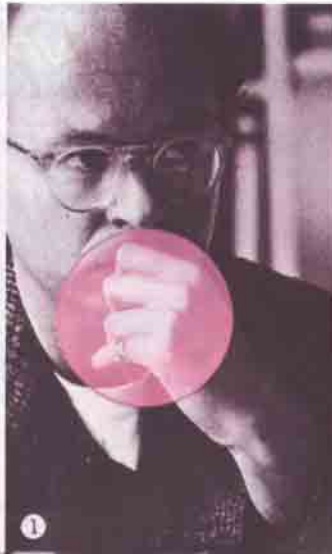


İstek dışı sinyaller, iç dünyamıza bir bakış sağlarlar. Düşünceli olan bir kimse, çok kere kendisine bir destek arar(1,4,9). Zafer kazanmış olan kimse, bu desteği zaten bulmuştur(2). Bazısı sâkin, hattâ alaycı gözükebilir ama, aslında zor durumdadır (parmakların 5 ve 8'deki durumu). Kararsız olan kimse bile(6 ve 7), susmak zorunda olan kimseden(3) daha iyi durumdadır. Bizi cesaretlendirmek açısından önemli olan husus şu: ABD Dışişleri Bakanı James Baker(7) gibi tanınmış kimselerin bile ruh halini okumak mümkündür.



RÖNTGEN BAKIŞLI PSİKOLOGLAR



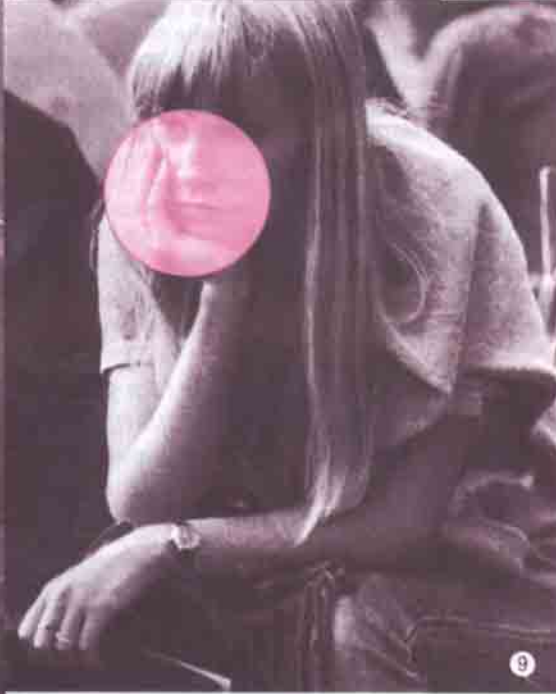
3

4

Hemen hiç kimse, bir psikologla karşılatıldığı zaman kendini rahat hissetmez. Gene de, "içimizi okuyacağı" korkusu, acaba yerinde midir? Bu yazımızda uzmanların bizim bilinçli ve bilinçsiz davranışlarımızdan hangi sonuçlara vardıklarını anlatacağız.



8



9

Gerhard
WISNEWSKI

Tekin bir adam değil. İnsana yabancı geliyor. Güçlü ve her şeyi bilen biri. Bizi gözletiyor ve bir anda içimizi okuyor. Bir bakışla her şeyi ortaya çıkarabilen röntgen gözleri, insanı korkutuyor. Susması bile ürkütücü. Özenle sakladığımız sırları saniyesinde açığa çıkarabileceğini seziyoruz. Gene de inanılmaz bir güç, onu çekici kılıyor.

Sakin Asya gurularından, Hint şamanlarından, Afrika sihirbazlarından ya da Ortaçağ azizlerinden bahsettiğimi-

İÇİMİZİ NASIL GÖRÜYÖRLER?

zi sanmayın; bu, yapılan bir araştırmaya göre halkın çizdiği psikolog portresidir.

Şu olayı çoğumuz bilmektedir: Bir toplantı ya da sohbet sırasında karşınızdaki kendisini psikolog olarak tanıtırırsınız. Könlü ruhbilim araştırmacısı Peter Daniel, psikolog olarak hep böyle durumlarla karşılaştığını söylüyor. Herhalde bunun arkasında "deşifre" olmak korkusu ve sırlarını saklamak endişesi yatmaktadır.

Psikologlar acaba ne kadar içimizi görebilir ve biz kendimizi ne ölçüde onların bakışlarından koruyabiliriz? Psikologların çoğu, "görev dışında" oldukları zamanlarda bile insanları bazen çok dikkatle incelediklerini itiraf etmektedir. Psikolog Daniel, "Nasıl doktorların bedensel derterde gözü açık ise, psikologların da ruhsal derterde gözü açıktır" demektedir. Başka insanlar da karşısındaki hakkında iyi-kötü bir fikir edinirler ama, psikologlar bunu çok daha iyi eğitilmiş olarak yaparlar. Günümüzün psikoloji uygulamacısı sadece ruhsal alanda değil, aynı zamanda psikosomatik hastalıklar, vücudun duruş biçimi, hatta vücudun dili hakkında geniş bilgilere sahiptir. Artık psikoloji çoktan sadece insan ruhunu incelediği zamanı aşmıştır. Yıllardan beri eğilim, insanı her davranışıyla bir bütün olarak ele almak yönündedir.

Psikoloji açısından klasik bir başlangıç noktası, vücudun dilidir. Dikkatli bir gözlemci, bundan karşısındaki hakkında birçok şey öğrenebilir. Üstelik vücudun dilini tutması imkânı da yoktur. Amerikalı psikolog Julius Fast, "İnsan konuşmayı susabilir ama, vücut diliyle mesajlar

vermeyi durduramaz. Vücuduyla doğru-yanlış birşeyler söylemek zorundadır. Hiçbir şey söylememesi ise imkânsızdır" diyor. Meslektaş Alexander Lowen ise, şunları ekliyor: "Bir kere onudeşifre etmeyi öğrendiniz mi, hiçbir söz vücudun dili kadar açık olamaz". Psikologların çoğu, bunu günlük gözlemleriyle ya da özel bir eğitimle öğrenmişlerdir. Dilin bazı işaretleri, bu işin yabancıları tarafından bile bilinmektedir. Bunlar konuşma diline bile geçmiştir. Mesela "dişini göstermek", "dişini sıkmak", "boynunu bükmek", "elini boğruüne dayamak", "yerinden fırlamak" vb. gibi. Hele antenlerini çıkarmış deneyimli bir psikolog gözünden bunlar hiç kaçmaz.

Bizim sözle söylediklerimizi vücut dilimiz destekleyebilir ya da yalanlayabilir. Julius Fast, "Bunun klasik bir örneği, erkek arkadaşını sevdiğini söyleyen genç bir kadındı. Bunu söylerken başını sallayarak bilinçsiz biçimde söylediklerini yalanlıyordu" diyor. Bir psikologla konuşmaya gerek olmadan, başka kimselerle bir araya geldiğiniz zamanki davranışlarınıza bakın; çoğu zaman bacak bacak üzerine atarak ve kollarınızı çaprazlayarak mı oturuyorsunuz? O halde muhtemelen kendinizi güvensiz ve sıkılgan hissediyorsunuz. İstemediğiniz başka birinin vücut hareketlerini mi taklit ediyorsunuz? Öyleyse belki de onu üstünüz olarak kabul ediyorsunuz. Julius Fast, şunları da söylüyor: "Serbest olarak birlikte oturan bir aile, bir gözlemciye sadece kol ve bacak hareketleriyle iyi bir bakış sağlayabilir. Eğer ilk olarak anne bacak bacak üstüne atar ve ötekiler ona uyarırsa, kimse bunun bilinçinde olmasa bile, anne yönetimi ele almış demektir".

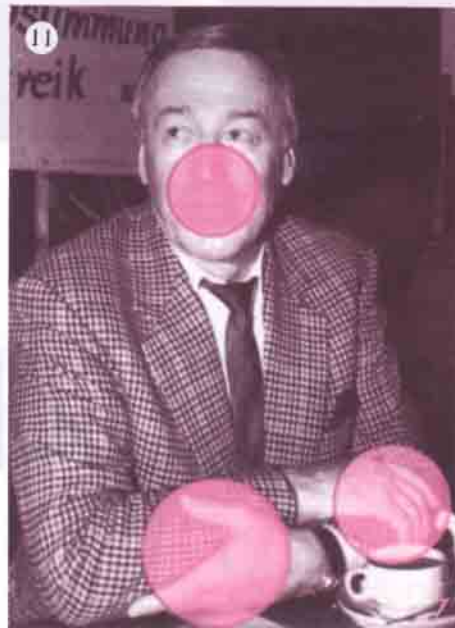
Başka örnekler de var: Kaşlarınızı yavaşça yukarı mı kaldırıyorsunuz? Şaşkın ve şüphesiniz. Baş-

Biz birbirimizle anlaştık: Sofa, tarafların birbiriyle tam yakınlaşmalarına müsaade etmiyor ama, birbirlerine doğru eğilen vücutları, candan gülüşleri ile birbirini karşılıklı olarak tutan ve çeken elleri, sempatiyi ifade ediyor(10). Ben kendime hâkimim: Eller ve sıkı sıkıya kapanmış olan ağız, büyük bir ilgiyle birlikte, bilinçli ve kendine hâkim bir tavır ifade ediyor (gözler)(11).

"Ben kendimi mâsum bir kız gibi göstermeyi severim ama (eller), bacaklarımın bir bakın hele!" Burada görülen Amerikalı kadın, bir politikacı ile olan aşk ilişkisini anlatmaktaydı(12).



10



11

12



kasının gözüne bakamıyor musunuz? Muhtemelen kendinizi güvensiz ve huzursuz hissediyorsunuz. Ellerinizi devamlı olarak cebinize mi sokuyorsunuz? O halde, kendinize hâkim olmaya çalışıyorsunuz. Çok mu sigara ve içki içiyorsunuz? Muhtemelen bunu zevk almak için değil, kendinizden emin görünmek için yapıyorsunuz. Uzun bir toplantıdan sonra, yerinizde kimıldamadan mı oturuyorsunuz? Belki her tarafınız uyusmuş ve hareket etmektan çekiniyorsunuz!

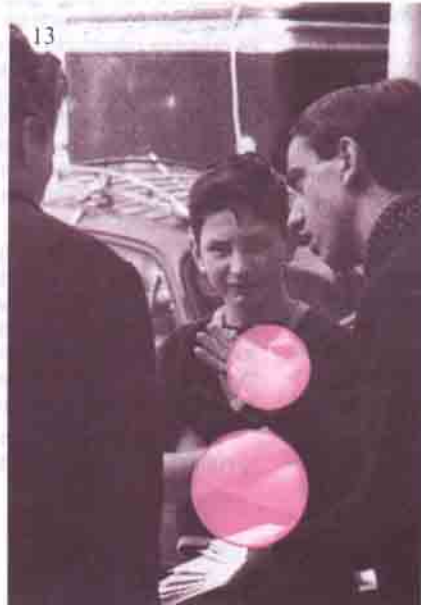
Başkalarını vücut dilimizle aldatmak fevkalâde zordur ve bu alanda geniş bilgileriniz olmasını gerektirir. Bizim vermiş olduğumuz örneklerde karşınızdakini yanıltmak ya da kendimize güvenimizi göstermek için belli tavırlar takınmamız mümkündür ama, günde birçok hasta ile yüzyüze gelen uygulamacı psikologlar, bizim pek yönetemeyeceğimiz ve çok kere farkına varmadığımız vücut dili sinyallerini de dikkate almaktadır. Meselâ bir yüz, gayet küçük nüanslarla birden çökmüş, içine kapanmış ya da ürkmüş bir görünüm kazanabilir, gözler ve gözbebekleri ancak farkedilebilecek kadar irileşebilir, dudaklar sıkılıp yüz hatları gerginleşebilir. Böyle sinyaller pek gizlenemez. Özellikle gözbebeklerinin genişlemesi istense bile kontrol edilemez. Amerikalı psikolog Edward Hess, kendilerine çekici kızların resmi gösterilen erkeklerin gözbebeklerinin iki kat irileştiğini gözlemiştir. Hess, gözbebeklerinin anlatım gücü hakkında ayrıca poker oyununu örnek göstermektedir. Ona göre, eğer karşınızdaki oyuncunun göz bebekleri irileşiyorsa, iyi bir eli bulunduğuna emin olabilirsiniz. Zaten yüksek parayla oynanan kâğıt oyunlarında belirli bir kâğıt, oyuncuda korku, ümitsizlik, sevinç,

mutluluk ve hattâ zafer duygusu gibi çok güçlü hisler uyandırabilmektedir. Ancak bu hisleri mümkün olduğu kadar hareketsiz bir "poker suratı" ardında gizleyebilen oyuncular başarılı olabilmektedir. Kural şudur: Karşınızdakine ruh hâlinizi belli etmeyecsiniz!

Elbette ki, günlük hayatta insanlar kendilerinde birçok duygular uyandıran olaylarla karşı karşıya gelmektedir. Bu duygular, hemen vücut diline yansımaktadır. Çoğu insanlar, böyle durumlarda da gerçek yüzlerini gizlemeye çalışmaktadırlar. Bununla birlikte, tecrübeli bir psikolog karşısında bir poker suratı yetersiz kalmaktadır. Psikolog, kolayca bu maskenin ardındaki zayıflığı sezebilir. Üstelik, kontrol edemediğimiz başka vücut sinyalleri de vardır: Terli ve soğuk eller, alında ter, gözleri kırıştırmak ve ellerin titremesi, kızarmak ya da sararmak, konuşurken ağzın kuruması gibi...

Kızarmak, birçok insan için bir problem oluşturmaktadır. Bunu kontrol etmeye ya da gizlemeye imkân yoktur. Kızarmış bir yüzü herkes görür. Kızarma, bazen bütün güveninizi yıkan bir mekanizmayı harekete geçirebilir. Şöyle ki, kızarıncı kendinizi güvensiz hissedersiniz; güvensiz hissedince büsbütün kızarırsınız, alnınızda ter birikir, elleriniz nemlenir. Bu sırada konuşma hatası yapar veya kekeleye başlarsanız, kendinize olan bütün güveniniz ortadan kalkabilir. Hemen hemen hiçbir insanın içten gelen bu vücut sinyallerini denetim altına alamaması, polis sorgulamalarında kullanılan şu tartışmalı yalan dektörü âletinin esasını oluşturmaktadır. Bu âlet, sorgulanan sanığın cilt nemi ve sıcaklığı ile vücut ateşini tespitle kalmamakta, insanın normal olarak denetleyemediği tansiyonu ile kalp atışını da ölçmektedir. Bu değerlerde sorular karşısında ortaya çıkan

Genç adam, karşınızdakini ikna etmeye çalışıyor (açık el); fakat kendisini dinleyen kimse, kuşkusunu belirtiyor (karın üzerinde kavuşturulmuş eller) (13). Soldaki adam, yakınlaşma isteğini belirtiyor (omza dokunma); ancak tıpkı karşınızdaki gibi, kendisine güven duymuyor (cepteki eller) (14).





15

değişiklikler, sanığın "dürüst" olup olmadığı hakkında bazı sonuçlara varılmasına imkân vermektedir. Ayrıca sanığın tepkileri sesinde, yüz ifade ve hareketlerinde meydana gelecek değişiklikleri zaptetmek için ses ve video bandına kaydolunmaktadır.

Dediğimiz gibi, hepimiz vücut dilinin sinyallerini farkedebiliriz ama, psikologlar özel eğitim ve deneyimleri dolayısıyla bu işte önde gitmektedir. Onları ayaklı yalan detektörlerine benzetebiliriz. Psikologlar bir de insanın bütün davranışlarına önem verirler. Meselâ durup dururken başımızı kaşımamız bile, onların dikkatini çeker. Kaşındım demeniz onları tatmin etmez.

Psikologlar görünüşte sadece bedensel olan hastalıklarımızla da ilgilenmektedir. Bunlar ruh durumumuzla ilişkilili olabilir. Bu ilişkiyi savunan psikosomatikçilerin ileri gelenlerinden Amerikalı kadın psikolog Louise Hay, hemen her hastalığı ruhsal durumun bir açığa vurumu olarak görmektedir. Uzman psikolog Peter Daniel ise, şunları söylüyor: "Birine bir kramp geldiği ya da astım geçirdiği zaman dikkat ederim. Psikosomatik belirtiler daha göze çarpıcıdır. Astım, migren ve uyku bozuklukları, hep korku ve zor karşısında kalmaktan ileri gelen komplekslerin ifadesidir. Elbette birinin nevrozu diğerine benzemez ama, her zaman karşılaşılabilen genel tablolar mevcuttur".

Astım, çok kere bir ölçüde anaya olan aşırı bağıllık ile ilişkilidir. Astım hastaları çoğu kere anaları-

na o derece bağımlı olmuşlardır ki, kelimenin tam anlamıyla kendi başlarına "nefes alacak" durumda bile değildirlir. Bir psikolog bu durumu ancak sorularıyla ortaya çıkarabilir. Psikosomatik rahatsızlıklara bir başka örnek, sık rastlanan migren ile alkol düşkünlüğüdür. Uygulamacı Peter Daniel şöyle diyor: "Migreni olan birinin, üst benliği yasakladığı için açığa vuramadığı ve yaşamadığı hayalleri olduğunu düşünürüm. Alkol düşkünlüğü ise, içine kapanık, kendine güvensiz ve saldırganlığı bastırmak isteyen bir kişi olarak ele almak gerekir. Alkoliklerin çoğu, ağır bir ruh bunalımı geçiren nörotik kimselerdir". Psikologlara göre, mide ve barsak hastalıkları ile kalp ve dolaşım rahatsızlıkları da vücudun tipik bir stres tepkisi olabilirler. Daniel, korku hallerinin çoğu kere dışa vurulamamış saldırganlık duygularının bir içedönümü olduğunu ileri sürmektedir. Bir toplantıda türlü şaklabanlıklar yaparak kendini göstermeye çalışmak ya da aksine kibirli tavırlar takınmak da gerçek benliğini dış dünyaya karşı saklamanın ifadesi olabilir.

Bizi ele veren ve ilk bakışta görülebilen başka belirtiler de vardır. Bunlardan biri, tırnak yemektir. Peter Daniel, tırnak kemirmenin çok önemli bir sorun olduğuna işaret etmektedir. Bu kendi kendini sakatlama, saldırganlık hislerini kontrol etmeye çalışmaktan doğan ve devamlı olarak denetlenmeye çalışılan bir iç gerilimin dışavurumu olarak ortaya çıkabilir.

Bazı uzmanlar insanın dış görünümüne bakarak iç ruhsal durumu hakkında sonuçlar çıkarmaya ça-



Burada pek bir şey yokmuş gibi gözüküyor; gençlerin duruş biçimi, can sıkıntısını ifade etmektedir. Sadece, gözlüklü kızda fotoğrafçıdan kaçınma tepkisi görülüyor(15). Çalışan kameralar önünde elele ve göz göze gelen taraflar, birbirlerine olan yakınlıklarını gösteriyorlar. İlk bakışta göze çarpmayan şey ise şu: Kollar birbirinden uzakta ve taraflardan biri, üstünlük belirtisi olarak başparmağını ötekinin kolunun üzerine dokundurmuş(16). Biz birliğiz: En yaşlısı, öteki iki kişiyi, ortadaki ise en genç olanını ve kendisini destekliyor ve koruyor (çenenin durumu)(17).

lišmişlardır. Bunlardan biri Alman psikolog Ernst Kretschmer'dir. Teorisini İkinci Dünya Savaşı'ndan önce geliştirmiş olan bu psikologa göre, belirli vücut yapıları belirli ruh halleri ile ilişkili idi. Peter Daniel, ideolojik maksatlarla kötüye kullanılmış olan bu teorinin artık bugün rağbet görmediğini söylüyor. Gene de bazı vücut durumları psikologlara ipuçları sağlayabilir. Bunlardan biri, şişmanlıktır. Şişmanlık, kendini çeşitli sıkıntı ve tâcizlere karşı bir zırhla kaplama isteğini yansıtabilir.

Rüyalar da psikologlara bir içebakış sağlayabilmektedir. Meselâ genç bir kadın, rüyasında arkadaşıyla birlikte bir partiye gittiğini anlatıyor. O sırada birdenbire kara, zehirli bir örümcek omuzuna konmuş. O da örümceğe "seni sevmek isterdim ama, böyle yaparsan seni sevemem" demiş. Burada kara örümcek kadının arkadaşının kadının kendisine olan duygularını zedeleyen saldırgan (zehirli) ve hayata karşı düşmanca (kara) tavırlarını sembolize etmektedir.

Elbette ki, yalnızca bir rüya ruh durumunu anlamaya yetmez. Bir psikolog bütün belirtileri, izlenimleri ve bilgileri anlamlı bir portre çizecek şekilde birleştirebilmelidir.



Görürsünüz ki, psikologların içimizi okumasını sağlayan birçok açık vermekteyiz. Bundan dolayı içimizden çoğunun bir psikologla karşılaştıkları zaman telaşlanmasına şaşmamalıyız. Ancak kendimizi psikologlara karşı korumamızı sağlayan basit kurallar da vardır. Bunları sıralayalım:

a) Kısa kesmek: Eğer bir psikolog, mesleğinin dışında bizimle birdenbire tedavi amaçlı bir konuşmaya girişir ya da benliğimizi araştırmaya kalkışır, buna ille muvafakat etmemiz gerekmez. Nasıl ki, her doktorun bizden kan almasına müsaade etmiyoruz!

b) Korkunuzu anlatın: Eğer bir psikolog karşısında sıkılıyorsanız, bunu kendisine kısaca söyleyiniz. Daha sonra, çok daha rahatlamış olarak başka konulara geçebilirsiniz.

c) Yapay duvarlar örmeyiniz: Hamburglu psikoloji profesörü Friedemann Schulz von Thun, bir psikologla serbestçe konuşabilmenin ön şartının insanın kendi kendisiyle bir diyaloga girişebilmesi olduğunu söylüyor. İnsan şöyle diyebilirdir: "Karşımdaki belki benim hakkımda bazı şeyler öğrenebilecek ama, neden olmasın?"

P.M. 4.1992'den kısaltarak çev.:
Dr. Ergin KORUR