

## פרק 6

# זיכרון אנושי – זיכרון דיגיטלי – איך אפשר לשכוח את מה שהטלפון זוכר?

---

אם אתה נזכר ששכחת, אם את שמח לב שאת רושמת במקום לזכור, אם את סקרנית בנוגע לשינוי תפקידו של הזיכרון האישי מול הזיכרון במחשב, זה הפרק עבורך.

## מהו זיכרון

בורחס מתאר בספרו "בדיונות" את דמותו של פונס הזכרן, ודרכו מתאר בדיוק מצמרר את כוחו של הזיכרון המוחלט:

"הוא ידע לשחזר את כל החלומות, את כל מה שבין החלומות... עולמו היה מסוחרר מריבוי הפרטים שזכר. הוא הבחין בלי הפסק בהתקדמותם השלווה של הרקבון, של העששת, של העייפות. צופה בודד וצלול היה בעולם רב צורות, מיידים ומדויק כמעט לבלי נשוא. אך חוששני שלא היה מוכשר ביותר לחשיבה. לחשוב משמע לשכוח הבדלים, להכליל, להפשיט. בעולמו הגדוש מדי של פונס היו רק פרטים"<sup>39</sup>.

לאחר שסקרנו את היבטי הזמן והמרחב, ארצה להתייחס למושג המשלים, הזיכרון. אם הזמן והמרחב הם נתונים חיצוניים לנו, מושג הזיכרון הוא פרטי, תודעתי. ממד הזיכרון מביא בחשבון מעצם קיומו את ממד הזמן בניסיון לזכור, או לשכוח, התרחשויות בציר הזמן.

את הניסיון להמשיג את הזיכרון אפשר לשייך חזרה לסיפורי האלים, ולתאר את מנמוסינה, אחותו של כרונוס, אל הזמן, שאותו הזכרתי בפרק על הזמן. מנמוסינה ממונה על זיכרון חוקי היקום וסדריו, מעגל החיים ואופן החיים הרצוי, היא גם האם של המוזות. אלת הזיכרון חברה לזאוס, ומהם נוצרו תשע המוזות שתפקידן להשכיח את קשיי החיים והסבל הכרוך בהם. המיתולוגיה ממשיכה ומספרת שבבוא יומו של כל אחד, תתאפשר לו הבחירה בין השתייה מנהר הזיכרון לשתייה ממימי נהר השכחה. נהר השכחה מאפשר לשותה ממנו מחיקה של כאבי החיים, אך גם של תהליכי הלמידה והפקת הלקחים, אך מי שיבחר לשתות ממימי נהר הזיכרון יזכה במנוחה ובשלווה. כבר בתיאור המיתולוגי בולט תפקידו הכפול של הזיכרון כמי שנושא את יכולת הלמידה והפקת הלקחים, ובו זמנית נושא את הכאב, הסבל והגעגוע. הרצון לאחוז בזיכרון חזק לא פחות מהרצון למחוק אותו לחלוטין. היבטיו הרגשיים של הזיכרון יתווספו לאתגרים בניסיון לשמר את הזיכרון, למיין ולאחסן אותו, כדי לשלוף אותו באופן זמין ונגיש בעת הצורך. אפשר להתבונן על הזיכרון כמכונת זמן אישית, המאפשרת לנו לנוע מעבר לתחום הצר של הזמן והמרחב אל זיכרונות הילדות ואל חלומות העתיד. הזמן שקוף מבחינתנו וחווית הזמן עירומה. הזיכרון הוא היכולת להלביש את הזמן דרך אירוע, ריח וחוויה.

עם המצאת הדפוס במאה ה-15 נוצר אמצעי חדש לזכירה. אפשר לכתוב, לרשום, לתעד ולתייק, הדפוס מהווה סוכן זיכרון המאפשר מקום לאחסונו של הזיכרון. חל מעבר הדרגתי מתקופת ימי הביניים ומהשימוש בטכניקה של זיכרון, אל התבוננות על הזיכרון כאמצעי להכרת הנפש, הזיכרון כמפתח לזהות אישית,

המודעות למה שאנו נושאים בתוכנו, הזיכרון שהופך אותנו למי שאנו.

אפשר להתבונן על הזיכרון כמהלך אישי, תהליך פרטי המעצב את זהותנו, מגדיר אותנו ומבחין אותנו מאחרים, ובה בעת כההליך תופס מקום בעל היבטים "לוגיסטיים". הזיכרון הממוקם באזורים מסוימים בתוכנו או מאוחסן באמצעות "תומכי זיכרון" מחוץ לנו. המציאות הדיגיטלית מעניקה, לכאורה, מענה לסוגיית האחסון הלוגיסטי של הזיכרון, ובכך מעוררת שאלות מהותיות ביחס לתפקידיו האחרים של הזיכרון כמשפיעים על תחושת זהותנו כבני אדם, כישות אוטונומית זוכרת.

זיכרון נמדד במספר היבטים: כחוויה אישית, כחוויה קולקטיבית וכמדד של שכחה, הדחקה או קושי בשליפת מידע. ניתן להתבונן על הזיכרון דרך עיניו של פרויד, שמיקם את סוגיית הזיכרון בבסיס הפסיכואנליזה. פרויד חקר את הזיכרון, ולא פחות מכך את השכחה, כמדד להבנת האדם ומנגנוני ההדחקה, ההכחשה ועיוות המידע הנמצאים בזיכרונו ונגישים ואלו שאינם נגישים. גם בטיפול נסב חלק ניכר מהשיח על רגעים, תחושות ומידע שאנו זוכרים למול אלו ששכחנו. במציאות בכלל, ובקליניקה בפרט, מתקיים עיסוק לא רק בזיכרון הספונטני, אלא גם בטכנולוגיות הזיכרון המשמרות אותו, ולעיתים אף מעוותות אותו. תמונות, מכתבים, טקסט ומידע מתועדים למול חוויית הזיכרון הפרטי.

לאורך השנים מתרחש מעבר הדרגתי מהישענות על זיכרון אנושי אל עבר ביטחון בזיכרון דיגיטלי, Extended Mind. מתהליך תיעוד ורישום של זיכרונות כמהלך היסטורי, אל עיסוק באחזור הזיכרונות ובשליפת המידע בתיווך גורמים טכנולוגיים המאפשרים זאת. בעידן דיגיטלי, המאופיין בריבוי של מידע ממגוון מקורות, נוצרת מציאות של כמות מידע בלתי נתפסת, המידפקת על מפתן התודעה. לא ניתן עוד לאחסן אותה בזיכרון האורגני באמצעות שינון, ויש צורך להסתמך על זמינות דיגיטלית כאופן של הרחבה חיצונית לזיכרון.

החל מרישום אנשי הקשר ומספרי הטלפון, וכלה ברשימת הודעות, זיכרונות ואימיילים שהולכים איתנו לכל מקום בתוך מכשיר הטלפון, שמתפקד כנושא הזיכרון החיצוני שלנו.

עתה, כשהזיכרון אינו רק ממד התלוי בכישורי ההיזכרות שלנו, אלא מתועד במדויק במציאות הדיגיטלית, אֶלֶת הזיכרון מְנַמוֹסִינָה אינה עוסקת עוד בלזכור ובלהשכח. מכיוון שאלמנט השכחה אינו מתממש עוד, והזיכרון הינו מתקן דיגיטלי חיצוני לפרט, המשימה אינה עוד הניסיון לזכור, אלא הניסיון לתעד את הזיכרון, או להימנע מתיעוד של הזיכרון ומשימורו.

אינני יודעת אם יש אלה מיתולוגית שאחראית לזיכרון הקולקטיבי, אך הזיכרון השיתופי הנרחב מתייחס למאגר מידע משותף שחולקים מספר חברי קבוצה. הוא ניתן לשיתוף, להעברה ולהכניה במסגרת של קבוצות, ומתפקד כסדרה של דימויים, רעיונות ורגשות כלפי העבר. מקומו של הזיכרון הקולקטיבי אינו בזיכרון הפרטי של חברי הקבוצה, כי אם במשאבים שהם חולקים, בספרי ההיסטוריה, בסרטי הקולנוע ובמשאבים הדיגיטליים.

אם צפיתם ביום השואה בשנת 2019 ב"סטורי של אווה" באינסטגרם,<sup>40</sup> פגשתם סיפור חזותי שנשען על המציאות של מלחמת העולם השנייה באירופה, כמחווה לסיפורה של אנה פרנק, תוך שימוש באמצעי תקשורת נגיש, הנשען על הנגשתו של זיכרון קולקטיבי שהולך וחומק עם חלוף השנים. דרך הרשתות החברתיות הפך הזיכרון הזה עדכני, זמין לקהלי יעד שלא נחשפו אליו בעבר ולא חוו מעורבות רגשית משמעותית. המציאות הדיגיטלית מאפשרת זיכרון קולקטיבי, שאינו מתקיים עוד על בסיס מקום מרחבי. רשתות חברתיות ותקשורת ויראלית יוצרות מצב שבו אנשים מושפעים מאותם משאבים ועשויים לחלוק את אותם זיכרונות. נוצרת מטריצה של לא מודע אינטרנטי החוצה גבולות גיאוגרפיים ומרחיבה את המובן של הזיכרון הקולקטיבי.

מהפכות טכנולוגיות משפיעות על סוכני הזיכרון: הצילום, הטלוויזיה והמחשב. הצילום אפשר תיעוד רגעים ואיסוף מידע מרחבי העולם. הדימויים שהוטבעו דרך סרטים מעצבים את תפיסתנו. הזיכרון נחוה כמרחב שבו ארוגים, שמורים, מתויקים וממוינים הזיכרונות הדיגיטליים. בממשק בין תודעה לייצוגים ברשת הדיגיטלית, ההסתמכות על זיכרון אישי הולכת ופוחתת. הזיכרון הקולקטיבי ברשת הופך עבורנו למהימן יותר. אנו נוטים לסמוך על זיכרון דיגיטלי יותר מאשר על הזיכרון הפרטי שלנו. הרשתות החברתיות נתפסות כמקור מידע אמין ומבוסס ביחס למידע אישי כמו גם למידע רפואי על מגפת הקורונה או על הלחימה באוקראינה, אף שאין לנו מערכת שיודעת לבחון את אמיתות המידע המוצג, את הזיכרון החזותי ואת הדימויים שנגישים לנו. חל מעבר מידיעה של תחומי הידע אל משימת התמצאות במבנה הידע. שיטות לעדכון מידע, להשגתו ולמיפוי, שיטות למיון מידע, ליכולת אחסונו ולשחזורו.

מרגע שהזיכרון הופך לקולקטיבי ומיוצג באמצעות תיעוד שניתן להעתיק ולשכפל, החומרים שהשתייכו לעולמות פרטיים ולא מודעים הופכים עתה לחומרים נגישים, ציבוריים וניתנים לשיתוף, ונוצרת נקודת מבט נוספת. זיכרון דיגיטלי יכול להכיל ולאחסן מידע וחומר אקדמי בשרת כגון Dropbox, לנהל אלבומי תמונות משותפים ו-Picasa והתרחשויות שצברנו בדפי ה-Facebook, ואף לשמור רישום ביבליוגרפי ב-Mendeley. קיימת אפשרות לרכוש "הרחבה של זיכרון" למכשיר הטלפון, למחשב או לענן שמשמר את המידע, והתשלום החודשי הוא הקובע את נפח האחסון של קובצי המידע והזיכרונות שלנו. הטקסט הכתוב, המוקלד והמצולם מהווה טכנולוגיה של זיכרון. המידע הנשמר ברשת הדיגיטלית, בין שהוא אמיתי ומדויק ובין שלא, נותר זמין, נגיש ונוכח גם בחלוף הזמן. בספרו "תרבות בלא נחת"<sup>41</sup> מתאר פרויד את מבנה הזיכרון ושימורו כזיהוי תהליכים היסטוריים ושרידים, כפי שהם מתגלים לעינינו ברומא העתיקה. פרויד טוען כי באתר ארכיאולוגי נוכל לראות את השברים והשרידים

שנשתמרו, ולהניח מה נמצא מתחת לפני הקרקע. העבר אינו נעלם, הוא קיים באותו אתר פיזי, אך אין לו יכולת להתייצב נוכח לציודו של ההווה. שכבות המידע ורובדי העבר מתמקמים כמבנה על ציר של זמן, ונוכחותם במלואם בו זמנית אינה אפשרית. אפיון ייחודי זה של הזיכרון נוגע גם בסוגיה של שכחה ושחיקת זיכרון. הזיכרון שומר על תחושת המשכיות אישית מהעבר להווה, וממד הזמן שוחק את המידע השמור ונגיש לנו בזיכרון. זיכרונות אישיים בעלי משמעות רגשית או בולטות נשחקים פחות, והשכחה אינה רק אובדן של זיכרון, אלא גם אמצעי מילוט מפני מצבים מעוררי חרדה ומתח. השכחה נתפסת כמושג שלילי בתרבות המודרנית, שבה ניתן ללכוד את הרגע בתמונה, בקובץ או כמאגר מידע ולמנוע את האפשרות לשכחה.

בשונה מזיכרון שעובר, מרכילות שדועכת, מדף שדוהה או מתמונה שאובדת, מאגר המידע הדיגיטלי נותר על כנו, נוכח וקיים תמיד בזמן הווה. סוג זה של זיכרון דיגיטלי מנטרל חלקים מנכונות המשפט "הזמן עושה את שלו" ביחסו לדהיית הזיכרון האישי והקולקטיבי גם יחד.

## רגע מהקליניקה: סטפן ללא זיכרון

סטפן, גבר בשנות ה־30 לחייו, מנהל כספים במקצועו ובאופיו, הוא אדם מדויק ומקפיד על מלוא הפרטים בהתנהלות חייו ובהתנהלות בינינו. הוא מתמודד עם מערכת יחסים סבוכה עם אשתו, לצד מערכת יחסים שהוא מקיים עם אישה נוספת. סטפן מגיע לטיפול עם בקשה ממוקדת לנסות להבין את ההתנהלויות הבינאישיות בחייו כמושפעות, להנחתו, מהיעדר זיכרונות מאורגנים ורציפים של שנות ילדותו ונעוריו. סטפן הוא איש שיחה נעים ואינטליגנטי, הופעתו המוקפדת והרשמית הולמת את עיסוקו המקצועי. בתחילת הטיפול נדמה כי הוא מאמין שזיכרונותיו ה"אבודים" נמצאים במעין גיליון נתונים או קלסר שנשכחו, ואם רק נאתר את שיטת התיוק או את

המקום שבו הונח הזיכרון לאחרונה, נוכל לאסוף אותו במלואו. אך ככל שהשיחה עם סטפן זורמת, בוקעת מנוכחותו המאורגנת תחושת החמקמקות של הילד שהיה. ממשפטים של געגוע, מזיק חיוך שניצת בעיניו וממשפטים שלוקים לרגע בשיירי גמגום ילדתי – מצטיירת במרחק נגיעה ילדותו של סטפן בהבזקים בלבד. סטפן מתאר ילדות בצל אב מצליח וכוחני, שציפה ממנו לגדלות והתאכזב מהישגיו הלימודיים הבינוניים. בנעוריו, בשל שיקולים עסקיים של אביו, עברה משפחתו של סטפן מעיר הולדתו ליישוב קטן ומתפתח, שבו הרגיש מנותק מהמסגרת החברתית והלימודית ועסק בעיקר בשכלול יכולותיו בתחום ההתחמקות היצירתית ממסגרות הלימודים השונות. הוא זוכר כי רצה לשמח את אביו ולגרום לו להיות גאה בו, וכי השקיע זמן רב במחשבה כיצד יוכל לגרום לו לחוש גאווה. הוא בחן את האנשים סביבו, את תגובותיו של אביו, וניסה לזהות, בעיקר בדמיונו, את דפוסי הפעילות שיגרמו לאביו להתגאות בו על הצלחותיו יוצאות הדופן. הניסיון הזה נמשך עד ימים אלו, ללא רישום של הצלחה יוצאת דופן על פי מדדי האב. מעבר לכך, סטפן מתאר את ילדותו כמרחב שבו אין לו זיכרונות בולטים ומעצבים, אלא תחושה כללית של זמן מרחף ללא עוגן או חוויה מכוננת שנצרכה בזיכרונו. הוא תוהה בקול אם הוא אינו זוכר כי היתה סיבה לכך ששכח או הדחיק, או שזוהי תופעה נורמלית המאפיינת מטופלים נוספים שלי. הוא טרוד בשאלה מאיזה גיל מתחילים לזכור דברים, ובמשך כמה מפגשים הוא נאבק שוב ושוב מתוך ניסיונו לחלץ זיכרון ילדות משמעותי, שכן לתחושתו אם יצליח להיזכר בילדותו, יוכל להבין את שורשי אישיותו ורצונו העז לחיות במציאות נוספת מחוץ לזו שבה הוא מתנהל.

סטפן מתאר בשלב מוקדם בטיפול מערכת יחסים משמעותית שהוא מקיים עם אישה מחוץ למסגרת הנישואים. ההיכרות ביניהם התרחשה באינטרנט, והקשר כולו, האינטנסיבי והסוער, מתקיים במרחב הדיגיטלי. סטפן מתייסר על כך שאינו יכול להסתפק במערכת היחסים הזוגית שלו ובמשפחתו הגרעינית, וחש כי היעדר

הזיכרון משנות ילדותו והתבגרותו מעיד על רצון לחיות חיים שיכול לזכור ולחוות עד תומם, בשונה מחוויית היעדר הזיכרון, או "החור השחור" כפי שהוא מכנה אותו. עיסוקו המתמיד במה שנחשב למול מה שמבוטל, בין מה שנזכר למה שנשכח, מביא את סטפן לתהות בפגישותינו איך אני זוכרת את שמות האנשים בחייו ואת האירועים שהוא מספר לי. באחת מפגישותינו שואל סטפן אם אני מקליטה או מקודרת בצורה כלשהי את המידע כדי שאוכל לשנן ולזכור אותה במפגש הבא. הוא מתקשה להאמין כי האזנה בלבד וחויית המפגש מספיקות לצריכתו של המידע בזיכרון. במהלך הטיפול הוא עסוק פעמים רבות ב"אפליקציה" שבה אני עושה שימוש כדי לזכור את המידע הנאמר.

סטפן ממשיך ותוהה אם הזיכרונות שאבדו לו הם זיכרונות טובים שיכולים להעניק נחמה ותזכורת לימים של אהבה ושייכות, ואולי היעדרם של הזיכרונות מצביע כי מדובר בזיכרונות שאינם נעימים ויכולים להסב לו נזק. חוויית התסכול שהוא מתאר היא חוויית האי-נגישות לאותו מקור מידע ששייך לו, אך כאילו קודד מחדש והפך בלתי נגיש, אם כי אולי הוא מורגש ומשפיע על היומיום. החודשים הראשונים לטיפול מצויים על הציר שעוסק בזיכרון, בקידודו, ביכולת לשלוף אותו לצד המשמעויות המוענקות לזיכרונות הקיימים, אך לא פחות מכך לאלו שאינם. ביכולת הניסוח המדויקת של סטפן הוא מתאר באחת מהפגישות כי יצירת "חוויה מתקנת" היא בעצם ניסיון ליצור זיכרונות חדשים שיעקפו את אלו שאינם חיוביים או לא מתקיימים כלל, ומטרת החוויה אינה היכולת לחוות אותה, כי אם היכולת לקדם ולשמור את החוויה, הפעם באופן איכותי יותר מפני פגעי הזמן.

מיד אחרי אירועי יום השואה ויום העצמאות מגיע סטפן בהלך רוח שאינו אופייני לו, ומתאר את תוכניות יום השואה ששודרו בטלוויזיה. הוא מדבר רבות על הציווי "לזכור ולא לשכוח", ואומר כמעט ככעס כי אחת לשנה מתקיים "יום זיכרון" שכל תפקידו הוא לזכור, ואיך



יכול להיות שהוא את עברו הפרטי אינו זוכר, אם כי הוא חש את אותו ציווי פנימי וחיצוני לזכור.

באותו מפגש מרחיב סטפן ומתאר לי את הקשר המורכב עם אותה חברה שפגש במרחב הדיגיטלי. הם מעולם לא נפגשו, אך התקשורת ביניהם מתקיימת על בסיס יומיומי, וגם בהיעדרה מהרשת יכול סטפן להמשיך לקרוא את "נאמר" ביניהם ולהעמיק בהבנת הקשר. כשהוא שקוע כולו בתיאור השיחות איתה, הוא לפתע נראה שלו יותר, מושקע בתוך הוויה של קשר שמעניק לו תחושה של נגישות והדריות. דיבורו הופך רצוף ועשיר, ושונה כל כך מהסגנון הדיווחי שמאפיין אותו. סטפן תוהה בקול רם אם הזיכרון החד והמדויק שלו ממערכת היחסים הווירטואלית אמיתי יותר מזיכרונותיו האבודים, או שהזיכרון מהקשר הנוכחי אינו מדויק ואמין יותר, מכיוון שאינו יודע דבר אמיתי על אותה אישה מעבר לתקשורת הכתובה ביניהם במרחב הדיגיטלי. סטפן עוסק בסוגיית הזיכרון ובסוגיה הנלווית אליה של אמיתות החוויה. מה אמיתי יותר, מה מדומה. ומה הדבר שמגדיר אותו: ההתרחשויות בעולמו הממשי, מה שהוא זוכר על עצמו, ואולי מה שהוא חווה, מרגיש ומתעד במרחב הדיגיטלי הרחב והמגוון.

בעבודה עם סטפן אני נעה בין עוצמת היעדרו של זיכרון העבר ובין הנוכחות העוצמתית של הטקסט המתועד שדרכו מתנהלת מערכת היחסים הדיגיטלית שלו, ותוהה כיצד "אני לא זוכר מה היא אמרה," מתחלף ב"אני לא מבין את מה שהיא כתבה." מערכת היחסים מבוססת על טקסטים המוחלפים ביניהם בעוצמה ובאינטנסיביות משתנות, מתועדים למשעי ונטולים לחלוטין ממד של שיחה או מפגש. היבט הזיכרון אינו מוטל עוד בספק ואינו בהכרח מוקד הטיפול. המוקד עובר אל הממד הפרשני. איך אפשר להבין טקסט כתוב? איך אפשר להבין התכתבות בין בני זוג? בכל כך הרבה אופנים.

עוד בתחילת הטיפול הציג סטפן את קשייו במערכת היחסים שהוא מנהל מחוץ לנישואיו. אותה אישה, ספק דיגיטלית ספק וירטואלית, מסרבת בכל תוקף לקיים פגישה או שיחה כלשהי מחוץ

לזירה הדיגיטלית. סטפן מתאר את מושקעותו במערכת היחסים, עד כמה הוא מעורב בקשר איתה, קשוב לה ולצרכיה, וחש עוצמות רגשיות כפי שלא חווה במערכות יחסים בעבר. מכיוון שהקשר ביניהם מתרחש רק בזירות הדיגיטליות השונות, כל הקשר הזה מתועד וכתוב. סטפן מבקש באחת הפגישות להקריא לי חלק מההתכתבות שלהם וטוען בהקלה כי לא ניתן עוד להתווכח על הסוגיה "מי אמר מה" כפי שהוא מתנגח עם אשתו, כי הכול מתועד. עתה רק נותר להבין מה עולה מהטקסט, או לגלול בחיפוש אחר אותם מקטעי שיחה שהוא יכול לקרוא שוב בנחת ולנתח מחדש בזמנו הפנוי. בפגישה עימי הוא מבקש שנבצע יחד ניתוח טקסט שכזה כדי לבדוק אם אני חווה את הקשר ביניהם באופן דומה לדרך שבה הוא חווה אותו, כקשר נצחי שחזק מתלאות היומיום, יכול לשרוד שגרה ולחצי חיים ולהיות קשר מקביל, משמעותי, שמוסיף לחיים ואינו גורע מהם.

באחת מפגישותינו מתייחס סטפן לשעת המפגש שהשתנתה באופן חד-פעמי ולכך ששכח את המועד שבו היינו אמורים להיפגש, ונאלץ להתקשר לבדוק את המועד שתיאמנו. לאחר שהעלה את הנושא, נזכר סטפן בעצמו כי מועד הפגישה החדש תואם בהודעות טקסט, ושלמעשה הרישום המדויק של שעת המפגש העדכנית נמצא בכיסו מרגע שסוכמה בינינו. האם מרגע שהמידע כתוב אין צורך לשאת אותו עוד בזיכרון? האם מבנה הזיכרון עצמו חווה שינוי, או רק סוגי המידע שאנו מקפידים לאפסן בהרחבה הדיגיטלית של הזיכרון שלנו באמצעים טכנולוגיים? האם עולה שאלה טיפולית לגבי השעה שתואמה, שינוי המועד והשכחה שנלוותה לכך, או שמדובר בשאלה שמוסטת מזירת הטיפול גרידא אל מרחב שיח טכנולוגי ואל תלותנו בשרתי מידע ובנושאי זיכרון חיצוניים?

"אני מזמין אותך," אומר במהלך המפגש סטפן בקול חגיגי, "אל הארכיון, הקטלוג הסודי של מערכת היחסים שלי," ומאפשר לנו לצפות בכל הקשר ולקרוא אותו. ההתחלה, הקשיים, הדילמות, התפתחות הקשר והשתנותו לאורך כל השנה האחרונה. אני מבינה

את עוצמת הבקשה, את רצונו לשמוע את היהודי הקשר דרך מבט נוסף. אני ערה לכך שאנו עוסקים בטקסט כתוב, בזיכרון חיצוני. סטפן אינו מנסה להימנע מסובייקטיביות, אלא מנסה להביא את הדברים בשם אומרם, לפגוש את "האמת המוחלטת". אני מוטרדת גם מכך שההתכתבות האישית והאינטימית תועדה, ועתה היא נבחנת ככתבה וכלשונה דרך עיניים זרות. ההתבוננות ברצף הזיכרון המתועש מעלה שאלות על אתיקה, פרטיות וחסיון המידע. החצנתו של הקשר וניהולו על גבי פרטוקול דיגיטלי הפכו את רצף הקשר הכתוב לנגיש וזמין, המבטל את ממד הפרטיות, תוך הבנה שהכתיבה והתיעוד יצאו מרשות הפרט אל מרחב משותף עם האחר, ואולי אף למרחב הציבורי. גם בעבר היה אפשר להראות למישהו מכתב שהתקבל, ההבדל כיום טמון ביכולת השיתוף של המידע על ידי שכפול, העתקה והפצה במהירות שלא היתה אפשרית בעבר, ובאופן בלתי ניתן למחיקה שלא היה קיים בעבר.

## זיכרון ותפקידו – מבט טיפולי

בהמשך לתיאור הטיפול בסטפן מתחדדים מספר מושגים מתחום הזיכרון ותפקידיו השונים.

זיכרון מוגדר כיכולתו של האורגניזם לאגור מידע מהסביבה באמצעות החושים ולהשתמש בו. המונח זיכרון מתייחס גם ליכולת לאגור את המידע וגם למידע הנאגר עצמו. מאגר מידע, לעומת זאת, מוגדר כאוסף נתונים מסודר, המאפשר אחזור נתונים לשם הפקת המידע הנדרש. הכתיבה הפסיכואנליטית והפרקטיקה הקלינית עוסקות רבות בזיכרון, באופן קידודו, בהשפעתו על התחושות וההתנהלות היומיומית, וכמובן על היכולת להנגיש אותו. במאמרו "על זיכרונות מחפים"<sup>42</sup> עוסק פרויד בתהיות על עיצוב זיכרונות הניתנים למסירה על ידינו. לדידו, ההסבר למנגנון הנפשי הגורם לשכחה או להרחקת העיקר

ולזכירת הפרטים התפלים הוא עקרון ההנאה. טכניקת האסוציאציות החופשיות היא שאמורה לאפשר לחלקי הזיכרון המודחקים לחבור למילים ולהגיח אל המודע, מה שרחק מהתודעה שב ועולה באמצעות צירופי מילים. אך מה לגבי מצבים שבהם הזיכרון אינו מודחק גם אם נשכח, אלא נמצא ומאוחסן במכשיר הטלפון שלנו, בתמונות המחשב ובמכשירי ההקלטה, הצילום והתיעוד שאנו נושאים עימנו יום-יום בקליניקה ומחוצה לה? מה לגבי שיחות שמתנהלות בכתב, ותיעודן נשמר ונגיש לנו? מהו תפקידו של הזיכרון במקרים כאלה?

רבי נחמן מברסלב כתב על "מעלת השכחה", על החמלה שיש בשכחה, על כך שביכולתה לאפשר לאדם להניח את חטאיו ולקום לבוקר חדש בלי לשאת על גבו את כל צרות האתמול. פרנצי, הפסיכואנליטיקאי ההונגרי, מציג טיעון דומה כשהוא מדמה את השכחה ל"חגורת אש", רצועה של קרחת יער המונעת את התפשטות הדלקה, "דלקת הזיכרון המכאיב".<sup>43</sup> הוא מתאר את השכחה כאחת מהדרכים של נפגעי טראומה לשתוק את הזיכרון מול הסביבה ולהימנע מלספר סוד, לשתוק אפילו מול עצמם. שניהם מציגים את התפיסה כי השכחה היא כלי בשירות היכולת להשאיר את העבר מאחור. לעיתים זוהי יכולת חיונית לצמיחה, ולעיתים היא פועלת בשירות ההכחשה והשתיקה, אך תמיד תפקידה למנוע דלקה רחבה יותר בזיכרון ובתודעה. אם כך, מה עושים במצב שבו השכחה כמעט אינה אפשרית?

פרויד<sup>44</sup> מתואר בתהליך הטיפול ב־Emmy Von M, בניסיונו לבצע "מחיקה" של הזיכרונות על ידי היפנוזה, מתוך מחשבה כי מחיקת הזיכרון הכואב תוכל לשחרר אותה מהתסמינים בהווה. אך בעשותו כן, הוא "מוחק" מצב עצמי אחד שבפועל מאפשר הגנה להיבטים אישיותיים אחרים שעכשיו חשים חשופים או חווים סכנה, והמערך האישיותי במלואו אינו חווה הקלה ואף מגיב בהתנגדות. עקב כך מגדיר פרויד את המהלך הטיפולי בה כהליך שנכשל. אם מחיקת הזיכרון או היעדרו שומרים עלינו מפני התמודדויות הקשות מדי

לאגו, מה יעלה בגורלו של האגו ומהן המיומנויות הנדרשות ממנו עתה, משהיכולת לשכוח אינה מתאפשרת עוד והאפשרות לזכור ללא קץ היא יכולת דיגיטלית החיצונית לסובייקט?

מעניין להתבונן על ציר הזיכרון גם כמושג המושפע מרוח התקופה, ולפיכך אפשר לראות בו תוצר תרבותי ומושג משתנה.

פוסטמן מתאר סיפור של אפלטון על המלך תמוז, מלכה של עיר גדולה במצרים, המארח את האל תיזת, שנודע כממציאם של מספרים, חשבון, אסטרונומיה וכתב. תמוז מתרעם על לימוד הכתיבה ומסביר כי הנזק הטמון בה יגרום להישענות על יכולת הכתיבה, יפגע באימון הזיכרון ויביא לדעיכת מיומנות הזיכרון בשל ההסתמכות על הכתב. מצב זה עלול, לטענתו, לגרור למציאות של חוכמה מדומה, שאינה אמיתית. תמוז רואה את הנזק הטמון ביצירת חוכמה מדומה, ומתקשה להבין כי השפעת הטכנולוגיה אינה חד־צדדית. תמוז טוען כי הכתב ישנה את משמעותם של מושגים, כגון "זיכרון" ו"חוכמה", וכי ניסיון להבחין בין ידע לחוכמה ובין זיכרון להזכרה ייצור "חוכמה לכאורה", קרי, מצג שווא המעוגן בטכנולוגיה חיצונית.<sup>45</sup>

רבים מאיתנו אולי שותפים לתחושתו של תמוז, כי מהרגע שמספרי הטלפון הוכנסו לזיכרון המכשיר הסלולרי, הם פרחו מוחחנו. מהרגע שתוכנות החלו לסייע בניווט קל למחוז חפצנו, איבדנו חלק מיכולת ההתמצאות במרחב. ומהרגע שהמרנו את השיחה באימוג'ים מביעי רגש, אנו נתקלים בלא משים בקושי בדיבור ישיר ואותנטי על רגשות. הזיכרון עובר בתהליך של מיקור חוץ אל תצלומים, תיעודים, שיתופים בענן ועוד. המתח המתמיד בין החד־פעמי לנצחי מתחדד באמצעות היכולת לשנע זיכרונות אלו, להוסיף להם פילטרים, עריכה ותזמון, שבהם יוצגו ברשתות החברתיות.

על המטפל לסייע למטופל לחשוב, לעיתים לראשונה, את "הידוע שלא נחשב", להיות עבור המטופל דמות מיטיבה אל מול הזיכרון, כמי שנדרש להחזיק חזק את חוט אריאדנה שעובר לאורך מבוכ השנים.

היכולת לשמור על מעברים פתוחים בין העבר, ההווה והעתיד. לשמור על "רצף ההווה" (Going On Being), כנתון קריטי המשפיע על בריאותנו הנפשית. כשהעבר הופך מבודד ומנותק מההווה, אנחנו מאבדים הרבה מהחיוניות שלנו, כפי שמתאר סטפן בתיאור המקרה שהובא. כשהמשימה אינה החזקת הזיכרון עצמו, היא הופכת להיות משימה פרשנית. משימת פענוח הנשענת על מיומנות הרמנויטית המושפעת מרגישות האדם, מהטיותיו ומאופן יכולתו לחוש את הלך הרוח שבו נכתבים הדברים. רגישות הקורא היא המתרגמת, המזהה את המוזיקה המולחנת והיוצרת את הפרשנות והמשמעות כולה. הטקסט הינו סופי ומוחלט, ואולי בשל כך קביעותו מאפשרת לנרטיב הנטווה סביבו לבחון מספר עמדות וזוויות פרשניות אפשריות בהבנת המסר, בפרשנות הסיפור ובעיצובו המחודש והעמדה הפנימית ביחס לזיכרון.

## גמישות הזיכרון הדיגיטלי

בעידן הדיגיטלי זיכרון אינו מהווה עוד רק ציר פנימי סובייקטיבי הנתון לשכחה, כמקרה פרטי של יכולת הסובייקט לזכור או להדחיק או לשכוח. זיכרון מהווה יכולת חיצונית לאחסון מידע משולבת בגישה טכנולוגית דיגיטלית, החווה את היעדר הזיכרון ככשל טכנולוגי בתיעוד המידע ובאחסונו. המטפל נמצא בעמדה של חוקר, פרשן ומתווך של הזיכרונות המתועדים, מברר הזיכרונות הנעדרים ושותף ביצירה של זיכרונות אינטימיים בקשר הטיפולי בזמן הווה. "את העבר אין משחזרים: הוא נבנה כאן ועכשיו, הפסיכואנליזה בונה אמיתות בשירות העקביות העצמית, ואינה מציעה תמונה אמיתית של העבר".<sup>46</sup> הזיכרון בן זמננו אינו מתפקד עוד כקונספט אישי ופנימי, אלא כמשולב יכולת טכנולוגית, אובייקטיבית וחיצונית, שנושאת בו זמנית משמעות חווייתית ואינטימית עבורנו. מידע רב המועבר באמצעים הדיגיטליים נשמר, מצולם, מוקלט,

מאוחסן ומתויק כזיכרון נגיש מיד עם היווצרו. הזיכרון במובנו השברירי, החמקמק לתיעוד, מאפיין עתה בעיקר את אזורי הנפש הפנימיים. הרגעים הנותרים ללא תיעוד הם אותם רגעים בינאישיים אינטימיים, שאינם מתרחשים בתיווך הרשת הדיגיטלית, וכן מרחב החלימה שאינו מתועד, עדיין, באמצעים חיצוניים.

בעידן הדיגיטלי, תפיסת הזיכרון כנתון נצחי גורמת לו להיחפך לעיתים למוצר צריכה שאינו מתכלה בהכרח, שניתן להשליך אותו אחרינו לתהום הנשייה הטכנולוגי עם סיום השימוש בו, תוך ידיעה שתמיד יהיה שם אם יעלה רצון לחזור לעשות בו שימוש. אין צורך עוד לפנות מקום למכתבים, לתמונות ולאלבומים. יש צורך ליצור את ההודעות, את ההתרחשויות ואת התמונות הבאות, לברוא את הגירוי הבא. מחד גיסא הזיכרון נשמר, מתועד, מצולם, יצירות אומנות, רגעים משפחתיים, אסונות טבע ואירועי טרור. מאידך גיסא, ההרגל שהופך כמעט לאינסטינקט של לעבור אל הדבר הבא, אל ההזמנה הבאה לריגוש, יוצר הקטנה בערך הדבר ומיעוט ההתעכבות עליו.

התפר בין הזיכרון האנושי לזיכרון שנשען על יכולות טכנולוגיות מקיים מרחב שבו מתערערות חלק מהוודאיות ונוצרות אחרות. כמו מקומו בזמן של הזיכרון, עוברת נכונותו, וכמובן היבט המשמעות. האם אירוע כלשהו נזכר בשל היותו משמעותי או שעצם קיומו של תיעוד נגיש הוא היוצר את ההכרעה כי האירוע הינו בעל משמעות? האם האירוע שצולם וממשיך להתקיים בזיכרונו ובאלבום תמונות ילדותנו, הוא אכן אירוע משמעותי, או שעצם התיעוד והתמונה הנגישה עיבו את הזיכרונות סביבו והעניקו לו משמעות שונה או רבה יותר מזו שהתקיימה במציאות ההיסטורית?

הזיכרון וחמקמקותו, והרווח הנוצר בין התרחשות לזיכרון ובין החלום לערות – מנוסחים בשורות הסיום מתוך "הרפתקאות אלס בארץ הפלאות": "...לכסוף היא ציירה בעיני רוחה איך אחותה הקטנה תהפוך גם היא בבוא היום לאישה בוגרת: ואיך תשמר בכל שנות בגרותה את הלב התם והאוהב של ילדותה: וכיצד תאסוף סביבה ילדים

קטנים אחרים ותצית בעיניהם שלהם את הברק ואת הלהט, בסיפורים מוזרים לא מעט, אולי אף בחלום משכבר הימים: ואיך יחלוק עימם ליבה את כל העיצבונות התמימים, וישמח בכל שמחותיהם התמימות, כשתיזכר בחיי הילדות שלה עצמה, ובימי הקיץ המאושרים".<sup>47</sup>