

Kate Murphy



NE
KAÇIRDIĞININ
FARKINDA
MISIN?

DİN- LEMİ-



YOR-

SUN

—
Araştırma
İnceleme
—



Kate Murphy, Houston, Teksaslı gazeteci ve yazar. *New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Economist*, *Agence France-Presse* ve *Texas Monthly* için yazılar yazmıştır. Sağlık, teknoloji, bilim, sanat, tasarım, havacılık, iş dünyası, finans, moda, emlak ve gastronomi gibi çok farklı alanda açıklayıcı ve derinlikli yazılar yazmasıyla ünlüdür. Aynı zamanda ticari pilotluk lisansı olan Kate Murphy, haber yapmak için uzak mesafelere rahatlıkla gidebilmektedir.

DİNLEMİYORSUN

Ne kaçırdığının farkında mısın?

Orijinal adı: You're Not Listening

© 2019, Kate Murphy

Yazan: Kate Murphy

İngilizceden çeviren: Özge Meliha Onan

Yayıma hazırlayan: Kemal Küçükgedik

Türkçe yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya

tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Anatolialit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Aevitas Creative'den satın alınmıştır.

1. baskı / Şubat 2024 / ISBN 978-625-6666-05-4

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Dinlemiyorsun

Ne kaçırdığın farkında mısın?

Kate Murphy

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Özge Meliha Onan

İçindekiler

Giriş.....	11
1 Kayıp dinleme sanatı.....	15
2 Şu uyumlanma hissi: Dinlemenin nörolojisi.....	29
3 Merakının sesini dinlemek: Emekleyen bebeklerden neler öğrenebiliriz?	41
4 Ne söyleyeceğini biliyorum: Kulaklarımızı tıkayan varsayımlar	51
5 Müzikten anlamayan kulak tepkisi: İnsanlar neden köpekleriyle konuşmayı tercih ediyor?	63
6 Kaplumbağa gibi konuşmak, tavşan gibi düşünmek: Konuşma-düşünce farkı.....	70
7 Karşıt görüşleri dinlemek: Bu neden kendimizi bir ayı tarafından kovalanıyormuşuz gibi hissetmemize sebep oluyor?.....	77
8 Önemli olana odaklanmak: Büyük bilgiler çağında dinlemek.....	87
9 Doğaçlama dinleme: İşe giderken yolda komik bir şey oldu	99
10 Konuşma hassasiyeti: Terry Gross, LBJ ve dolandırıcıların ortak yanı nedir?	108
11 Kendini dinlemek: Sürekli konuşan iç ses	120
12 Konuşmanın yönünü değiştirmek yerine onu desteklemek	127

13 Çekiçler, örsler ve üzengiler: Ses dalgalarını beyin dalgalarına dönüştürmek	141
14 Dikkat dağınıklığı bağımlılığı	156
15 Sözcüklerin gizlediği ve sessizliğin ortaya çıkardığı şeyler.....	165
16 Dinlemenin ahlakı: Dedikodu yapmak senin için neden iyidir?.....	174
17 Dinlemeyi ne zaman bırakmalıyız?	182
Sonuç	196
Teşekkürler.....	202
Notlar	204

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Birilerini yanlış anlamış ya da
yanlış anlaşıldığını hissetmiş herkese

Giriş

En son ne zaman birini dinledin? Ondan sonra ne söylemek istediğini düşünmeden, telefonuna bakmadan ya da bu konudaki fikrini ortaya koymak için atlamadan, *gerçekten* ne zaman dinledin? En son ne zaman biri, seni *gerçekten* dinledi? Seni gerçek bir dikkatle dinledi ve tepkileri o kadar yerindeydi ki kendini gerçekten anlaşılmış hissettin?

Modern hayatta kalbimizin sesini, iç sesimizi ya da altıncı hissimizi dinlemek konusunda cesaretlendiriliyoruz fakat diğer insanlar dikkatle ve anlama niyetiyle dinlemeye nadiren teşvik ediyoruz. Bunun yerine birbirimizle sanki sağırımız gibi iletişim kuruyor, kokteyl partilerinde, iş toplantılarında, hatta aile yemeklerinde birbirimizin sözleri üzerine konuşuyoruz; hepimiz konuşmayı takip etmekten çok yönlendirmek konusunda eğitildik. Hem internette hem de yüz yüze iletişimde, en önemli şey kendini tanımlamak, anlatıyı şekillendirmek ve mesajını iletme haline geldi. Bu konuda aldığınız değil, verdiğiniz mesaj değerli hale geldi.

Fakat aslında dinlemek, göreceli de olsa konuşmaya göre daha değerlidir. Dinleme eksikliği yüzünden savaşlar çıkmış, servetler kaybedilmiş, arkadaşlıklar mahvolmuştur. Calvin Coolidge'in ünlü sözündeki gibi, "Kimse dinlediği için işini kaybetmez." Ancak dinleyerek bir şeye dahil olur, onları anlar, onlarla bağlantı ve empati kurar ve insan olarak gelişiriz. Bu kişisel, profesyonel ya da politik her başarılı ilişki için çok temel bir gerekliliktir. Hatta Antik Yunan filozofu Epiktetos bu konuda, "Doğa insana iki kulaak, bir ağız vermiş; bu yüzden konuştuğumuzun iki katı kadar dinlemeliyiz" demiştir.

Bu nedenle liselerde ve üniversitelerde tartışma takımları ve retorik ya da ikna üzerine dersler varken, insanlara dinlemeyi

öğreten ders ya da aktivitelerin çok nadir olması şaşırtıcıdır. Konuşma ve iletişim alanlarında doktora yapabilir, toplum önünde konuşmanı mükemmelleştirmek için Toastmasters¹ gibi kulüplere katılabilirsin fakat bunlarla kıyaslanabilecek, dinleme pratiğinin önemini vurgulayan ve buna teşvik eden bir bölüm ya da eğitim yoktur. Günümüzde başarının resmi, elinde mikrofonla bir sahnede yürüyen ya da bir kürsünün ardında konuşan bir insan görüntüsüne dönüştü. Bir TED konuşması yapmak ya da bir kürsüde söylev çekmek herkesin hayali haline geldi.

Sosyal medya herkese, her düşüncesini iletebileceği sanal bir megafon ve her türlü karşıt görüşü filtreleme şansı verdi. İnsanlar telefon konuşmalarını zorlayıcı buluyor ve sadece mesajları ya da sözsüz emojiileri tercih ediyor. İnsanlar bir şeyler dinlediğinde bu genellikle kulaklıklardan gelen sesler oluyor; kendi yarattıkları güvenli ses alanlarını, etrafına duvarlar ördükleri hayatlarının arka plan parçalarını dinliyorlar.

Bunun sonucu sinsi bir izolasyon ve boşluk duygusu oluyor ve bu da insanların daha çok yana kaydırmasına, tıklamasına ve onaylamasına sebep oluyor. Dijital dikkat dağıtıcılar zihni meşgul tutsa da onu beslemek için çok az şey yapıyor ve başka birinin sesini kemiklerimizin ve ruhumuzun içinde duymamızı gerektiren duygu derinliğini geliştirmek için çok daha azını yapıyor. Gerçekten dinlemek, bir insanın anlattığı şeylerden fiziksel, kimyasal, duygusal ve zihinsel olarak etkilenmektir.

Bu kitap dinlemeye bir övgü ve kültürümüzün dinlemeye karşı kaybettiği ilgiye dair bir ağıttır. Bir gazeteci olarak Nobel adaylarından evsiz çocuklara kadar birçok röportaj yaptım. Kendimi profesyonel bir dinleyici olarak görürüm fakat benim de eksik kaldığım anlar olabiliyor, bu nedenle bu kitap aynı zamanda dinleme becerimizi geliştirmemiz için bir rehber.

Bu kitabı yazmak için dinlemeyle ilgili akademik araştırmaları –hem biyomekanik ve nörolojik süreçleri, hem de psikolojik ve duygusal etkileri– inceleyerek yaklaşık iki yıl geçirdim. Masamın

1. Merkezi ABD’de olan, insanlara topluluk önünde konuşmayı öğreten, kâr amacı gütmeyen bir kulüp. (ç.n.)

üzerinde ışığı durmadan yanıp sönen, içi Boise'den Pekin'e kadar bir sürü insanla yaptığım yüzlerce saat röportajla dolu bir hard disk var. Bu insanlar arasında dinlemenin bir yanını araştıranlar olduğu gibi, benim gibi işleri yoğun bir dinleme gerektiren casuslar, rahipler, psikoterapistler, barmenler, rehine arabulucuları, kuförler, hava sahası kontrolörleri, radyo yapımcıları ve araştırma grubu moderatörleri de var.

Ayrıca yıllar içinde röportaj yaptığım ya da profillerini yazdığım birçok başarılı ve göz önündeki kişiye –sanatçılar, CEO'lar, politikacılar, biliminsanları, ekonomistler, moda tasarımcıları, profesyonel sporcular, girişimciler, şefler, sanatçılar, yazarlar ve dini liderler– de geri dönüp onlara, dinlemenin onlar için ne anlama geldiğini, en çok ne zaman dinlemeye eğilimli olduklarını, biri onları dinlediğinde kendilerini nasıl hissettiklerini ve birinin onları dinlememesinin nasıl bir his olduğunu sordum. Tabii bir de bir uçakta, otobüste ya da trende tesadüfen yanımda oturan, ya da bir restoranda, bir yemek davetinde, beysbol maçında, markette ya da köpeğimi gezdirirken karşılaştığım insanlar var. Dinlemek konusunda edindiğim bazı çok önemli içgörülerini, onları dinleyerek edindim.

Bu kitabı okuduğunda –benim gibi– sen de dinlemenin sadece insanların söylediklerini duymanın çok ötesine geçtiğini fark edeceksin. Dinlemek aynı zamanda sözcükleri nasıl söylediklerine, bunları söylerken ne yaptıklarına, bunları hangi bağlamda söylediklerine ve söyledikleri şeylerin seninle nasıl bir bağ kurduğuna dikkat etmektir. Bu biri nutuk atarken sabırla beklemek değildir. Aslında tam tersidir. Dinlemenin büyük kısmı senin verdiğin tepkilerle, karşıdaki insanın düşüncelerini ne kadar net anlayabildiğinle ve bu süreçte kendi düşüncelerini nasıl damıtılabildiğinle ilgilidir. İyi ve bilinçli olarak yapıldığında dinlemek, etrafındaki insanlar ve dünya hakkındaki anlayışını dönüştürerek sonunda kaçınılmaz olarak deneyimlerini ve varoluşunu zenginleştirir ve yükseltir. Bilgelik geliştirmenin ve anlamlı ilişkiler kurmanın yolu budur.

Dinlemek, her gün yaptığın ya da yapmadığın bir şeydir. Dinlemenin önemli olmadığını düşünsen de hangi koşullar altında, kimi ve ne kadar iyi dinlediğin, hayatının iyiye ya da kötüye gidişini belirler. Ve daha geniş bir perspektifle, kolektif dinleme becerimizin ya da bunun eksikliğinin üzerimizde politik, toplumsal ve kültürel olarak çok büyük etkileri vardır. Her birimiz hayatta ilgilendiğimiz şeylerin toplamıyız. Bizleri şekillendiren şeyler bir annenin teskin edici sesi, bir sevgilinin fısıltısı, bir akıl hocasının tavsiyeleri, bir müdürün uyarısı, bir liderin konuşması, bir rakibin aşağılamalarıdır. Ve kötü, seçerek dinlemek ya da hiç dinlememek, dünyaya dair anlayışını sınırlandırmak ve kendini dönüştürmeleğin en iyi haline dönüşmekten mahrum bırakmaktır.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Kayıp dinleme sanatı

Yatak odamdaki dolabın zemininde oturmuş Oliver Sacks'la röportaj yapıyordum. Sokağın karşısındaki inşaat yüzünden dolabın içi olabileceğim en sessiz yerdi. Bağdaş kurup karanlıkta oturmuş, aşağı sarkan elbise eteklerini ve pantolon paçalarını yana iterek telefonumun mikrofonundan uzaklaştırırken, başrollerini Robin Williams ve Robert de Niro'nun oynadığı bir filme çevrilen, *Uyanışlar* adlı hatıra kitabıyla ünlü nörolog ve yazarla konuşuyordum.

Konuşmamızın amacı, *New York Times*'in pazar ekinde yayınlanmak üzere, en sevdiği kitaplar ve filmler hakkında kısa bir röportaj yapmaktı. Ama Baudelaire'i aramızda bırakıp doğrudan halüsinasyonlar, uyanırken görülen düşler ve Sacks'ın şiirsel bir dille, "zihnin iklimini" belirlediğini söylediği diğer şeyler hakkında bir tartışmaya girdik. Köpeğim dolap kapısını tırmalarken, Sacks kendi zihninin ikliminden bahsetti; zihni bulanıktı ve zaman zaman, kendi yansması da dahil olmak üzere, insanların yüzlerini tanımakta güçlük çekiyordu. Ayrıca yön duygusunu da kaybetmişti ve bu kısa bir yürüyüş sonrasında bile eve dönüş yolunu bulmakta zorlanmasına sebep oluyordu.

O gün ikimizin zamanı da kısıtlıydı. Onun hakkında yazacağım paragraf dışında *The Times* için tamamlamam gereken bir hikâye daha vardı ve Sacks da beni, hastalarıyla dersleri arasına sıkıştırmıştı. Fakat biz kendimizi konuşmamıza o kadar kaptırmıştık ki bir noktada kendimizi, zihin durumları için kullanılan doğa metaforlarını sıralarken bulduk: aydınlık görüntü, puslu anlayış, ilham yağmuru, yaratıcılık kuraklığı, arzu fırtınası. Ben karanlık bir dolabın içinde otursam da onu dinlerken, içgörü, anlama, yara-

tıcılık, eğlence ve empati patlamaları yaşıyordum. Sacks bu konuşmadan birkaç yıl sonra, 2015'te öldü ama konuşmamız hafızamda hâlâ canlı.

Sıklıkla *The Times*'ta, zaman zaman da başka haber kanallarında yazan bir yazar olarak, Oliver Sacks gibi ünlü, büyük düşünürlerden, ondan daha az bilinen ama daha az içgörü sahibi ya da zeki olmayan, modacılar, inşaat işçilerine kadar birçok kişiyi dinleme ayrıcalığına sahip oldum. Ve istisnasız hepsi, dünya görüşümü genişletip anlayışımı derinleştirdiler. Birçoğu beni derinden etkiledi. İnsanlar beni herkesle konuşabilen biri olarak tanımlar ama aslında ben, herkesi *dinleyebilen* biriyim. Bu bir gazeteci olarak çok işime yaradı. En iyi haber fikirlerim genellikle rastgele konuşmalardan çıktı. Sokağa fiberoptik kablo döşeyen bir adamla, dışçimin muayenehanesindeki sağlık görevlisiyle ya da bir sushi barında tanıştığım, artık bir sığır çiftliği olan eski finansçıyla yaptığım konuşmalardan.

The Times için yazdığım hikâyelerin birçoğu, en çok e-posta alan ve en çok okunan makaleler arasına girdi ve bunun sebebi, güçlü birini yerinden etmem ya da bir skandalı ortaya çıkartmam değildi. Bunun sebebi, insanların onları mutlu eden, üzen, ilgisi çekeni, sinirlendiren, endişelendiren ya da kafalarını karıştıran şeyler üzerine konuşmalarını dinleyip söyledikleri şeyler üzerine yorumlar yapmak konusunda elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışmamdı. Aslında bu, tüketiciye başarılı bir ürün sunman, kaliteli bir müşteri ilişkileri servisi kurman, en iyi çalışanları işe alıp onların sürekliliğini sağlaman ya da bir şeyler satman için yapman gerekenlerden farklı değil. Bu iyi bir arkadaş, romantik partner ve ebeveyn olmak için de gerekli. Hepsinin sırrı, dinlemekte yatıyor.

Yazdığım yüzlerce haberde, rastlayacağınız dört ya da beş alıntıya karşılık, teyit ya da tarihi bilgi almak ya da bilgilerin doğruluğunu kontrol etmek için on veya yirmi kişiyle konuşurum. Ama Oliver Sacks'la dolabın içinde yaptığım konuşmanın gösterdiği gibi, en çok hatırladığım ve en değerli konuşmalar, hikâyeyi yazmamı sağlayan ya da düğümleri çözen konuşmalar değil, daha çok konu dışına çıkan, belki bir ilişki, sıkı sıkıya tutunulmuş bir

inanç, bir fobi ya da hayatı biçimlendiren bir olay hakkındaki kişisel konuşmalardı. Karşımdaki kişinin bana, “Bunu daha önce kimseye söylememiştim” ya da “Bunu söyleyene kadar böyle hissettiğimi bilmiyordum” dediği konuşmalar.

Bazen, ortaya çıkan şeyler öylesine kişisel olurdu ki onları bilen tek kişi ben olurdu ve bu hâlâ doğru olabilir. Karşımdaki kişi de aramızda oluşan şey konusunda en az benim kadar şaşkın olurdu. İkimiz de o âna nasıl ulaştığımızı bilmezdik ama bu önemli, kutsal ve bozulmamış bir an olurdu. Bu karşılıklı güvenle sarmalanmış, paylaşılan bir keşif olurdu ve ikimizi de değiştirdi. Dinlemek bu fırsatı yaratır ve bir katalizör işlevi görürdü.

Modern hayat bu tip anları giderek azaltıyor. Eskiden insanlar verandalarında ve kamp ateşi başında oturup birbirlerini dinlerdi fakat artık hepimiz, birbirimizin duygu ve düşüncelerinin derinliklerini araştırmak için çok meşgulüz ya da dikkatimiz çok dağınık. Mississippi Üniversitesi’nde Tarih ve Güney Çalışmaları alanında fahri profesör olan Charles Reagan Wilson, kısa hikâye ve roman yazarı Eudora Welty’e, Güney’in neden bu kadar çok iyi yazar yetiştirdiğini sorduğunu hatırlıyordu. Welty, “Tatlım” demişti, “verandada oturup konuşmak dışında yapacak hiçbir şeyimiz yoktu ve bazılarımız bunları yazdı.”

Bugün evlerde ön verandaların yerini, ön tarafa bakan ve karmakarışık bir günün sonunda ev sahiplerinin arabalarını yutan garajlar aldı. Ya da insanlar apartmanlarda ve gökdelenlerde yaşamaya ve asansörde birbirlerini görmezden gelmeye başladı. Bugünlerde herhangi bir mahalle boyunca yürüdüğünde birinin iki laf etmek için çitin üzerinden eğilip sana el sallama ihtimali oldukça düşük. Tek yaşam belirtisi, üst kattaki bir pencereden gelen mavi bilgisayar ya da televizyon ışığına dönüştü.

Geçmişte arkadaşlarımızla ve ailemizle çok daha fazla yüz yüze görüşürken, şimdi çok daha fazla mesaj ve tweet atıyor ya da sosyal medyada bir şeyler paylaşıyoruz. Bugün aynı anda onlarca, yüzlerce, hatta binlerce insana ulaşabiliyoruz fakat ne sıklıkla onlardan herhangi biriyle derin, geniş ve yüz yüze bir konuşma yapacak zamana ya da arzuya sahibiz?

En son ne zaman gerçekten birini dinledin veya biri seni dinledi?

Ofiste en çok konuşan olmak istiyoruz.

Sosyal medyada sesimizi duyurmaya çalışıyoruz.

Sokaklarda, restoranlarda, kafelerde hep bir ağızdan konuşuyoruz.

Ama dinlemiyoruz.

Kimse de bizi dinlemiyor.

Teknolojinin dijital iletişime her an izin verdiği bir çağda yaşasak da kimse birbirini dinlemiyor. Ve bu bizi daha yalnız, daha izole ve daha geçimsiz insanlara dönüştürüyor. Mesleği gereği iyi bir dinleyici olan gazeteci Kate Murphy, nasıl bu hale geldiğimizi ve bundan nasıl kurtulabileceğimizi araştırıyor.

Bu aydınlatıcı kitapta Kate Murphy neden dinlemediğimizi, bunun bize olan maliyetini ve nasıl tersine çevirebileceğimizi anlatıyor. Dinlemenin psikolojik, sosyolojik ve nörobilimsel taraflarını aktarırken en iyi dinleyicilerin (bir CIA ajanı, odak grubu moderatörü, barmen ve radyo programcısı) sözlerine kulak veriyor.

Artık susup dinleme ve neler kaçırdığını fark etme zamanı.

“Siz de diğer birçok insan gibiyse, yeterince sıklıkla ve dikkatle dinlemiyorsunuz demektir. Bu beceriyi edinmek için yetenekli bir gazeteciden daha iyi bir öğretmen bulamazsınız.”

– Adam Grant, *Orijinaler ve Yeniden Düşün*'ün
#1 New York Times çoksatan yazarı

Çeviren: Özge Meliha Onan

