

העצמי במרחבי הרשת

רוני מרץ

החיים בעידן הטכנולוגי מזמנים לנו שלל אפשרויות להתנהלות ולביטוי עצמי במרחבים וירטואליים. לרובנו כבר קשה לדמיין את החיים ללא היכולת להיות בקשר ולהתבטא באופן חופשי בשיחות אישיות, קבוצתיות ובפורומים שונים ברשת. אך מה מאפיין את האופן בו אנו מציגים את עצמנו ברשת? במה הוא שונה מהאופן בו אנו מתנהלים בעולם שבחוץ ומה הסיבות לאופני ההתנהלות השונים שלנו במרחב הווירטואלי? מאמר זה ידון בסוגיות הקשורות התהליכים הפסיכולוגיים המאפיינים את ההתנהלות האנושית במרחב הווירטואלי

כולנו מעורבים ברמה זו או אחרת בהתנהלות בקבוצות או רשתות חברתיות ואפשר לומר שחשיפה עצמית ברשת הפכה לעובדה בחיים בעידן הדיגיטלי. ילדים, בני נוער ומבוגרים בכל הגילאים מעלים תמונות אישיות, משתפים בקשיים, בטראומות ולעיתים משתפים בדילמות שלא היו דנים בהן גם עם החבר הקרוב ביותר מחוץ לרשת. הגלישה ברשת מתאפיינת לא רק בחשיפה עצמית אלא גם בתגובות רגשיות קיצוניות. התגובות הקיצוניות האופייניות להתנהלות האנושית ברשת נחוות בשני הקצוות: החל מתגובות של אמפתיה, נדיבות, תמיכה ונכונות לעזרה ועד לתגובות של אלימות ותוקפנות, לגלוג ועלבונות אישיים. אנשים רבים מאמינים שברשת ניתן להתבטא מבלי לחוות ביקורת ושיפוטיות. היעדר הפנים והתגובות מייצרים אשליה ליישות בלתי שיפוטית שיכולה לקבל ולהכיל את ה"עצמי האמיתי" שבנו, זה הנקי ממסכות, הצגות וקודים התנהגותיים ונראה שהסביבה המקוונת נתפסת כמאפשרת לאנשים המתקשים להביע את עצמם בסביבה הממשית לעשות זאת ביתר קלות.

הסרת עכבות שפירה או מרעילה?

אז למה זה קורה? מה בשיתוף האנונימי גורם לנו לבטא סודות ומשאלות לב אישיות ולהתוודות גם על מעשים שאנו מתביישים בהם ואולי אף מתחרטים עליהם? למה הרשת מוציאה מכל אחד מאיתנו חלקים מוארים או אפלים שאנחנו פחות מעזים לבטא אותם פנים אל פנים?

תופעה זו זכתה בפי חוקרים מתחום הפסיכולוגיה של הרשת להיקרא "The Online Disinhibition Effect" - או בתרגום חופשי: **אפקט הסרת העכבות ברשת**. ג'ון סולר, פרופסור לפסיכולוגיה מאוניברסיטת ריידר בארצות הברית הקדיש מחקרים רחבים לבדיקה של דפוסי התנהגות אנושית באינטרנט. במחקרו מציין סולר מספר גורמים הקשורים זה לזה ונמצאים בבסיס תופעת חוסר העכבות ברשת. לצד גורמים אלה קיימים כמובן גם משתנים אישיותיים המשפיעים על היקף ואופי התופעה. סולר מתייחס לאופנים המנוגדים של תופעת הסרת העכבות ומכנה אותן "הסרת עכבות שפירה והסרת עכבות מרעילה". **הסרת העכבות השפירה** מתבטאת בהבעת מחוות לא רגילות של חסד ונדיבות. סולר מאתר איך אנשים יכולים לצאת מגדרם לעזור לאחרים ברשת. לעומתה **הסרת העכבות המרעילה** באה לידי ביטוי בשימוש של אנשים בשפה בוטה, ביקורת נוקבת וביטויים תוקפניים של כעס, שנאה ואיומים. כשסולר מתייחס להסרת עכבות מרעילה הוא מדבר גם על תופעות של שיטוט בצד האפל של האינטרנט: פורנוגרפיה, פשע ואלימות – היבטים המאפשרים לאנשים לשוטט בטריטוריה חדשה, מסעירה ולא מוכרת מהמציאות שבחוץ.

שימוש רב באינטרנט מצביע על בדידות? תחשבו שוב...

סולר שובר במאמרו כמה מוסכמות חברתיות בנוגע לגלישה ברשת. בניגוד לדעה הרווחת כי שימוש רב באינטרנט מביא אנשים להתבודדות סולר טוען כי תופעת הסרת העכבות תורמת גם ליצירה של אינטראקציות חברתיות וביסוס של מערכות יחסים. נמצא כי חשיפה עצמית בסביבה מקוונת יכולה להיות חשובה לבניית יחסים ולהתמודדות עם בדידות והיא בעלת פוטנציאל להגברת המוטיבציה לביסוס של קשרים חברתיים.

ישנם גורמים שונים המעורבים בתופעת היחלשות המחסומים הפסיכולוגיים העוצרים רגשות וצרכים נסתרים בזמן הגלישה ברשת. ברוב המקרים הגורמים הללו קשורים ומשלימים זה את זה. כשאנו גולשים ברשת אנו יודעים שהאנשים עימם הם ניפגש במרחב הווירטואלי לא יכולים לדעת או לקבוע בקלות "מי אנחנו". אנחנו שולטים במידת החשיפה ובחורים איזה חלקים לחשוף, איזה זהויות או תכונות "לאמץ" והקוראים במרחב הווירטואלי יקבלו רק את מה שנכתוב כאמת לאמיתה. בצורה זו מאפשרת האינטראקציה החברתית ברשת לחשוף, להסתיר ולהמציא מחדש חלקים שונים בזהות הווירטואלית שלנו. כך או כך נוכל לבחור להישאר אנונימיים באופן חלקי או מלא. לדבר סולר האפקט האנונימי הוא אחד הגורמים העיקריים המאפשרים התנהלות חברתית מסירת עכבות ברשת.

אנונימיות ברשת:

האנונימיות גורמת לאנשים לחוש פחות פגיעים מול השפעות של חשיפה וביטוי עצמי נטול עכבות. כך ניתן להרגיש שמה שאנחנו אומרים ועושים ברשת לא מתחבר ישירות לחיים ולמציאות שבחוץ. הניתוק בין החיים הווירטואליים לחיי היומיום הוא תהליך של **פיצול מדומיין**. אנו מעצבים דמות וירטואלית במרחב שנתפס כאילו קיים במציאות אחרת, נפרד מהמציאות היומיומית ונתפס כנטול דרישות ואחריות על דברינו ומעשינו. פיצול זה גורם לאנשים שלא להרגיש או לקחת אחריות על אופני התנהגותם ובמקרים של ביטויי איבה או התבטאויות מגוונות אחרות, אנשים בוחרים פעמים רבות להימנע מלקחת אחריות על מעשיהם. השילוב של האנונימיות עם הפיצול בין העולמות מפחית את ריסון ההגבלות החברתיות המוסריות ואנשים רבים יכולים לחיות בשלום עם אמונה כי ההתנהגויות המקוונות שלהם לא נמצאות בתחום האחריות שלהם ולעיתים הם חשים כי הן "כלל לא אני".

גורם נוסף המעורב בהיחלשות עכבות, קודים התנהגותיים ונורמות המגבילות מחוץ לרשת הוא גורם ה**בלתי נראות**. המבוגרים שביננו בוודאי חלמו בילדותם להיות "דני-דין הרואה ואינו נראה" או לרכוש את גלימת ההיעלמות של הארי פוטר ולהיות מסוגלים להיות נוכחים במצבים שונים מבלי שאיש לא ידע שאנו שם. ברשת כולנו יכולים לרכוש גלימה או שיקוי היעלמות. כשאנשים מבקרים באתרי אינטרנט או כשהם קוראים הודעות הנשלחות ברשתות החברתיות אנשים אחרים לא יכולים להרגיש בנוכחותם.

אי-הנראות שברשת יכולה למנוע דעות קדומות ומאפשרת לאנשים להימנע מהדבקה של סטיגמות הקשורות למראה חיצוני או מגבלה מסוימת. יחד עם זאת היא מביאה אנשים להעז להיכנס למקומות ולעשות דברים שאחרת לא היו עושים. ההזדמנות להיות בלתי נראה פיזית מגבירה את אפקט הסרת העכבות. אנשים לא צריכים לדאוג מאיך הם נראים או נשמעים כשהם מקלידים הודעה. הם לא צריכים לדאוג איך אחרים נראים או נשמעים בתגובה למה שהם אומרים. היעדר תגובות שפת הגוף של האחר מביא להיחלשות מעצורי ההתבטאות ברשת. במילים אחרות: תקשורת בטקסט מאפשרת לנו להימנע מקשר עין והימנעות מקשר עין משחררת אותנו מעכבות.

תפיסת גבולות העצמי ברשת:

הא-סינכרוניות המאפיינת את התקשורת בדואר האלקטרוני ובהודעות תורמת גם כן להפחתה בעכבות. האדם הכותב הודעה לא תמיד צריך להתמודד עם תגובות מיידיות אליה. המידיות, החסרה ברשת, נותנת בחיים הממשיים פידבק המווסתת את החשיפה העצמית והביטוי ההתנהגותי, לרוב בכיוון התואם את הנורמות החברתיות. כשהתגובה לדברים שלנו מושהית, כפי שלעיתים קורה בפעילות המקוונת, עשויים להתגלות ביטויים עמוקים יותר של הסרת עכבות שפירה ורעילה הסוטים מהנורמות החברתיות.

היעדר הרמזים של הבעות הפנים ושל שפת הגוף יחד עם תקשורת המבוססת בעיקר על טקסט יכולים להשפיע גם על **תפיסת גבולות העצמי**. הפרטנר המקוון יכול להיתפס כדמות בתוך העולם הפנימי שלי, דמות המתעצבת באופן חלקי מהאופן בו הוא מציג עצמו באמצעות הטקסט, אך גם על ידי מערכת הייצוגים הפנימית שלו המתבססת על ציפיות אישיות, משאלות לב, ערכים וצרכים. ככל שהפרטנר שלנו הופך לדמות מופנמת "אמיתית" יותר, אני עשוי לחוות את השיחה הכתובה כאילו היא ממש מתרחשת בתוכי, בדמיון שלי, בתוך עולמי הפנימי. הדמיון שלנו נתפס כמקום בטוח ופרטי ולכן אנשים חשים חופשיים להגיד ולעשות ברשת דרך ה"אני המדומין שלי" דברים שלא היו עושים במציאות. כך שיחה מקוונת יכולה להרגיש לנו כמעין דיבור פנימי, מה שמעודד הפחתת עכבות משום שדיבור לעצמך מרגיש בטוח יותר מאשר לדבר לאחרים. בצורה כזאת עולם הדמיון שלנו הופך להיות מפוצל אם במודע ואם לא במודע ואנשים עשויים להרגיש שדמויות דמיוניות שהם "יוצרים" לעצמם באמת קיימות במרחב האחר, מרחב של 'כאילו', מופרד ונפרד מהתבועות והאחריות שבעולם האמיתי.

רבים מהאנשים רואים במרחב הווירטואלי מקום להתנהלות עם חוקים ונורמות השונים מאלה שבעולם הממשי. מבחינה זאת ברגע שמכבים את המחשב וחוזרים לשגרת החיים, אנו חשים שאפשר להותיר מאחור את המשחק והזהות המשחקית שלנו ולנטוש את תחושת האחריות על ההתנהלות שלנו בזכות החוויה המפוצלת המאפשרת לנו להרגיש שמה שקורה בעולם 'הכאילו' - אין לו קשר עם המציאות. אפקט זה מועצם בסביבות משחקי פנטזיה בהן על המשתמש ליצור דמות דמיונית, ובו בזמן הוא משפיע על ממדים רבים של המרחב הווירטואלי. עבור אנשים עם נטייה לקושי באבחנה בין פנטזיה אישית למציאות חברתית העוצמה של המחשב ושל משחק וידאו דמיוני יכולה להסתכן לבוחן המציאות.

פילוסופית האינטרנטאו מרחבים של שיתוף וחשיפה ללא מעצורים:

פילוסופית האינטרנט הקלאסית גורסת שכולם במרחב הווירטואלי שווים ושמטרת הרשת היא שיתוף רעיונות ומקורות בקרב עמיתים. פילוסופיה זו תורמת לאווירה ציבורית של צמצום הסמכות ומעודדת תהליכים של הפחתת עכבות. בסביבות אינטרנט רבות, לכל אחד יש את ההזדמנות השווה להתבטא. כולם מרגישים נטולי מעמד, גזע, ג'נדר. אנחנו יכולים להיות מי ומה שנרצה להציג ברשת. כולם מתחילים מאותה נקודת מוצא במרחב הווירטואלי. בעולם המקוון מה שפעמים רבות קובע את הסטטוס והמעמד שלנו הם מיומנות התקשורת (כולל מיומנויות כתיבה), יכולת לרעיונות איכותיים והיכולת והידע הטכני שלנו. היעדר הבדלי סמכות וסטטוס אנשים מעזים יותר לומר את מה שהם באמת חושבים במרחב הווירטואלי.

מפתה לחשוב ולהסיק שתופעת הסרת העכבות המאפיינת את הרשת מאפשרת להיבטים עמוקים יותר של הנפש לבוא לידי ביטוי באופן חופשי, כמו גם לביטוי של הצרכים, התכונות והרגשות האמיתיים שלנו. מדיווחים ועדויות של אנשים הטוענים שהם חווים את עצמם כ"אמיתיים יותר" במרחב הווירטואלי מתחזקת התפיסה שהרשת מאפשרת ל"עצמי האמיתי" להתגלות ביתר קלות לעומת התגלותו באינטראקציות החברתיות היומיומיות.

יחד עם זאת חשוב לקחת בחשבון שערכים אישיים ותרבותיים משפיעים על מה שנחשב בעינינו כצדדים "אמיתיים" יותר של האישיות. מכאן שתופעת הסרת העכבות ברשת יכולה להטעות אותנו לחשוב שבגלל הסרת העכבות אנו מבטאים היבטים "אמיתיים" יותר של הזהות שלנו.

העצמי האמיתי והעצמי של הרשת – השפעות סביבתיות:

חשוב לזכור שהעצמי אינו יכול להתקיים בנפרד מהסביבה בה הוא בא לידי ביטוי. ההתנהגות שלנו ברשת וההתנהגות בעולם הממשי הן שני סוגים של התנהגויות המשקפים היבטים דומים אך גם שונים של העצמי שלנו. אם אדם פועל ללא תוקפנות בתנאים מסוימים ומגיב בתוקפנות בתנאים אחרים או אם אתה ביישן בעולם הממשי ומוחצן ברשת, בעצם לא מדובר בעצמי אחד אמיתי יותר מהאחר. אנו חווים תופעה של שני ממדים של אותו האדם, שכל אחד מהם מתגלה בקונטקסט מצבי אחר. דינאמיקה אישיותית ומשתנים סביבתיים משפיעים בתורם על רמות של אינטגרציה וניתוק של העצמי. כך גם סוגים שונים של סביבות מקוונות ודרכים שונות של תקשורת יכולות לאפשר גילויים מגוונים של העצמי. ההתנהלות שלנו ברשת מושפעת משילוב של כל הגורמים האלה ומאפשרת לנו לבטא תפיסות שונות של זהות אישית, כשאף אחת מהן לא אמיתית יותר מהאחרת.

חשיפת העצמי היא קונפליקטואלית מטבעה. מצד אחד ישנו דחף אנושי חזק המבקש להביא לידי ביטוי גלוי את האמת הפנימית שלנו: עמדות, מחשבות, משאלות לב, צרכים ורגשות. מצד שני יש בנו גם נטייה חזקה לא פחות לשמור את ה"עצמי האמיתי" כחסוי ומוגן מפני ביקורת ובושה. הקונפליקט מתקיים גם לגבי חשיפת ה"עצמי האמיתי" לזולת וגם לגבי גילוי כתהליך תוך-אישי של התוודעות להיבטים לא ידועים ולא מודעים של העצמי שעלולים להחוות כמאיימים ולא מקובלים.

בכולנו קיימים רכיבי "עצמי אמיתי" ו"עצמי כוזב" וניתן לומר ש"העצמי הכוזב" אינו פחות אמיתי מ"העצמי האמיתי". פוטנציאל ה"עצמי האמיתי" מתפתח כתוצאה טבעית של יכולת האם הטובה דיה לספק לתינוק ולילד סביבה מחזיקה המתאפיינת בהיענות מותאמת לצרכיו המתפתחים הפיזיים והרגשיים של הילד. כמו שאין אם מושלמת ובלתי מושלמת – אלא יש יחס אימהי המאפשר יותר או פחות, כך גם אין זה נכון להתייחס למושגי העצמי באופן דיכוטומי של שחור/לבן או טוב/רע. וויניקוט עצמו הדגיש כי למרות שהתפתחות ה"עצמי הכוזב" פוגעת בתחושת האותנטיות, תפקידו חשוב לאין ערוך והוא הגדיר אותו גם כבעל מרכיב הישרדותי מאחר והוא מאפשר ל"עצמי האמיתי" להישאר חבוי ונסתר וכך גם מוגן מפגיעה. כך הציע וויניקוט מדרג של מידת העצמיות הכוזבת בהתאם לעוצמת הפגיעה בתהליך ההתפתחות האותנטית.

העצמי במרחב הווירטואלי - דברי סיכום:

למרחב הווירטואלי מרכיבים ייחודיים ההופכים את השימוש בו למיוחד ולבעל מאפיינים פסיכולוגיים השונים מצורות התקשורת במציאות שבחוץ. אחד המאפיינים הבולטים של השימוש ברשת הוא אפקט הסרת העכבות שגורמת לביטוי מוגבר של רגשות וצרכים ביחס לביטוי בתקשורת בין אנשים בעולם הממשי. האנונימיות ותחושת המרחק מאפשרים מעין לגיטימציה לביטוי של תחושות קיצוניות ללא מחסומים וללא התחשבות בנורמות חברתיות. תחושת האנונימיות ברשת שמתאפשרת בשל היכולת להיות במרחב ללא הצורך להזדהות או להיחשף מעניקה הרגשה ש"לא יודעים מי אני ולא יכולים לזהות אותי ולכן אני יכול לומר, להיות או לעשות מה שבא לי".

אפקט זה מאיץ עזרה, פתיחות וקירבה מחד והתנהגות שאינה מרוסנת ואף תוקפנית מאידך. האנונימיות מאפשרת לנו לפעול באופן מנותק ומפוצל בו זמנית בין חוויות העצמי הווירטואלי והעצמי הממשי. גורם נוסף המאפיין את התקשורת ברשת הוא גורם ה"דני דין" – אפקט הבלתי נראות שתורם אף הוא לתהליכי הפחתת העכבות במרחב הווירטואלי. אי-הנראות מונעת אמנם דעות קדומות והצמדת תוויות חברתיות למראה חיצוני אך ההימנעות מקשר עין ומנראות פנים אל פנים משחררת אנשים מעכבות, ולא תמיד באופן חיובי. גם היעדר תגובות שפת הגוף של האחר, המאפיינים הטקסטואליים, הפידבק והתגובות המושהות כל אלה משפיעים בתורם על תפיסת גבולות העצמי ברשת. נראה אם כן שתפיסה נפרדת ומובחנת של העצמי ושל האחר ברשת אינה ברורה. מחוזות הדמיון והמציאות, העולם הפנימי והעולם החיצוני, מתערבבים ומטשטשים ברשת ומאפשרים לנו ליצור פיצולים אחרים מהמוכרים לנו במציאות הממשית. נראה שהעצמי האמיתי והעצמי הווירטואלי שלנו שניהם אינם חד גוניים ומושפעים מגורמים סביבתיים ופנימיים רבים ולא בהכרח האופן שבו העצמי שברשת הוא פחות אותנטי מהעצמי במציאות החיצונית, אלא פשוט כזה שמביא לידי ביטוי חלקים אחרים באישיות הדינאמית שלנו.