

טכנולוגיה בחדר השינה

2013

ד"ר רבקה נרדי

התקשורת הדיגיטלית נגישה ומפתה במיוחד ברשתות החברתיות, שם אתה מרגיש שייך, מדבר דיבור פסבדו אינטימי עם אנשים שאתה בכלל לא מכיר. אנשים צעירים לא מבינים את הנזק, כי הם קונפורמיים, ורוצים ללכת עם האופנה. כשאין מספיק ניסיון חיים, רוצים לנהוג כמו כולם.

אנשים לא שמים לב שהם מביאים את העבודה לתוך הבית בשעות מאוחרות, חוששים לכבות פלאפונים. צריך המון כוח ומודעות כדי להגיד 'אני לא רוצה את זה'. צריך גבולות. אני אישית עמדתי תחת לחץ פנימי וחיצוני – להשתלב בטרנד... בשלב מסוים הבנתי שזה לא מתאים לי והוצאתי את עצמי כמעט לגמרה מפעילות ברשת. רק מעת לעת על פי בחירתי. מאחר שהורגלתי להתנהל בעולם הזה עוד לפני השתלטות הטכנולוגיה על חיינו אני מודעת לצורך לבחור, לשים גבולות ביחס למינון, למקום ולזמן בהם אנחנו משתמשים באמצעי הזה שהוא כשלעצמו פותח עולמות חדשים.

היום הייתה ידיעה בעיתונים על עליה במספר הגירושים, זה מתחבר לנושא הזוגיות. עלינו לשאול את עצמנו - מה משמעות אינטימיות זוגית (לא רק מינית) האם אנחנו רוצים בה? האם אנחנו זקוקים לה? האם יש משמעות לזוגיות שלנו בלעדיה? העובדה שלכול אחד מאיתנו יש המון "לחוד" בחיים, כלומר פינות פרטיות, עיסוקים שבן/בת הזוג אין בהם חלק – מעוררת שאלות חדשות. מה מקומו של בן זוגנו בחיים שלנו. אולי הפייסבוק מספיק לנו... כל כך הרבה חברים... האומנם? האם באמת החברויות הוירטואליות יכולות לבוא במקום הקשר האמיתי, עם אדם אחד איתו אנו חולקים את חיינו ברמה הכי קרובה וחשופה? אם אנחנו מקלים ראש בחשיבות הקשר הזוגי האינטימי המחייב אותנו בהשקעה ובורחים ליחסים השטחיים הבלתי מחייבים ברשתות, כי זה כל כך מפתה והרבה יותר קל ו"איני" – אנחנו עלולים לצאת קרחים מכול הצדדים.

והפיתויים רודפים אותנו. כמעט התמכרות – להיות בקשר אוןליין, פידבק קבוע, המון פירגונים סתמיים מצד אחד אבל גם אמירות שיכולות לפגוע. אולי שווה לנו לעצור ולשאול – כמה כול זה אמיתי? אולי כדאי להביא את עצמנו לעמדה של אדם בוחר – כמה ומתי. זו שאלה יומיומית של סדר עדיפויות. זו החלטה אישית עם מחיר ורווח. ההיגררות הקונפורמיסטית להיות איפה שכולם – עלולה לגרום לאיבוד זהות.

שני בני זוג יכולים להחליט שהם לא מכניסים טלפונים ומחשבים לחדר השינה. אינטימיות זה דבר שביר, והיא לא סובלת אורחים זרים. ניתן ורצוי לשלוט בטכנולוגיה. אם נגרר אחריה היא תנהל אותנו. אם לא נזהר ונהיה רגישים לצרכים הזוגיים של עצמנו ובן/בת זוגנו – מה יישאר? למה להישאר נשוי? מה זוגות עושים ביחד? כל אחד רוצה בסוף היום משהו לשים על כתפו את הראש. הצרכים האנושיים

הבסיסיים שלנו לא השתנו באותו קצב כמו הטכנולוגיה. אנחנו זקוקים לחום וביטחון ולתחושה של בית. אנשים רוצים להתחתן, גם נישואים חד מיניים. רוצים קביעות. הצורך הזה לא נעלם. אבל אנחנו עושים זילות של הרגשות שלנו. אנחנו "קול". אם אני מזלזלת בבן הזוג שלי, שלא אתפלא שהוא יתייחס אלי בהתאם. אם "אגור" בפייסבוק ואתעלם מנוכחותו זה מה שיקרה, אלא אם כן כבר איבדנו זה את זה והפייסבוק הפך לתחליף של האהבה והזוגיות. יש לזכור אמת פשוטה שזוגיות מבקשת ערכות הדדית – לשמור עליה, להשקיע בה.