

A Zoom-kimerültség anatómiája

„A rögzítő eszköz pusztá állandósága megfosztotta a testet felhalmozott jelentéseitől, a test anyagszerűségén és mozgásán túli jelentései vagy fogalmi tartalmait megszűntek.”

Marina Vishmidt

A járvány online találkozások és interakciók özönét zúdította az életünkre. Képernyős ábrázatunkra ügyelve dolgozunk, és igyekszünk kapcsolatainkat tükrökkel körülvéve gondozni. Geert Lovink azt vizsgálja, mit veszítettünk el és hogyan szerezhetjük vissza a testünket, kapcsolatainkat és közös valós tereinket.

Igen. A 2020-as vesztegjár idején az internet megkapta a jussát. Létezése során most először kiteljesedve érezhette magát. A hibák megszokottá váltak. Akadozott, majd lefagyott a videóhívás. A laptopokat vagy a routereket újra kellett indítani. A vesztegjár első napjaiban nemigen mert senki panaszkodni. A tömeges karantén nem abban tetőzött, hogy mindenki egy virtuális börtön foglyának érezte magát.

Köszöntjük az elektronikus megfigyelési programban! Miközben folyamatosan fejlesztjük online egyéniségünket, az élő találkozások

Forrás: Eurozine, 2020. november 2. <https://www.eurozine.com/the-anatomy-of-zoom-fatigue/>. A megjelenést támogatta: Eurozine Translations Pool, Creative Europe Programme of the European Union.

titkosnak érződnek. A videótelefonjövő foglyai vagyunk. J. G. Ballard posztapokaliptikus jóslata szerint kollektív testcsonkítás és általános mézárás lesz a vége, ha a hús-vér test egyszer visszatér az élők világába.

2020 közepe táján gyűjtögetni kezdtem a bizonyítékot az elharpózó „Zoom-kimerültségre”. Mondanom sem kell, a rokon tapasztalatok korántsem csak a Zoomra korlátozódnak. Kiterjed a Microsoft Teams, Skype, Google Classrooms, GoTo Meeting, Slack és BlueJeans alkalmazásokra is – hogy csak a legjelentősebb szereplőket említsem. A „koronakorszakban” a felhő alapú videós találkozó vált a meghatározó személyes és munkahelyi környezeté, nemcsak az oktatás, a pénzügyek és az egészségügyi ellátás terén, ha-

nem a kultúrában és az állami szektorban is.

Az ügyvitel összes rétege behúzódtott a működés új körülzárt terepére – ugyanabba a környezetbe, amelyet egyként használnak a kétes szabadúszók és a tanácsadók az ügyfelekkel való társalgásra. Életükben kevés a közös, de az hosszú-hosszú órákig tart.

Időzabálás

A Zoom megsokszorozta a munkát, kiterjesztette a részvételt, és elnyelte az írásra, gondolkodásra, pihenésre, a családi és a baráti kapcsolatokra szánt időt. A testtömegindex-szintek megemelkedtek, az érzelmi töltetű állapotok és a mentális egészség tönkrezúzva, a mozgáskoordináció romokban, csakúgy, mint az agynak az a képessége, hogy összehangolja mozgásunkat a térben – ez mind a képernyő előtt töltött rengeteg idő következménye.

A videószedülés olyan sajátos állapot, amely egyebek közt a tájékozási zavarok gyakoribb formáit is kiváltja. Minka Stoyanova számítógépes programozást tanít és heti 20 órát Zoomol: „Jelentősen megcsappantak a munkavégzésen kívüli távolságtartó találkozásaim. Míg mások, akik ki vannak éhezve az emberi kapcsolatokra, koktélparkot és születésnap köszöntőket tartanak a

Zoomon, én rettegek még ezért is bejelentkezni a felületre.”¹

Stratégiai a kérdés. Ellenszegülünk a rendkívüli helyzetnek, sztrájkoljunk és ne tartsunk több online órát, céges megbeszélést, ne kérjünk több távorvosi időpontot? Mondani könnyebb, mint megvalósítani. A fizetési csekkék nem várnak. Eleinte kiváltságnak érződött, hogy otthon maradhatunk, büntudatot éreztünk, hogy másoknak be kell menniük a munkahelyükre. Most sokan attól tartanak, hogy a videóhívásoktól soha nem szabadulunk.

A Fast Company előrejelzése szerint „a kis és nagy cégek az egész világon úgy alakítják át a működésüket, hogy az egyre inkább digitális, távoli és mozgékony”.²

A drága ingatlan eladható, a kiadások radikálisan csökkenthetők, az elégedetlen dolgozók hatékonyan elszigetelhetők, nem kell egymással találkozniuk. Az IT-menedzsment órán máris egy költségcsökkentő „kevert” modellt szorgalmaznak ellenreakcióra számítva a 2020-as videóértekezlet-dömping után.

A videós dilemma az egyént is erősen foglalkoztatja. „Ha a munkám kitölti a videóbeszélgetésre szánt időm egészét, ösztönösen kevesebbet használom informális célra, társakra, barátokra, potenciális partnerekre”, fogalmazott Silvio Lo-

russo rotterdami formatevező. „Etől szomorú leszek és gorombának tűnök. Ez az önvédelmi hozzáállás pedig elszigeteltséghez vezet.”

Nem arról kellene tanakodnunk, hogy lazítsunk-e a barátainkkal a Facetime vagy a Discord berkeiben, játék, karaoke, könyvklub vagy közös Netflix-nézés címén. A képernyő előtt töltött idő a fejlett posztfordianus munkás életmód része, öntevékeny egyének időtöltése, akik egyébként végzik a munkájukat is. Csakhogy közben elsodródunk, miközben úgy teszünk, mintha nem. Ég a szemünk, egyre rövidebb ideig tudunk koncentrálni, a multitasking folyamatos kísértés, és a testi lelki kényelmetlenség ott morog a tarkódban... Hisz tudjuk.

2014-ben Rawiya Kameir az internetfüggőséget követő állapotként definiálta az internetkimerültséget: „Görgetsz, frissítesz, idővonalakat böngészsz kényszeresen, míg tényleg nagyon-nagyon elcsigázottnak érzed magad. Ez a szorongás akkor ér el, amikor úgy érzed, foglyul ejt mások gondolatainak örvénye.”³

2020. április 22-én, Nigel Warburton @philosophybytes a Twitteren ezt kérdezte: „Van valakinek valamilyen épkezláb elmélete arról, hogy miért olyan kimerítőek a Zoom, Skype, és Google Hangout találkozók?” 63 megosztás, 383 like és néhány válasz volt a reakció. A válaszok pontosan azokat a közkeletű

diagnózisokat és tanácsokat tükrözték, amelyekre azóta a világhálón bukkanunk. A Zoom-értekezleteket követő „kimerültség” fő vélelmezett okai között szerepel, hogy az agyunk ellensúlyozni próbálja az összes testi, nem verbális kommunikációs eszköz hiányát; a folyamatos tudatosság érzete; egyszerre több tevékenység végzése igazi összpontosítás nélkül, a multitasking folyamatosan nyagató kísértése.

A javasolt ellenszerek megjósolhatók: tarts szünetet, ne ülj túl sokáig, mozgasd a válladat, végezz hasizomgyakorlatokat, hidratálj rendszeresen és iktass be rengeteg „képernyőmentes” időt a napirendedbe.

Élet a videótérben

A Stockholmban tanító Isabel Löfgrennek a Zoom lett a lakóhelye. „A nappalink tanteremmé vált. Számít, mi látszik mögötted? Mit árul el rólad? Akár könyvespolc van a háttérben, akár az összehajtogatott mosott ruha egy széken, látható és nézik. A személyes nyilvánossá lett.”

A Zoom a lakás egy újabb helyiségévé vált – Gaston Bachelard ezt nem látta előre *A tér poétikája* című művében. Georges Perec lelki szemei előtt sem jelent meg a képernyő mint belsőépítészeti elem a fiktív bérházban *Élet: felhasználói kézikönyv* című regényében.

Vilém Flusser cseh filozófus azonban megsejtette és megjósolta. „A technikai kép mint fenomenológia”. Löfgren számára ugyanakkor a Zoom funkcionalitása meglepően leegyszerűsített. „Integrethetsz és tapsolhatsz, mint egy ovis, dumálhatsz, mint egy tizenéves, és nézheted magad a kis négyszöggedben, mint valami tükörben. Magad döntöd el, hogy mutatod-e az arcodat, pizzamában mehetsz iskolába, vagy csinálhatsz mindent menet közben. Kutya, macska, a dolgozó barát a háttérben, a diák, aki elfelejtette ki-kapcsolni a mikrofonját, miközben mosogott. Óra alatt mindenki a Facebookon.”⁴

Lorusso beszámol az első napok működési zavarairól: „Nem sikerült a Microsoft Teams telepítése, a kamera nem működött, és ami a legrosszabb, akadozott a net. Működött is, meg nem is, elképesztően lassan. Valahogy így festettek a videóhívásaim: az első öt perc simán ment, aztán lehalt – merev arcok, szakadozott hangok, újraindítások és frissítések, türelmetlenség és elkedvetlenedés. Egy rövid mondat hosszú percekig tartott. Mint valami időutazás vissza a tárcsázós korszakba, csak épp a jelen online kommunikációs eszközeivel.”⁵

Aztán „normalizálódtak” a dolgok. Alkalmazkodtunk egy új inter-

passzív üzemmódhoz. Egyikünk sem vette észre, hogy a videótelefonía már nem születőfélben van. Már megszületett. Elvégeztetett.

Fegyelem vagy szereplés

Nézzük alkalmazásának rövidített listáját: közösségi média, munka, szórakozás, ételrendelés, játék, Netflix-nézés, kapcsolattartás a családtagokkal és barátokkal, élő közvetítés a kórházban lévők állapotáról. Mi kell még vesztegár idején? Teleportálás (hoppanálás), na, az nagyon, hogy elkerüljük a vonatozást és a repülőtereket.

Vissza kell kanyarodnunk a korai science fiction regényekhez, hogy tanulmányozzuk, mire vágytunk a Jövőben. Az utópia és a disztópia összeolvadásához soha nem álltunk olyan közel, mint 2020-ban. Nem akarunk egyebet, csak hogy visszakapjuk a testünket. Védőoltást követelünk, de azonnal. Kevesebb technikát akarunk, alig várjuk, hogy offline lehessünk, utazhassunk, kiszabaduljunk ebből a rohadt ketrecből.

Még a Covid előtti időkben fogalmazta meg Byung-Chul Han, hogy társadalmunkat már nem a fegyelem, hanem a szereplés határozza meg.⁶ Azóta már rájöttünk, hogy az órákon keresztül folyó virtuális eszmecsere nem paranoiás panopti-

kum, nem is az én ünneplése. Nem kapunk büntetést, és nem érezzük magunkat eredményesnek. Nem vagyunk leigázva, és nem vagyunk aktivizálva sem.

Ehelyett lebegünk, várakozunk, figyelmet színlelünk, próbálunk összpontosítani, azon tűnődve, hogy mikor szuszakolhatnánk be egy ebédszünetet vagy mikor turbózhatnánk fel magunkat koffeinnel. Vitatható, hogy a Zoom-kimerültség vajon tényleg „a mértéktelen önfejlés” terméke, ahogy Han vélelmezi. Akárcsak magát a Covid-krízist, ugyanúgy kéretünk szépen elviselni a végeláthatatlan Zoom-értekezleteket is. Az Outlook naptárunk az új börtönőrünk.

A *longue durée*, a hosszú időtartam az, ami elcsigáz, ez nem a csúcsteljesítményt követő kimerülés. Válaszként a rendszer nyomatékossá vált és aggódó üzemmódba kapcsolt mentális állapotunkat illetően. A képernyő előtt töltött időt jelző alkalmazások és a MyAnalytics összefoglalók tájékoztatnak, hogyan pocskoljuk el az életünket, miközben az eredményességünket és a hatékonyságunkat kalibráljuk a munkatársakkal való együttműködéshez.

Nehéz nem elképzelni az IT-szektor és a gyógyszergyárak készülő nászát: a szintetikus teljesítményfokozás társadalmá készen áll a bővülésre. A vesztégzár elrendelése, a karantén bevezetése után kevéssel

a hatóságok elkezdtek felmérni, szármalmas alattvalóik állják-e még a sarat. Kizárt, hogy ez a látszatélet megóvhat minket a gyorsuló gazdasági és társadalmi összeomlástól.

Nem elég a büntudat, megengedtetik nekünk, hogy belássuk: gyatrán teljesítünk. Miközben a társadalom egésze függőben, a várakozásba fáradsunk bele. A váróban rostokolva megkérnek minket – nagyon udvariasan –, hogy maradjunk túlélő üzemmódban, működünk tovább a kiegészés ellenére és tartsuk féken indulatainkat. Mindössze annyi a teendőnk, hogy végignézzük a saját verziókat David Wojnarowicz „szétesésére” – alig különbözik az ő mindent felemészítő merengésétől „a végzetes, gyógyíthatatlan és véletlenszerű AIDS-ről...milyen erős és rémisztő”.⁷

„Teljesen szétzoomolódtam és kimerültem,” – írja Henry Warwick Torontóból.

„Miközben szülőhazám (az Egyesült Államok) lassú és módszeres politikai öngyilkosságot követ el, a barátaim meghalnak Covidban, agyondolgozom magam ebben a de facto bio-háziórizetben, nincs valami jókedvem.”

Henry nyara azzal telt, hogy videófelvételeket készített és tananyagot gyártott aszinkron oktatáshoz, „...na, nem egyetemi szinten – nagy-

jából egy fokkal okosabb a YouTube lejátszási listánál. A Zoom-ablak előtt ülve nehéz életben tartani a barátságokat, a kapcsolati hálókat, a kalandot meg egyenesen megöli. Ráadásul itt ez az internetidő probléma, hiszen a tanítványaim a világ különféle pontjain élnek. Ha éppen éjjel 2 óra van náluk, nem egyszerű meghallgatni egy 2 órás előadást. Agyrém. A videók elkészítése rengeteg időmet rabolta el. Nem vagyok hajlandó az Adobe-ért fizetni, az Apple meg annyira elba...ltázta a Final Cut Pro-t, hogy a vágáshoz inkább Da Vinci Resolve-ot használok, aminek megvan az az előnye, hogy (szinte) ingyenes. Soha nem használtam még a Resolve-ot, a tanulási folyamatot nem nevezném sétagaloppnak.”⁸

Zoomvégzet

Alig pár nap kellett hozzá, hogy a „Zoom-kimerültség” kifejezés elterjedjen – ez annak a jele, hogy a netes társalgást már nem a marketing lobbiban „szervezett optimizmusa” diktálja. A cégvezetői pozitívizmus átadta a helyét a fenyegetőn közelgő végzetnek. A Google Trends kimutatása szerint a fogalom még 2019 szeptemberében futott be és 2020 áprilisának végére tetőzött.⁹ Ekkor volt róla szó a BBC-ben. Az egyik szakértő így fogalmazott:

„A videóbeszélgetések közben jobban meg kell dolgoznunk a nem verbális eszközökért: az arckifejezésünkért, a hangmagasságunkért, a hangszínünkért, a testbeszédért, és ez a figyelem nagyon energiaigényes. A gondolatok együtt vannak, a testek távol egymástól. Kimerítő ez a disszonancia, ellentmondásos érzéseket kelt bennünk. Nem tudsz természetesen belelazulni a beszélgetésbe.”

Egy másik interjúalany arról beszélt, hogy a Zoomon „mindenki téged néz, színpadon vagy, érzed a többiek felől érkező nyomást, és mintha szerepelned kellene. Ez a performatív üzemmód idegőrlő és stresszel.”¹⁰

Han szereplés-előrejelzése helytállóknak tűnik.

Amint a programozást tanító Stoyanova megjegyezte, az, hogy lát(hat)juk magunkat – ha éppen rejtve is pillanatnyilag –, fárasztó reflektív hatással jár, mintha tükörteremben lennénk. Az oktatók folyamatosan azt érzik, hogy saját viselkedésüket figyelik, miközben ezzel egyidejűleg a felületen keresztül próbálnak eljutni a diákokhoz. Olyan, mintha tükör előtt gyakorolnánk egy szónoklatot. Amikor magadban beszélsz, állandó kognitív disszonanciát tapasztalsz. Ehhez jön még a szemkontaktus hiánya – akkor is, ha a diákok

is láthatóak –, ami tovább nehezíti az élő előadások megtartását.

„A megszokott nem verbális vizsajelzések és a szemkontaktus hiányában ezek a beszélgetések összefüggéstelennek hatnak.”¹¹

Eléggé különös módon a semmibe beszélés mégis beindítja az adrenalin termelést, amit a tükör előtt gyakorlásról nem igazán mondhatunk el. A szereplés furcsa formájához érkezünk, amely a jövődőlő analitikával és az elővásárlással rokon. Akár ott van a hallgatóság, akár nincs, a Zoom-előadásunk önmagában elegendő ahhoz, hogy működésbe hozza testünk biokémiai reakcióit.

Kedélyes társaság blogjának egyik bejegyzésében L. M. Sacasas így ábrázolja túlzott önmagunkra figyelésünk hatását: „Bizonyos mértékig persze mindig tudatában vagyunk önmagunknak, de ez az 'én-te' reláció énje. Itt pedig inkább egy 'én-engem-te' relációról van szó. Olyasmi, mintha mindig tükörben látnánk magunkat, de ezt a tükröt kizárólag mi látnánk, amikor élőben beszélünk valakivel. Ez is folyamatos közösségi és kognitív munkavégzést eredményez, akaratlanul foglalkozom a saját képemmel és a többiek képével.”¹²

Annie Abrahams és Daniel Pinheiro online videóművészek az eltolódás ritkán taglalt hatásaira hívják

fel a figyelmet. „Soha nem vagyunk pontosan ugyanabban a tér-időben. A tér feszélyez, mert hosszasan látunk közelről arcokat. Először egy arcot látunk a keretben, mint amikor a bölcsőben babakorunkban főként hajoltak a szüleink. Később aztán ez a keret a kedvesünkkel ágyban végzett interakcióinkat idézi. Vagyis a videókonferencia mindig az intimitást hozza elő még szakmai szituációkban is.”

Ami látszik és ami nem címmel egy áprilisi írásában a *Journal of Psychiatric Reform* azt tanácsolja a pszichoterapeutáknak, hogy „definiálják újra az új keretet a videós terápia kezdete előtt”.¹³

Abrahams és Pinheiro azt is megfigyelte, hogy lehetetlen sok részletet felfedezni a látott képen.

„A videókonferencia lélektanilag azért megterhelő, mert az agyunknak egy olyan ént kell előállítania, amely egyszerre test és kép. Az árnyalt testi segédjelek nem segítenek a hallottak értelmezésében. A képzeletünk tölti ki a réseket, és dönti el, válogatja ki, mi az, ami elhagyható. Mindeközben folyamatosan a képernyőre tapadunk (nincs átfogó kép, nincs periféria). Soha nem lehetünk biztosak benne, hogy 'jelen' vagyunk, hogy a kapcsolat működik, ezért folyamatosan ellenőrizzük a saját képünket. Tömörített monohangot hallunk, minden egyéni hang egyetlen hangképre szűkül.”¹⁴

Isabel Löfgren szerint a Zoomot „hideg médiumnak” kellene tekintenünk, ami fokozottabb részvételt követel a befogadótól, lásd Marshall McLuhan hideg és forró médium elméletét. „Az agynak kell betömnie az érzékelés réseit, és ezzel túlhasznoljuk az agyunkat (és a számítógépünket).”

A kameraállás felől értelmezve Löfgren hozzáteszi, hogy a másik testének egy rosszul kivágott szeletét bámuljuk folyamatosan. „Nem érzékeljük a másik test arányait, a térről sincs értékelhető fogalmunk. Az érzelmi közelség kifejezésére használatos közeli kép a szemkontaktus hiánya miatt itt kiürül, nincs 'feromon kapcsolat'. A Zoom-terminológia pontos, 'galéria módban' érzékeljük beszélgetőtársainkat.”¹⁵

Zoomhomály

Dominic Pettman New York-i kultúrákutató rendszeresen tweetel a Zoom-kiborulásról. Fő tanulsága: „nem belehalni”. Elismeri, hogy furcsamód, még mindig Skype-ol. Egyik Twitter bejegyzésében utal rá, hogy 2014-ben bírálta a mára nagyjából feledésbe merült webes egyetemi kurzusokat, a 2020-as alapértelmezett távoktatás előfutárát.

A vesztegár valahányadik hetében merült fel a kérdés, hogy miért olyan fárasztó a videókonferencia.

A Zoom „lemeríti az agyat”, panasztolták sokan.¹⁶ A Skype, Teams és Google Hangout órák és értekezletek miért olyan kimerítőek? Ez nem a netes felületek kritikájaként hangzott el, hanem egzisztenciális felhördülésként. Cikkek a Médiumról mint olyanról. A címekben ilyesmik variálódnak:

„A Zoom merít ki vagy egzisztenciálisan megsemmisítő a normális élet színlelése, miközben lángol a világ?”

vagy

„Nem a Zoom-kimerültség a probléma, hanem eddigi életünk gyászolása.”

A hangok, hangulatok és vélemények sokfélesége párhuzamos csatornákon vagy egyesített telefonos, online szavazásokon korábban nem volt általánosan elterjedt. Úgy érezzük, összpontosításra kényszerítenek.

Ne vedd le a szemed a kameráról – súgja a fejhallgatónkba digitális hasonmásunk.

A tehetetlenség megerősíti az elmentmondásokat, míg aztán a test elgyengül, elunja magát, elkalandozik, végül összeomlik.

Elegem van a jelzésekből!

Vegyél vissza, kapcsolj ki a kamerát. Ez a leggyakoribb tanács, csináld ritkábban – mintha ez reális opció volna. („Nem a Zoomot utálod, a ka-

pitalizmust utálod.”) Tervezzük meg magunknak a csoportos közérzet mutatóit?

Hogyan gyorsíthatjuk fel a valós idejű értekezleteket? Nyilvánvaló: több háttéracsatorna, kevesebb vizuális jelenlét. De várjunk csak, hát már így is túlteng a multitasking, nem? Amire leginkább vágyunk: intenzív és rövid virtuális beszélgetés, utána jelentős offline időszak.

Sacacas tanulmánya szerint a videókonferencia „fizikailag, értelmileg és érzelmileg is fárasztó, mert az agyunknak sajátos körülmények közt kell eligazodnia. Olyasmi ez, mintha egyébként tudatalatti folyamatok maximális kapacitással működnének, hogy segítsenek értelmezni, mi történik velünk.”¹⁷

Arra kényszerülünk, hogy jobban figyeljünk, nem sodródhatunk. A multitasking nemcsak csábító, hanem nyilvánvaló is. A közösségi (és olykor a gépi) ellenőrzés kultúrája kárt okoz. Megfigyelnek? Válaszképpen megteremtjük a láthatatlan elmélázás új és szofisztikált formáját, jelen-nem-létünket az állandó vizuális jelenlét helyzetében – a diákok számára ez lehetetlen: ha kikapcsolod a kamerát, elbukta az osztályzatot.

A videókonferencia szoftvere sakkban tart. Az alkalmazás „begyújtva”, a neved, az értekező szá-

ma, a jelszó a helyén, és máris egy arcképcsarnokban látod magad, csupa kiábrándító személy között, akikkel a Teamet alkotod, időnként belép a szobába a lakótárs, elhalad egy-egy macska/kutya, türelmetlen gyerek és persze hogy becsönget a futár.

Másodperceken belül bezáródsz önmagad szereplő énjébe. Megmozdítom a fejem, előnyösebb ez a tartás? Hízogó magamnak ez a beállítás? Eléggé úgy nézek ki, mint aki figyel? „A képernyőn látható arcom révén nemcsak belülről, hanem kívülről is tudatában vagyok magamnak. Bizonyos mértékig mindig belülről vagyunk tudatában magunknak.” Sacacas ezt a tapasztalatot kettős élményként írja le, melyet az emberi agy úgy él meg, mintha valóságos volna.

Menekülő útvonalat keresve

Miért kell megjelennem a képernyőn? Ki akarom kapcsolni a kamerát, távol akarok maradni, láthatatlanságra vágyom, kukkoló akarok lenni, nem szereplő – amíg majd gondolkodom egyet és váratlanul színpadra lépek. Jogom van a láthatatlansághoz, nem? Nem, mert a szoftver urai és teremtői másként döntöttek, és megajándékozták a világot a látható részvétel erényével. Totális közreműködést követelnek.

A ragaszkodás a tudatos figyelemhez napi 24 órában a hét 7 napján kizárólag regresszív lázadáshoz vezethet, bosszúra ösztönöz. A díszlet úgy van kitalálva, hogy biztosítsa folyamatos összpontosításunkat, a lehető legteljesebb közreműködésünket, maximális mentális energiafelhasználásunkat.

Mindeközben legszívesebben mozdulatlanná dermednék, mint egy antik márvány mellszobor, ott sorakoznék illusztris társaimmal a palota folyosóján, egy kattintásra elevednék meg, valahogy úgy, ahogy az *Éjszaka a múzeumban* fantasy-vígjáték figurái.

Muszáj szünetet tartani, és te jó ég, mennyire utálsz átöltözni csak ezért a videóhívásért (de persze megteszed). Az érzelmi erő kifejtéstől fáradtan és unottan megváltoztatod, trópusi tengerpartra cseréled a nappali háttérét, hogy feldobd és leplezd a helyzetet. Hogyan pumpálhatjuk fel az arcképcsarnokot a maga rémes négyszögletes kivágásaival? A videórácsok mögött raboskodva elkalandozol a vezetői értekezlettől és Velázquez *Az udvarhölgyek* (1656) című festményének virtuális Rubik-változatába érkezel.

Aztán haladsz tovább, a szomszéd teremben Kazimir Malevics 1915-ös szuprematista kiállítása.

Utána felébredsz, és újra a *The Brady Bunch* tévésorozat nyitó film-

kockáinak saját sajnálatos változatában találod magad.

Zoomolsz, nem egy műalkotásban barangolsz. Nem fotó vagy, nem videófelvétel vagy. Történetesen élsz, és bele kell nyugodnod, hogy az Egzisztenciális Valóságban (EV) létezel.

Paula Burleigh írja az Artforumon, hogy „a Covid-képek közül a leggyakoribbnak szinte semmi köze magához a betegséghez: digitális rácsok mögött virtuálisan gyülekező emberek 'karantén' találkái, munkamegbeszéléseit, távoktatását látjuk.”¹⁸

Burleigh rács(ozata) a minimalista formatervezés és a modern művészet fémjele, „a rendet, a funkcionalitást juttatja eszünkbe, és a munkát; a szerkezet visszaköszön a rajzlapról, és az irodai fülkénket is felidézi.”

Kétkötetes *History of the Design Grid* című munkájában Alex Bigman ismerteti, hogyan alakult ki az egymást metsző függőleges és vízszintes vonalak rendszere a reneszánsz festészetben és oldaltervezésben. Ez vezetett a grafikai tervezés kialakulásához. A videokonferenciák tervezőinek figyelmét eddig alighanem elkerülte az a feltevés, hogy a kép dinamikusabb és megnyerőbb, ha a fókusz kissé el van mozdítva a középponttól.

A Hausmannt idéző rácsozat átmetszi a bedobozolt alanyok racionális tagolását. Az egyén nem cso-

roghat át mások terébe, hacsak nem a háttérben pletykál vagy becsörtet a Zoom-bombázók „vulgáris” szín-padiasságával a nyilvános beszélgetésekbe, ahogy a vesztegzár elején ez történt, amíg le nem tiltották őket.

Burleigh összegzése szerint „a rács ellentmondásokban bővelkedik: többet ígér, mint amennyit nyújt”. Az individualizált négyszögek a Le Corbusier-féle lakásépítési rém-álmom „második modernitásbéli” posztindusztriális megfelelői: arra ítéltünk, hogy saját utópisztikus börtöncelláinkban élünk. A vad energia e robbanékony áradásában legfeljebb tragikus normalításra találunk, míg a teljes kétségbeesés a szabvány elhajlás.

Platform paradigmák

A Zoom média-régészeti értelmezéséhez az 1990-es évek tömeges élő közvetítéseinek cyber fantáziáihoz kell visszakanyarodnunk, mondjuk a Castanethez – ezt a rendszert a netes „push technológiai” startup, a Marimba dolgozta ki (a Wired szerint „a Java Shakespeare-jeinek egy kis alakulata”).¹⁹

Az elgondolás az volt, hogy a bön-gésző paradigma kiiktatásával a web legyen mindinkább a tévéhez hasonló (később, legalábbis részint, a mobilos alkalmazásnak ezt sikerült megvalósítania). Akárcsak a Zoom, a

Teams és a Skype, a Castanet alkalmazás is letölthető és telepíthető volt a sávszélesség maximális kapacitása érdekében. Két évtizeddel később az alapválaszték lényegében ugyanaz, és a Microsoft (a Skype és a Teams gazdája) azóta is aktív kulcsszereplő.

Minden egyes webcasting technika a saját, védett peer-to-peer és kliens-szerver technikáinak keverékét használja. A Zoom például azért tűnik gördülékenynek, mert a webkonferencia jelét egy streambe tömöríti és stabilizálja – a számtalan peer-to-peer változat folyamatos frissítést követelne. Ezenkívül a felhasználót „interpasszivitásra” ösztönzi: a passzív résztvevő elnémítja a mikrofonját és befogja a száját, mint amikor az osztályteremben a tanárt hallgatja a tanuló.

Ez ellentétes a szabad szoftver peer-to-peer elgondolásokkal (mint amilyen a Jitsi), amelyek a Kazaa ingyenes zenehallgató platformra nyúlnak vissza. Ez, furcsa mód, a Skype egyik ihletője közé tartozik, egyenlő partnerek együttműködésére épül. Na most akkor egy előadás nézői vagyunk vagy csapatmunka résztvevői? Megengedett a szavazás, a beavatkozás, a szabadon dumálás?

A világgjárvány mint ürügy

A netes levelezőlista kapcsán Michael Goldhaber megjegyzi, hogy

van valami eredendő hiba a felhasználói felületben.

„Amikor előadást tartok, általában állok és mászkálok, néha hevesen gesztikulálok. Ha csak ül az ember az íróasztalnál vagy tudom is én hol, az nyilván fárasztó. Ha azt akarjuk, hogy ne legyen fárasztó a használata, alapjaiban kell újragondolni a kamera, a mikrofon és a képernyő együttesét a résztvevők szempontjából.”²⁰

A videókonferencia lehangoló és kimerítő természete a laptop és az asztali képernyő „köztes” jellegével is magyarázható: nem is mobil, nem is bensőséges, mint mondjuk az okostelefon Facetime-felülete, nem is immerzív, mint az Oculus Rift-féle virtuális valóságrendszerek.

A Zoom-kimerültség azért alakul ki, mert szorosan összefügg munkahelyi létünk „kamu meló” valóságával. Aminek személyesnek kellene lennie, az közösségi lesz. Aminek közösséginek kellene lennie, az formális lesz, unalmas és (szinte biztosan) fölösleges. Ez csak azon ritka alkalmakkor érződik, amikor kivételes intellektuális felismeréseink vannak, és amikor az egzisztenciális életerő áttör a meglévő technikai határokon.

Michelle Kasprzak digitális képzőművészeti kurátor a videóbeszélgetés elleni kiáltványában felszólít mindenkit, hogy kapcsolja ki a videókamerákat.

„ELÉG a rúzs és a hajkefe zsarnokságából, ahogy folyton ott parkoltatod a számítógép mellett, mert a 'profi' megjelenés iránti várakozásokhoz igazítanád a küllemedet. ELÉG a fényekkel variálásból, a háttérrel trükközésből, és a végtelen vacakolásból, hogy profi, normális, nyugodt legyen a kinézeted, a környezet meg derűs. ELÉG, hogy nem tudod, mit kezdj a szemeddel, aztán eszedbe jut, hogy a kamerába kell bámulnod, abba a merev szembe a laptopod fedelén.”²¹

Felszólít, hogy „tagadd meg a frissen fésült állétezt az IKEA-bemutatóteremben, tagadd meg a cuiki háttér letöltését, amibe beledöglük a processzor, és tagadd meg a hamis emberi jelenlétet.”

Michelle azt is firtatja, hogy ki van még jelen, miközben beszélgetünk:

„Szia NSA, szia Five Eyes, szia Kína, szia hacker a földszintről, szia egyetemi IT-tanszék, szia találmomra közénk tévedő beszélgetőtárs.”

Közösségi média mint orvosság?

Iveta Hajdakova, jelenleg Londonban élő kultúranropológus és kutatási tanácsadó írta:

„Múlt héten háromszor volt rémálmom, mind a távmunkával függött össze. Az egyikben kirúgtak valamiért, amiről azt hittem, offline mond-

tam. A második rémálomban a munkatársaimmal egy szűk kúton keresztül próbáltunk bejutni egy irodába. Kötélen lógtunk, és egyik kollégám megbénult – szerintem ez a Zoom lefagyásának álombéli változata volt. A harmadik álomban belegabalyodtam a teendőimbe. Felriadtam, és biztos voltam benne, hogy elfelejtettem elküldeni egy fontos e-mailt.”

A vesztegár elején fáj a feje, migrenje is volt. Szerencsére elmúlt, ahogy írja, „talán több tényezőnek is köszönhetően: az írásztalnak és az ergonomikusabb környezetnek, hogy elhagyhattam a lakást, korlátoztam a nem feltétlenül szükséges képernyőnél és fejhallgatóval töltött időt, és rengeteg apró változtatást vezettem be a napirendembe. A fejem és a fülem mostanra sokat javult, de valami nincs igazán rendben, ahogy a rémálom jelzik. Mint ha összezavarodtam volna, és ezt szerintem nemcsak a közösségtől való elszigeteltség okozza, hanem valami mélyebb tájékozódási zavar.”

Hajdakova egyre nyugtalanabbnak és bizonytalanabbnak érzi magát.

„Egyre kevésbé érzékelem, hogy a munkatársaim mit gondolnak, érznek, mire van szükségük és mire számítanak, mit csinálok rosszul és min javíthatnék, és ez károsan hat az

önbizalmamra. Félreértés ne essék, a munkatársak felől rengeteg visszajelzés érkezik, de mivel nagyon hosszú ideig nem találkozunk személyesen, úgy érzem, képtelen vagyok az interakcióinkat hús-vér emberekhez és közös fizikai környezetünkhöz kötni.”

A Zoom lassan olyan közös környezetté válik, amely visszasugározza néhai irodai életünket.

„Az elején még működött, hogy a videóhívásokkal újrateremtjük az irodaélményünket, mert mindannyiunknak megvolt a közös hivatkozási pontja,” folytatja Hajdakova. „A valós irodát imitáltuk és mókás kihívásnak tűnt minden résztvevő számára. Ám minél inkább távolodunk az irodától térben és időben, annál inkább elfelejtem, mit is imitálunk.

Valami újat hozunk létre, az iroda csalóka látszatát. Ez a különbség: amikor imitálok az irodát, az még ott van, és az erőfeszítéseimnek az a mércéje, hogy mennyire tudok közel kerülni ahhoz, hogy a valóságoshoz hasonlítson. Ám amikor az iroda látszatát hozom létre, nincs többé szükségem a valóságos dologra. A lát-szathoz alkalmazkodva elkezdtem beépíteni a digitális életem más aspektusait a távmunkámba, ettől teljesebbnek érzem az online életemet és munkámat... Nem csupán egy arc és egy hang akarok lenni a Zoomon, egy ikon a Google dokumentumok

közt, pár írott mondat, hanem személy akarok lenni... A közösségi média segít, ezért sokat használom.”

Friedrich Nietzsche egyik gondolata: „Amikor fáradtak vagyunk, olyan gondolatok támadnak ránk, amelyeket már rég legyőztünk.”

Amikor csodagyógyszernek érzékeljük a Facebookot, akkor biztosra vehetjük, hogy valami nagyon nincs rendben. De miért olyan nehéz megragadni ezt az elégedetlenség érzést? A dermedt állapot lényegét tekintve regresszív.

Se diagnózis, se gyógymód

„Minél inkább igyekszem megmaradni valóságos személynek, annál inkább önmagam szimulálásának csapdájába esem,” – fogalmaz Hajdakova. „Kizárólag azért kommunikálok, osztok meg, hogy emlékeztessenem az embereket a létezésemre... Mint McLuhan szerkentyű szerelmese, mint a saját képét bámuló Narcissus.”

Elveszítjük a valóságérzékünket, emlékezőtehetségünket és magabiztosságunkat, érvel Iveta, „és elveszítjük a másik megértésének képességét is. Tudjuk, hogy ezt vagy azt érzi, de nem áll módunkban kapcsolódni hozzá valamiféle kölcsönös megértésben. Általánosságban a Zoom engem azért traumatizál, mert az agyam úgy működik ahogy: tényleges, fizi-

kai dologra van szükségem, másokkal közös környezetre stb., különben nemcsak a magabiztosságomat veszítem el, hanem a memóriámat és a motivációmat is.”²²

Søren Pold, a dániai Aarhusi Egyetem webdesign kutatója, írja:

„Az asztalnál ülve meg tudod változtatni a nézetet, elnémítható a mikrofon, kikapcsolható a kamera vagy megváltoztatható a háttér, de azt nem tudod, néznek-e téged mások, és ők sem tudják, hogy te nézed-e őket. Valamelyest áttekinthető és szabályozható a hang, amit kapsz és adsz. Gyakran küzdöttem azzal, hogy kitaláljam, hogyan továbbítsam a bemutatott videók hangját vagy hogyan érjem el, hogy ne legyen zavaró a számítógép ventilátorának a hangja. A Zoom egy új réteg, egy plusz operációs rendszer lesz, amely a számítógépem fölébe kerekedik, én meg ott küszködöm, hogy eljussak a másik szoftverhez, amit kontrollálni szeretnék. Ráadásul a Zoomnál elsőbbséget élvez a hangos és mély hang a halkabb és a magasabb hangok rovására, ezzel sajátos megszólalási sorrendet teremt, a férfi megszólalók hallhatók előbb.”

Az új videósűrítő, amely maszkot, vicces kalapot, szakállt vagy új színt kínál, arról tanúskodik, hogy a Zoom figyel, te mennyire figyelsz az arckövető technikákat. Ez a Zoomopticon, ahogy Pold nevezi, az az állapot, amikor nem látod, hogy

valaki vagy valami figyel-e téged, de könnyen megeshet, hogy egyszerre figyelnek téged emberek és szoftverek.

„A Zoomopticon eluralta a beszélgetéseinket, az oktatásunkat, az intézményeinket egy olyan megfigyelő kapitalista üzleti modellel, amelyről a felhasználók nem tudják pontosan megmondani, hogyan működik.”²³

Ártalomcsökkentés

Lehetséges másféle Zoom is? Egyfelől kimerítő, másfelől a találkozás erőt adna. Mi baj ezekkel a gördülékeny, nagy felbontású felhasználói felületekkel és – a rozoga netkapcsolat miatt – alacsony felbontású társaikkal? Álmunk volt az események, társasági interakciók, magánéletünk televíziós közvetítése. Visszafordítható a Zoom-fordulat?

Fontos nekünk az „élő” tényező vagy inkább vissza kellene térnünk az előre gyártott, akkor-nézed-amikor-akarod videókhöz? Az oktatásban ez nem marginális kérdés. Valóságos, igen régi feszültség van a „streaming” mindent felemésztő, izgalmas „élősege” és az „online” jelenlét szenttelen szürke közömbösége között.²⁴

Hat hónap vesztegzár után a spiritualitással és az öntudatossággal foglalkozó online előadások elkezdtek ellenmérget kínálni saját soha véget

nem érő ülésezéseikre. Háromnapos Zoom-eseményeket szerveztek (napi tizenkét órában). Megtestesülés Köroket alakítottak: egyenrangú társ vezette, ingyenes, online segítségnyújtás kezdődött, hogy épelméjük, egészségesek maradjunk, és ne legyünk egyedül ezekben a bizonytalan képernyő-zivataros időkben. A bevált egyórás formula tartalmaz némi mozgást, egyszerű meditációt és megosztást a többiekkel.²⁵

A szervezők szerint ez a „a megtestesült online önsegítés. Csodálatos előadók és egyéb kihagyhatatlan ajánlatok. Tanuljunk meg néhány önsegítő gyakorlatot, amit videóbeszélgetések során alkalmazhatunk, hogy feltöltődve, ihletetten és edzeten érjünk a végére, nem elcsigázva, túlterhelve, szorongva és elégedetlenül.”²⁶

Ennek ismeretében beszélhetünk vajon „ártalomcsökkentésről”?

Az online wellness napjaink tébolya: Zoomon csüngő napjainkba szünetek ékelődnek élő koncertekkel, rövid jógázással és testünk vizsgálatával. A Bernard Stiegler-féle pharmakon dióhéjban²⁷: a technika, ami megöl, meg is ment minket. Ha a Zoom a méreg, az online meditáció az ellenméreg.

A Covid-ostrom után büszkén jelentjük majd ki: túléltek a Zoomot. Posztdigitális exodusunkhoz nincs

szükség Zoom-védőoltásra. Nem orvosi kérdés, hogy milyen körülmények között dolgozunk. Az amszterdami Museumpleinen zajlott demonstráció (2020. október 2.) szellemében – ahol a diákok „jelenléti oktatást” követeltek –, most azért a jogunkért kell küzdenünk, hogy személyesen találkozassunk, vitat-

kozassunk és tanulhassunk. Erős kollektív elkötelezettségre van szükségünk, hogy újra összejöhhessünk a „valós életben”, még hozzá minél előbb. Mert nem magától értetődő már, hogy a vizionálás ígérete teljesül.

FORDÍTOTTA PUSZTA DÓRA

JEGYZETEK

1. Magán e-mail a netes levelezési listával kapcsolatos telefonhívás után, 2020. július 3.
2. <https://www.fastcompany.com/90558734/this-one-concept-will-transform-the-future-of-work-post-covid>
3. <https://www.complex.com/pop-culture/2014/03/is-internet-fatigue-ruining-your-life>, 17 March 2014.
4. Magán e-mail, 2020. június 26.
5. <https://www.platformbk.nl/en/remote-work-demand-dail-up/>, 2020. június 12-i bejegyzés
6. Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, Stanford University Press, 2015.
7. David Wojnarowicz, *Close to the Knives. A Memoir of Disintegration*, Canongate Books, Edinburgh, 2017.
8. Magán e-mail, 2020. október 1.
9. <https://trends.google.com/trends/explore?q=zoom%20fatigue>
10. <https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>
11. Magán e-mail, 2020. július 3.
12. L. M. Sacasas, 'A Theory of Zoom Fatigue', 21 April 2020, <https://theconvivialsociety.substack.com/p/a-theory-of-zoom-fatigue>
13. <https://journalofpsychiatryreform.com/2020/04/29/out-of-the-frame-boundaries-in-online-psychotherapy/>
14. A. Abrahams, D. Pinheiro, M. Carrasco D. Zea, T. La Porta, A. de Manuel, D. Casacuberta, P. Gatell, and M. Varin, 'Embodiment and Social Distancing: Projects', *Journal of Embodied Research*, 2020, Vol. 3 (2), 4 (27:52), DOI:<https://doi.org/10.16995/jer.67>
15. Magán e-mail, 2020. október 3.
16. <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens/>
17. L. M. Sacasas, 'A Theory of Zoom Fatigue', 21 April 2020, <https://theconvivialsociety.substack.com/p/a-theory-of-zoom-fatigue>.
18. Silvio Lorusso, 'Remote Work? Demand Dialup', 12 June 2020, <https://>

- www.platformbk.nl/en/remote-work-demand-dail-up/
19. <https://www.wired.com/1996/11/es-marimba/>
20. Michael Goldhaber, netes levelezőlista, 2020. július 7.
21. Utalás Silvio Lorusso esszéjében, <https://michelle.kasprzak.ca/blog/writing-lecturing/anti-video-chat-manifesto>
22. Részletek magán e-mailekből 2020. szeptember 21. Ő ugyanerről még: <http://thisbloodyplace.com/ill-just-never-know/>
23. Magán e-mail, 2020. október 6.
24. Lásd Alan Liu definícióját ‘Cool is information designed to resist information’. (The Laws of Cool, The University of Chicago Press, 2004, p. 179). We could update Lui’s phrase ‘I work here, but I’m cool’ to ‘I hangout here, but I am cool’.
25. <https://embodimentcircle.com/embodiment-circle-online/>
26. Idézet innen: <https://icpr2020.net/>
27. Pharmakon: a görög szó egyszerre jelent mérget és orvosságot. Bernard Stiegler (1952–2020) filozófus szerint a technika pharmakon, egyszerre gyógyít és mérgez.



© Fortepan, Magyar Bálint, 1938.



© Fortepan, FSZEK Budapest Gyűjtemény, Sándor György, 1960.