

56267977-9	08/12/2016	כלכלי סט - מוסף כלכלי סט	עמוד 22	1/4	26.15x36.74
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

22 פסיכולוגים אאוט. הביג דאטה משנה גם את הנפש

22 אקסל ממעמקי הנשמה
כשאדם אוסף נתונים על עצמו הוא מכיר את עצמו טוב יותר, מפתח רגישות חדשה לסביבה ויכול לשפר את התנהגותו. כך אפליקציות המידע משנות את האדם / קרן צוריאל הררי

מדברות גלויות

דוגמאות מפרויקט תיעוד אישי של שתי אמניות, שהתבוננו בעצמן, אספו מידע והציגו אותו זו לזו על גבי גלויות

"השבוע של התלונות"

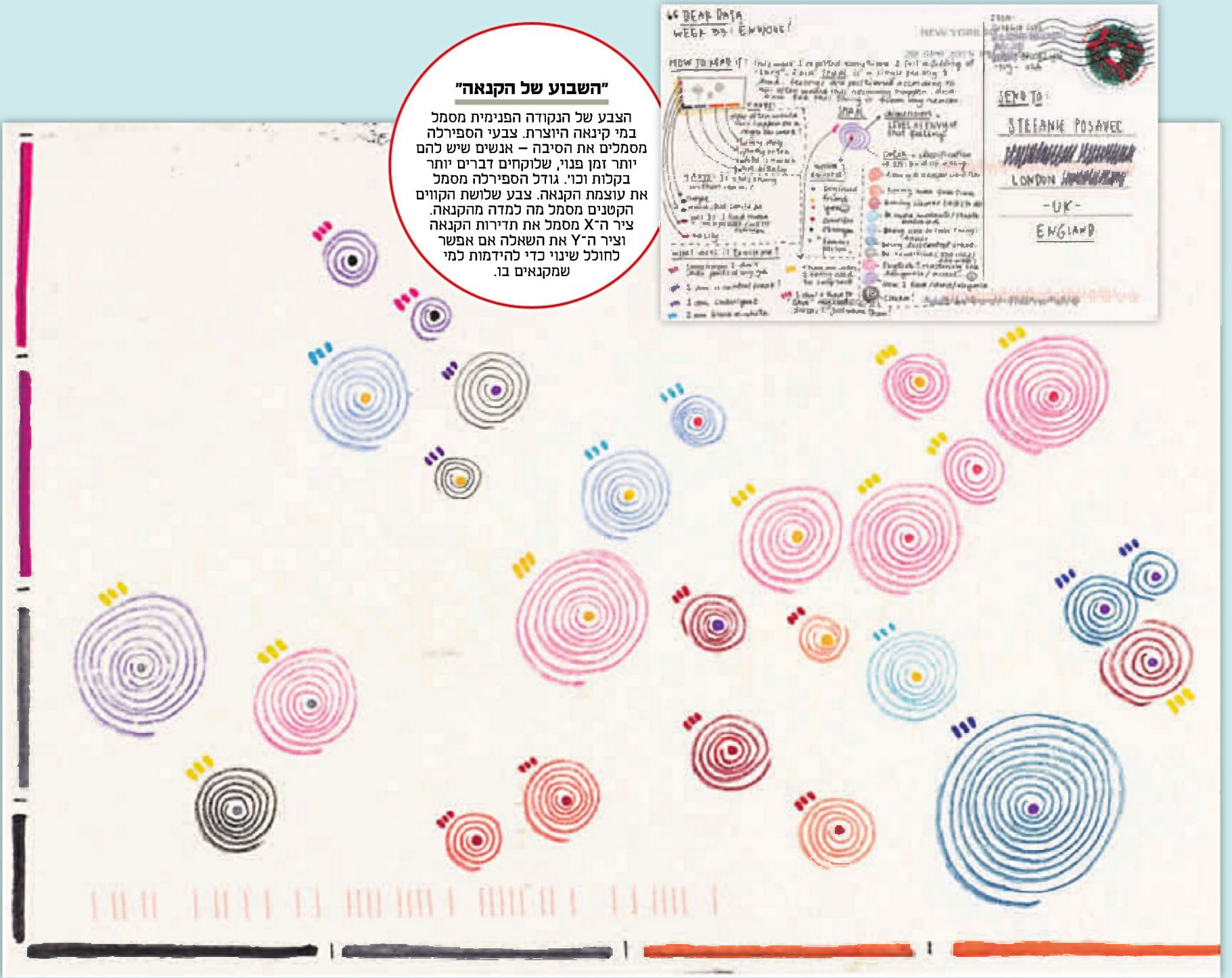
צבע הקו מסמל את נושא התלונה (בן הזוג, הבריאות, מזג האוויר וכו'). המיקום על הדף מסמל את כיוון התלונה (לעצמי, לאוזני אחרים או תלונה כלפיי). סדר התלונות הוא כרונולוגי.

הנפש שלי,
ביג
דאטה

קרן צוריאל הררי

הכלים הטכנולוגיים שמאפשרים לנטר את עצמנו כל הזמן יכולים לא רק לשפר הרגלי חיים, אלא ממש לשנות את נפש האדם. חוקרים ומשתמשים מתארים איך תיעוד עצמי של מה שעובר עלינו מפתח את המודעות, מגביר את הרגישות, מעודד תהליכי עיבוד עמוקים והופך אותנו לאנשים הרבה יותר טובים

56267978-0	08/12/2016	כלכלי סט - מוסף כלכלי סט	עמוד 23	2/4	25.07x33.79
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



השבוע של הקנאה

הצבע של הנקודה הפנימית מסמל במי קנאה היוצרת. צבעי הספירלה מסמלים את הסיבה – אנשים שיש להם יותר זמן פנוי, שלוקחים דברים יותר בקלות וכו'. גודל הספירלה מסמל את עוצמת הקנאה. צבע שלושת הקווים הקטנים מסמל מה למדה מהקנאה. ציר ה־X מסמל את תדירות הקנאה וציר ה־Y את השאלה אם אפשר לחולל שינוי כדי להידמות למי שמקנאים בו.

האמנית סטפני פוסאבק (מימין) וג'ורג'יה לופי: "אם יש משהו שאתה רוצה לשנות בחיך תתחיל לספור מה קורה לך"

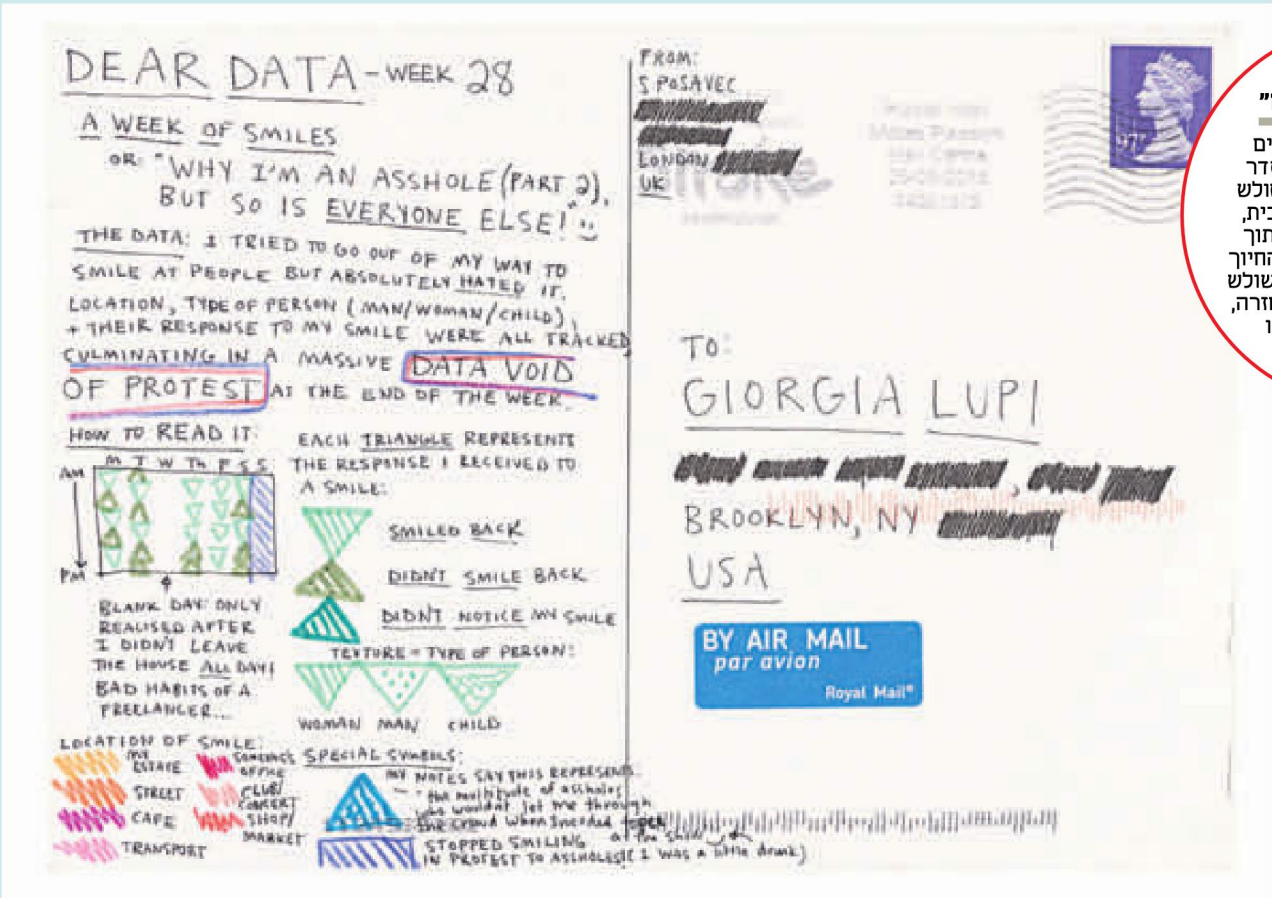


מנסרת את עצמי לא הייתי יכולה לנסוע בעולם כפי שאני נוסעת, לעבוד כמו שאני עובדת ולחיות כמו שאני חיה. הדבר החשוב הוא שאני מבינה מה טוב ומה רע לי, ולכן אני יכולה לבא ולשלוט טוב יותר בחיי, למרות המחלה המורכבת. נ"י טור עצמי הוא באמת המפתח לבריאות ולרווחה הנפשית שלי. הוא גורם לי להרגיש חזקה יותר", היא מרגישה את התועלת הפסיכולוגית בשיחה עם "מוסף כלכליסט". "אני יודעת מה אני צריכה לעשות ב־99% מהמקרים, אני מסוגלת להסתדר בעצמי ולא צריכה כל כך את הרופא שלי. זה משחרר אותי להיות בשליטה, מאוד מעצים אותי ואני יודעת שיש לי האומץ לעשות דברים. הנשק הכי חזק שלי נגד הפרקינסון הוא התבוננות עצמית".

לא מועיף לפעמים לעקוב אחרי עצמך כל הזמן? לנטר הבל?

"אני לא מנסרת הכל כל הזמן. אני אוספת כמעט כל יום נתונים שקשורים לפעילות הפיזית שלי, אבל ניטור ממש – שכולל לקבוע מטרות, לאסוף מידע, לנתח אותו ולפעול לפיו אני עושה באופן מודמן, לפי הצורך. כמוכן שאני מתעייפת מדי פעם ולפעמים לא בא לי, אבל אני יודעת שאם לא אעשה את זה היחידים

כשרה ריגרה היתה בת 13 היו לה קשיים בתנועה, בהליכה ובשיווי המשקל – תופעות חריגות לגילה, שרק כעבור כמעט 20 שנה יוזהו כסימפטומים מוקדמים של פרקינסון. חרף המחלה, ריגרה (45) מנהלת חיים שכמעט אינם מוגבלים: היא עושה דוקטורט באינפורמטיקה בבריאות באחד ממכוני המחקר הרפואי הגדולים באירופה, קרולינסקה בשטוקהולם, עיר מגוריה, מגדלת ילדה ומרצה ברחבי העולם על האופן הייחודי שבו היא עוקבת אחר המחלה שלה ושכוכותו מצבה כל כך טוב והיא יכולה לעשות את כל אלה. בשש השנים האחרונות ריגרה מנסרת מדרים כמו התזונה שלה, כמה שעות ישנה ומה היתה איכות השינה, כמה צעדים הלכה, אילו סימפטומים חוותה ובאילו עוצמה, הכל כדי לנהל את המחלה הכי טוב באמצעות ניהול נכון של התרופות – מה היא לוקחת, מתי ומה ההשפעה. "ניטור עצמי וטיפול עצמי חשובים, זו הדרך להישאר בריאה ככל האפשר עם מחלה שהיא שותפה קשה לחיים", היא מסבירה. "אני רואה את הגנירולוג פעמיים בשנה, לחצי שעה בכל פעם, אבל בשאר השעות בשנה אני מטפלת בעצמי בדרך הכי טובה שאני יכולה. רופאים כבר אמרו לי שהדרך שבה אני מנהלת את התרופות שלי האטה את התקדמות המחלה". הניטור המתמיד, היא אומרת, משנה חיים. "אם לא הייתי



שבוע החיוך לזרים

כל טור מסמל יום, והחיוכים מצוירים בו כמשולשים, בסדר כרונולוגי. הצבע סביב המשולש מסמל את מיקום החיוך (בבית, ברחוב וכו'). הטקסטורה בתוך המשולש מסמלת את מושא החיוך (גבר, אשה, ילדים). צבע המשולש מסמל את התגובה (חייכו בחזרה, לא חייכו בחזרה, לא שמו לב שחייכתי).

שיסבלו הם אני והמשפחה שלי, ולכן זה שווה את זה. לדעתי חיוני שנכיר את הדאטה שלנו, נשים אותו בקונטקסט ונהרהר במשמעותו. אז קורה הקסם."

לעשות סדר בכאוס

ניטור עצמי אינו דבר חדש. מיליוני אנשים בכל העולם מכמתים את עצמם באופן פעיל (מה שמכונה Quantified Self, העצמי המכומת). הם משתמשים בש" עונים מיוחדים ובאינספור אפליקציות כדי לנטר פרמ" טרים כמו דופק, מרחק יומי שהלכו, כמה בעלייה וכמה בירידה, את מצב רוחם והטריגרים שלו, מה אכלו, מתי וכמה קלוריות, כמה זמן ישנו ומה היתה איכות השינה. הנתונים האלה עוזרים לאנשים להשתפר בספורט או לשמור על הבריאות, אבל יש להם תועלת מפתיעה נוספת, כפי שריגרה עצמה מעידה על סמך שש שנות ניטור: מעקב כזה תורם לרווחה הפסיכולוגית ומחזק נפשית. התובנה הזאת עולה היטב הן מעבודתם של חר" קרים בתחום והן מניסיונם האישי של מי שמשתמשים בניטור עצמי לא רק בפרמטרים פיזיים אלא גם ככלי למעקב רגשי. הטכנולוגיה, הם מעידים, מציעה לאדם כלים חדשים להתבוננות בעצמו, להכרת עצמו, לשינוי של עצמו, לשליטה בחייו, לשיפור מתמיד, לטיפול. והתהליך הזה דוהר קדימה כל הזמן. פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט בבי"ס סמי עופר לתקשורת במרכז הבינת" חומי הרצליה, היה שותף לפרסום מאמר שהציע מודל לטיפול פסיכולוגי באמצעות האינטרנט וטכנולוגיות כימות עצמי. בין השאר הציעו החוקרים לאסוף נתונים על מצב הרוח, הדופק, המוליכות העורית (שמעידה על מצבי התרגשות ועוררות) וכו'. סנסורים עתידיים יוכלו לנטר דברים מורכבים יותר, כמו פעילות המוח (EEG), ולתת אינדיקציה למודדים קוגניטיביים ורגשיים. עושר

ומה עם הפרטיות?

מידע אישי על ענן כללי

רוב האנשים שמנטרים את עצמם נעזרים באפליקציות שפותחו לשם כך או בקבצים שיושבים על ענן – ולכן הדאטה הכל כך פרטית הזאת נמצאת בפועל אצל מישהו אחר, עם אינטרסים אחרים. "היום יש המון פיסות מידע חיצוניות, כמו שם ותאריך לידה, אבל גם פיסות מידע פנימיות כמו דאטה פיזיולוגית, והן מאפשרות לעשות ניבויים על התנהגותם של אנשים", אומר פרופ' אולף-דטריך רייפס, ראש קבוצת iScience שעוסקת בפסיכולוגיה ניסויית ומדעי האינטרנט באוניברסיטת קונסטנצו בגרמניה. "זה יוצר סיכונים פליליים. אפשר, למשל, לנבא מהנתונים מתי לא תהיה בבית ואז לפרוץ לביתך. ויש עסקים גבוליים כמו חברות ביטוח שמשיגות את הדאטה האישי מהטכנולו" גיה הלבשה, מסיקות שאתה נהג לא מסוכן ומציעות לך ביטוח רכב זול יותר".

מפתחי אפליקציות באמת מוכרים דאטה אישי לצד שלישי?

"כן, תלוי במדינה ובמצב המשפטי שבה. בחלק מהמדינות התחום הזה מפקח אבל יש מדינות נוקשות פחות כמו ארצות הברית ובריטניה. לפעמים מכירת הדאטה חוקית ולעיתים לא, וכבר היו מקרים של עובדים ממזרמים שלקחו את הדאטה של חברה ומכרו אותו באופן לא חוקי. ויש מקרים שבהם חברות מציעות לעובדים שלהן תוכנית בריאות ומבק" שות מהם להשתמש בטכנולוגיות לביטוח כדי לנטר אותם, אבל תחת התווית של שיפור בריאות מנטרים את העובדים גם במונחי יעילות בעבודה. היו מחקרים על זה ועובדים אמרו שגם אם זה לא מוביל לפיטורים, הם הרגישו לחץ להיות מצוינים, אז דווקא תחת הכותרת 'שיפור הבריאות ורווחת העור' בדים' הרווחה המנטלית יורדת. חשוב מאוד שהטכנולוגיות הללו יתפתחו ויכללו כלים לניהול פרטיות, שישאירו את הכוח בידיים של האנשים, כך שכל אחד יחליט איזה מידע הוא רוצה לשתף ועם מי".

שרה ריגרה: "מדי פעם אני מתעייפת מהניטור העצמי, אבל אני יודעת שאם לא אעשה את זה היחידים שיסבלו הם אני והמשפחה שלי. לדעתי חיוני שנכיר את הדאטה שלנו, נשים אותו בקונטקסט ונהרהר במשמעותו. אז קורה הקסם"

באמצעות כתיבת יומן? "אני לא יכול לכתוב ביומן כל דבר, והסנסורים נותנים לי פידבק לדברים שאני לא מודע להם. הם אוספים מידע כל הזמן, מידע מקיף ואובייקטיבי שנותן לי משוב על עצמי. הטכנולוגיה גם מאפשרת לעשות אנליזות ולהצליב מידע ממקורות טכנולוגיים שונים. לאורך זמן העקביות צצה, ואני יכול לגלות למשל אילו דברים מלחיצים אותי ואני לא מודע אליהם".

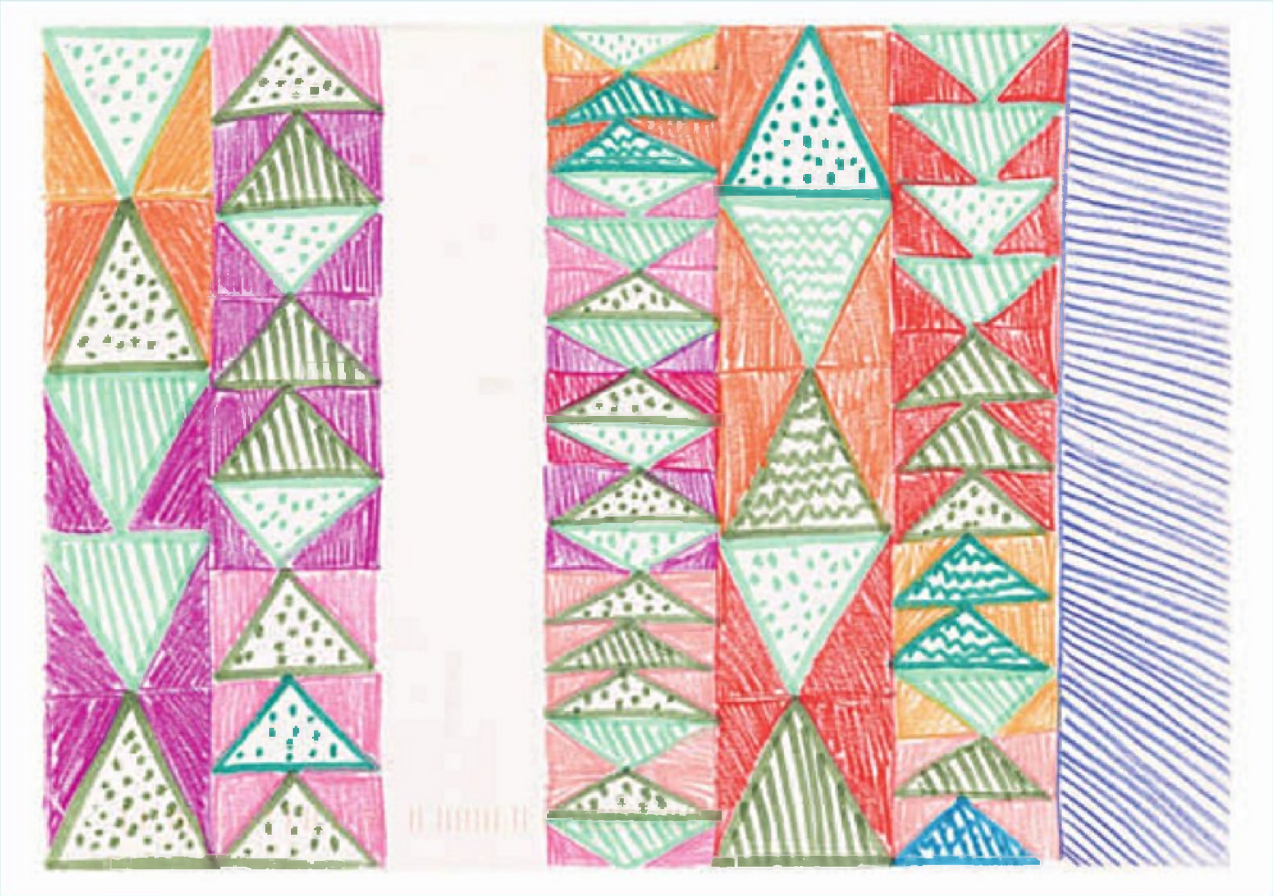
תיעוד האבל הוא עיבוד האבל

דרך אחת שבה ניטור עצמי של רגשות מסייע לשי" פור ברווחה הפסיכולוגית אפשר למצוא בפרויקט האישי של דנה גרינפילד, סטודנטית לרפואה באוניברסיטת ברקלי, שהשתמשה בכימות עצמי כדי להתמודד עם האבל על מות אמה לינדה. האם היתה רופאת אף-אוזן גרון ילדים, עד שבספטמבר 2013 נפלה במדרגות ונח" בלה בראשה. חמישה חודשים היתה מאושפזת בתדרמת עמוקה, עד למותה. "היה לה גוף חזק שהתגרש מהמוח שלו, שפעם היה מופלא", תיארה זאת גרינפילד הבת בהרצאה מרגשת שנשאה באחד המפגשים של תנועת ה" Quantified Self. "התחלתי לנוע בחיים אחרת. למשל כשהושטתי את היד להתקשר אליה ולספר על מאמר שקראתי ואז נזכרתי שהיא איננה, והעולם קרס לרגע. רציתי לתעד את זה, איך הרגשתי. אולי מפני שקיוויתי באופן נואש שזה ישתנה, ואולי גם כי רציתי לראות איך הרגעים המרסקים האלה מתרככים לזיכרונות נעימים". גרינפילד יצרה לעצמה מסמך גוגל שיכלה למלא מהטלפון, כדי שתוכל לתפוס את הרגעים החמקמקים של ההיזכרות. עם הזמן היא כינסה אותו לארבע קט" גוריות. לראשונה היא קוראת "תצפית אמא", ושם היא מתעדת את סוג הזיכרון של אמה שהתעורר בה ומה עורר אותו – מראה, צליל, ריח, נושא שיחה. הקטגוריה השנייה היתה תיבת הערות, שהתגלתה כמהותית בזכות העובדה שאפשרה לה לשהות עוד קצת ברגע הזיכרון. "חשבתי שאכתוב מילה או שתיים על הרושם הראשוני שלי מהרגע, אבל תיבת הטקסט הזאת נהפכה להזמנה לעצור ולהתעמק בזיכרון, ברגש או בח" וויה. מצאתי את עצמי חוקרת את הרגע הזה, מבססת אותו, מזכירה לעצמי יותר מהעבר, שנראה שהיה חבו". הקטגוריה השלישית היתה המקום (שצוין בעזרת GPS או מד צעדים), והרביעית מצב הרוח או הרגש שלה באותו רגע – והיא יכולה לתאר מגוון רגשות עם שמות סובייקטיביים. הרבה פעמים הרגישה "חמה", המילה

הנתונים יוכל לזהות סיבתיות ותבניות חוזרות שגור" מות לקשיים פסיכולוגיים, למשל הקשר בין מקום וזמן למצב רוח או סימפטומים מסוימים. כלים כאלה יוכלו להפוך את הניטור לכלי טיפולי אקטיבי עוד יותר, אבל כבר כיום הכימות העצמי עושה זאת במידה מסוימת. הוא מאפשר לנו להחזיר לעצמ" נו את השליטה בחיינו ונותן מקום לדברים שחשובים לנו באמת, וככל שהשימוש בו משתכלל אפשר לנטר גם את מה שקשור במישרין למעמקי הנפש, הכאבים, השמחות ושאר הרגשות שמרכיבים את איכות החיים הפסיכולוגית שלנו.

"אנחנו חיים בעולם כאוטי, כל הזמן רודפים אחרי הזנב שלנו", אומר עמיחי-המבורגר. "אנחנו מרגישים קורבנות של החיים, שאיברנו שליטה על מה שקורה לנו. כלי המדידה עוזרים לנו למקד את עצמנו, לעשות סדר בכאוס. זה נותן לנו כוח ומעצים אותנו – המדידה והעי" בור מאפשרים לי לעבור תהליך פנימי שבו אני מודע לדברים שקורים לי וליכולת שלי להשפיע עליהם. זהו מעבר מפסיביות לפרואקטיביות וליצירת שינוי בחיים. אני יכול לשנות, אני יכול לפעול על העולם. "נניח שאני רוצה לרדת במשקל ולשפר את הכושר. הבעיה היא שהעולם מלא בגירויים שסותרים את הרצון הזה, ואני יכול לעגור שעון שכל הזמן יעלה לי למודעות את העובדה שכל פעולה יכולה לתמוך ברצון שלי או לסתור אותו. בעתיד יהיו סנסורים יותר רגישים ומתור" חכמים, ואוכל לדעת אילו דברים יוצרים אצלי סטרס, איפה ומתי, לנתח את הנתונים ואז לתרגם לפעולות יור" מות את השאיפה שלי לחיות חיים רגועים יותר". נוסף על כך, הוא אומר, טכנולוגיות הניטור מע" צימות את האמון ביכולת האישית להשפיע על חיינו ("חוללות"), אבל כל זאת בתנאי שלא מגזימים והופכים להיות עבדים של הטכנולוגיה ואיסוף הנתונים. מה היתרון של הטכנולוגיות על תיעוד עצמי

56268005-2	08/12/2016	כלכלי סט - מוסף כלכלי סט	עמוד 25	4/4	25.07x33.54
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



לטלפון, האנשים שאיתם כילו, אוכל, טיפוח, מחמאות, רעשים, קנאה, קללות וכו'. במשך השבוע כל אחת אספה את הנתונים על עצמה בנושא הזה ובסופו ריכזה אותם, בחרה איך להציג אותם – וציירה זאת על גלוית דואר, שנשלחה לשותפתה לעבודה. כל גלויה מציגה בצדה החיצוני גרף מקורי ומעניין ובצדה הפנימי מקרא מורכב ומפורט, המסביר כיצד הגרף מסכם את הנתונים שנאספו, ובמידה רבה חיים של שבוע.

“רצינו לשתף פעולה וליצור משהו, ולברוק אם בא” מצעות הראטה נוכל ללמוד להכיר זו את זו, וזה קרה”, אומרת לופי בראיון עם שתיהן, ופוסאבק מוסיפה: “הג’ לויות והראטה היו רק התחלת השיחה בינינו. כל אחת קיבלה גלויה, העבירה איתה זמן, ואז המשכנו לדבר על הנושא ולגלות עוד דברים זו על זו”.

כל אחת בחרה את הקטגוריות שלפיהן אספה מידע ואת הטכניקה שלה לאיסוף, בחירות שהשפיעו על הנתונים והצגתם. פוסאבק השתמשה באפליקציית הקלטה ובאפליקציה ייעודית לאיסוף מידע, בעוד לופי נעזרה בהקלטה, בפונקציית הפתקים בטלפון ובגיליונות נתונים. פוסאבק: “הנתונים של ג’ורג’יה היו מפורטים באופן מדהים, הרבה יותר משלי, וניי סיתי להגיע לתוצאה דומה, אבל הדרך שבה אספנו מידע היתה שונה והתוצאה נבעה מזה. זה גם עניין של אישיות, ולכן הגלויות שלי לעולם לא יהיו מפורטות כמו אלה של ג’ורג’יה”.

מה למדתן על עצמכן בשנה הזאת? לופי: “להיות יותר מודעות לעצמנו ולסביבה שלנו. כשאת אוספת את המידע, באותו רגע זה לא אומר לך הרבה, אבל אז את מבלה זמן בלנתח אותו ולצייר את הראטה – זה כמו לכתוב יומן, לקרוא אותו שוב ושוב ולתרגם אותו לפורמט אחר. התהליך הזה גורם לך להי בחין בדברים חדשים שקורם לא הבחנת בהם”.

פוסאבק: “למדנו הרבה דברים קטנים. בשבוע של הריחות, למשל, אחרי שהסתכלתי על הנתונים שלי פתאום הבנתי שאני מריחה בעיקר ריחות סינטיטיים, שזה משהו שאת לא חושבת עליו בשגרה. וגיליתי כמה אני מרוכזת בעצמי. בשבוע של הרגשות ג’ורג’יה אספה ראטה על הרגשות שלה ושל אחרים, תגובות סביבה. היא הסתכלה החוצה ואני אספתי רק את הראטה שלי. אולי כי אני עובדת מהבית לבד, אולי כי אני אדם שמי סתכל פנימה, אני לא יודעת”.

מתוך מודעות לפוטנציאל שטמון בעיבוד של ראטה, אחת לכמה שבועות לופי ופוסאבק לקחו על עצמן משימה שנועדה להפוך אותן לאנשים טובים יותר, לפחות לשבוע: להיות נחמדות יותר, לחייך לזרים, לפגוש אנשים חדשים או לנסות משהו חדש. “המשימה הראשונה היתה להיות נחמדות יותר”, מספרת לופי. “בריוק באותו שבוע הייתי באיטליה עם ההורים והמחותנים שלי. ידעתי שאהיה עצבנית אבל התאמצתי להיות נחמדה יותר, והצלחתי. והיתה משימה לחייך לזרים; אפילו עכשיו, יותר משנה אחרי, אני שמה לב שכשהעניינים שלי פוגשות עיניים של אדם אחר אני מחייכת יותר”.

אבל לא צריך משימות מוצהרות כדי לחולל שינוי בחיים, עצם הניסוח הפשוט יכול לעשות זאת. “אם יש משהו שאתה רוצה לשנות בחייך תתחיל לספור מה קורה לך. עצם ההבחנה יכולה לעזור. והקבלה של דברים שאתה לא אוהב בעצמך מגיעה מההכרה בהם”, אומרת לופי, ופוסאבק מוסיפה: “כל אחד יכול לעשות את זה. לא צריך תוכנות אנליזה מיוחדות. אתה פשוט יושב, אוסף את הראטה שלך ומציג אותו איך שאתה רוצה. כל מה שצריך זה עיפרון”.

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר: “המדידה והעיבוד מאפשרים לי לעבור תהליך פנימי שבו אני מודע לדברים שקורים לי וליכולת שלי להשפיע עליהם. זהו מעבר מפסיביות לפרואקטיביות וליצירת שינוי בחיים. אני יכול לשנות, אני יכול לפעול על העולם”

לאנשים להגיע להבנה עצמית עשירה יותר”.

הערך השני שאנשי קהילת ה־QS מוצאים בכימות הוא התנגדות לנורמות. “הם מחפשים תשובות אינן דיבידואליות לשאלות, לא לעשות מה ש’צריך’. דנה גרינפילד, למשל, עשתה על עצמה ניסוי רך, שנתן לה שני דברים: זה היה תרפויטי, כי היא יכלה להתעסק באבל; והפרויקט גם יצר לה מרחב להתאבל בו, והיה מן התנגדות לחברה שלא נותנת מספיק זמן ומקום לכך”. נוסף על כך, שרון וזנדרגן מצאו שהשימוש במספר, שנתפס כנייטרלי, עוזר לאנשים לדבר על חוויות קשות ומביכות. “למישהו היו בעיות בשלפוחית השתן, אז במקום לשאול אחרים מה הם עוברים עם שלפוחית השתן הוא הפך את הבעיה למספר ואמר: ‘אני הולך לשירותים 12 פעמים, אתה הולך פחות או יותר?’ יש אנשים שמנטרים את עצמם כדי להתמודד עם מחלות כרוניות, בעיות פסיכולוגיות והרגלים לא טובים, והתרגום של הבעיות האלו למספר עוזר ליצור דיאלוג ולשתף, כדי לעזור לעצמם וגם לעזור לאחרים”, אומרת שרון. כעת, במחקרה הנוכחיים, היא מתעניינת בשאלה אם כימות עצמי עשוי להוביל לצורות חדשות של סולידריות.

חחילתו של שינוי

סטפני פוסאבק וג’ורג’יה לופי נפגשו בפסטיבל האמנות EYEO במיניאפוליס ביוני 2013. החיבור ביניהן היה מייד, בין השאר על רקע תשוקה משותפת לראטה, מילדות ועד היום, כששתיהן עוסקות בוויו’אליזציה של מידע. ההיכרות הולידה את הפרויקט “Dear Data”, שרוכז בספר מרשים, סוקר בעיתונים נחשבים ואף נקנה לאוסף הקבוע של ה־MoMA בניו יורק.

מדי שבוע בחרו פוסאבק ולופי נושא שבו יתמקדו – תחבורה ציבורית, מגע פיזי, קניות, תלונות, התמכרות

שלה לתיאור מצב שבו היא אוהבת ואסירת תודה במי קביל. את המסמך ליוו גם תמונות פליקר.

מה הניבה לה העבודה הסינפית של תיעוד רגעי הזיכרון האלה? “חוויתי חיים ואובדן אחרת. נתתי לעצמי את הזמן והמרחב להיאחז בזיכרון החמקמק, לחקור אותו, לנצור ולהניח אותו בארכיון הגדל שלי. היה בזה משהו תרפויטי. התוצאות של הפרויקט שלי ברובן אינן ידועות – אולי אזהה מגמה שקשורה למיקום או לזמן, אולי אוכל לראות את הכעס והגעגועים נהפכים לחום והכרת תודה. אולי אני אוספת עכשיו נתונים שלעולם לא אקרא. עד כה נראה שכל כתיבה ותיעוד הם קריאה, וקריאה מחודשת, שמאפשרת לרגעים אישיים ושביים רים להיות איתנים, מלאי פוטנציאל ובעלי הרבה יותר משמעות מכל מזכרת אחרת מאמי או גיליון נתונים”.

גילוי עצמי חדש

בהרצאה של דנה גרינפילד באמסטרדם ישבה בקהל פרופ' תמר שרון, בעלת דוקטורט מאוניברסיטת בר אילן ומרצה בכירה לפילוסופיה של הטכנולוגיה באוניברסיטת מאסטריוט ההולנדית. במשך שלוש שנים ערכה פרופ' שרון מחקר אמפירי־פילוסופי על קהילת ה־Quantified Self מנקודת מוצא ביקורתית: היא חוששת מאוד מהשימוש שממשלות וחברות יכולות לעשות עם המידע הפרטי שלנו לשם מעקב ומטרות מסחריות. כדי להעשיר את הבחינה הביקורתית ביקשה שרון להבין מה אנשים מוצאים בניסוח, אילו ערכים יש בו מעבר לתפיסה שלהם כפטישיסטים של מידע שרוצים לעשות לעצמם אופטימיזציה.

במאמר שפרסמה השנה עם עמיתה שלה, ד”ר דני רין וזנדרגן, הן מזהות שלוש מוטיבציות לכימות עצמי. הראשונה נוגעת להיכרות של אדם עם עצמו ולאפשרות לחוות דברים יותר לעומק. “עקבתי לאורך זמן אחרי אלי־ברטו פריגו, אמן שמצלם כל אובייקט שהוא מחזיק בכף יד ימין, שמתעד את החלומות שלו, מזג האוויר והמחיקה שהוא שומע במקומות ציבוריים”, מספרת שרון. “המטרה שלו היא לא לעשות אופטימיזציה לעצמו. הראטה שהוא מייצר פחות חשוב מהפעולה שמכריחה אותו לעצור באותו רגע ולהיות מודע לסביבה באופן שלדבריו לא היה מודע לה קודם. משום שהוא חייב לעצור ולתעד הוא יותר נוכח בזמן ובמקום. כמה פעמים עצרנו ושמנו לב למוזיקה במקום ציבורי? יש משהו בהתעסקות באיסוף המידע שיוצר תשומת לב, ופעולות התייעוד והאינטגרציה של הראטה יוצרות את הסיפור העצמי שמאפשר



שרון. תרגום של בעיות כמספר עוזר



עמיחי-המבורגר. סנסורים מציפים דברים שאני לא מודע להם