



• Her fert hareketleri ve davranışları ile sürekli olarak kendisi hakkında bilgi veriyor. Vücudunuz saklamak istediğiniz pek çok sırrı açığa vuruyor. "Vücut dili" araştırmaları sayesinde şimdiye kadar sadece insan sarraflarının bilgisinde olan hususlar, artık bilimsel olarak ortaya konuyor.

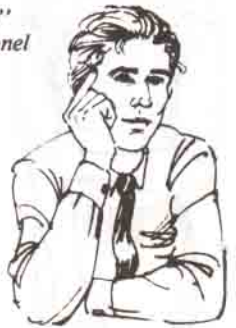
DAVRANIŞLARIMIZ BİZİ NASIL ELE VERİYOR?

Werner G. RIEDER

Mülakat son bulur ve personel şefi kalkarak, kişiye isteksizce elini uzatır. Son sözü şöyle noktalanmıştır: "Sizi arayacağız." İş arayan bürodan ayrılırken, kabul edilip edilmeyeceği konusunda herhangi bir görüşe sahip değildir. Yanıt verilmesini beklemesinin gerekip gerekmediğini bilememekte, başka yere başvuru konusunda kararsız kalmaktadır. Oysaki bu kişi "vücut dili" hakkında birazcık bilgiye sahip olsaydı, işverenin tavrından başvurusunun sonucunu hemen anlayabilirdi. Çünkü görüşme sırasında işveren şu hareketleri yapmıştı: Personel şefi sağ elini çok belirgin bir şekilde yüzünde tutmaktaydı. Orta parmağı ağızını kapamakta ve uzatmış olduğu işaret parmağı sağ göze doğru konumlanmaktaydı. Vücut diline göre bu durum çok kritik değerlendirme demektir. Ayrıca adam sol kolunu göğsüne dayayarak boşluğa bakmaktaydı. Henüz çok yeni olan vücut dili bilimine göre, tüm bu hareketler şu anlatımı ortaya koymaktaydı: "Anlattığınızı şeyler ilgimi çekmiyor. Aradığımız adam değilsiniz."

Kısa bir süre sonra genç adam kabul edilmediğini anlayan bir haber aldı ve hemen başka bir firmaya başvurdu. Bu defa, personel şefi üzerinde şunları gözlemleyebilmekteydi: Şef görüşme esnasında hafifçe öne eğilmekte ve zaman zaman gözüne gelmeyi istemekteydi. Bu da bir elini kafasına dayamıştı, fakat işaret ve orta parmakları ağızın bir kısmını kapatmamakta, aksine şakağı üzerinde gevşekçe yumulmuş vaziyette durmaktaydı. Aynılma sırasında adayın elini kısa süreyle tutmuş ve şöyle demişti "Sizi arayacağız". Genç adam bu defa yerinde bir iyimserlik duygusuna sahip oluyordu. İşverenin vücut hareketleri kritik görünse de elini daha uzun süre tutması şu durumu akla getiriyordu: Sizi istiyoruz, sizi kesinlikle arayacağız.

"Aradığımız adam değilsiniz"
diyen bir personel
şefi.



Düşüncesini açığa vuran
bir görüşmecisi.

Hayvansal öfke: Üst dudak kalkık, dişler gıcırdamakta...



Saklamak istediği bir sırrı var.

Başvuru görüşmelerinde gözlenen bu tür olaylara sık sık rastlamaktayız. Bu görüşmelerde vücut dili, karşınızdaki kişinin gerçek amacını ve hislerini açıklayabilmektedir.

Bireylerarası görüşmeler büyük ölçüde sözsüz cereyan etmektedir. Bilinç dışı bazı hareket ve bakışlar, başın, kolların ve bacakların konuşma sırasında aldıkları şekil, düşünceler hakkında önemli ipuçları veriyor. Ayrıca selâmlama ve ayrılma esnasında el sıkışmanın türü de özel bir anlama sahip. Bu sessiz; fakat en küçük ayrıntıya kadar yorumlanması gereken dili anlayabilen birisi, karşınızdaki kişinin istediğinin ne olup olmadığını, kendisine karşı içtenlik derecesini ve doğru mu yoksa yalan mı söylediğini kuşkuya düşmeden bilebilir.

Vücut dili alanında önde gelen araştırmacılardan olan Albert Mehrabian aşırı sayılan şu görüşü ileri sürmüştür: "Bir kişiden diğerine aktarılan sözün içeriği % 10 oranında söze ve % 40 oranında sese dayanır. Yani söylenen söz bilinçaltı tarafından yönlendirilen ses şiddetiyle çıkar. Söz içeriğinin arta kalan % 50'lik bölümü ise jest ve mimiklerle aktarılmış olur. Yalnızca nesnel bilgilerin aktarımında söylenen söz, kendine özgü bir ifade özelliğine sahiptir."

**Saldırgan:
Hemen birşeyler
olabilir.**



**Soğukluk:
Söylediğini önce bir
düşünmem gerek.**



**Güvensizlik:
Neye inanacağımı
bilmiyor.**



İnsanların vücut hareketlerini yorumlamak için her zaman uzun bir çalışma gerekmez. Sezgi ve algılama yeteneği duyarlı bir gözlemci yapılan hareketlerden bir yığın ipucu elde edebilir. Bu konuda ise bayanların erkeklerden daha yetenekli oldukları gözlenmektedir. Kadınların çokça sözü edilen sezgisi, karşınızdaki kişinin bilinçsizce yaptığı hareketleri bir anda saptama ve yorumlama gücünden başka birşey değildir.

Davranış araştırmacıları bunun nedenini kadınların çocuk yetiştirmelerine ve bu yolla özel bir gözetim eğitimi edinmelerine dayandırmakta. Bir çocuk konuşmayı öğreninceye, duyu ve isteklerini sözlerle ifadeye çevirinceye kadar en az iki yıl geçmektedir. Konuşmasız geçen bu zaman aralığında anne, yalnızca çocuğun vücut hareketlerine, göz ifadelerine ve farklı seslerine bağımlı olmaktadır. Anne, ancak bu tepki-



Kalkan olarak çanta: "Bana çok yaklaşmayın."



"Buradaki her şey kontrolümde"

meleri doğru olarak yorumladığı takdirde, çocuğun o an ne istediğini anlamayı başarmış olur. Her anne bu yolla en ufak bir hareketi gözlemlemede ileri ölçüde duyarlılığa erişir. Bu yetenek on ömür boyu yardımcı olur.

Örnek olarak kocasının bilinçdışı hareketlerini kafasına yerleştiren bir kadın, kocasının söylediği sözlerle yaptığı hareketler uyumlu değilse hemen bu durumu farkedebilir. Akşam eve geç gelen ve gecikme nedenini elini üst dudağına götürerek, ya da gözgöze gelmemeye çalışarak anlatan, bu arada önemli bir firma müşterisini gezdirmek zorunda kaldığını söyleyen bir kocanın durumu, hanımı tarafından kolayca anlaşılır. Bu nedenle kocalar hanımlarını nadiren aldatabilirler.

Bir kişinin yalan söylemesi ya da birşeyler saklaması halinde neler ipucu verir? Çocukta bu soruyu yanıtlamak oldukça kolaydır. Yalan söyleyen bir çocuk elinde olmadan genellikle ağzını tüm eliyle kapatır. Bazan da her iki elini arkasına götürür. Aynı durum pek çok büyük insanın yalan söylemesi anında da gerçekleşir. Kısa süreli de olsa, büyükler de ağızlarını kapatır ya da orta parmaklarını üst dudaklarına götürürler. Bu eylemleriyle, sanki boş bulunarak yalanın kapısını kapamak isterler. Elbette bir elin ağızda oluşu, her zaman o kişinin yalan söylediği anlamına gelmez; fakat genellikle birşeyler sakladığı anlaşılır.

Vücut dili uzmanları, işaret parmağıyla gözün ovulması da birinin diğerini aldatığı ya da önemli birşeyi diğerinden gizlediği anlamına geliyor. Özellikle sözkonusu kişi bu esnada boşluğa veya yere bakıyorsa durum böyle.

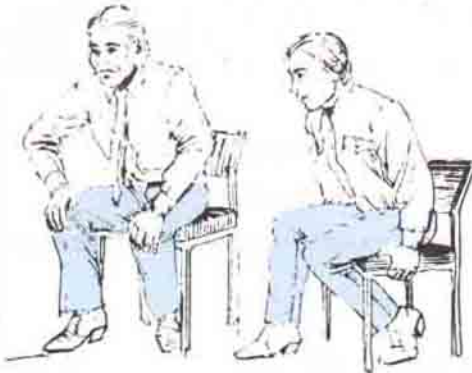


Karşınızdaki kişi bir veya birkaç parmağını alt dudağına koymuşsa ve tırnaklarını yemekteyse ruhi baskı altında olup, güvensizlik duymaktadır. Söylenen söz için bir çeşit güvence ya da açık kanıtı gerek görmektedir.

Tehdide uğrayan ya da tehlikede bulunan bir kişinin yapacağı alışılmış tepki, bir engelin arkasına saklanmaktır. Bir odada bulunan ve kendilerini tehlikede hisseden çocukların saklanacakları yer sürekli masa, sandalye ve diğer mobilyanın arkasıdır. Çocuğun büyümesiyle birlikte doğal olarak gururu ve kendini savunma duygusu da yavaş yavaş gelişir ve çocuk buna paralel olarak korkusunu pek belli etmemeye çalışır. Yaklaşık 6 yaşından daha büyük çocuklar tehlikeli bir durumla karşılaştıklarında artık koruyucu bir nesnenin arkasına saklanmayıp, ellerini silah gibi göğüsleri önünde tutarlar. Daha sonra büyüyen çocuk göğsünde tuttuğu ellerini duruma göre sarkıtmayı öğrenir. Bu sayede yapmış olduğu hareket karşısındakine daha savunmasız gözükür. Bu durumda bir iç savunma, soğukkanlılık ve hatta kendini yalnız hissetme duygusu ortaya çıkmaktadır.

Kolları göğsün üstünde birbirine dolayan ve ayrıca ellerini yumruk eden birinin durumu ise şöyledir: Adam size karşı sadece savunmada değil aynı zamanda düşmanca hisler beslemekte olup saldırmak üzeredir. Bunun yanı sıra ağzını kapamış ve yüzünü kan bürümüşse en uç alarm noktasındayız demektir. Sizin veya başkasının yanlış bir söz daha söylemesi her iki yumruğun size gelmesine neden olabilir. Böyleli durumlarda eli açık durumda göstermek, göz ilişkisini kesmek, çok serinkanlı ve yatıştırıcı davranmak gerekmektedir.

Ortak duruş, ortak görüş: "Görüşmeyi bitirsek."



Bayanların hareketleri ise daha duygusal ve değişiklidir. Kollarının birini sarkıtmak, diğeri ile sarkıttığı elin dirseğini tutmak suretiyle erkeklerle karşı serinkanlı davranmak isterler. Bazı bayanlar ise savunma amacıyla eşya kullanırlar. Caddeye gitmekteyken selamlamak istemedikleri bir tanıdığa, ya da bir yerde durmaktayken tokalaşmak istemedikleri birine rastlayan yaşlı hanımlar, el çantalarını kalkan gibi göğüslerine bastırarak, ellerini bağlamış ve böylece hem selamlama ve hem de tokalaşmadan kurtulmuş olurlar.

Sakınan ve savunmalı duruşun tersi olan güvenli ve rahat davranış ise (üstünlük duygusu değilse) ellerin kafa arkasında kavuşturulması ile açığa çıkmaktadır. Böylesi bir davranışın yorumu şudur: "Herşey kontrolümde" ya da "çok iyi konuşuyorsunuz ama söylediğiniz şeyler isteklerimi karşılamıyor." Karşındaki kişinin de aynı tavrı almasının anlamı ise şöyle: "Kendimi en az sizin kadar kurnaz hissetmekteyim." Fakat bu hareketi üstlerinize ya da büyüklerinize karşı yapmanız salık verilmez.

Bir görüşme anında sabrınızın taşmaması ve böylece sonucun tehlikeye girmemesini istiyorsanız, toplantıyı bitirme isteğinizi şöyle hissettirebilirsiniz: Her iki el dizlerin üzerine konur ve vücudun üst kısmı öne eğilir. Anlamı ise adam her



Benzer hareket: Sempati

an kalkmak istiyor demektir. Her iki elle oturlan sandalyenin kenarından tutma ise sabrın taşmasına ramak kaldığını belirtir.

Başparmakların kemer altına sokulması ya da ellerin kalça kemiği üzerine konması, meydan okuma anlamına gelmektedir. Vücudun üst tarafı birbirine yönelik değilse ve kişiler birbirine bakmakta değilse durum henüz pek gergin değildir. Fakat taraflar birbirine yönelmişlerse ve devamlı bakışmaktaysalar, istenmeyecek bir sözün söylenmesi kavgayı başlatmaya yetecektir.

Aynı yerde bulunan iki kişinin aynı hareketleri yapması, birinin diğerine hayran oluşu ve bilinçdışı olarak aynı hareketi yapması anlamındadır. Bu tip hareketler eski dostlar ve uyumlu evlilik yapan eşler arasında çok görülür. Bir kimse'nin bizim aldığımız şekli alması, olumlu bir durumdur. Bu durum karşınızdaki kişinin görüşlerimize tamamiyle uydugunu gösterir.

Günümüz Amerikasında geleceğin firma temsilcileri bir satış ya da iş görüşmesinde karşı tarafın alacağı hareketler

Emreden otorite: El belirleyici özellikte.

Yatıştırma: Şu ya da bu şekilde günün birinde yine görürüz.



konusunda eğitilmektedir. Bu sayede sizi onaylayan kişileri tanıyabilme ve size güven duyan kişilerle çalışma sağlanmış olacaktır. El içinin gösterilmesi ise açıklama hareketidir. Anlamı; ilgili kişinin hiç bir şeyi gizlemediği ve tüm kozlarını ortaya koyduğudur. Yukarı kaldırılmış açık eller de aynı anlamdadır.

Açılmış ve uzatılmış durumdaki elin bir yöne çevrilmesi çok değişik bir anlam içerir. Üstün pozlardaki birisi buyruk verirken ellerini hep böyle yapmakta, alt tarafa çevirmektedir. Söz konusu kişi sözleriyle etkin olmasa da verdiği öğüt ya da buyruğun kesinlikle yapılmasını istemektedir. Aynı eylem el kapalı ve işaret parmağı uzatılmış durumda yapılırsa karşıdaki kişiye yönelik bir eylem olarak şu anlamları yüklenir: "Sözkonusu sensin" ya da "şimdi bunu yapacaksın." Fakat toplum süreği işaret parmağını kullanarak insanları suçlayan kişileri, eleştirici, kıskırtıcı ve can sıkıcı sayarak kınamaktadır. Davranış psikologları böylelerine ve bu hareketi yapmadan edemeyenlere, hiç olmazsa bu hareketi terkederek, tüm elleriyle göstermelerini salık vermektedir. Çünkü eli tüm olarak kullanmak tahrik edici olmamaktadır.

İlk karşılaşma sırasında hoş karşılanıp karşılanmadığınızı tahmin etmek hepimiz için önemlidir. Sizin de davetli olduğunuz bir toplantıda iki kişinin sohbet etmekte olduğunuz ve sizin 3. şahıs olarak odaya girip bir yere oturduğunuz varsayalım. Oturmakta olan kişiler biraz size dönerek, birer ayaklarını da sizden tarafa çevirmişlerse, her ikisinden de kabul

"Beni deli mi sanıyorsunuz?"

*Açıklama jesti:
"Tüm kozlarımı ortaya koydum."*



görmektesiniz demektir. Fakat sözkonusu kişiler sadece başlarını bir an için size çevirmişlerde, odaya girişinize tepki olumsuz yöndedir.

Böylelikle sizlere bir dizi vücut sinyali ve jestünün anlamlarını vermiş bulunuyoruz. Bu hareketler genel olarak bilinç dışı yapılmakta ve gerçek amacımızı gün yüzüne çıkarmaktalar. Vücut dili konusunda uzmanlaşmış bazı kişiler, normalde bilinç dışı yapılması gereken hareketleri kasıtlı olarak yaparak diğerlerini yanıltmak isteyebilirler. Şu var ki insanın bilinç dışı olarak yapageldiği tüm hareketleri en ince ayrıntısına kadar aynen ve bilinçle yapmayı en usta tiyatro oyuncusu bile beceremez.

Söz gelimi Orta Avrupa ülkelerinde özel bir anlama sahip vücut sinyalleri ve jestler, Akdeniz ülkelerinde aynı an-



Eğilim

lamlara gelebilseler dahi, yine de bu dil büyük ölçüde aynıdır. En azından kabul-red, sempati-antipati ve rahatlık-kızgınlık tavırları ortaktır.

Dilini henüz konuşmadığı bir ülkeye giden birisine, çevredeki insanların vücut hareketlerine çok dikkat etmesinin öğütlenmesi gerekir. Kişi bu sayede daha dili öğrenmeden yeni toplum çevresi ile ilgili bir yığın bilgi edinmiş olur.

P.M.'den çev.: Ahmet ÇAKALLI

**Zamanınızı çalan kişi
borcunu tanımaz; üstelik de
bu borcu hiçbir zaman ödeyemez.**