



EKRANA DOKUNMA
HARİCİNDE
BAŞKA BİR HAYAT MÜMKÜN
MÜDÜR?

Resmi olarak teşhis edilebilir bir durum olmasa da, "sosyal medya bağımlılığı" terimi, birinin sürekli ve zorunlu olarak sosyal medya ile meşgul olduğu anlamına gelir. En temel düzeyde, sosyal medya sevildiğimizi ve kabul edildiğimizi hissetme temel ihtiyacımızı besler. Bir şey temel ihtiyaçlarımızı beslediğinde, bağımlılık potansiyeli fırlar. Onunla tatmin olmuş hissederiz. Onsuz, kendimizi depresif veya endişeli hissedebiliriz.

Sosyal Medya Bağımlılığı Nedir?

Diğer bağımlılık biçimlerine benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı olan kişiler, sonuçlarına rağmen sürekli olarak sosyal medya ile etkileşime devam etme ihtiyacı hissederler. Bu tür sonuçlar nihayetinde bir evliliğe, çocuğa, arkadaşına, iş fırsatına veya genel itibara mal olabileceği gibi tüm bunların yanında birtakım ciddi hukuki sonuçları da olabilir.

Facebook Bağımlılığı

Facebook, yaklaşık 2.895 milyar kullanıcısı ile bir numaralı sosyal medya platformudur. Bu kadar çok kullanıcısı ile diğer platformlardan daha fazla kişiyle ve daha fazla şekilde bağlantı kurma fırsatı sunar. İnsanların sosyal medya hakkında beğendiği çoğu şey, Facebook'ta çeşitli şekillerde mevcuttur. Bir "beğen", "sevgi", "ilgi" ve diğer hızlı tepkilerin anında tatmin edilmesi, bizde "iyi hissettiren" nörotransmitterlerle dolduran ödül yolunu harekete geçirir. Sosyalleşmenin birincil aracı olarak güvenildiğinde insanlar, başkalarının bakış açısından değerlendirmesiyle oluşan ve çok da pratik olmayan ideal standartlara bağlı kalmaya çalışırlar, bu manada duygusal bir yatırım yaparak zamanla bu yansıma gönül verirler. Buna göre, çarpık bir gerçeklik algısıyla kullanıcılar kendilerini, kafası karışmış, öfkeli, korkmuş ve diğer olumsuz duygularla dolu olarak hissedebilirler.

Instagram Bağımlılığı

Instagram, Facebook'tan sonra en yaygın kullanılan ikinci platformdur. Temel olarak fotoğraflara güvenildiğinden, filtreler kullanarak ve selfie'lerinde o mükemmel, arzu edilen açığı elde ederek kullanıcıların görünümünü değiştirmesi hem olanaklı hem de zamanla çok cazip hale gelmiştir. Fotoğraf paylaşmak birçok kullanıcı için hızlı, kolay ve eğlenceli olduğu kadar bazıları için de adeta bir yaşam biçimi haline gelir. Tüm "influencer"lar Instagram bağımlısı olmasa da, o noktaya gelmek için yapılması gereken davranışlar, bağımlılığa yol açan davranışlara benzerdir, zira takıntılı bir şekilde resimler hakkında düşünmeyi ve yayınlamayı, diğer herkesin paylaştıklarına ayak uydurmayı, hayattaki yükümlülüklerden ve daha

Sosyal Medya Neden Bağımlılık Yapar?

Sosyal medya beyindeki ödül (ya da haz) yolu ile ruh sağlığını etkiler. Karşımızda heyecanla bir şey görüp algıladığımızda beynimizde dopamin üretimini harekete geçiririz, bu da serotonini tetikler. Bu nörotransmitter dizisi, olumlu geri bildirim aldıktan sonra duygu-durumuzda coşkun etkiler yaratılmış olur.

Sosyal medya, bir parça ılımlı kullanıldığında beyin için faydalarının görüldüğünü destekleyen kanıtlar vardır.

Araştırmalar, geniş bir sosyal medya ağı ile artan gri madde yoğunluğu arasında bir bağlantı bulmuştur. Gri madde yoğunluğu, görevleri gerçekleştirme becerisine katkıda bulunur. Buna göre, yüzleri tanıma yeteneği ve artan hafıza yeteneği, genellikle daha büyük sosyal medya ağlarına sahip kişilerde görüldüğü bir vakadır.

Öte yandan, kontrol edilmezse nihayetinde önemli hale gelebilecek olumsuz etkiler de kaçınılmaz bir şekilde karşımıza çıkar. Sosyal medyada olma isteğinin artması ve bu mecrada meşgul olmadığında kendini geri çekme deneyimi vücutta stres yaratır. Kaygı arttıkça, salgılanması fazlalaşacak ve bağışıklık sistemimizdeki toksik hale gelecek olan kortizol da artar.

Diğer bir endişe de dikkat süresini azaltmasıdır. Neyi görüntüleyeceğiniz, yazacağınız veya neyle ilgileneceğiniz konusunda bu kadar çok seçenek varken, odaklanmayı sürdürmek giderek daha zor hale gelebilir. Dünyada olup bitenlerden haberdar olma sorumluluğunu hissedenler veya özellikle kötü haberlere ilgi duyanlar için kıyamet kopması potansiyeli de zihinlerde artacaktır.

Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Gençler, kendi kimliklerini oluşturdukları benzersiz bir gelişim aşamasındadır. Sosyal medyanın popüler bir kendini ifade etme ve kimlik oluşturma biçimi olması nedeniyle, gençler sosyal medyanın aşırı kullanımına özellikle duyarlıdır. Dikkat çekme davranışı burada da yaygın bir durumdur.

Gençler sosyal medyada günde ortalama üç saat harcarlar ve aralarında problemleri kullananı olan gençlerin, bu süreyi kolayca iki ila üç katına çıkarabilmeleri kuvvetle muhtemeldir. Gençler sosyal medya sitelerinde günde beş saat veya daha fazla zaman harcadıkları zaman, muhtemelen çok geçmeden iki kat daha fazla zaman, yakın bir gelecekte harcamaları mümkün olacaktır ve dahası akranlarından daha fazla depresif belirtiler göstereceklerdir. Bu araştırmaya rağmen, korelasyon nedensellik anlamına gelmediği için dikkatli ilerlemek önemlidir—ruhsal sağlık sorunları olan gençlerin acılarını hafifletmek için ya da zihinsel sağlık sorunları olanlarla daha fazla bağlantıda olduklarını hissetmek daha fazla sosyal medya kullanıyor olmaları da mümkündür. Her iki durumda da müdahale geçerli bir seçenek olarak karşımıza çıkar.

Sosyal Medyanın Kısır Dopamin Döngüsü



Sosyal Medya Bağımlılığının Etkisi

Aşırı sosyal medya kullanımının ani bir sonucu, başka yerlerde değerlendirilebilecek zamanı alması ya da yok yere harcanmasıdır. Aile ve arkadaşlarla zaman geçirme veya hobilere yönelim ya da egzersiz yapma ikinci plana itilir. Ayrıca, önemli yaşamdaki sorumluluklarımızdan ya da üretkenliğimizden oluruz. Tüm bunlar gerçekleşirken muhtemelen başkaları bunu fark etmeye başlayacak ve ilişkiler tehlikeye girecek.



Aşırı sosyal medya kullanımı, bağımsız olarak karar verme yeteneğinizi de etkileyebilir. Yüz yüze durumlarda akran baskısının da bu etkiye sahip olduğu bilindiğinden, sosyal medyanın da aynı etkiye sahip olması şaşırtıcı değildir. Çoğunluk farklı bir şeye inandığında insanlar ya kendilerini sorgulamaya başlarlar ya da akışa devam etmek isterler. Çocuklar ve ergenler genellikle akran baskısından etkilense de, bu yetişkinlerde de olur.

Sosyal medya platformları, kasıtlı olarak, birinin demografisine özgü reklamcılık stratejilerini kullanır ve haber akışlarını o kişiyi cezbedecek belirli bilgilerle güncellemek ister. Bu, platformu finanse etmeye yardımcı olsa da, bireyin katılımı azaltmasını veya katılımdan kaçınmasını zorlaştırır.

Sosyal Medya Bağımlılığının Sağlık Riskleri

Aşırı sosyal medya kullanımının olası sağlık riskleri ve endişeleri şunları içerir:

- Konsantrasyon sorunları
- İşte veya okulda düşük performans
- Yakın kişiler arası ilişkilerde sorunlar
- Daha az yemek
- Olumsuz düşüncelere dalmak
- Şişirilmiş öz imaj
- Daha az fiziksel aktivite
- Kilo almak
- Para harcamak
- Endişe
- Depresyon
- Nevroz
- Artan kan basıncı/hipertansiyon
- Duygusal istikrarsızlık
- Azalan uyku



Sosyal Medya Bağımlısı Olduğunuz Nasıl Anlaşılır?

Sosyal medyaya çok kolay erişilebilir olduğu için bir problem geliştirmek kolaydır. Ruh halinizin doğrudan sosyal medya kullanımınızla ilgili olduğunu veya kullanımınız nedeniyle uykunuzun veya ilişkilerinizin zarar gördüğünü fark ettiğinizde, bu yardım alma zamanının geldiğinin bir işaretidir.



Bir sosyal medya bağımlılığının bazı genel belirtileri şunlardır:

- Sosyal medyaya katılım ruh halinizi değiştirir – yani sosyal medyada olduğunuzda kendinizi daha mutlu hissedersiniz,
- Sosyal medya ile davranışsal, bilişsel ve duygusal bir meşguliyetiniz vardır.
- Zamanla sosyal medya kullanımınızı artırmaya devam edersiniz,
- Sosyal medya kullanımı kısıtlandığında veya durdurulduğunda hoş olmayan fiziksel ve duygusal belirtiler yaşarsınız,
- Sosyal medya kullanımınız nedeniyle kişilerarası problemlerinizi vardır,
- Ara vermeye çalıştıktan sonra hızla aşırı sosyal medya kullanımına geri dönersiniz,
- Semptomların sayısı ve şiddeti arttıkça, sosyal medya kullanımıyla ilgili sorun yaşama olasılığınız da artar.

Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri

Ergenlik sosyal gelişimin en önemli dönemidir. Bu süre boyunca gençler, kim olduklarını, hangi akran gruplarına ait olduklarını ve gelecekteki yönelimlerini düşünerek daha fazla kimliklerini oluşturmaya dönük gayretlerin içine giriyorlar. Mevcut durumun yeterince kafa karıştırıcı olması yetmiyormuş gibi ayrıca sosyal medyaya gönül vermiş olmanın da bağımlılığın başlamasıyla hayatın, daha da karmaşık hale getirmesi eş zamanlı olarak hissedilir hale geliyor. Her ergenin deneyimi farklı olsa da, olan bitenin ciddi bir sorun olarak anlaşılmasında bazı ortak işaretleri görmek mümkündür.



Çocuğunuzun sosyal medya bağımlısı olduğunu gösteren bazı işaretler şunlardır:

- Sosyal medyada aşırı zaman harcamak,
- Çevrimiçi değilken sürekli olarak sosyal medyada neler olup bittiğini düşünmek,
- Gizlilik içinde sosyal medyaya girmek veya kendini izole etmek,
- İnsanlardan, yerlerden ve önceden zevk alınan şeylerden çekilmek,
- Okulda ve/veya işte performansla mücadele etmek; ev işlerini tamamlamayı reddetme,
- Sosyal medya kullanımı sınırlı veya kısıtlı olduğunda sinirlenmek veya eyleme geçmek,
- Yüz yüze sosyalleşmeye kıyasla çevrimiçi sosyalleşmeye daha fazla ilgi duymak,
- Sağlıklı bir uyku, diyet ve egzersiz rutini elde etmek için mücadele etmek,

- Benlik kavramlarını sosyal medyadaki diğerlerinininkine dayandırmak,
- Aksi belirtilmedikçe sosyal medyada paylaşılan yanlış bilgilerin doğru olduğuna inanmak,
- Başka biri olmak veya onu canlandırmak için sahte sosyal medya hesapları oluşturmak,
- Sosyal medya hesaplarını ebeveynlerden/velilerden gizleme,
- Sosyal medyayı kontrol etmedikçe günün neşesini bulamamak,
- Ne yaparlarsa yapsınlar her an sosyal medyayı kontrol etmek zorunda olmak,
- Arzu duymanıza veya durmaya yönelik sürekli girişimlerde bulunmanıza rağmen kullanmaya devam etmek,
- Başka bir ruh sağlığı ve/veya bağımlılık bozukluğunun şiddetlenmesinin yaşanması.



Aşırı Sosyal Medya Kullanımının Nedenleri ve Tetikleyicileri

Aşırı sosyal medya kullanımına doğru ilerleme, genellikle bir tür altta yatan sorunla başlar. Daha sonra, İnternete sınırsız erişiminiz olduğunda gerçekten tutmasına izin verilir. Sorun ne kadar önemliyse ve sosyal medyada ne kadar çok zaman harcarsanız, sorunlu kullanım geliştirme olasılığı o kadar artar.

Sosyal medya kullanımının yaygın nedenleri ve tetikleyicileri şunları içerir:

Yalnızlık,
Can sıkıntısı,
Kendine güvensizlik hali,
Şişirilmiş özgüven,
Zor bir dönemde sosyal destek aramak,
Dikkat çekmeye yönelik düşünce ve davranışlar,
Kıskançlık,
Rekabet etme ihtiyacı,
İlgi odağı olma ihtiyacı,
Hayatta karşınıza aniden çıkan ve varlığından haberdar olsanız çok da tercih etmeyeceğiniz insanlarla uğraşmak,
Diğer herkesi izlemeye devam etme niyeti,
Kendini daha iyi hissetmek için başkalarını küçümsemekten zevk almak,
Yakın arkadaşların ve akran gruplarının olmaması,
Akıl hastalığı ve/veya madde kullanım bozukluğu.

Sosyal Medya Bağımlılığı Nasıl Durdurulur?

Sosyal medyadaki zamanınızı durdurmaya veya sınırlamaya çalışıyorsanız, işte size dört ipucu:

1. Zamanınızı Sınırlandırma Konusunda Katı Olun

Her şeyden önce, sosyal medyadaki zamanınızı sınırlandırmalısınız. En başta tamamen kaçınmak en iyisidir. Zamanlama uygun olduğunda, sosyal medya kullanılabilir, ancak son derece sınırlı miktarlarda. Bir soruna döndürmemek için 15 dakikalık bir zaman dilimi uygundur. Bu noktada bir zamanlayıcı, sosyal medya sınırlama uygulaması veya kullanımınızı izleyecek birinin devreye girmesi önerilir.

2. Bir Uygulamaya Bağlı Kalın

Birçok sosyal medya uygulamasına abone olmak yerine tek bir sosyal medya uygulamasıyla sınırlamak da burada yardımcı olabilir. Sorunlar ortaya çıkarsa, sosyal medyayı tekrar kullanmaktan derhal kaçınmak önemlidir.

3. Güçlü Bir Destek Ağı Geliştirin

Ayrıca takviyeler oluşturmalısınız. Sevdiklerinizi, ailenizi, arkadaşlarınızı, terapistinizi ve destek grubunuzu içeren bir destek ağına sahip olmak idealdir. Ağlarını oluşturmak için sosyal medyaya güvenenler için, telefon görüşmeleri, metin mesajları, e-postalar, salyangoz postası ve yüz yüze görüşme gibi alternatif iletişim yollarının tercih edilmesinin kolaylaştırıcılığı deneyimlenebilir.



4. Sağlıklı Çevrim Dışı Alışkanlıklara Sahip Olun

Sağlığı ve sıhhati teşvik eden çevrimdışı hobilere katılmak idealdir. Düzenli olarak olumlu kendi kendine konuşma yapmak, benlik saygısını artıracak ve sosyal medya aracılığıyla dikkat çekme ihtiyacını azaltacaktır.



Sosyal Medya Bağımlılığı Tedavisi

Sosyal medya bağımlılığı terapi ve davranış değişikliği ile tedavi edilebilir. Bilişsel davranışçı terapi en çok tercih edilen tedavi yöntemlerinden biri olmaya devam ediyor. Terapist ve hasta, hatalı inançları düzeltmek, olumsuz düşüncelerden kurtulmak ve tepki vermeden önce düşünmek için birlikte çalışır. Bunu yaparak, ilerlemek ve oturum açma dürtüsüne karşı koymak için çok daha iyi bir şansa sahip olursunuz.

Diyalektik davranış terapisi; DBT, BDT'ye benzer, ancak ek bir anda kalarak farkındalık bileşeni içerir. Hem çevrenize hem de ne düşündüğünüze ve yaptığınıza dikkat ederek, tetikleyicileri ve diğer zorlukları aşabilirsiniz. DDT ayrıca ayakta tedavi ziyaretlerinin yanı sıra bir grup bileşeni ve terapistle haftalık telefon seansları içerir. Bunun haricinde yatarak tedavi alınabilir; ayakta tedavi ve destek gruplarına katılarak sosyal medya bağımlılığını aşmanız muhtemel olsa da, daha ciddi vakalar yatılı tedavi gerektirebilir. Amaçlanan tedavi sonucu ve iyileşmeye yönelik çalışma zaman çizelgesi, büyük ölçüde değişme motivasyonunuza bağlıdır. Uygun başa çıkma becerilerini kullanırken, çevrenizi değiştirirken ve sağlıksız sosyal medya kullanımından kaçınarak tedaviye tam olarak girerseniz, o zaman tedavi sonucu oldukça olumludur.

Bir Genç İçin Nasıl Yardım Alınır?

ÇocuĐunuza tedavi konusunda söz vermeniz tavsiye edilse de, gencin reğit olmadığını varsayarsak, ebeveyn/veli nihai kararı verme yetkisine sahiptir. Tedavinin ötesinde, ebeveynlerin/velilerin yolun her adımında gençle iŐbirliĐi içinde çalıŐması zorunludur. Bu, tedaviye aktif olarak katılmayı, evdeki sınırları korumayı, problemler üzerinden konuŐmayı ve örnek teŐkil etmeyi içerir. Çocuğunuzun davranıŐları evde izlenmezse, sorunlu kullanımlarına geri dönmeleri muhtemeldir.



Sosyal Medya Kullanımını İzlemenin Pratik Yolları

İster Őu anda sosyal medya kullanımıyla ilgili bir sorunuz olsun, ister daha önce bir sorun yaŐamıŐ olun, evrimii olarak ne kadar zaman harcadığınızı izlemek önemlidir. Dikkatli olmazsa, düzenli olarak internete eriŐimi olan herkes her an bir sorunla karşı karşıya kalabilir.

Kendinizi Sık Sık Kontrol Edin

İŞte sosyal medya kullanımınız hakkında kendinize sormanız gereken bazı yararlı sorular:

Her gün sosyal medyada ne kadar zaman harcıyorum?

Kullanımda bir artıŐ fark ettim mi?

Başkaları benim kullanımım hakkında yorum yapıyor mu?

Kullanımım olumsuz duygulara veya başka sonuçlara yol açtı mı?

Gerçekten istemesem bile sosyal medyada kalma eĐiliminde miyim?

Yeterince uyuyor muyum?

Kullanıma dikkat ederek ve düzenli olarak kontrol ederek, bir ayarlama yapılması gerekip gerekmediğini ozebilirsiniz. Ardından, önemli olan gerektiği gibi ayarlamaktır.

Bilinçli Bir Mola Verin

Sosyal medya kullanımı toksik hale geldiğinde ara vermek önemlidir. "Dijital detoks" olarak adlandırılan bu, insanların herhangi bir dikkat dağıtmadan gerçek hayattaki etkileŐimlere odaklanmak için elektronik cihazlardan uzaklaŐmalarıdır. Bu mola, yalnızca aşırı sosyal medya kullanımıyla iliŐkili olumsuz belirtileri azaltmakla kalmaz, aynı zamanda evrenizdekilerle yeniden bağlantı kurmak için tercih edilebilir.

Sosyal Medya Kullanımınızı Kontrol Edin

Sosyal medya kullanımını denetleyen her gün kişisel kullanımınızda olacak bir günlük kadar basit bir Şey, iŐinize bu meŐakkatli yolda kolaylaŐtıracaktır. Bu günlükte, sosyal medyada geçirilen zamanı, iletişim kurulan kiŐileri ve o gün kullanımla ilgili duyguları açıklayabilirsiniz. Kullanımınızı tanımak ve izlemek, sorunları baŐlamadan önce tanımanıza veya daha kötü hale gelmeden durdurmanıza yardımcı olabilir.

Mutlaklık kurgumuz, bir ve bütün olma algısının, ihtiyaçların bakım verenin üzerinden doyuma ulaştığı talep nesnesine ulaşamama halleriyle parçalanır. “..onun benden beklediği gibi biri olmalıyım..” düşüncesini besleyen ötekinin arzusunun nesnesi olma gayreti, sınırların verili olduğu ilişkilerin tam orta yerine fırlatılmış olarak özneyi ne özgür ne de özerk kılar. Kapanmayacak bir şekilde eksik olan şeyin peşinden ve fakat bunun da ne olduğunu bilmeden özne, kendi kişisel uyumlama tarihini yazmaya başlar. Ötekilerin beklentilerine göre hareket etmeye başlar ve bu sayede kendini onaylama ve tanımlama için yeni diller üretir.

Tarım devriminden beri yeni teknolojilerin, dil sistemlerinin insanlığa etkisi ve insanların bütün bunlara ayak uydurmasında biyolojik evrimin çok daha önünde hızlıca gelişen bir kültürel evrim sürecinde insanın kendi ürettiği sisteme, kendisi yeniden uyumlanmak ve kendisi henüz uyumlanmadan yeni bir şey üretilip bu sefer, uyumlanacak yeni bir şey ile karşı karşıya kalmak zorunluluğu gibi bir durum yaşanır. Günümüz dijital çağında sosyal medya, iş yaşamımızdaki yahut kendilik algımızdaki eksik olanla kırılğan hale gelen ve yalnızlaşan öznenin, üzerinde sevgi, onay yahut kabul devşirebileceği, aynalanabileceği bir alanı oluşturur.

Ötekiyle karşılaşmak ve aynalanmak ihtiyacı, kendini ötekinde görmek; “..o bana bir şey söylediğinde ben ne anlıyorum kendimde?.. ben ona bir şey söylediğimde onun zihnindeki ben neyim?..” bir taraftan hem insanı kuran, hem de devam eden çok kuvvetli ve ömür boyu bitmeyen ödül değeri olan bir ihtiyaç. Ancak erişim çok daha kolay olunca, bu artık belli bir noktaya geliyor ki; başlangıçta fiziksel olarak nasıl görünüldüğü bilgisine ulaşmada yardımcı olabilirken; sirklerdeki ya da luna parklarındaki aynalı odada yaşanan deneyim gibi neredeyse sonsuz sayıda ayna karşısındaki görünür haldeki imgelerin aynı anda daha kafa karıştırıcı olması ve insanın kendi öyküsünü kurmakta zorlanabileceği kadar uyarana maruz kalması, bütün bu yoğunluğun arasında bir bütünleşmeye olanak tanımayacak bir durumun yaşatır. Herkesin nesne olduğu yerde seyircisiz bir tiyatro salonundaki temaşasız deneyimin bir benzeri, sahnedeki performansı histerikleştirebilir ya da takipçi sayısındaki kastırım, belli bir doyumun sonunda sönmülenebilir.

İnsan tek başına kaldığında korkuya, kaygıya kapılır, ne yapacağını bilemez hale gelir adeta patlayacakmış gibi hisseder. Canlılık hali dağılır gider ve bunu önleyecek sembollere ihtiyaç duyar. Kişisel tarih yazımı serüvenimizde Facebook, benzeri bir ihtiyaçla eski paylaşımlarımızın tazelenildiği, yeni sosyal bağlar inşa etmeye yardımcı olurken; bir anda Metaverse’le kâra dayalı bir ekonomik sistem içinde gerçeğin değerlendirilmesinde bozulmaları olan insanı, bedene hapsederek bir şeyleri satın alacak bir tüketiciye dönüştürmüştür. Şirketler ve kamu otoriteleri üzerinden muktedirler, bir iyileşme girişimi olarak ortaya çıkan sosyal medyayı araçsallaştırdılar ve insanlık haliyle ilgili bu ihtiyacın, adeta bir zaaf olarak görülmesine ve sonuçta bunun kötüye kullanılarak sömürülmesine yol açtılar. Patolojik bir ilişkisi olmayan; öteki üzerinden tanım ve anlam arayışı, zamanla sapkın yapılar tarafından kullanılmış oldu ve insanı daha çok yalnızlaştırıcı bir tarafa evrildi.

..Teknoloji üzerinden yani yeni bağımlılıkların türemesi.. okuma oranlarının düşmesi.. dikkat sürelerinin daralması.. insanların bilmediği konularda pervansızca yorum yapması.. çevrimiçi imkanlarla herhangi bir derinlikten nasibini almamış insanların diploma sahibi olması durumları ile “..ayakların baş, başların ayak olması..” benzeri renkli ifadelerle insanların birbirini kötüleyerek birbirine dil uzatması.. Tüm bu gelişmeler sosyal mecra kullanıcılarının aşınası oldukları durumlardır ve sonuçlardan yola çıkarak günü yorumlama, hatta bugünü kötüleyerek geçmişi olumlama benzeri bir kolaycılığa yol açar.

Kişisel tarihimizi yazarken karşılaşılan kayıplar ya da yaşanan eksikliklerin ikamesinde özne, kendi gerçeklik kurgusu içinde ötekiyle kurduğu ilişkide egonun narsistik çekirdeğine uyumlu olarak ihtiyacını, gerek duyduğu kadarını alır, çiğner ve tükürür. Bu bağlamda kendi kişisel narsistik yaralanmalarımızı fark ettiğimiz ölçüde bizler yeniye uyumlanabilecekken böylesi bir iç görüden nasibini almamış ve sürekli egosal reflekslerle harekete geçen, karşısındakini değersizleştirerek suçlayıcı bir tonda hesap soran ve bunu kendinde hak gören iktidar suretlerinde süreç başka türde işler.

Hakkaniyet dendiğinde aslında dolaylı ve daha incelikli bir şekilde yeni bir iktidar yaratılır; “..ne hoş görülme bir insanım!..” bir bakıma hesabın daha sonra sorulacağı, koşulların elverişli olduğu bir zamana olan biteni erteleyen büyüklenmeci, müsamaha gösteren narsistik bir olumlama. Zira murat edilen özne temsiline hanel gelmesi durumu karşısında dehşete kapılarak öfkelenilmiş ve makyajlanıp narsistik bir kurgu içinde bunun, kabul edilir bir sunumda servisi gereklidir.

Dijital çağda ve bağlı etkileşimlerde karşılaşılan sorunların tarifinde işaret edilen bizatihi internet yahut, sosyal medya ya da teknoloji olamaz, bunlar Türkçe ya da müzik gibi birer dil sistemi olarak adeta gerçeğe çekilen perdede kullanılan sembollerdir. Sunum boyunca sakınılması gereken haller ve bunlara yönelik çareler üzerinde bir çerçevelenmeye gidilen mevcut anlatıda bu yeni ve genç akımı iktidar, kendi biricik müesses nizamına hanel getiren, tam olma halini sorgulatan, kendisi için kontrol edilmesi gereken bir tehdit olarak görüp onu sürekli surette değersizleştirmeye çalışmaktadır. Sırf konvansiyonel anlayış ve alışkanlıklardan uzakta farklı olduğu için ekrana temas esnasında yaşanan arazlarda bunu bireysel bir soruna indirgeme yoluna giderek kendi narsistik yaralanmalarıyla sertleşen iktidar tenkit edici bir dil geliştirir; “.. ..siz ahlaksız oldunuz, siz bozuldunuz..” der.

Tüm bu işaretleme sürecinde bir toplumda ana-babalar, kurumlar, bilimin değersizleştirilmesi yaşanır ve öteki sendelerse biz de sendelemeye başlarız. Ego şişmeye başlar. Öteki tarafından tanınmak için girdiğimiz rol, kestiğimiz poz bir süre sonra nesnesizliği doğurur. Seyircisiz kalma hali kolay katlanılır bir şey değildir ve siz istediğiniz kadar şovunuzu yapın, başlangıçta onarıcı olan şey drama dönüşür ve dram git gide derinleşir. Psikodinamik bakışla patoloji, içdiş yaşağının reddedilmesidir. Toplumsal Sözleşmenin reddettiğimizde bütün kurum ve kuralların alt üst edilmesini görürüz. Yasa ve yasak kavramlarındaki bu çöküş, sosyal ilişkilerimiz üzerinden artık doğuştan eksikliğin acısını anlamlandırmak için bulduğumuz bir kötü bulma derdinden uzakta bizleri, sağlam bir zemin tanımaz hale getirmiştir. Yıkıma tanıklık etmenin kızgınlığı, hayal kırıklığı ve çaresizliğiyle merhamet ve şefkat gibi duyguların körelmesi, bunların hayatın her alanında görülmesi, uyumlandırma çabalarını engelleyebileceği ve değersizleştirebileceği gibi burada, vakit kaybetmeden gereken; adam akıllı yasımızı tutup kendi acılarımızı sükûnetle yaşayıp yıkımın onarılması ve yeniden inşaat etme meselesidir bir an önce..