לפגוע בהם. הטקסט הזה נבחר כדוגמה לתופעה די נפוצה – סטטוסים שמייחצנים את האהבה הזוגית ברשתות החברתיות, והופכים רגעים אינטימיים ביותר לנחלת הכלל. האם זו פשוט מציאות חדשה שאין ברירה אלא להתרגל אליה, ורק טרחנים כמוני מגלגלים עיניים עד סכנת נקע, ומה מאפייני זוגות כאלה לעומת זוגות דיסקרטיים יותר? יצאנו לבדוק.

במחקר נוסף שתוצאותיו פורסמו ב-*Bulletin of Personality and Social Psychology* 217 נבדקים, שאנשים שמאופיינים בהתקשרות חרדה (כלומר שחר"דים מעזיבה – עוד על כך נכתב בטור הראשון במדור זה, "המתקשר החרד") מעוניינים בנראות גבוהה של היחסים שלהם. החוקרים מסבירים שגולש החרדתי רוצה בחשיפה כי הוא חש שיש לאחריים דעה לא טובה על היחסים שלו, ואם הוא יחשוף אותם לזוגיותו הוא ישפר את הרגשתו ביחס לעצמו.

במחקר נוסף שתוצאותיו פורסמו ב-*Bulletin of Personality and Social Psychology* 108 זוגות, התבקשו הנבדקים לדרווח מדי ערב על מידת חוסר הביטחון הנוכחית שלהם בקשר ועל

המידה שבה הם חלקו מידע על בן הזוג שלהם בפייסבוק באותו היום – למשל, אם הם העלו תמונה אתו או כתבו עליו סטטוס. נמצא שביימים שבהם המשתתפים חשו יותר חוסר ביטחון, הם דיווחו שכתבו יותר על הפרטנר בפייסבוק. משתתפים שהתאפיינו בדפוס התקשרות חרד נטו גם הם לעסוק יותר בכך הזוג שלהם בפוסטים שהעלו לרשת. "מערכות יחסים רומנטיות לא מתקיימות בבידוד; אנשים חווים אותן מבעד לעדשה של הסביבה החברתית", מסכמים החוקרים. "התשוקה וההחלטה לשתף אחרים עשויה לשקף את הפחד מקירבה או הכמיהה אליה. אנשים בעלי סגנון התקשרות נמנע (כלומר שנמנעים מקירבה – ש"ק)

נמלטים מחשיפה ובעלי סגנון התקשרות חרד עורגים לה." "מובן שאי אפשר לקבוע חד-משמעית שמי ש'מוכר' את הזוגיות שלו כמוצלחת בפייסבוק אינו מאושר בקשר", מקדים פרופסור יאיר עמיחי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט במרכז הבינתחומי הרצליה, את המונולוג הבא בהערת אזהרה. "אבל בגודל, הסטטוסים והתמונות האלה אינם מעידים בהכרח על זוגיות מאושרת. "באינטרנט אנחנו עסוקים הרבה בפרסונה, כלומר באיך שאנחנו נו רוצים להיות מוצגים. אנחנו נותנים הרבה כוח לאחרים בכך שאנחנו מצפים מהם לתת לנו משוב שיאשש או יפריך את

הערכת השווי שלנו לגבי עצמנו. זה משחק, אבל זה משחק ממכר", קובע עמיחי-המבורגר. מחקרים לא בלתי צפויים מצאו, אגב, קשר בין רמת הנרקיסים לעצם השימוש בפייסבוק, למשך השימוש בו, להעלאת תמונות אטרקטיביות של עצמך ולקצב העלאת הסטטוסים.

"באהבה אינטימית צריך להיווצר מרחב מוגן שבו אפשר להיות מי שאני, עם כל החולשות והמורכבויות שלי", ממשיך עמיחי-המבורגר. "כשאני עסוק ביחצנות של האינטימיות הזו, אני בעצם מנסה לקבל ציונים על כמה שאני 'מאושר' במחיר של פגיעה ביכולת להיות מי שאני באמת עם האהוב שלי. מחקרים מגלים שעיסוק יתר בהשוואה חברתית פוגע בהערכה העצמית".

במילים אחרות יש כאן בעיה, ובעיה נוספת שנוגדת מתוך הבטיחה הראשונה. קודם כל, אם אתה צריך לקבל לייקים ותגובות על תמונה עם בן הזוג או סטטוס שעורסק ביחסים, זה עלול להעיד על זה שאתה בעצם לא כל כך מאושר, ומקווה שהתגובות החיצוניות יתדלקו איכשהו את תחושת הערך והשווי שלך ושל היחסים שלך. אבל כשאתה עושה את זה אתה מחד כל באינטימיות שנוצרת באמצעות סלפזיציה בלתי פוסקת שלכם, ותיאורים נוטפי דבש על הרווח שבין הגבר לחולצה.

הבעיה לא נגמרת במי שמעלה את הסטטוס או בן או בת זוג. הקורבנות – הלא ידעתם זאת – הם גם אתם. "הקהל הוא קהל שבוי. תאר לך שחבר שלך שם תמונה נמרחת כזו עם החברה

שלו, זו ממש סחיטה רגשית כי אתה יודע שאם לא תגיב, למשל בלייק, אתה תפגע בו באופן אישי. חוץ מזה יש תהליך מתמיד של אינפלציה – ההתמרחות הזוגית של אתמול כבר לא תהיה שווה היום, ומה שמרגש היום כבר לא ירגש מחר. לכן צריך כל הזמן להיכנס יותר ויותר לקישקעס. הנה למשל, מישהו שעוד שניה מתחתן, הוא נמצא באוטו עם ארר סתו, מצלם תמונה ומעלה לפייסבוק. ריבונו של עולם – זה הרגע הכי אינטימי של החיים שלך! החברים מגיבים, החתן מגיב בחזרה וחוזר חלילה. ברגעים הסרפר חשובים האלה הכל מתבלבל – במקום התמקדות באינטימיות הזוגית, המיקוד עובר לצורך לקבל לייקים. לדעתי זה מדאיג מאוד והגממה הזו רק הולכת ומחריפה".

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר: "במקום התמקדות באינטימיות הזוגית, המיקוד עובר לצורך לקבל לייקים. זה מדאיג מאוד"

אולי יש משום נחמה בכך שבאחרונה גילו אנשי פייסבוק שבחודשים הראשונים של השנה היו 21% פחות שיתופים של מידע אישי ברשת לעומת התקופה המקבילה אשתקד. צוות מיוחד של עובדי החברה גאבק כעת בתופעה המדאיגה שזכתה לשם האפוקליפטי "קריסת קונטקסט", לדידי אלה חדשות טובות – אולי הזוגות הדביקים התחילו לתרגל קצת אינטימיות אמיתית במקום לרסס את הדבק שלהם על כל דיכפין.