

על זמנים "מתים" ועל חשיבה חופשית

כבר אין לי "זמנים מתים". כל פיסת זמן שחומקת מהמשימות דורשות-הקשב של היומיום, כמו זמן ההמתנה למעלית או ההליכה לאוטו, מיד הופכת אצלי לזמן התעדכנות. מייל, וואטסאפ, וויינט, פייסבוק. שלא תתבזבז.

נשמע הגיוני, אלא שלמרות האינסטינקט שלי לנצל כל רגע פנוי ומבזבז לפעילות פרודוקטיבית, הצטברה אצלי תחושה של - איך נאמר זאת נכון? - סוג של חנק. והתבוננתי קצת מה קורה לי בזמנים ה"מתים" האלה כאשר אני לא מיד מנתב אותם לפעילות שכלית מוגדרת ומועילה.

בדברים שלהלן אטען שהכפייטיות הזו "להזריק תוכן" לרגעים חסרי תוכן מוליכה למקום פחות טוב. ומעשית, אציע שכדאי לנו - בעיקר מבחינה קוגניטיבית - להותיר כמה שיותר זמנים "מתים" שבהם אנחנו לא מסתכלים בפלאפון. נשמע כמו קלישאה? ובכן, ייתכן - יש גם כמה קלישאות חכמות שמסתובבות בעולם - אבל אני מבקש להציע תשתית רעיונית רחבה יותר לדיון, העוסקת בסוגים שונים של חשיבה שיכולים לאכלס את התודעה שלנו. בעיקר אנסה לשים את האצבע ולהגדיר בהרחבה את מה שהרגשתי שחסר לי כאשר אני ממלא את רווחי הזמן בפעילות חברתית או צורכת תוכן - הזדמנות עבור המחשבה שלי פשוט לנדוד.

חשיבה תגובתית

בדברים שלהלן אחלק בין שתי סוגי חשיבה - שתי צורות של פעילות מנטלית-קוגניטיבית שמובחנות זו מזו בכמה היבטים חשובים. נקרא לראשונה **חשיבה תגובתית** ולעומתה **חשיבה חופשית**. בקצרה, **חשיבה תגובתית** היא חשיבה בתוך הקשר מעשי או חברתי, שמוכוונת על ידי גירויים או מטרות. לעומת זאת, **בחשיבה חופשית** אני מתייחס לפעילות המנטלית שלנו כאשר אנחנו לא בתוך הקשר כזה - לצורך ההמחשה, כאשר אנחנו הולכים ברחוב, קושרים את השרוכים, אוכלים (לבד) ארוחת בוקר, נוהגים או ממתנים למיקרוגל. אני מכנה אותה חופשית כדי לתאר את האופי הנווד והעצמאי שלה. אך כדי להצדיק את הכינוי 'חשיבה חופשית' באמת, אצטרך לבאר קודם כל מה מאפיין את התשליל שלה, החשיבה התגובתית. לצורך כך, נחלק אף את החשיבה התגובתית לשני סוגים, שאכנה אותם חשיבה תגובתית **פעילה** (מוכוונת מטרות) וחשיבה תגובתית **סבילה** (מוכוונת גירויים).

חשיבה פעילה היא מה שאנחנו בדרך כלל קוראים לו חשיבה - מאמץ לפתור איזו בעיה שמונחת לפתחנו, החיפוש המנטלי הפעיל והמודע אחר פעולה הולמת - בדרך כלל תגובה לנסיבות בהן אנו נמצאים. חשיבה פעילה מפנה קשב לאיזושהי מטרה, משהו שאנחנו רוצים להשיג, ומבררת וחוקרת עבורנו מה הדרך להשיג מטרה זו. אבל לא מדובר לרוב על מטרות מסדר גבוה כמו איך להשיג קידום מקצועי או יותר סיפוק מחיי הזוגיות. מטרות מלוות את היומיום שלנו על כל צעד ושעל, בכל מקום שיש בנו רצון ואנחנו מבקשים לממש אותו במציאות. למשל, כאשר

אנחנו צריכים להגיע לחדר ישיבות ומתלבטים מה המסלול הטוב ביותר עבורנו; כאשר אנחנו צריכים להחליט מה להזמין מהתפריט של בית הקפה כדי למקסם את יחס עלות-טעם-שובע; ואפילו כאשר עמית נכנס לחדר ואומר לנו משהו, ואנחנו צריכים לתכנן (בעשירות שניה ספורות) מה נענה לו. כמובן גם רמות גבוהות יותר של חשיבה ותכנון, שנדרשות כאשר אנחנו מבצעים פעולה מורכבת ולא רוטינית כמו לבשל קישואים ממולאים או להכין מצגת להרצאה, כלולות בחשיבה הפעילה.

חשיבה סבילה לעומת זאת היא מה שקורה בתודעתנו בתגובה לגירויים חושיים מכל סוג שהוא. כאשר רואים משהו שמושך את תשומת לבנו, שומעים דיבור של מישהו, קוראים שלטי פרסומת או מאזינים לשיר ברדיו, השדר החושי עובר עיבוד במוח שלנו ומפעיל את כל שכבות התודעה שלנו בכל מיני כיוונים. אם לדוגמה אני מקשיב לשיר, החשיבה התגובתית הסבילה שלי יכול להיות רגש שעולה בי, הרהור במשמעות המילים, היזכרות בשיר אחר שדומה לו, וכדומה. כל אלו בתורם מעוררים תגובות שרשרת של הרהורים, רגשות, אנלוגיות ותחושות אחרות, עד שאני עובר לעסוק במשהו אחר, או לחילופין נחשף לגירוי חושי אחר ש"מושך" מעתה את הקשב שלי אליו ומעורר סביבו מחדש את מערכת החשיבה הסבילה שלי. המעגל הראשון של התגובות המנטליות - החשיבה שמתעוררת מיידית אל נוכח גירוי חיצוני, ללא הכוונה רצונית או פנימית של התודעה - היא המכונה כאן חשיבה סבילה.

החשיבה התגובתית הסבילה והפעילה מחליפות ביניהן משמרת בקצב מהיר ביותר. נחשוב לדוגמה מה קורה בזמן שאני פותח וואטסאפ. אני קורא ומעבד את ההודעות החדשות באחת הקבוצות (סבילה) וכמעט מיד חושב איך אני כותב תגובה - רצוי אמפטית, מועילה או משעשעת בתלות בהקשר (פעילה). כאשר אני מסיים לכתוב, אני בוחן לראות אם מישהו מקליד כעת תגובה, ואם כן זה גורם לי להסתקרן ולנסות לנחש מה הוא כותב (סבילה) ואם הוא יכתוב כך מה אשיב לו (פעילה). לחילופין, אם אף אחד לא מקליד כרגע אני תוהה אם שווה לפתוח אפליקציית חדשות או לא (פעילה), ומכאן זה חוזר חלילה. כלומר, ההחלטה שאקבל (ע"י חשיבה פעילה) תגזור לאלו גירויים איחשף, אלה יניעו אצלי תהליכי תגובה מנטליים (חשיבה סבילה), ובהצטרפות לרצונות שלי יובילו גם לבחירת מטרות חדשות ולחשיבה פעילה לצורך קבלת החלטות.

החופש מלהגיב - חשיבה חופשית

שתי צורות החשיבה הללו - הפעילה והסבילה - נראות כל כך שונות אחת מהשנייה, שמן הסתם קשה להבין למה אני מכליל אותם תחת קטגוריית-על אחת של חשיבה תגובתית. אבל אני סבור שיש להן מכנה משותף משמעותי. מה שמאפיין את החשיבה התגובתית ככלל זה שהמוקד שעליו נסובה החשיבה **נקבע חיצוני** עבור התודעה.

בחשיבה סבילה הדבר בולט במיוחד, שכן ניתן לתאר את החשיבה הזו כתגובה אינסטינקטיבית לגירויים שמשתנה תדיר בעקבות שינוי הגירויים, כמו כדור גומי קופצני שקשור בחוט למכונת נוסעת. למסלול החשיבה הסבילה יש חלק ניכר שהוא עצמי ומקורי, אבל הוא כל הזמן רודף אחר סביבה שמשתנה בקצב מהיר.

גם החשיבה התגובתית הפעילה והמתכננת למעשה צועדת בנתיבים שנקבעים מראש עבורה. אמנם כאן המוקד החיצוני שמוביל את החשיבה אינו גירוי חושי אלא מטרה. המטרות, שהן גם הדלק וגם הGPS של החשיבה הפעילה, מעוצבות דרסטית על ידי הנסיבות; בכל סוג מציאות, בכל מצב סביבה, הרצון שלי יתפקס על יעד מיידי חדש ויכוון אליו את כלי החשיבה, שינתחו את המצב ויתנו את הוראות ה"איך". אבל אני טוען יותר מזה - אמנם נכון שמטרות אינן תלויות רק בנסיבות אלא גם בגורמים פנימיים, כלומר ברצונות שלנו. אך גם כך, לא מדובר בזרימה טבעית של החשיבה שלנו, מתוך הטבע המסתעף והנודד שלה בעצמה, אלא בחשיבה מוסללת שמובלת על ידי איזושהי תודעה מסדר גבוה יותר, כמו הרצון שלי לפתור בעיה ולהשקיע מאמצים קוגניטיביים מכוונים לפתרונה. אז לא מדובר בהכרח בחשיבה "מתרצצת" כמו זו התגובתית הסבילה, אלא בחשיבה מסודרת שיש לה עקרונות מארגנים. אבל גם כאן אין החשיבה "הולכת בדרך שלה", בקצב ובמסלול שאינהרנטיים לחשיבה עצמה, אלא מתקדמת כשהיא רתומה לכח שחיצוני לה (הרצון). במובן זה, גם החשיבה הסבילה וגם החשיבה הפעילה הן תגובות של המערכת הקוגניטיבית אל ניסיון (experience), אל חוויה שאינה חלק מהספירה הקוגניטיבית כשלעצמה - בין אם אלו גירויים מציאותיים המגיעים מהחושים ובין אם אלו מטרות ויעדים מעשיים המגיעים מתוך הכוחות הנפשיים המניעים אותנו.

מהדברים עד כאן כבר מתחילה לבצבץ תמונה של מה שקראתי "חשיבה חופשית". במושג זה אני מתכוון לכל תהליך מנטלי-קוגניטיבי שאיננו מכוון כלפי גירוי או מטרה, שאינו פועל כתגובה אל מקור ניסיון חיצוני. ברוב הזמן, אנחנו לא ממש מחשיבים את התהליכים הקוגניטיביים הללו כ"חשיבה"; יש מהם תהליכים שאנחנו לא כל כך שמים לב אליהם, ואף כאלו שאנחנו בכלל לא "רואים". ובכל זאת, תהליכי עיבוד מנטליים אלו עוסקים בתמונות ובחוויות חושיות, במושגים ורעיונות קונקרטיים ומופשטים, בזיכרונות ובתכנונים – ובקיצור, בכל התחומים בהם אנחנו מטפלים במכוון ובמודע במה שכולנו נסכים שהוא "חשיבה".

כאמור אלו תהליכי חשיבה שמתרחשים בנו ב"זמנים מתים", כלומר כאשר "אנחנו לא צריכים לחשוב על שום דבר". ככל הנראה, אין ממש מצב תודעתי (ער, לכל הפחות) של אי-חשיבה; המערכת הקוגניטיבית עובדת כמעט כל הזמן, בדומה למערכות גופניות אחרות שלנו, כמו המערכת ההורמונלית או החיסונית. כאשר אנחנו לא מנתבים מרצון את החשיבה שלנו למשהו מסוים (ומונעים מהסביבה החושית שלנו לנתב אותה), היא ממשיכה לעבוד, ברקע או לא ברקע, על "חומרים משלה". אלה הם זמנים בהם אנחנו מעבדים חוויות, משחזרים אפיזודות ומדמיינים אותן מחדש, מנתחים מושג שנתקלנו בו, מפגישים בין שני רעיונות ששמענו, קופצים מאסוציאציה לאסוציאציה, מרעיון לדמיון, מתמונה למושג. ואנחנו לא בהכרח יודעים שאנחנו עושים את כל זה.

הלא-מודע הקוגניטיבי

חשיבה חופשית, או "[נדידת מחשבות](#)", היא תופעה שמתקיימת על טווח של רמות מודעות שונות. היא יכולה להיות חשופה לגמרי למודעות שלנו, ואז אף נרגיש שאנחנו שולטים בזרם המחשבה שלנו ברמה כזו או אחרת; היא יכולה להיעשות במעין "חוסר תשומת לב", ברמה נמוכה של קשב וערנות לתהליך; והיא יכולה אף להיות לגמרי לא מודעת לנו, כל כך מתחת לרדאר שלא נוכל אף פעם לדווח על תהליך החשיבה הזה.

הרעיון שיכולה להיות "חשיבה" שהיא לא מודעת נשמע במבט ראשון מוזר ולא אינטואיטיבי. אף על פי כן, הספרות המדעית בתחום הקוגניציה מאמצת מושג זה, המקבל אישונים מכל מיני ניסויים אמפיריים בעשורים האחרונים, כאשר כאמור לעיל המונח 'חשיבה' מתייחס לקשת רחבה יותר של תהליכי עיבוד-מידע מנטליים ממה שאנחנו רגילים לקרוא לו 'חשיבה' בשפת היומיום. כל תהליך עיבוד כזה, שמדענים מצליחים ללכוד באמצעות הניסויים שלהם ובכל זאת הוא לא קורה באופן מוצהר ומפורש בתודעה המודעת של הנסיינים, יתויג [כחשיבה לא מודעת](#), כחלק מ"הלא-מודע הקוגניטיבי" או the unconscious mind.

במחקר הפסיכולוגי-קוגניטיבי, הדוגמה השכיחה ביותר של תהליך חשיבה לא מודע קרויה *הטרמה* (priming). זהו שם כולל למקרים בהם חשיפה לגירוי מסוים משפיע על האופן בו נתפוס ונעבד מיד לאחר מכן גירוי שקשור או דומה אליו. במקום לספר על ניסוי, אמחיש באמצעות רצף חידות שחד לי אחיין שלי –

מה הצבע של דובי קוטב?

"הדגל שלי הוא כחול ו..."

מה שותה פרה?

המטרה של הטריק הזה הוא לגרום ל"קורבן" לענות בטעות "חלב", ואכן זו תשובה שעולה מיד במחשבה. הסיבה לכך היא הטרמה – כיוון שהייתם עסוקים במושג "לבן", הרשת האסוציאטיבית שבראשכם שלחה אתכם (בעקבות "שותה" ו"פרה") קודם כל למשקה שמקושר לכם לצבע הזה, אף על פי שאם הייתם נפגשים בשאלה האחרונה לבדה הייתם ככל הנראה חושבים רק על מים. זו הדגמה של הטרמה סמנטית. בחיי היומיום, אנו חווים הטרמה למשל כאשר אחרי שקנינו מכונית מדגם מסוים אנחנו פתאום שמים לב שיש כזו מכונית בכל פינה; כיוון שהמכונית הזו נמצאת במחשבות הרקע שלנו, התודעה שלנו בוררת את הגירויים החושיים אליהם אנו חשופים ומבליטה את אלו שקשורים אליה. [ספרות המחקר](#) מעלה כי אפקט הטרמה קיים גם כאשר הגירוי הראשוני (למשל המילה "לבן") מוצג באופן תת-סיפי (למשל חשיפה קצרה מאד), כלומר לא מוכרים בחשיבה המודעת אלא רק באופן חושי לא מודע. אך גם אם הגירוי מודע, המחשבה ש"משפעת" ומבליטה את כל המושגים הקשורים ל"לבן" (ואז את המושגים שקשורים אליהם, וכו') אינה מודעת; היא תהליך עיבוד של the unconscious mind.

אך חשיבה לא מודעת כוללת גם תהליכי עיבוד הרבה יותר מורכבים מאסוציאציות, וניסויים אמפיריים הראו כי יש לו חשיבות ממשית אפילו למשימות גבוהות כמו פתרון בעיות. הראו שכאשר מציגים לאנשים בעיה קשה הדורשת

תושייה ויצירתיות, זמן שבו הם מפסיקים (רצונית) לחשוב עליה תורם ליכולת שלהם לפתור אותה. מכנים תופעה זו בשם "[אפקט האינקובציה](#)". הניסוי הבסיסי הוא כזה: נותנים את אותה בעיה לשתי קבוצות של אנשים – מהקבוצה הראשונה מבקשים לעבוד על הבעיה במשך כשעתיים רצוף; לקבוצה השנייה נותנים שעה לעבוד על הבעיה, ואז גורמים להם לעסוק בפעילות אחרת (למשל משימות אחרות) לתקופת זמן שנקראת האינקובציה. לאחר מכן נותנים להם עוד שעה לעבוד על משימה המקורית. ניסויים רבים עם ורסיות שונות הראו את אותו אפקט – הקבוצה השנייה מצליחה טוב יותר בפתרון הבעיה, והיא תצליח יותר ככל שזמן האינקובציה יהיה ארוך יותר ובעל עומס קוגניטיבי נמוך יותר¹.

מהו ההסבר לאפקט כזה? הרעיון הבסיסי הוא שיכולים להיות לנו מספר קווי מחשבה מקבילים, חלקם יותר בקדמת המודעות וחלקן פחות. בזמן שהחשיבה המודעת עברה לעסוק במשהו אחר, חוט מחשבה כלשהו בנוגע לבעיה התפתח באופן יותר אסוציאטיבי, משוחרר וספונטני וגרם ליצירת כיווני חשיבה חדשים ויצירתיים שהובילו לפתרון. דווקא קטיעת העיסוק הרצוף בפתרון הבעיה מאפשר הגחה של "אינטואיציה" ושל תובנה "מחוץ לקופסה" שמקדמת את פתרון הבעיות שלנו בכמה רמות. בהקשר זה, לא כל כך חשוב עד כמה חשיבה זו מתרחשת במודע או שלא; הנקודה היא שאלו חוטי מחשבה שמתפתחים ומתגלגלים לא מתוך התכוונות והנחיה רצוניים, אלא באופן ספונטני, מטבעה של התודעה לחשוב.

אגב, בחיי היומיום הרבה מכירים את אפקט האינקובציה ממקרים בהם הלכו לישון כשהם טרודים בבעיה קשה ומאתגרת כלשהי וקמו בבוקר עם מעין "הארה" שהצביעה על כיוון התמודדות מיטבי יותר. גם בשינה אנחנו חושבים – אולי החשיבה הכי חופשית שיכולה להיות.

פסק זמן מהכאן ועכשיו

החשיבה החופשית, אם כן, מציינת תהליכי חשיבה שנוצרים ומונעים מתוך מנוע קוגניטיבי פנימי (התודעה שלנו). היא אינה כרוכה אחרי הגירויים החושיים שאנו נתקלים בהם ואין בה את המיידיות והקרדינליות של המשימות המעשיות של רגע מסוים בהווה. לכן אפיינו אותה² כסוג של הרפיה מה"כאן ועכשיו", שהיא למעשה אחת היכולות המנטליות האנושיות הבסיסיות ביותר – מה שמאפשר לנו כבני אדם ליצור ולפתח תכנים קוגניטיביים עצמאיים, מופשטים, שאינם קשורים למתרחש בהווה בסביבה הנוכחית. אמפירית, "נדידת המחשבות" נמצאה קשורה לניתוק מההווה בכך שהיא תורמת לקידום מטרות ויעדים אישיים של הטווח הרחוק, כמו למשל ההבנה כי ערכו של דבר רצוי לא פוחת גם אם הוא רחוק בעתיד (הבנה שהנגדתה מכונה הטיית [הפחתת ערך מושהה](#)). מנגנון

1

<https://www.semanticscholar.org/paper/Does-incubation-enhance-problem-solving-A-review-Sio-Ormerod/76c6ce0abf6f67f2c089df372261203989b43903?p2df>

Smallwood, J., Ruby, F. J., & Singer, T. (2013). [Letting go of the present: mind-wandering is associated with reduced delay discounting](#). *Consciousness and cognition*, 22(1), 1-7

נדידת המחשבות מנתק את הקשב שלנו מהמתרחש סביבנו, ומנתב את תשומת הלב מתהליכי תפיסה ותגובה להתמקדות בתכנים מנטליים ומופשטים יותר – מעין zoom out של התודעה מזירת המציאות.

במובן הזה, נראה שחשיבה חופשית היא משאב שיש לשמור עליו. המחשבות הלא מכוונות שלנו לוקחים אותנו לכל מיני מקומות שנמצאים מעבר להווה המתמשך, ובחשבון כללי נראה כי אלו מקומות המפתחים אותנו – בין אם אלו ניצנים של רעיונות יצירתיים ומקוריים, ביקורות על אמונות ותפיסות בהם אנו או סביבתנו מחזיקים ועימות שלהם עם נתונים וטיעונים חדשים, גיבוש של זכרון כללי מאוסף מצטבר של רשמים, הבנה עצמית אינטרוספקטיבית מתוך שחזור של רגשות וזיכרונות, בירור וזיקוק של שאיפות ורצונות שמקוננות בנו ומחפשות את הדרך להתממש, ועוד. התודעה מתגלגלת אל מחשבות אלו באופן טבעי, מתוך הצרכים הנפשיים והקוגניטיביים שלנו; אלא שתנאי הכרחי לכך הוא פרקי זמן בהם היא חופשיה מלרדוף אחר גירויים או מטרות.

הסביבה החברתית - מקור לגירויים מעוררי תגובה

מתי אנו חושבים באופן חופשי, ומתי באופן תגובתי?

התשובה לכך כרוכה בשאלה אילו הקשרים דורשים מאיתנו קשב רב ואילו פחות. וכאן אני חוזר להגדרת "הזמנים המתים" בהם פתחתי, ומדוע צריכת תוכן או אינטראקציה חברתית במדיה באותם רגעים "חונקת" אותם. עיקר הטענה שלי היא שכל הקשר חברתי מכניס אותנו מיידית לחשיבה תגובתית. סביבות חברתיות הן סביבות שדורשות המון אנרגיה חשיבתית, והן תופסות את מלוא הקשב. חברה - ולמעשה כל אדם זולתי - היא מקור בלתי נגמר של גירויים בלתי צפויים אליהם אצטרך להגיב בדרכים חדשות הדורשות תכנון. כדי להמחיש את הטענה, נאפיין את תמונת התשליל של ההקשרים החברתיים - נסיבות בהן המחשבה התגובתית שלנו אינה בשימוש אינטנסיבי, המאפשרות למחשבה לנדוד באופן חופשי.

חשיבה חופשית מתעוררת בעיקר כאשר אנו עוסקים בפעילות שגרתית וחזרתית.³ זו פעילות שאנו עוסקים בה לבדנו, שמתעסקת בדברים ולא באנשים, שעיקרה מוטורית, ושאו רגילים אליה ושולטים בה. ניקח לדוגמה את הנהיגה. על אף שמדובר בפעילות די מורכבת, שדורשת ערנות לאלמנטים רבים בעולם סביבנו ותכנון מוקדם של צעדינו הקטנים ביותר, אנחנו חשים שלמעשה התודעה שלנו די פנויה בדקות הללו של הנהיגה, ואנחנו מוצאים את עצמנו מהרהרים בכל מיני דברים או מרוכזים בשיחה או בהאזנה לרדיו. הדבר מתאפשר כיוון ש"חוקי המשחק" של הנהיגה נשארים די קבועים; ה"סביבה" שבה מתרחשת פעילות הנהיגה היא סביבה שאנחנו רגילים מאד לאופן שבו היא מתנהגת. מה שזה מאפשר, זה שמערכת התגובות הסנסומוטוריות שאחראית על הנהיגה יכולה להיכנס ל"מצב אוטומטי" ולשחרר משאבים לפעילות מנטלית אחרת שמתבצעת באותו זמן.

Stawarczyk, D., Majerus, S., Maj, M., Van der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2011). [Mind-wandering: phenomenology and function as assessed with a novel experience sampling method](#). Acta psychologica, 136(3), 370-381

במושגים ביולוגיים, מיומנות מוטורית מורכבת אך חזרתית (כמו נהיגה) נעשית (לאחר שאנחנו מתאמנים עליה במשך תקופה) לפעילות מוטורית פשוטה, שהמוח שלנו כבר רכש מעין "מסלול נירוני" קבוע שמתפעל אותה. לכן המוח מעביר את הידע הזה לחלק נמוך שלו - המוח הקטן (צרבלום), שאחראי בין היתר על קואורדינציה ותיאום מוטורי - ומשחרר לנו את החלקים הגבוהים (קליפת המוח) לפעילות קוגניטיבית יותר מודעת. המוח הקטן נחשב "נמוך" יותר כיוון שמבחינה אבולוציונית הוא קדום יותר, ומשותף מבחינה מבנית למינים רבים של בעלי חיים פחות מפותחים. לכן נראה לי שיהיה מוצדק לתאר אותו כחלק מהמוח ה"קדם-סוציאלי" של האדם, שיועד להתמודד עם סביבה צפויה בעלת חוקים נוקשים (חוקי הפיזיקה).

לעומת הקשרי הפעילות הרטינית הללו, הקשרים חברתיים הם בדרך כלל סביבות שיש בהן הרבה יותר גירויים בלתי צפויים הנוטלים את תשומת לבנו, ובהן צורך מתמיד בתגובות שיתאימו לסיטואציה הדינאמית. כתוצאה מכך הן דורשות מאתנו יותר קשב וערנות. אני חושב שזו גם הסיבה שמקום של אינטראקציה חברתית היא סביבה יותר "חיה", בה אנו חשים יותר חיוניים – מכיוון שזה אכן מפעיל את החושים שלנו ומכניס אותנו לקשב דרוך ואנרגטי. זהו גם אחד המקורות לצורך העמוק שלנו בחיים חברתיים, כמעט בכל זמן שהוא, ולמשיכה שלנו אל אפליקציית הפייסבוק שבמכשיר הכיס שלנו.

רפלקס הסמארטפון

מה יקרה אם נעלים את כל הזמנים המתים שלנו? מה יקרה אם נסתום את כל הרווחים שיש למחשבה שלנו לשוטט, ונמלא אותם בגירוי חברתי אחר, אם "ננצל" כל עשר או עשרים או מאתיים שניות פנויות שיש לנו כשאנחנו מורידים את הזבל או הולכים לבד ברחוב כדי להציץ בפלאפון ולהתעדכן בכל מה שצריך להתעדכן בו? הרפלקס הזה, שבו אני פותח את עולם המידע וההברות שבסמארטפון שלי בכל רגע של הרפיה קוגניטיבית, נעשה לתחושת שכיח יותר ויותר. זו לגמרי התנהגות הגיונית, כי מרגיש לנו יותר נכון, יותר "חיי" ויותר כיף להשתתף באינטראקציה חברתית וירטואלית (או לצרוך מידע אקטואלי, שגם זה סוג עקיף של אינטראקציה חברתית) מאשר "לא לעשות כלום". אבל האם זו התנהגות אדפטיבית? האם משהו יסודי מחוויית הקיום ומהמנגנונים המנטליים-קוגניטיביים שלנו לא יחסר?

אין לי תשובה לשאלות הללו. אני גם מאמין שצריך להיזהר מהאינסטינקט השמרני שרואה בכל שינוי טכנולוגי-חברתי את קץ האנושות כפי שהכרנו אותה, כי בדרך כלל נבואות הזעם נכזבות והאנושיות מסגלת את עצמה למסגרות ולכלים חדשים. מאידך, אני גם חושב שאנחנו חיים בתרבות פזיזה שלא מכבדת הרגלים אנושיים כמעט בשום רמה, ושאנחנו רחוקים מאד מלתת את הדעת לכל ההיבטים וההשלכות של התמורות שמשנות את החיים של כולנו ללא היכר.

אז כאמור, אני לא יודע מה עלולות להיות ההשלכות ארוכות הטווח של רפלקס הסמארטפון על החיים, הנפש והתודעה שלנו. אך התחושה שלי היא שלא מדובר במסלול של התפתחות בריאה. לתחושת, התודעה שלנו לא

רגילה שאוטמים לה את השמשה עם גירויים בכל רגע נתון. בני אדם צריכים את הזמן הזה, שבו החשיבה משוחררת מכל אילוץ או גירוי, שבו ניתן להרהר מחשבות כלליות, להעלות זכרונות, לבחון רגשות, לחשוב מחדש על דברים, להטיל ספק, למצוא אישונים לרעיונות חדשים או ישנים, להתבונן שוב בדברים מוכרים, ופשוט לתת למחשבה להתגלגל מאליה. זהו חמצן לעיבוד הרגשי שלנו, ליצירתיות, לאינטרוספקציה. לדעתי החשיבה החופשית היא נקיה ואותנטית יותר מכל אינטראקציה בין-אישית, היא תורמת מאד לאיזון הנפשי ולעומק המחשבתי והקיומי שלנו, ויש לתת לה את המרחב והכבוד הראויים לה.