

שלחו להדפסה  
גודל פונט

מוסף כלכליסט | מוסף אוקטובר 2016  
מוסף 20.10.2016

בארץ



## יומן גמילה: מה קורה לאדם מכור למידע כשהוא מתנתק מהטכנולוגיה?

15 שנה נשא אנדרו סאליבן את דגל החיים המקוונים, החזיק באחד הבלוגים הנקראים ברשת ונהפך לפרשן פוליטי מוביל. המחיר ששילם היה הפיכתו לנרקומן של מידע, שחייו הוקדשו לקליטת כמות אדירה של ידיעות, סטטוסים, ציורים ותמונות. רגע לפני שמת כתוצאה מרצף אינסופי של גירויים אלקטרוניים, הלך סאליבן לגמילה, פרש מהאינטרנט, וחזר עם כתבה מאלפת - ששווה לכבות למענה את הטלפון לחצי שעה

אנדרו סאליבן, ניו יורק מגזין  
08:59, 22.10.16  
47 תגובות

**מטח בלתי פוסק של חדשות, רכילות ותמונות הופך אותנו לנרקומנים של מידע. זה שבר אותי. זה עלול לשבור גם אתכם.**

-אנדרו סאליבן

אנדרו סאליבן הוא עיתונאי, סופר, פרשן ומחלוצי הבלוגרים הפוליטיים. בשנות התשעים היה עורך המגזין "ניו ריפאבליק", ובמרוצת הקריירה העיתונאית שלו כתב בין היתר ל"ניו יורק טיימס", "טיים" ו"אטלנטיק" ולאחר "דיילי ביסט". בשנת 2000 החל לפרסם את הבלוג The Daily Dish, שעסק בנושאים של פוליטיקה, כלכלה וחברה ונהפך לאחד המשפיעים והנקראים ברשת. ב-2009 נכלל סאליבן ברשימת 25 המשפיעים בתקשורת של המגזין "פורבס". סאליבן, יליד אנגליה, הוא הומוסקסואל מוצהר, נשא HIV, שניהל קמפיין מחאה מתוקשר נגד הרשויות האמריקאיות בדרישה לקבל אזרחות חרף היותו נשא של הנגיף. ב-2011 הוכתר המאבק בניצחון. ב-2015 פרש מניהול הבלוג.

ישבתי באולם מדיטציה גדול בבית תפילה במסצ'וסטס, והושטתי יד להוציא את האייפון שלי מהכיס. העברתי אותו בכניעה לאשה שעמדה בקדמת החדר, שהחזיקה בגאוה סלסילה זרחתה כמו כומר עם קערות תרומות. בדרכי חזרה למושב הרגשתי דקירה פתאומית של פאניקה. אילולא כולם בהו בי, הייתי מסתובב מיד ומבקש את המכשיר בחזרה. אך לא עשיתי זאת. זכרתי למה באתי לפה.

שנה לפני כן, כמו מכורים רבים, יכולתי לחוש את הקריסה האישית מתקרבת. במשך עשור וחצי הייתי אובססיבי לרשת, פרסמתי בבלוג שלי כמה פוסטים ביום, שבעה ימים בשבוע, ובסופו של דבר אספתי צוות שרעה בשדות האינטרנט כל 20 דקות. הבקרים שלי החלו בצלילה לתוך זרם התודעה של הרשת: קפיצה מאתר לאתר, מציץ לציץ, ממבזק לאייטם, סריקה של אינספור תמונות וסרטונים והתעדכנות בממים. במרוצת היום שחררתי תובנות ובדיחות על מה שהתרחש לא מזמן, או על מה שקורה ממש עכשיו. הייתי בדיאלוג אינסופי עם הקוראים, שבתורם עקבו, שיבחו, לעגו ותיקנו. המוח שלי מעולם לא היה טרוד במגוון רב כל כך של נושאים, באופן פומבי כל כך, במשך זמן רב כל כך.

הייתי מהמאמצים הראשונים של מה שנקרא כיום "חיים ברשת". וככל שחלפו השנים, הבנתי שאני לא לבד. פייסבוק איפשר לפתוח מעין בלוג אישי והעניק לאנשים קהל. יותר ויותר אנשים רכשו סמארטפון והתחברו למבול של תוכן קדחתני, שאילץ אותם לשחות בגאות האינטרנטית. טוויטר התגלה כבלוג של הגיגים קלילים, עם משתמשים מכורים לפידבק ופוריים יותר ויותר. בהמשך הגיעו האפליקציות והציפו את מה שנותר מהזמן הפנוי שלנו. החיים

הווירטואליים היו בכל מקום ובכל זמן, לעולם לא עוצרים ומתעדכנים תמידית. אני זוכר איך ב-2007, כשהחלטתי להעלות את קצב העדכונים בבלוג שלי לאחד כל חצי שעה, העורך שלי הסתכל עליי כאילו השתגעתי. כעת השיגעון הפך בנאלי. הקצב המהיר של הבלוגרים המקצועניים, שבעבר לא היה עולה על הדעת, נהפך לברירת המחדל של כולם.

אם האינטרנט יהרוג אותך, נהגתי בעבר להתבדח, אני אהיה הראשון שיגלה זאת. שנים אחר כך מיצתה הבדיחה את עצמה. בשנתי האחרונה כבלוגר החלה הבריאות שלי להתרופף. ארבע דלקות בדרכי הנשימה שהיו לי בתוך שנה הפכו קשות יותר להתגבר עליהן. חופשות, אם היו בכלל, נהפכו להזדמנויות לשינה. החלומות שלי התמלאו בתמונות של המערכת שבאמצעותה עדכנתי את הבלוג. החברויות שלי הלכו ונעלמו ככל שהזמן שביליתי הרחק מהמחשב הלך והתפוגג. הרופא שלי, בעודו רושם לי מרשם נוסף לאנטיביוטיקה, שאל בסופו של דבר את השאלה הנכונה: "באמת שרדת HIV רק כדי למות מהאינטרנט?"

מנגד, התגמולים היו רבים: קהל של עד 100 אלף אנשים ביום, עסק ניו־מדיה ממש רווחי, זרם בלתי פוסק של דברים שהציקו, החכימו או הכעיסו אותי, נישה במרכז העצבים של השיח העולמי ודרך למדוד הצלחה - במספרים גדולים ויפים - סיפקו מבול מתמיד של דופמינים לאגו שלי. הרגעתי את עצמי במחשבה שאני ממציא את עצמי מחדש ככותב בעידן האינטרנט. הבעיה היתה שלא הצלחתי להמציא את עצמי מחדש כבן אדם.

ניסיתי לקרוא ספרים, אך היכולת הזו חמקה ממני ולאחר כמה עמודים השתוקקו האצבעות שלי למקלדת. ניסיתי לעשות מדיטציות, אך המוח שלי מחה בכל פעם שניסיתי להרגיע אותו. ההקלה היחידה שיכולתי לסבול היתה באימוני ספורט, שעה אחת ביום. לאורך זמן, בעולם הווירטואלי המחלחל הזה, הצפיפות המקוונת הפכה רועשת יותר ויותר. אף שבכל יום ביליתי שעות לבדי ובדממה, מחובר ללפטופ, הרגשתי שאני נמצא בקהל קקופוני של מילים, תמונות, קולות, רעיונות ורגשות; מנהרת רוח של רעש מחריש אוזניים ומשתק. התחלתי לחשוש שהדרך החדשה הזו לחיות נהפכה לדרך לא־לחיות.

בחודשים האחרונים של ההתמכרות הבנתי שכמו כל נרקומן, חייתי בהכחשה. במשך זמן רב התייחסתי לחיים המקוונים שלי כתוספת לחיים האמיתיים, כמעין תותבת. נכון, ביליתי שעות רבות בתקשורת עם אחרים כקול חסר גוף, אך החיים האמיתיים והגוף שלי עדיין היו איתי. אבל לנוכח ההידרדרות בבריאותי ובאושר שלי, התחלתי להבין ששתי האפשרויות לא יכולות לחיות יחד: כל שעה שביליתי באינטרנט היתה שעה שבה לא ביליתי בעולם הפיזי; כל דקה שבה הייתי מעורב באינטראקציה וירטואלית היתה דקה שבה לא הייתי מעורב במפגש אנושי; כל שנייה שהקדשתי לחידושי טריוויה היתה שנייה פחות שהקדשתי למחשבות, לרוגע או לרוחניות. "מולטי-טאסקינג" היה אשליה. זה היה משחק סכום אפס: חייתי או כקול באינטרנט, או כבן אדם בעולם שבו בני אדם חיו מאז ומעולם.

ולכן החלטתי, לאחר 15 שנה, לחיות במציאות.

מאז המצאת הדפוס, כל המצאה חדשה בטכנולוגיית המידע לוותה בחששות מבואו של קץ העולם: החל בפחד שגישה קלה לתנ"ך המתורגם לאנגלית תחסל את הנצרות האורתודוקסית, דרך הסלידה בשנות החמישים ממדיום הטלוויזיה הצעיר והברברי, הקליידוסקופ של ריבוי ערוצי הטלוויזיה בשלהי המאה ה-20, וכלה במרחב האינסופי של האינטרנט. עם זאת, החברה הצליחה תמיד להתאים עצמה לשינויים בלי לגרום נזק בולט. לכן אפשר להימנע מהתייחסות לעידן החדש הזה של הסחת דעת המונית כדיסטופיה מחודשת.

אך העידן הזה בהחלט מייצג קפיצה גדולה אפילו לעומת העבר הקרוב. בכל דקה משתמש יוטיוב מעלים 400 שעות של סרטונים, ומשתמשי טינדר מדפדפים על פרופילים יותר ממיליון פעמים. בכל יום יש מיליארדי לייקים בפייסבוק. אתרי חדשות משחררים אייטמים בקצב מסחרר ומוסיפים פרטים בכל כמה דקות. אותה ידיעה מקבלת אינספור כיוונים חדשים בבלוגים, בפייסבוק, בטאמבלר, בציצים. את עיקר התוכן הזה (כך נקראים כיום כתיבה, סרטונים ותמונות) אנחנו סופגים לא על ידי בחירה פעילה כמו רכישת עיתון, או פנייה לאתרים המועדפים עלינו: אנחנו מופנים לכיסי המידע האלה באמצעות הפרעות קטנות במדיה החברתית, המופפות אלינו ברלבנטיות ובדיוק מותאמים אישית. אנשי הטכנולוגיה של עמק הסיליקון והאלגוריתמים שהם משפרים בהתמדה גילו את הפיתיון שגורם לנו לקפוץ כדגיגונים תמימים. לשום צורה קודמת של טכנולוגיה לא היה עומק הידע הזה לגבי לקוחותיה, או יכולת גדולה יותר להתחבר לתודעתם ולשמור אותם מעורבים.

המעורבות הזו לעולם לא מסתיימת. לפני זמן לא רב גלישה באינטרנט היתה פעולה שבוצעה מול המחשב: היינו נעלמים במחילת הארנב של לינקים, ואחרי כמה שעות עולים מעל פני השטח ומתחברים מחדש לעולם. המצאת הסמארטפונים הפכה את מחילת הארנב לניידת, מזמינה אותנו להיאבד בתוכה בכל שנייה. המידע חדר לכל רגע ער בחיינו, והוא עשה זאת במהירות מפתיעה: לפני עשר שנים לא היו כלל סמארטפונים, ולפני חמש שנים רק לשליש מהאמריקאים היה סמארטפון. כיום לקרוב לשני שלישים יש מכשיר כזה, והנתון מטפס

ל-85% בקרב צעירים ובני נוער. בסקר שערך אשתדקד מכון פיו טענו 46% מהאמריקאים שיתקשו לחיות בלי הסמארטפון שלהם. המספר המצומצם של מקומות שבהם היה אפשר להיות לא זמינים - מטוסים, הרכבת התחתית, הטבע - הולך ומתמעט במהירות. ייתכן ש"המקום הבטוח" היחיד שנותר הוא המקלחת.

אני מגזים? סקר אחר מצא כי השימוש המצטבר של בני נוער וצעירים במכשירי טלפון מגיע בממוצע לחמש שעות ביום ב-85 מקרים נפרדים. נתון מרשים נוסף: המשתמשים אינם מודעים לרמת ההתמכרות שלהם, ומעריכים כי הם משתמשים בטלפון כמחצית מהפעמים שבאמת עשו זאת. בין שהם מודעים לכך או לא, טכנולוגיה חדשה השתלטה על שלישי משעות הערות של הצעירים האלה.

ההפרעות הללו כמובן מרגישות לרוב נעימות, מכיוון שהן בדרך כלל מגיעות מצד חברים. הסחות הדעת מתקשרות לאנשים שמכירים (או חושבים שמכירים), וזו הגאונות של המדיה החברתית. מאז ראשית האבולוציה אהבו בני אדם רכילות, אהבה שמיוחסת בעיקר לצורך לחלוק חדשות עם חברים ומשפחה בעוד הרשתות החברתיות שלנו מתרחבות. התמכרו למידע כפי שהתמכרו לסוכר. נער או נערה טיפוסיים המשתמשים בסנאפצ'ט מחליפים 10-400 אלף תמונות עם חברים, ובזמן שהתמונות מצטברות, הן מייצרות ניקוד שמשקף את הפופולריות והמעמד החברתי. וכשאנחנו נשטפים בזרם בלתי פוסק של מידע, חדשות ורכילות על השובבים אותנו, אנחנו מתקרבים לחוסר אונים.

הגעתי לסדנת המדיטציה כמה חודשים לאחר שפרשתי מהאינטרנט, החלטה שטלטלה את חיי ואת הקריירה שלי. הנחתי שזה יהיה ניקוי הרעלים האולטימטיבי, ולא טעיתי. לאחר כמה שעות של דממה נוטים לצפות להפרעה שתלכוד את תשומת הלב, אך היא לא מגיעה. השקט מעמיק ונהפך לברירת מחדל. איש לא דיבר או הסתכל בעיני זולתו. היום תוכן עד לדקה האחרונה, כך שכמעט כל הזמן הוקדש למדיטציה דוממת בעיניים עצומות או למדיטציה בהליכה אטית לאורך שבילים שסומנו ביער ולארוחות משותפות ללא דיבורים. בעשרת הימים שביליתי שם המילים היחידות ששמעתי או קראתי היו בשלושה מפגשי טיפול, בשתי מדיטציות מודרות, ובשיחות ליליות על מודעות קשובה ("מיינדפולנס").

בתשעת החודשים הקודמים שיפרתי את יכולות המדיטציה שלי, אך בקבוצה הזו הייתי טירון. הדממה, כך התגלה לי, היתה חלק אינטגרלי מחייהם של האנשים האלה, ואופן התנועה הפשוט שלהם, הדרך שבה החליקו במקום ללכת וההבעה הפתוחה על הפנים שלהם — ריתקו אותי. מה הם חוו אם לא רמות מטורפות של שעמום?

כשהייתי מחובר לטלפון התרגלתי לרעש ורבלי וויזואלי, הפצצה בלתי פוסקת של מילים ותמונות, ועדיין הרגשתי מבודד להפליא. בקרב מתרגלי המדיטציה הייתי לבדי בדממה ובאפלה, אך בכל זאת הרגשתי כמעט כמו אחד מהם. קצב הנשימה שלי הואט, המוח שלי נרגע, הגוף שלי הפך זמין יותר עבורי. יכולתי להרגיש אותו מעל ומרחוק, מגרד ופועם. זה הרגיש כאילו המוח שלי התרחק מהאבסטרקטי והמרוחק לעבר המוחשי והקרוב. דברים שבדרך כלל חמקו ממני החלו לעניין אותי. ביום השני לשהותי התחלתי לשים לב לא רק לאיכות של אורות הסתיו המשתקפים בין העלים, אלא גם לכתמים הצבעוניים של עלי השלכת, למרקם של החזזית על גזע העץ, לאופן שבו השורשים מתפתלים כדי להתגבר על חומות אבן. הדחף הראשוני שלי לקחת את הטלפון ולצלם את זה נתקל בכיס ריק, לכן רק הסתכלתי סביבי. בשלב מסוים הלכתי לאיבוד ונאלצתי להסתמך על חוש הכיוון שלי כדי למצוא את דרכי. לראשונה זה שנים לא סתם שמעתי את ציוץ הציפורים, אלא ממש הקשבתי לו.

עד מהרה נעלמו עולם ה"חדשות" ושנת הבחירות מהמודעות שלי. המוח שלי שוטט למד מעין טראנס, כמו זה שנתקלתי בו שנים קודם לכן כשצפיתי בסרט התיעודי "Into Great Silence", שעוסק במנזר שתקנים עתיק באלפים. באחת הסצנות נזיר מתחיל מטפל בערוגת גינה. בעודו עובר ממטלה אחת לאחרת, נראה שהוא נמצא בממד אחר לגמרי. הוא עובר מחלקה לחלקה, אך לא נראה ממוקד בהגעה למקום מסוים, אלא יותר כאילו הוא צף או גולש במודע. כעת הבנתי שהוא חמק מהקונבנציות המודרניות של מושג הזמן. הוא לא היה במירוץ נגדו, לא פחדלן, לא פחדן, לא התחמק מהחדגוניות שרובנו נרתעים ממנה. כשהבטתי בחבריי למדיטציה מטיילים ביערות, כשעיניהם פעורות אך לא זמינות עבורי, חשתי בהאט השעון, בהתרופפות הקצב שמאלץ את העולם המודרני לפסוע על הליכון עד למוות. הרגשתי בטעם החירות שכל בני האדם הכירו בעבר ושהתרבות שלנו נחושה לשכוח.

כולנו מבינים את ההנאות של העולם המחובר תמידית שלנו — הקשרים, האישורים, הצחוקים, הפורנו והמידע. איני מתכוון להתכחש אליהן, אך אנחנו רק מתחילים להבין את העלות הנלווית להן, אם אנחנו בכלל מוכנים להודות שיש עלות כזאת. המלכודת של הטכנולוגיה החדשה היא יכולתה לגרום לנו להאמין שאין לה חסרונות, ושהחיים המקוונים מולבשים מעל החיים הלא-מקוונים: שאנחנו יכולים להיפגש פנים מול פנים ולהתכתב לפני כן, שאנחנו יכולים לאכול יחד ולהתעדכן אגב כך ברשתות החברתיות, שאנחנו יכולים להפוך את החיים למה שהסוציולוגית שרי טרקל מכנה Life-Mix.

אך כפי שלמדתי בשנותי כבלוגר, משפחה שעסוקה בטלפון בזמן הארוחות המשותפות אינה באמת יחד. להגדרתה של טרקל בני המשפחה הזו הם "לבד יחד". אתם נמצאים במקום שבו תשומת הלב שלכם נמצאת: אם אתם צופים במשחק כדורגל עם הבן שלכם ובמקביל מסמסים לחבר, אינכם לגמרי עם הילד, והוא מודע לכך. להיות באמת ובתמים עם אדם נוסף פירושו לחוות איתו את המצב, לקלוט אינספור סימנים קטנים מהעניים, הקול, שפת הגוף וההקשר, ולהגיב לכל ניואנס, לעתים אפילו באופן לא מודע. אלו הם הכישורים החברתיים העמוקים ביותר שלנו, שפותחו במשך עידנים. הם הופכים אותנו לאנושיים.

ההמרה המהירה של המציאות במציאות וירטואלית מצמצמת את האינטראקציה הזו, אף שהיא מכפילה את מספר האנשים שאנחנו מתקשרים איתם. אנחנו זונחים את עושר המידע שאפשר לקבל מלהיות עם אדם אחר. אנחנו מצמצמים את אותם אנשים להגדרות כלליות — חבר בפייסבוק, תמונה באינסטגרם, הודעה — בעולם מבוקר ומבודד, נטול מעמסות של אינטראקציה אנושית ממשית. אנחנו נהפכים ל"אנשי הקשר" זה של זה, צללים יעילים של עצמנו.

שימו לב באיזו תדירות נמוכה אתם משתמשים כיום בטלפון כדי ממש לשוחח עם מישהו אחר. שליחת הודעה היא קלה, מהירה ומעיקה פחות. שיחת טלפון עלולה להימשך יותר זמן, ולחייב אותנו להתמודד עם ההתנהגות החריגה, הנטיות המוזרות או הצרכים הרגשיים של הזולת. שלא לדבר על ההבדל בין להתחיל עם מישהו בבר לבין לעבור על פרופילים בטינדר בתקווה למצוא התאמה. הדרך הראשונה אינה יעילה ומחייבת השקעה (ובזבז) זמן, בעוד השנייה הופכת בני אדם לבגדים התלויים בארון בלתי נגמר. אין פלא שאנחנו מעדיפים אפליקציות. עולם שלם של תגובות אינטימיות מרוקן לכדי דפדוף אחד ומרוחק. אנחנו מסתירים את הפגיעות שלנו, מרטשים חסרונות ומוזרויות, ומקרינים את הפנטזיות שלנו על התמונות שעוברות לפנינו. דחייה עדיין כואבת — אבל הכאב פוחת כששידוך וירטואלי חדש צץ באופק. הפכנו את המין לבטוח אף יותר לאחר שרוקנו אותו מחדוות ההפתעה והסיכונים, ולעתים אפילו מהנכחות הפיזית כולה. הזמן שאנחנו משקיעים בשיטוטים באתרי ההיכרות גדול מהזמן שיצא לנו לבלות עם מושא התשוקה שלנו.

הכישורים האנושיים הוותיקים ביותר שלנו מתנוונים. GPS, לדוגמה, מאפשר לנו לנווט במקומות שאנחנו לא מכירים, אך מוביל לכך שאנחנו כלל לא רואים, שלא לדבר על זוכרים, את פרטי הסביבה שלנו, ולא מפתחים את הזיכרונות שמעניקים לנו תחושה של מקום ושליטה. אוטומציה וחיים מקוונים הפחיתו משמעותית את מספר האנשים שבונים דברים פיזית — משתמשים בידיהם, בעיניהם ובגופם כדי ליצור כיסא, בגד, כלי נגינה. הפכנו להיות המין האנושי שאנחנו על ידי שליטה בכלי עבודה, הפיכתם לתוספת חיה ומתפתחת של הגוף והנפש שלנו. מה שנתפס בתחילה כמשעמם וחוזר על עצמו מתפתח לכדי מיומנות — ומיומנות היא שמעניקה לבני אדם הערכה עצמית וכבוד הדדי.

נכון, חיים מקוונים וממוחשבים הם יעילים יותר וכלכליים יותר. הם מחסלים מונטוניות וזמן "מבזבז" בדרך להשגת יעדים פרקטיים. אך בו בזמן הם מונעים מאיתנו את הסיפוק והגאווה מפיטוח מיומנויות המתלווה למילוי מטלות יומיומיות. המניעה הזו מורגשת באופן חמור יותר בקרב אנשים שהמטלות הללו הן פרנסתם — וגם הזהות שלהם. השליטה הצנועה בחיינו הפרקטיים מילאה אותנו במשך עשרות אלפי שנים, עד שהטכנולוגיה והקפיטליזם החליטו שהיא לגמרי בת חליפין. אם רוצים לגלות מדוע התפשט הייאוש במהירות בקהילות רבות שנותרו מאחור, כדאי להתחיל מההתנוונות של משלחי יד פרקטיים מהעבר ומהמשמעות שאלה העניקו לאנשים.

כך קרה גם לקשרים שנהגו ליצור באינטראקציות יומיומיות: הנהונים ומילות נימוס עם השכנים, זיהוי יומי בחנות או ברחוב. גם במקרים האלה ההילה של אינטראקציה וירטואלית משמידה את המרחב הממשי של הקהילה. כשאנחנו נכנסים לבית קפה שבו כולם עסוקים בעולמות המקוונים הפרטיים שלהם, אנחנו מגיבים על ידי הקמת עולם כזה משל עצמנו. כשהאדם שלידיכם עונה לטלפון ומדבר בקולי קולות כאילו אינכם קיימים, אתם מבינים שבמרחב הפרטי שלו אכן אינכם קיימים. לאט-לאט כל הרעיון של מרחב ציבורי שבו נפגשים, מתקשרים ולומדים מהזולת — מתנדף.

האם השעבוד שלנו לדופמין — לאישורים המידיים המתלווים לציפוף או לרצף תמונות מוצלחות בסנאפצ'ט — הופך אותנו למאושרים יותר? אני חושד שהוא פשוט הפך אותנו ללא-מאושרים פחות, או מודעים פחות להיעדר האושר שלנו, והטלפונים שלנו הם למעשה תרופות פסיכיאטריות חדשות וחזקות יותר. הקומיקאי לואי סי. קיי סיפר לפני כמה שנים שאינו נותן סמארטפון לבנות שלו. בעת שהתארח בתוכנית הלייט-נייט של קונאן או'בריאן הסביר סי. קיי: "צריך לבנות את היכולת רק להיות עצמך ולא לעשות משהו נוסף. הטלפונים לוקחים מאיתנו את היכולת הזו. בתחתית החיים יש הדבר הזה... הריקנות התמידית... הידיעה שהכל לחינם ואנחנו לבדנו בעולם. לכן אנחנו מסמסים בזמן נהיגה... כי אנחנו לא רוצים להישאר לבד לשנייה אחת".

הוא סיפר כיצד נהג פעם במכונת וברדיו התנגן שיר של ברוס ספרינגסטין. השיר עורר בו תחושה פתאומית ולא צפויה של עצב, ואינסטינקטיבית הוא ניגש לסמס לכמה שיותר חברים. אבל אז הוא שינה את דעתו, השאיר את הטלפון במקומו ועצר בשולי הדרך כדי לבכות. לראשונה הוא הותיר לעצמו להיות לבד עם רגשותיו, להיות מוצף על ידיהם, לחוות אותם בלי הסחת דעת מיידי ולבלי סיוע דיגיטלי. ואז הוא הצליח לגלות, באופן שרחוק כל כך מרבים מאיתנו, את ההקלה שבזחילה החוצה ממחילת היגון בכוחות עצמיים. הרי אם הנפש לא חווה יותר לילה אפל שאינו מואר על ידי מסך המכשיר, אז גם אין בוקר של חוסר תקווה, או כפי שהוא אמר על העולם מלא הסחות הדעת שבו אנחנו חיים כיום: "לא חשים עצובים לגמרי או שמחים לגמרי, פשוט מרגישים סוג של שביעות רצון עם המוצרים. ואז מתים. לכן אני לא רוצה לקנות לבנות שלי טלפון סלולרי".

הימים הראשונים של הסדנה חלפו, והחידוש איבד לאטו את מקומו לטובת הבנה שכישורי המדיטציה שלי נבחנו כעת באופן אגרסיבי יותר. מחשבות החלו לעלות, זיכרונות טשטשו את ההווה, לשעות הדממה החלה להיכנס קצת חרדה. בהתאם, באופן מפתיע, ביום השלישי, בעודי מטייל ביער, הוצפתי ברגשות. היער המוצל והשקט עם הנחלים הזורמים במורד הגבעות והציפורים המעופפות באוויר הלח, זימנו זיכרונות מימי ילדותי. הייתי ילד בודד, שבילה רוב היום מחוץ לבית, בחורשות וביערות של מחוז הולדתי, סאסקס שבאנגליה. חקרתי את השטח הזה יחד עם חברי, אך גם לבדי — מדמיין אינספור תרחישים, בונה פינות קטנות שבהן יכולתי להסתובב ולפעמים גם לקרוא, לומד כל שביל שעובר ביערות ומסמן כל פרח, עשב או פטרייה שנתקלתי בהם. בו זמנית נמלטתי מבית שבו סבלה אמי מהפרעה דו־קוטבית, שהתפרצה לאחר מותו של אחי הצעיר. היא מעולם לא התאוששה מזה, ובמרבית שנות התבגרותי יצאה ונכנסה מבתי חולים. מצבה הנפשי הקשה עליה להסתיר מבנה את הכאב והסבל שלה.

שנים לאחר מכן הבנתי שספגתי לא מעט מהיגון שלה, תוצאה של שמיעת צרחות התסכול והסבל שלה בריבים המפחידים עם אבי, בלי לדעת כיצד אפשר להפסיק את זה או לעזור לה. אני זוכר שראיתי אותה מתפרקת ובוכה במכונת כשבאה לאסוף אותי מבית הספר היסודי, רק מהמחשבה שעליה לשוב הביתה; או שהחזקתי אותה כששפכה את לבה בפניי ביללות ובלחישות על חייה התקועים בעיירה קטנה שבה היתה תלויה לגמרי בבן הזוג. בילדותי היא נלקחה ממני מספר פעמים, מאז הייתי בן ארבע, ואני זוכר את המסדרונות והחדרים של המוסדות שבהם אושפזה.

ידעתי שהשריטה מהטראומה הזו עוד מדממת בנשמת. ביליתי שני עשורים בטיפולים פסיכולוגיים, פורם ובוחר את הסוגיה, מבין כיצד הפכה את הרעיון של יצירת אינטימיות עם אחרים למאיים, כיצד הפכה את התקף הדיכאון שלי בגיל הנעורים לחמור יותר, וכיצד החיים עם כאב מסוג זה, הנובע מהמקור החזק ביותר של אהבה בחיי, הפך אותי לשבר כלי שאני כיום. אך מעולם לא חשתי את זה באופן כה מוחשי. היה נראה שאחרי שהסרתי באטיות ובהדרגתיות כל הסחת דעת מחיי, נעמדתי פתאום מול אותו הדבר שמפניו הסחתי את דעתי. עצרתי להישען על גזע עץ, ומצאתי את עצמי רכון קדימה ומייבב מעוצמת הכאב החדש שהכה בי.

הפעם, גם לאחר שמצאתי את דרכי חזרה לאולם המדיטציה, לא חשתי הקלה. לא יכולתי להתקשר לבעלי או לחבר לשוחח על כך. לא יכולתי לבדוק מיילים, לרענן את האינסטגרם או לשלוח הודעה למישהו שיכול לחלוק עמי את הכאב. לא יכולתי לשאול את שאר האנשים בסדנה אם הם חוו דבר דומה. חिकיתי שמצב הרוח שלי ישתפר, אך הוא רק החמיר. שעות עברו להן בדממה כשילבי דופק בעצבנות ומוחי כואב.

החלטתי שאצליח להתרחק קצת מהכאב אם אתאר את מה שאני מרגיש. בתחרות המילים שהתקיימה בראשי ניצחו המילים "סבל קיצוני". למחרת, בפגישה עם היועץ שצוות אלי, המילים פשוט נשפכו החוצה. לאחר הוידוי הלחץ והמיוסר שלי, הוא הביט בי, בגבה אחת מורמת ובחצי חיוך, ואמר בחום: "זה נורמלי לגמרי. אל תדאג, תהיה סבלני, זה ייפתר מעצמו". ועם הזמן זה קרה. יום לאחר מכן החלה התחושה הרעה לשקוע, המדיטציה שלי השתפרה, העצבות נהפכה למעין רוגע ומנוחה. רגשות נוספים מהילדות שלי צפו ועלו: היופי של היערות, ההנאה שבחברים, התמיכה של אחותי, האהבה של סבת. התחושה המשופרת לא הרגישה כמו התערבות אלוהית או תוצאה של מאמץ מסוים, אלא יותר כמו תהליך טבעי של שחזור, ריפוי והתאוששות. היא הרגישה כמו מתנה עתיקה שנקברה עמוק.

במאמרו "עידן החילוניות" סקר הפילוסוף צ'רלס טיילור כיצד הפסיק המערב המודרני את העיסוק הגורף באמונה הדתית. לטענתו, לא עברנו בחדות מאמונה לחילוניות: רעיונות ומסורות מסוימים לא הפכו אחרים לשגויים, אלא לפחות חיוניים ורלבנטיים. לפיכך, המודרניות האטה את הרוחניות במכוון ולא במכוון, לטובת המסחר. היא הפחיתה מערך הדממה וההווה עצמה לטובת רעש ופעולה תמידית. אנחנו חיים בתרבות שהאמונה הולכת ופוחתת בה לא משום שהמדע הפריך את שלא ניתן להוכיח, אלא כיוון שהרעש הלבן של החילוניות מחה את הדממה שבה האמונה עשויה להתפתח או להיוולד מחדש.

הקפיטליזם המודרני הפך את העסקים למרכז התרבות שלנו, ואת המילוי היעיל של צרכים ורצונות למטרה הקולקטיבית העיקרית. נהפכנו לציביליזציה שמבצעת דברים. דממה נהפכה לאנכרוניזם, אפילו סמל לאמונות התפלות המיותרות שהשארו מאחור. מהפכת הסמארטפון יכולה להיתפס כמסמר האחרון בארון הקבורה של השקט, כשהשאריות האחרונות של הדממה מתמלאות בשיטתיות בעוד גירויים ורעשים.

עם זאת הצורך שלנו בשקט לא נעלם לגמרי, מכיוון שההישגים הפרקטיים שלנו, מרשימים ככל שיהיו, אינם מצליחים לספק אותנו. הם תמיד פותחים דלת לרצונות וצרכים חדשים, דורשים עדכון או תיקון, לעולם חסרים דבר מה. המאניה של חיינו המקוונים חושפת זאת: אנחנו ממשיכים לדפדף בסמארטפון מכיוון שלעולם איננו מסופקים לגמרי. הפילוסוף הבריטי מייקל אוקשוט (Oakeshott) כינה את האמת הזו "הדד-לייניות של העשייה". נראה שאין סוף לפרדוקס הזה של החיים הפרקטיים, ואין מוצא, רק רצף אינסופי של מאמצים שכולם נועדו מראש לכישלון.

ישנה כמובן האפשרות של פיוס רוחני עם חוסר המשמעות הזה: ההכרה שמעבר לעשייה נוספת ישנה גם ההווה עצמה. שבסוף החיים ממתנה הדממה הגדולה של המוות, שאיתה ניאלץ להשלים. מהרגע שנכנסתי לכנסייה בילדותי, הבנתי שהמקום הזה שונה מכיוון שהוא היה שקט כל כך. המיסה עצמה היתה מלאה בדממות, דקות של שקט אחרי טקס אכילת לחם הקודש שבהן עודדו אותנו לאבד את עצמנו בתוך התפילה, מרחבים פולחניים שבהם לא היתה סיבה למר. הדממה הזו מבדילה את מה שבעבר התייחסו אליו כאל קדוש, מסמנת מרחב מעבר לעולם החילוני של רעש, עסקים וקניות.

המרחב היחיד שהיה דומה נמצא בספרייה, וגם שם הצביעה הדממה על משהו מעבר: על למידה שחייבה זמן וסבלנות, על מרדף אחר אמת שמותירה את הפרקטיות מאחור. כמו דקת הדומייה שבה אנחנו מכבדים קורבנות של אסון, הפעולה של אי-דיבור מסמלת שאנחנו מגיבים למשהו עמוק יותר מהשגרה, משהו עמוק ממה שמילים מבטאות. אני זוכר את הנחת שמית הטלאים להנצחת קורבנות האיידס בושינגטון, ב-1987: בשדרה שמובילה מהקונגרס לבית הלבן נאסף קהל רב ונשמעו פטפוטים רבים. אבל ככל שהאנשים התקרבו והפנימו יותר את האבל הגולמי, הקולות הלכו ונדמו וריקנות גדולה מילאה את האוויר. היה נדמה שהדממה מנסה לומר: זה שונה. אלה אינם החיים הרגילים שלנו.

מרבית הציביליזציות, לרבות זו שלנו, הבינו זאת בעבר. ההיסטוריון דיארמייד מקולוך (MacCulloch) טוען כי לפני אלפי שנים האלוהים חסר השם של היהודים, השומר לרוב על שתיקה ולא תמיד ניתן להבנה, הצטלב עם רעיון הנשגבות של אפלטון ויצר אי-שלמות שמילים לא יכולות לתאר באופן מדויק ושנמצאת מעבר להבנה האנושית. האל הנסתר של כתבי היהדות והנצרות דובר לעתים קרובות בלי לומר מילה. ישו, כמו בודהה, חשף באמצעות שתיקתו יותר מכפי שחשף במילים. המסורת היהודית-נוצרית מכירה במתיחות שבין רעש לדממה. השבת מייצגת כפייה קולקטיבית של שקט יחסי, רגע של רוגע להרהור. במשך מאות שנים היא הגדירה מדי שבוע חלק מהחיים הציבוריים של המערב — עד שהתפוגגה בלי חרטה לטובת הקקופוניה המסחרית המאפיינת את שני העשורים האחרונים. בדיוק כפי שהתאורה הציבורית המודרנית העלימה את הכוכבים מהשמים הנראים לעין, כך גם המכוניות, המטוסים, המפעלים והמסכים הדיגיטלים המהבהבים התאחדו כדי לשדוד מאיתנו את הדממה, שבעבר נתפסה כחיונית לבריאותו של הדמיון האנושי.

זה משנה אותנו, ומעלים באטיות, בלי שנבחין בכך, את המרחבים שבהם נוכל להשיג דריסת רגל באותם חלקים של נפשנו שאינם שבוים של לחץ תמידי, רצונות או חובות. הסמארטפון גירש את כל החלקים הללו. המשורר והפילוסוף האמריקאי הנרי דיוויד ת'ורו פרסם את הקינה שלו נגד הלחצים הללו לפני יותר ממאה שנים: "הלכתי ליער מפני שחשקה נפשי לחיות מתוך יישוב הדעת, להתייבב רק בפני המציאות העיקרית של החיים, ולהיווכח אם אין לאל ידי ללמוד מה שיש בה כדי ללמדני. לא רציתי שלפני מותי יתגלה לי שלא ראיתי חיים בעולמי. לא חפצתי לחיות חיים שאינם ראויים לשמם, שהרי כה יקרים הם החיים" (תרגום ראובן אבינועם, הוצאת מוסד ביאליק).

כשנכנסים למקדש הזמני בפסטיבל ברנינג מן, החופשה השנתית של אנשי הייטק המתקיימת במדבר בנבאדה, כמעט אין דיבורים. חלק מהמשתתפים הולכים בסמוך לקירות, אחרים מחזיקים ידיים ובוכים, אחדים מדביקים פתקים לקיר זיכרון, השאר כורעים, עושים מדיטציה או פשוט יושבים. מבנה העץ המקושט שני בגודלו רק למגדל העצום בצורת אדם שנועד להישרף בשיא הפסטיבל, למול עיניהם של עשרות אלפי אנשים.

האנשים האלה, האדריכלים של עולם האינטרנט שלנו, באים לפה כדי לברוח מאותו דבר שהם שחררו ותוקף את כולנו. הם באים לשממה שאליה הקליטה הסלולרית לא מגיעה, שבה האתיקה היא של שוויון חברתי והאווירה היא של עצמאות קיצונית, ונאלצים לתקשר רק כבשר ודם עם אנשים בשר ודם אחרים, ובלי היררכיה. הם רוקדים, מתנסים, בונים קהילות. עבור

רבים זו נקודת השיא של השנה שלהם: עולם נפרד לפנטזיות וחברויות, המועצם על ידי סמים שמגבירים את תחושת החמלה, הפליאה וההשתאות.

כמו קרנבל מימי הביניים, הצורה החדשה הזו של דת הופכת על ראשן את הקונבנציות ששולטות בחיינו. כמו שסתום בטיחות היא משחררת את הלחץ המצטבר עקב הקקופוניה ברשת שלנו. אף שקל ללעוג לה, היא מנסה להשיג את מה שהתרבות שלנו סיפקה בקביעות בעבר, והיא חושפת שאיננו חסרי אונים לגמרי בעידן הסחות הדעת. התחושה היא שאנחנו יכולים לאזן את העולם, ללמוד מחדש את מה שזנחנו, לנהל את הנירוזות שלנו כך שלא ישתלטו עלינו.

לאחרונה עולים סימנים לקיום האפשרות הזו של תיקון אנושי. על פי סקר של איפסו, ב-2012 היו בארה"ב 20 מיליון אנשים שעסקו ביוגה, והשנה המספר כבר הכפיל את עצמו. מדיטציית מיינדפולנס נהפכה למונח עסקי מרכזי עבור רבים ולצורה חדשה של שפיות לאחרים. נראה לי שקשה גם להסביר את הסובלנות כלפי קנביס שהתפתחה ב-15 השנה האחרונות בלי לקחת בחשבון את האקלים הדיגיטלי המתגבר. מריחואנה היא סוג של תרופה עצמית לעידן של הסחות דעת. היא מספקת דרך קלה להרהורים מרוכזים בעולם שבו המרחב והזמן הנדרשים לכך נמצאים במצור.

אם יבינו הכנסיות שהאיום הגדול ביותר כיום לאמונה אינו הדוניזם, אלא הסחות דעת, יתכן שהן יצליחו למשוך את בני דור הדיגיטל המבולבלים. בינתיים, נראה שהמנהיגים הנוצריים חושבים שכדי לגבור על הסחות הדעת הם זקוקים לעוד הסחות דעת: מפגשי תפילה בכנסיות הידרדרו להתקפים אמוציונליים, חללי הכנסיות טובעים באור וברעש ונותרים נעולים במשך היום, דווקא כשהחושך והדממה יכולים למשוך את הנשמות התשושות מהחיפוש המתמשך באינטרנט. המנזרים יכולים לנסות לענות על אותם צרכים שהתנועה המשגשגת של היוגה ממלאת.

חשבו מה היה קורה לו יותר מקומות חילוניים היו מגיבים למצב: מסעדות שבהן צריך להשאיר את הטלפונים בכניסה, בתי קפה נטולי WI-FI, ארוחות שבהן אנחנו מסכימים להשאיר את הטלפונים שלנו בקופסה בזמן שאנחנו משוחחים, או ארוחת צהריים שבה הראשון שמתמש בסמארטפון משלם עליה. אנחנו יכולים ליצור מחדש יום שבתון דיגיטלי בכל שבוע: יום אחד שלכל אורכו לא מסתכלים בטלפון ולו פעם אחת. אפשר אפילו להסתפק בכיבוי ההתראות. לכל המצאה יש תגובה, ואפילו המבקרים הגדולים ביותר של התרבות החדשה שלנו, כמו שרי טרקל, רואים פוטנציאל לאיזון מחדש של חיינו.

ובכל זאת אני מפקפק בסיכוי הזה לאיזון. הפיתוי של מציאות וירטואלית, הנמצאת בכל מקום בכל זמן נתון, יוצר אקלים מנטלי שקשה להשתלט עליו. בשבועות ובחודשים לאחר ששבת מוסדנת הגמילה, החלו תרגולי המדיטציה היומיים שלי לגמגם. קמפין בחירות מטריד דרש תשומת לב. למשך זמן מה הגבלתי את החשיפה שלי לחדשות רק לעדכונים היומיים של "הניו יורק טיימס", אך עד מהרה מצאתי את עצמי עובר על כותרות מאינספור מקורות, שהפכו את המסך לצפוף יותר. לא עבר זמן רב וחזרתי לשגרה הישנה: ספגתי כל פיסת מידע על הבחירות, אף שהבנתי שאלה פרטים זמניים, שממילא אינם נדרשים עוד לצורכי העבודה שלי.

היו עוד מלכודות דבש: הפיתוי של צפייה בפורנו באינטרנט, ההקלה בהחלפת שיחות ברצף של הודעות כתובות, המפלט הזמני מהחיים לטובת משחק מחשב שבו כל הסכנות שבאינטראקציה ממשית מבוטלות, עדכונים חדשים באינסטגרם וחברים חדשים בפייסבוק ובטוויטר. כל זה נגס בשלוות המדיטציה שלי. קיצצתי את זמן השתיקה היומי שלי משעה ל-25 דקות, וכעבור שנה הפחתי את המינון מיומי לאחת ליומיים. ידעתי שהמפתח לשלווה מתמשכת עקב מדיטציה הוא משמעת קפדנית ואימונים יומיים — בין שמתחשק או לא, ובין שמרגישים שזה עובד או לא; השגרה היא זו שיוצרת בהדרגה את המרחב שמאפשר לחיים לנשום. אך העולם שאליו הצטרפתי בחזרה זמם לקחת את המרחב הזה ממני.

עוד לא ויתרתי לגמרי, אפילו שברגעים שונים במשך היום אני מוצא את עצמי מוותר קצת. יש עוד ספרים שצריך לקרוא, מסלולים ללכת בהם, חברים לבלות איתם, חיים לחיות במלואם. אני מבין שבמובנים מסוימים זהו רק פרק נוסף בספר העצום של החולשות האנושיות. אך המגפה החדשה הזו של הסחות דעת היא החולשה הספציפית של הציביליזציה שלנו. האיום שהיא מציבה אינו מכון לתודעה שלנו, אלא לנפש שלנו. ובקצב הזה, אם לא ייחלש הרעש, אנחנו עלולים לשכוח שיש לנו נפש.