

Görüntülü Konuşmak Bizi Yoruyor, Peki Neden?¹

Doreen Dodgen-Magee

Çeviri: Büşra Balcan

Teknoloji karantinada kurtarıcımız oldu fakat getirdiği zararlar da azımsanacak gibi değil. Neden mi?

Salgının ilk günlerinde evlere sığınmak toplumsal bir norma dönüştüğünde insanlar birbirleriyle iletişimlerini koparmak istemediler ve imdadımıza teknoloji yetişti. Evde kalıyoruz diye yalnız kalmak zorunda değildik ve hepimiz de bu hâlden memnunduk.

Sevdiklerimizden haberdar olmamızı sağlayan ekranlarımıza minnet duyuyorduk duymasına fakat daha beş haftada sonu gelmez görüntülü konuşmalar ve sanal deneyimlerden bıkar hâle geldik. İletişimimizi dijital ortamlarda kurma seçeneğini olduğu gibi yadsıyor değiliz ama iletişimin bu türü duygularımızı ve enerjimizi çok fazla tüketiyor. Tam olarak nedenini bilmesek de enerjimizi alışık olduğumuz yüz yüze görüşmelere göre çok daha fazla tüketiyorlar sanki. Gariptir, çoğu zaman bizi daha da yalnız hissettiriyorlar.

Yaşadığımız bu gerçeklik henüz çok yeni, o yüzden durumun neden böyle olduğunu ortaya serecek yeterli araştırma yok. Ayrıca bu sanal ve bedensel iletişim karşılaştırması için geçmişten gelen örneklere yönelmek de yeterli değil. Fakat iletişimin iyice dijitalleştiği bu zamanlarda kendimizle ve ilişkilerimizle ilgilenmenin yolları üzerinde fikir yürütebiliriz.

Sosyalleşme ve bireylerarası tercihler söz konusu olduğunda her ne kadar farklı farklı yaklaşımlarımız olsa da duyuların yaşamımızdaki önemi yadsınamaz. Birbirimizle karşılaştığımızda, bilgiyi birçok farklı duyu yoluyla alıyoruz. Bazı insanlar ve yerler kendilerine has kokulara sahiptir. Çoğu zaman öyle ya da böyle bir tür fiziksel temas kurulur. Her şeyden önce, başkasının yalnızca fiziksel varlığı bile duyuları hareketlendirme ve tüm duyularımızı uyandırma gücüne sahip.

Ekranlar yoluyla kurduğumuz iletişimde bunların büyük çoğunluğu kayboluyor. Yalnızca görsel ve işitsel duyuyla sınırlandırılıyor ve “birlikte yalnız” hissetmeye başlıyoruz. Sherry Turkle’in ortaya attığı bu terim, bahsettiğimiz tuhaf anti-varlık duygusunu çok iyi anlatıyor. Bunun tarafların birbirlerinden aldığı içeriğin sınırlı olmasıyla mı yoksa doğrudan tam duyuyla ulaşılamamasıyla mı ilgili olduğunu bilemiyoruz.

Video temelli iletişimin rahatsız edici dinamiklerinden biri de kişinin başkalarıyla etkileşime

¹ **Orijinal Kaynak:** Dodgen-Magee, Doreen. (2020, April 17). “Why Video Chats Are Wearing Us Out” *Psychology Today*, **Link:** <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/deviced/202004/why-video-chats-are-wearing-us-out>

Atıf Şekli: Dodgen-Magee, Doreen. (2020, Mayıs 10). “Görüntülü Konuşmak Bizi Yoruyor, Peki Neden?”, Çev. Büşra Balcan, *sosyalbilimler.org*, **Link:** <https://sosyalbilimler.org/goruntulu-konusma-pandemi>

girerken sürekli kendi görüntüsüyle karşı karşıya olması. Spontane ve gerçek iletişim sırasında kendi imgesinden uzaklaşıp tam olarak anın içinde kalabilen kişi dijital sohbet sırasında sürekli kendisine maruz kalıyor. Sesi azıcık bile çıkan bir iç eleştirmene ait herkes için, sohbetin içine gerçekten girip girmemesinde büyük rol oynuyor bu durum. Burada bir tür bilişsel uyumsuzluk söz konusu. Başkalarıyla iletişime geçmek için yaptığımız bu görüşmelerde kendimize dair farkındalığımız dikkatimizin yönünü değiştiriyor.

Zamanın gerçekleşmesinde de tuhaf bir yenilik doğdu; kişilerarası etkileşimde hissettiğimiz tükenme ve boğulma duygularını besliyor bu yenilik. Toprağın üzerinde hareket ettiğimiz zamanlar görüşme tekliflerinin karşısına dolu takvimler çıkardı. İnsanların davetlerine karşı daha büyük etkinliklerimiz ve daha önemli seçeneklerimiz olduğunu hissederdik.

Artık tüm iletişimimiz evde yürütüldüğü için, bireyler arası tekliflere genel olarak iki farklı yanıt geliştirildiğini düşünüyorum. Birincisi, herkes evde ve “müsait” olduğumuzu bildiği için görüşme ya da etkinlik tekliflerine hayır dememizin de “bahanesi” olamazmış gibi hissediyor ve korku, suçluluk, tükenme ya da gücenme duygularını üretiyoruz. İkincisi de mevcut durumun gerçekliğinden bizi uzaklaştırabilecek birçok teklife elimizden geldiğince “evet” yanıtını vermek istiyoruz.

Bu sosyal mesafe döneminde hızlanmamız çok önemli. Kendimizle ve diğerleriyle ilişkilerimizi sağlıklı yürütebilmek için bu yeni ekonomide neyin işe yarayıp yaramadığını değerlendirmenin zamanı. Aşağıda dijital iletişimimizi zenginleştirmek ve bu fiziksel izolasyon zamanlarında kendimizle ve diğerleriyle kurduğumuz ilişkilerde niyet ve amaçlarımızı güçlendirmek için birkaç öneride bulunacağım.

Kendinizle ilgilenin.

Başkalarına oksijen maskesi takmadan önce nasıl kendimizinkini takıyorsak, “Bugünün görüntülü sohbetleri enerji ve duygu hacmimi dolduracak mı yoksa tüketecek mi?” diye sorun. Sağlıklı kalmak için, her fırsata “evet” demeden önce iç huzur “ateşimizi” ölçmeliyiz. Ayrıca dijital iletişim arzu ve ihtiyaçlarımızın da günden güne, hatta saatten saate değişebileceğinin farkında olmalıyız.

Bunalmış, duygusal düzenimizi kaybetmiş ya da bitkin hissediyorsak, birkaç dijital iletişim teklifini reddedip kendimizle iletişime geçmeyi tercih edebiliriz. Yalnızca kendi enerjimiz yerinde olduğunda başkalarına yardımcı olabiliriz ve duygu rezervlerimizi doldurmak da hiç kolay iş değil.

Ekrandaki görüntünüzü kapatmayı deneyin.

Kendi imgemizi gördüğümüzde öz farkındalığımız da artıyor ve kendimizi daha çok ciddiye almaya başlıyoruz. Bunu da sohbetler sırasında gerçek zamanlı bir şekilde deneyimlediğimizde anın içinden çıkıyoruz ve beynimizin bir parçası nasıl göründüğümüzü değerlendirmeye kalkışıyor. Bu da sohbetlerin pahalıya patlamasına yol açıyor.

Oğluma bu konuyu açtığımda ekranın köşesindeki karenin içinde bulunan görüntümü yapışkanlı

kağıtla kapatmamı önerdi. Bu küçücük hareket bir haftadır kurtarıyor beni. Görüntünüzü kapatamadığınız platformlarda bunu bir denemenizi öneririm.

İletişim için hangi platformları kullanacağınıza ve kiminle iletişime geçeceğinize dair seçimlerinize özen gösterin.

Hepimizin bildiği gibi, Zoom gibi hizmetler ve Marco Polo gibi uygulamalar son zamanlarda biraz gözden düşmüştü. Bağlantımızı korumak için bu araçlara sahip olmak inanılmaz gerçekten. Kurmak istediğimiz sohbetlerde hangi platformların en az vergiyi aldıklarını göz önünde bulundurmak da önemli.

Gecikme ya da görüntülerdeki pikseller gibi dinamiklere dikkat edin, sohbetleriniz daha fazla yorucu olmasın. İnsanlara hangi platformları tercih ettiklerini sorun ve elinizden geldiğince isteklerine saygı gösterin. Teknolojiyle arası sizin kadar iyi olmayan insanlarla iletişim kuracaksınız, öncesinde onlara yardımcı olmak için bolca zaman harcayın.

Geleneksel telefon görüşmelerini unutmayın.

Görüntülü bağlantıların bu kadar arttığı dönemde sınırlı telefon görüşmeleri hissedilen/yaşanılan bağlantının gerçekliğini artırabilir bile. Görüşme için kendinize bir ortam ayırmak bile işinize yarayabilir. Kendinize güzel bir fincan çay demleyip dışarıyı izleyecek bir pencere bulun. Telefondaiken başka bir şeyle de ilgilenme dürtüsüne karşı koyun ve kendinizi tamamen sohbete verin. Görüntülü konuşma ile arasında nasıl farklar doğduğuna dikkat kesilin.

Dijital karşılaşmaların gerçeklik ve kendiliğindenlik seviyelerini artırmak için yaratıcı yollar bulun.

İnsanlarla yerinizi paylaştığınız deneyimlere öncelik verin elbette ama hareketsiz oturup birbirinize bakmanın ötesine geçin. Ben başka elli insanla birlikte haftalık bir hareket deneyimine katılıyorum. Hepimiz aynı müziği dinleyerek kendi fiziksel alanlarımızda canımızın istediği gibi hareket ediyoruz. Parmaklıkların arkasından diğerlerini görebiliyoruz fakat kimse oraya odaklanmıyor. Deneyim de şaşırtıcı bir şekilde bizi birbirimize bağlayıp güçlendiriyor. Sanat yapımı ve meditasyon için de benzer alanlar var, eminim başka milyonlarca aktivite için de vardır. İster arayışa çıkın ister kendi grubunuz için böyle bir etkinlik oluşturun.

Elimizden geldiğinde bağlantımızı sürdürülim ve nasıl sürdürdüğümüze dikkat edelim. Bu işte birlikteyiz ve birlikte düzlüğe çıkacağız. Gelin dikkatimizi kaybetmeyelim.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan *sosyalbilimler.org*, sosyal bilimlerin alanında çalışma yürüten her bireyin yararlanmasına veya katkı sunmasına açık akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi

almak için sosyalbilimler.org/hakkinda sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube'da [@sosbilorg](https://twitter.com/sosbilorg) kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*'i takip edebilirsiniz.

sosyalbilimler.org/abonelik sayfasından e-bülten aboneliği olarak, her pazar günü, o hafta içinde sosyalbilimler.org'da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

Aynı zamanda yayımlanan çalışmaların size WhatsApp üzerinden gönderilmesini talep ederseniz sosyalbilimler.org/whatsapp linki üzerinden "**Sosyal Bilimler WhatsApp Grubu**"na katılabilirsiniz.