

25 YILDA
165.000
BASKI!

RENKLİ
RESİMLERLE

Bedenin Dili

Psikolog Dr.
ZUHAL BALTAŞ

Psikolog Dr.
ACAR BALTAŞ



REMZİ KİTABEVİ



PROF. DR. ZUHAL BALTAŞ; İstanbul Üniversitesi'ndeki otuz beş yıllık akademik hayatını, insanın kendini gerçekleştirmesine imkan veren anlam duygusu ve tam iyilik hali "well-being" üzerine yoğunlaştırdı. 1976'dan bu yana farklı yıllarda; Westminster Hastanesi'nde, Londra Üniversitesi St. George Tıp Fakültesi'nde ve Londra UCL'de misafir öğretim üyesi olarak bulundu. Türkiye'de sağlık psikolojisinin ilk koruyucu ve geliştirici sağlık uygulamalarını stres ve strele başaçıkma çalışmalarıyla başlattı. Uygulamalı psikoloji alanındaki çalışmaları, sağlık psikolojisini ve örgütsel psikolojiyi kapsadı. 1986 yılında **Stres ve Başaçıkma Yolları** ve 1991 yılında **Bedenin Dili** gibi yeni yaklaşımları tanıtan kitapları Türk okurlarla buluşan Baltaş'ın, davranış bilimi ile iş yaşamına yön veren makaleleri, sağlık ve iş hayatı alanında çeşitli kitaplarda yer alan on yedi kitap bölümü ve on dört kitabı vardır.

Prof. Dr. Zuhâl Baltaş; kurumların yönetim felsefesini hayata taşıyan insan ve değişim projeleri üzerine çalışmaktadır. Türk kültürüyle harmanlanmış, bilimsel temelli, özgün çözümler sunan ve beş uluslararası kurumun temsilcisi olan Baltaş Grubu şirketlerinin kurucu ortağıdır.

Uygulamalı psikoloji doçenti (1989) ve Halk Sağlığı profesörü (1996) olan Baltaş, sağlık psikolojisi ve örgüt psikolojisi alanındaki derneklerin üyesidir ve bu derneklerin bazılarında aktif olarak görev yapmaktadır. Avrupa Sağlık Psikolojisi Topuluğu'nun (EHP) Türkiye delegesidir. Mesleki derneklerin yanı sıra, girişimcileri destekleyen Endeavor Türkiye danışma kurulu üyesi ve TOBB İstanbul Kadın Girişimciler Kurulu üyesidir.

Prof. Dr. Acar Baltaş ile evli ve iki çocuk annesidir.

Prof. Dr. ACAR BALTAŞ, Türkiye'de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biri oldu. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhâl Baltaş'la birlikte Türkiye'ye tanıttı. 1989 yılında yayınlanan "Üstün Başarı" kitabı öğrenmenin nöro-bilimsel temelleri ile öğrencilerin ihtiyaçları arasında köprü kuran ilk çalışma oldu.

Ortaöğrenimini İstanbul İstanbul Erkek Lisesi'nde, yüksek öğrenimini İstanbullu İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlayan Acar Baltaş, doktorasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Nöroloji Anabilim Dalı'nda yüksek beyin fonksiyonları konusunda yaptı, klinik nöro-fizyoloji alanında Tıp Bilimleri Doktoru ünvanını unvanını aldı ve 1986 yılında Uygulamalı Psikoloji Doçenti, 1996 yılında Profesör oldu. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Anabilim Dalı'nda çalıştı. Yurtiçinde ve dışında yayınlanmış 100'dan fazla bilimsel çalışması bulunan Baltaş, 1983 yılından bu yana, iletişim ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iş hayatının ihtiyaçları ile bağdaştırarak seminerler verdi, uygulamalar yaptı. Bu seminer ve uygulamalarında liderliğin kültür ve cinsiyetle ilişkisine (Türk kültüründe yönetmek ve kadın liderliği), duyguların kararlar üzerindeki etkisine ve zihniyet değişikliğine odaklandı. Acar Baltaş, yasal yollarla toplam 600.000 adet satışı yapılmış; bazılarının 40. baskıyı aştığı **Stres ve Başaçıkma Yolları**, **Bedenin Dili**, **Ekip Çalışması ve Liderlik**, **Üstün Başarı**, **Hayalini Yorgannına Göre Uzat**, **İnsana ve İşe Değer Katan Yeni İK**, **Türk Kültüründe Yönetmek**, **Akısız Duyguların Cezası Kararlar Çeker** ve Baltaş Grubu Yönetim El Kitapları'nın yazarıdır.

Baltaş, Türk kültürünün değer sisteminden çıkan dönüşüm programları ve ekip çalışması konusunda birçok kuruluşun uluslararası başarılarının hazırlayıcısı oldu. Türk A Milli Futbol Takımı'nın ve Galatasaray Futbol Takımı'nın psikolojik danışmanlığını yaptı, bu görevi Türk A Milli Futbol Takımı'yla sürdürdü. Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde antrenörlere yönelik, "genç sporcularda karakter gelişimi" ve "psikolojik performans danışmanlığı" programlarını yönetti. Ayrıca, 2009-2016 yılları arasında Harp Akademileri'nde kurmay subay adaylarına ve her rütbede terfi eden generallere kişilik ve liderlik eğitimleri verdi.

Acar Baltaş, Prof. Dr. Zuhâl Baltaş'la kurucusu oldukları, iş hayatında gözlenebilir zihniyet değişikliği ve ölçülebilir iş sonuçları için kurum ve çalışan etkinliğini hedefleyen Baltaş Grubu'nu yönetmektedir.

Prof. Dr. Zuhâl Baltaş ile evli ve iki çocuk babasıdır.

PSİKOLOG PROF. DR.

Zuhal Baltaş

PSİKOLOG PROF. DR.

Acar Baltaş

BEDENİN DİLİ

*İletişim Becerilerinizin Anahtarı,
Sessiz Diliniz*



Remzi Kitabevi

Bu kitabın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü
ve bu kitapta bulunan hiçbir resim,
Remzi Kitabevi'nin yazılı izni alınmadan
bir başka yayında kullanılamaz;
fotokopi ya da herhangi bir yolla çoğaltılamaz.

BEDENİN DİLİ / Zuhal Baltaş - Acar Baltaş

© Remzi Kitabevi, 1992

Fotoğraflar: Adil Gümüüşoğlu
Kapak: Ömer Erduran

Kitapta resimleri yer alan sanatçılar:
Mehmet Aslan, Akın Güneş, Erkan Sever,
Aysun Topar, Serra Sağlam, Seda Orsel, Dilara Varol

ISBN 978-975-14-0797-9

BİRİNCİ BASIM: Ocak 1992

ELLİ İKİNCİ BASIM: Mart 2018

Kitabın bu basımını 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

Sunuş

Sosyal psikologların uzun yıllar sürdürdükleri çok sayıda araştırmanın sonucuna göre insanların birbirleriyle yüz yüze kurdukları ilişkilerde sözsüz mesajların etkisi % 90 oranındadır. Sözsüz mesajlar jestler, göz ve baş hareketleri, beden duruşu, yüz ifadeleri, mesafe, temas gibi beden dili öğeleriyle ifade edilir. Bu mesajlar düşmanlık, sıkıntı, güven, saldırganlık, hoşlanma ve benzeri gerçek duygu ve tavırları yansıtma konusunda, söylenen kelimelerden çok daha önemli rol oynar. Söze dökülmeyen bu mesajlar, özellikle diğer insanlar üzerinde yaratılan ilk izlenim sırasında son derece önemlidir.

İlk İzlenimin Önemi

“Bir görüşte âşık olmanın” iş hayatındaki karşılığı “ilk izlenimdir.” Dünyada tekrarlanamayacak olan tek şey ilk izlenimdir. İnsanlar üzerinde yarattığımız ilk izlenim 30 saniye içinde oluşur. Bu süreyi bilinçli olarak kullanmak, karşımızdakiler üzerinde istediğimiz izlenimin doğmasına imkân verir.

Bu kitap beden dilinin çeşitli yönlerini açıklamaktadır. Bu açıklamalar iş toplantılarında ve mülakatlarda, gündelik hayatta insanlararası ilişkilerde sözsüz iletişimle ilgili algınızı ve anlayışınızı artıracaktır. Böylece kendi beden dilinizi geliştirerek, kişisel gelişiminize katkıda bulunacak ve yüz yüze ilişkilerde daha başarılı olacaksınız.

Bu kitap, mesleği ne olursa olsun her insanın yüz yüze kurduğu ilişkilerde söze dökülmeyen ipuçlarından yola çıkarak, kendisini ve çevresiyle ilişkilerini tanımaya ve geliştirmesine imkân sağlamak amacıyla kaleme alınmıştır.

Beden dili yaşanan şartlar içinde, birbirini izleyen hareketlerle değer ve önem kazanan, ses tonuyla desteklenen ve kelimelerle son şeklini alan karmaşık bir süreçtir. Kitapta anlatım açısından kolaylık sağlamak için büyük çoğunlukla her beden dili öğesi tek tek ele alınarak incelen-

miştir. Oysa gerçekte beden dilini yukarda anlatılan bütünden ayırmak yanıltıcı olabilir. Bu sebeple beden dilimizi değerlendirirken, hareketleri ortaya çıkaran şartların ve hareketlerin ortaya çıkma sırasının büyük önem taşıdığını unutmamalıyız.

Kitabımızın amacı, size diğer insanlarla ilgili bilgiler edindirmek, onların gizli düşünce ve duygularını okutmak ve böylece onlara üstünlük sağlamanızda yol göstermek değildir. Kitabımızın temel amacı, okuyucunun kendi ve diğer insanların davranışlarıyla ilgili anlayışını geliştirmektir.

Bu noktada esas olan bilginin niteliği değil, kullanılış biçimidir. Bu da insanın hayat karşısında aldığı temel tavırla ilgilidir. Bazı insanlar bilgilerini, kendilerine ve çevrelerindeki insanlara yaşamı zorlaştırmak için, bazıları da kolaylaştırmak için kullanır.

Beden dilinin ve beden diliyle ilgili işaretlerin öğrenilmesi ve bilinçli olarak uygulanması insanların kendilerini daha iyi tanımalarına ve ilişkilerinde daha etkili olmalarına, diğer insanlara karşı anlayış ve hoşgörülerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Türk Toplumuyla İlgili Değerler

Kitabın ilk üç bölümünde iletişim konusundaki temel bilgiler ve iletişim öğeleri anlatılmıştır. Daha sonraki yedi bölümde ise beden dilinin insan hayatındaki yeri, önemi ve uygulamasına çok sayıda örnekle yer verilmiştir. Böylece "Beden Dili" gibi, bütünüyle hayatın içinde yer alan bir konunun, okuyucunun hayatıyla bütünleşmesi ve okuyucunun kazandığı bilgileri özümleyerek kullanmaya başlaması amaçlanmıştır.

Beden dili evrensel özellikleri sebebiyle bir yönüyle kültürden ve toplumsal yapıdan bağımsız olma özelliğine sahipken, bir yönüyle de kültürel ve toplumsal yapıya sıkı sıkıya bağlıdır. Bu sebeple kitapta beden dili konusunda Türk toplumuyla ilgili araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere yer verilmiş ve böylece elinizdeki çalışma Türkiye'de kendi alanında yayınlanan ilk kitap olma niteliği kazanmıştır.

Sevmenin Yolu Anlamaktan Geçer

Yirmi yıla yaklaşan meslek hayatımızda edindiğimiz en temel inançlarımızdan birisi, sevmenin yolunun anlamaktan geçtiğidir. İnsanlar arasındaki şüphe ve korku, her zaman bilgisizlik ve uzaklıktan kaynaklanır. Bu sebeple insanları anlamayı kolaylaştıran her bilginin onları birbirle-

rine yaklaştıracasına, aralarında anlayış ve sevgi oluşturacağına inanıyoruz.

Kitabımızın, okuyucularımızın beden dillerini hayat amaçları doğrultusunda kullanmaları için anahtar olması; kendilerine eleştiri, çevrelerine hoşgörü geliştirmesi dileğiyle.

Zuhal-Acar Baltaş

1 Aralık 1991

28. *Baskıya Sunuş*

Bedenin Dili kitabını 10 yıl önce yayına hazırlarken, yeni bir kavramı Türk toplumuna sunmanın heyecanını ve kaygısını yaşıyorduk. Kaygılıydık, çünkü Türkiye’de beden dili dendiğinde akla, konuşurken jestleri ve mimikleri kullanmak geliyordu. Özel sohbetlerimizde, “Ben beden dilimi kullanmam,” diyerek konuya ilgisizliğini belirten birçoğ kişiye rastlıyorduk. Heyecanlıydık, çünkü yayınladığımız *Stres ve Başaşıkma Yolları* kitabı, stres kavramının Türkiye’de tanınmasını, kabul görmesini ve yaygınlaşarak kullanılmasını sağlamıştı. Benzer bir farkındalığın beden dili konusunda gerçeğleşmesinin ülkemizdeki iletişim çatışmalarını azaltacağına inanıyorduk.

Aradan gečen zaman, kaygılarımızı ortadan kaldırdı, heyecanımızı haklı çıkardı. Bugün artık Türk kamuoyu beden dilinin ve ses tonunun, kişinin tarzını ve üslubunu ortaya koyduğunu fark ediyor. Bir řeyi söyleme biçiminin, “ne söylediğinden” çok “ne söylemek istediğinin” önemli olduğunu biliyor.

Bedenin Dili kitabının birinci baskısı yayımlandıktan sonra ortaya çıkan “duygusal zekâ” kavramı, konunun önemini bir kat daha artırdı. Beden dili duyguları yansıttığına göre, başkalarının duygularına duyarlı olmanın yolu (empati) beden dilini anlayabilmekten geçiyordu. Benzer şekilde olumsuz duyguları denetleyebilmek de kişinin beden dilini denetleyebilmesiyle yakından ilgilidir. Bu iki özellik de duygusal zekânın en önemli belirtileri arasında yer almaktadır. Bu nedenle beden dili ve duygusal zekâ birbirini tamamlayan iki kavram olarak, olgun insanların

en önemli özelliğini oluşturur. Bunlar, yönetim sorumluluğuna sahip olanların asla görmezden gelemeyeceği niteliklerdir.

Beden dilini de içine alan konularda yaptığımız seminerlerde, katılımcılardan ve kitaplarımızın okuyucularından uzun yıllardır iki dilek duyarız: “Keşke bunları televizyon ve okullar aracılığıyla bütün Türkiye’ye öğretmek mümkün olsa”, “Keşke bunu bizi yönetenler de öğrense, bilse.”

Özellikle ikinci dileğin ne kadar önemli olduğu, cumhuriyet tarihimizdeki en ağır krizin yaşanmasıyla ortaya çıktı.

Dileğimiz, bu konulara gereken önemin –her düzeyde yönetim sorumluluğunu üstlenen kişiler tarafından– verilmesi ve bu niteliklerin bireyler tarafından, gecikmeden içselleştirilmesidir.

Aradan geçen yıllar, kitabın ilk baskısına can veren sanatçıların giysi ve aksesuarlarının eskimesine yol açtı. Elinizdeki yeni renkli baskı, yani sanatçılarla ancak yine Adil Gümüšoğlu’nun ustalığı, Erol ve Ömer Erduran’ın geleneksel özenleriyle gerçekleşti. Kendilerine teşekkür etmek, bizim için gurur verici bir görevdir.

Arnavutköy, 25 Mart 2001

İçindekiler

GİRİŞ, 11

Beden, İç Dünyamızın Eldivenidir, 11

Bedenin Bir Bütün Olarak Kullanılması, 15

İLETİŞİM (19-48)

İletişimin Özellikleri, 19

Kültür ve İletişim, 22

İletişimde Yer Alan Sistemler, 28

Genel İletişim ve Odak İletişim, 35

Jest ve Mimikler, 40

YÜZ İFADELERİ VE BAŞ HAREKETLERİ (49-57)

Yüz İfadeleri, 49

Baş Hareketleri, 54

ELLER, KOLLAR VE PARMAKLAR (58-99)

Eller ve Parmaklar, 58

Dinleme, Değerlendirme, Eleştiri Jestleri, 83

El Sıkışma, 87

Kol Kavuşturma Engeli, 92

BACAKLARIN KULLANILIŞI VE OTURMA DÜZENLERİ (100-117)

Bacak Bacak Üstüne Atmak, 100

Oturma Biçimleri, 104

İNSANLARARASI İLİŞKİLERDE MESAFE VE BEDENSEL TEMAS (118-134)

Güvenlik Alanları, 118

Bedensel Temas ve Bedenin Yönü, 124

Yön Belirleyiciler, 125

CİNSEL SİNYALLER VE İLĞİ İŐARETLERİ (135-147)

Kur DavranıŐları, 135

YALAN, SAMİMİYETSİZLİK, ŞÜPHE VE TEREDDÜT (148-153)

Gerçek Duyguların Gizlenmesi, 148

Yalan İŐaretleri, 150

STATÜ SEMBOLLERİ (154-163)

Varlık Göstergeleri, 154

Statü Göstergeleri, 157

DAHA İYİ İNSAN İLİŐKİLERİ KURABİLMEK İÇİN... (164-175)

Çevrede Olumlu İzlenim Yaratacak Beden Dili Özellikleri, 164

Duygusal Olgunluk, 165

İnsan KarŐısındakinden Neler Bekler?, 168

İnsanlarla İliŐkileri Engelleyen ve Kolaylaştıran DavranıŐlar, 172

Kaynakça, 176

Giriş

BEDEN, İÇ DÜNYAMIZIN ELDİVENİDİR

İnsanlar konuşarak anlaşmayı geliştirmeden önce, beden dilleriyle anlaşırlardı. Beden dili insanların ilk anlaşma aracı ve ilk dili olmuştur. Bedenlerinin dili aracılığıyla insanlar duygularını, düşüncelerini, isteklerini, ihtiyaçlarını ve ruhsal zenginliklerini başka insanlarla paylaşmışlardır.

Bugün artık geçmişte olduğu gibi beden ve ruh birbirinden ayrı olarak düşünülmemektedir. Ruh ve beden birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Ancak kendimize sormamız gereken soru şudur: “Bedenim benim sahip olduğum şeylerden sadece biri mi, yoksa ben bedenimden mi ibaretim?” Bugün birçoklarına göre bu sorunun cevabı çok açıktır: Yaşadıkça ve başka insanlarla iletişim içinde bulunduğça, ben bedenimden ibaretim.

Günümüzde dünyanın en çok konuşulan dili olan İngilizce’de bu kimlik problemini açıkça vurgulayan sözcükler vardır. Örneğin bu dilde “birisi” anlamına gelen “*somebody*” ve “hiç kimse” anlamına gelen “*nobody*” sözcüklerinin her ikisinde de bulunan “*body*” sözcüğü “beden” anlamına gelmektedir. Beden olmaksızın varlık olmaz ve dolayısıyla insanın kendisiyle ilgili bir kavram da söz konusu olamaz.

Bedenimiz iç dünyamızı saran bir eldivendir ve varlığımızın dünyaya açılışdır. Bu varlık ancak bilinçli bir duyarlılıkla kavranabilir.

Halk arasındaki yaygın görüşlerin ve dinlerdeki cezalandırıcı yaklaşımlarına göre “bedenin terbiye edilmesi gerekir; bedensel arzular ahlağa aykırıdır ve günahtır.” Bu anlayış açısından beden olumsuz bir varlık olarak algılanır. Belki bu inançların etkisiyle insanlar dikkatlerini bedenlerinden uzak tutmuşlar ve bedenlerine karşı olumsuz bir tutum içine girmişlerdir. Bu da bedenimize gitgide yabancılaşmamıza sebep olmuştur. Güçlüğün temelinde, bedenimizi kabul etmemek ve onunla olan ilişkilerimizi özgürce ve bilinçli olarak yaşamamak yatmaktadır.

Biz kendimizi ve çevremizi ancak kendi bedenimizle algılayabiliriz.

Sinir sistemi ve duyu organları çevreden aldıkları uyarınları beyne gönderirler. Bu uyarınlr beyinde iki yönlü değerdendirilir. Birincisi yaşantının kendisinin, ikincisi de bu yaşantının hoş veya nahoş olarak değerdendirilmesidir. Bu değerdendirmeleri kullanarak dünyaya karşı kendi ihtiyaçlarımız doğrudusunda bir tavır alırız.

İLK DİLİMİZ BEDEN DİLİMİZDİR

Anadilimizden başka bir dil öğrenmek için, zaman ve enerji harcarız. Bir yabancı dili, iyi öğrendiğimiz ölçüde kendimizi o dilde daha iyi ifade edebilir, karşıımızdakini daha iyi anlarız. Temel dilimiz olan bedenimizin dilini öğrenmek için neden zaman ayırmadığımızı anlamak güçtür. Hiç kimse beden dilinin ifadelerinden kaçamayacağı veya bunu bastırmayacağı için, bu dili öğrenmeye çalışmak çok yararlıdır. Böylece kendi dünyamızı yansıtm biçimimiz ve birlikte yaşadığımız insanların iç dünyalarıyla ilgili önemli bilgilere sahip oluruz. Aslında her insan, beden dili konusunda, bildiğini düşündüğünden çok daha fazlasını bilir.

Eğer beden dilimize önyargısız ve cesaretle yaklaşırsak birçok görüşme ve karşılaşmanın sonucunu başarılı kılmamız mümkün olur. Duyguların ve düşüncelerin kelimelere dökülmediği durumlarda bunu çok açık olarak hissederiz. Böyle anlarda bir bakış, başın bir dönüşü, kavrayan bir jest, savunucu bir mimik binlerce kelimedenden fazla anlam taşır. İnsanlar kelimeleri, çoğunlukla gerçek duygu ve düşüncelerini örtmek için kullanırlar.

Bir bebeği gözleyerek, ailesinin ondan beklediği beden davranışlarını zamanla nasıl geliştirdiğini izleyebiliriz. Bu olmasaydı, bebeğin ailesi tarafından anlaşılması mümkün olamazdı. Gelişim temel olarak da ima aynı kalıbı izler ve çocuk, bedeninin davranışlarını içinde yaşadığı aile çevresine uydurur.

Genç bireyler de yaşadıkları çevrede duygu ve düşüncelerini beden dilleriyle kelimelerden çok daha açık bir şekilde ifade ederler. Gençlerin, kendi çevrelerinde geçerli olan normlara karşı çıkışları da, kelimelerden çok daha güçlü olarak beden diliyle ortaya konur. Bunu gençlerin hem bir başkasıyla olan sıradan ilişkilerinde, hem de yetişkinlerle olan teşhirci davranışlarında görmek mümkündür. Ana-babalar, öğretmenler bunu “kötü davranış” olarak kabul edebilir ve öfkelenebilirler. Böylece gerginlik ve halk arasındaki ifadeyle “kuşak çatışması” ortaya çıkar.

Bütün bunların nedeni beden işaretlerini anlayamamamız ve yanlış değerlendirmemizdir.

Genç bir insanın elini sallamasını ve omuzlarını silkmesini, yaşlıları kayıtsızlık ve isteksizlik olarak algımlarken, anne-babası veya öğretmenleri saygısızlık veya saldırganlık olarak algımlarlarsa, bu onların öfkelenmelerine sebep olur. Böylece bir yanlış anlama giderek bir çatışmaya dönüşür.

Bu yanlış anlamanın sebebini kavramak çok kolaydır. Yetişkinlerin sosyal rollerdeki beden dilinin başka bir kodu vardır. Bütün yetişkinler işyerlerinde ve toplumsal rollerinde belirli beklentileri karşılamak zorundadır. Bir işçi, bir yönetici, bir doktor, bir şoför için farklı davranış kuralları söz konusudur. Bu beklenti ve normlar beden dilini de şekillendirir. Beden dili aynı zamanda bize sosyal rolleri gösteren bir aynadır.

Sosyal statü ve bir grup içindeki hiyerarşi; bireyin kendisini grup içinde algılayışı, grubun yapısı ve insanların toplumsal konumlarını beden dilleriyle yansıtmalarından anlaşılır. Beden dilinin kelimelerden çok daha kolay anlaşılma özelliği ise hiç değişmez.

Bu kitabı okuduktan sonra girdiğiniz bir topluluk içinde kendinizi çevrenizi gözleyerek, insanların birbirlerine karşı olan gerçek duyguları, sizi algılayış biçimleri gibi birçok değerli bilgi edinecek ve sizinle ilgili izlenimi etkileme şansına sahip olacaksınız.

İnsan hayat boyunca çoğunlukla farkında olmaksızın günlük beden dilini son derece etkili olarak kullanır. Ancak bedenini, kelimeleri kontrol ettiği gibi kontrol edemez. Bedenimiz olaylara veya durumlara karşı çok daha fazla –kendiliğinden– tepkiler verir. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür ama beden dilimizi gizlememiz çok kere mümkün değildir. Duygu ve düşüncelerin anlaşılmasında kelimeler değil, beden esastır.

Beden Dilimiz Topluluğu Nasıl Etkiler?

İnsan bilerek veya bilmeyerek yaptığı hareketlerle sadece karşısındaki kişiyi değil, büyük toplulukları bile –onlar bunu tam anlamıyla fark etmeden– etkilemekte ve yönlendirmektedir. Bu konuda kendi yaşadıklarımızla ilgili aşağıda vereceğimiz örnek, beden dilinin insanları etkileme konusunda ne kadar önemli olduğunu gösterecektir.

Gerek eğitim seminerleri sırasında, gerek sınıfta ders anlatırken sık sık topluluk karşısında konuşuyoruz. Aynı konuyu hemen hemen aynı



Resim 1: Dinleyicinin katılmasını ve paylaşmasını kolaylaştıran ve ona olumlu duygular yaşatan beden duruşu.



Resim 2: Katılımı zorlaştıran, dinleyicide direnç doğuran ve olumsuz duygular yaşatan beden duruşu.

kelimelerle anlattığımız halde, bazı seminerlerde dinleyicilerin son derece olumlu katılımıyla karşılaşırken, bazı seminerlerde de sessiz kaldıkları veya verilmek istenen temel mesajlara karşıt görüşleri ısrarla savunduklarını gözledik. Bu değişikliğin sebeplerini araştırdığımızda, sorunun bizim beden dillerimizden kaynaklandığını fark ettik.

Belirli bir mesajı verip, dinleyicilere “bu konudaki görüş, soru ve katkılarını” eğer Resim 1’deki gibi sorduğumuzda, topluluk konuya olumlu yaklaşıyordu.

Ancak soruyu aynı ses tonu ve aynı kelimelerle Resim 2’deki gibi sorduğumuzda bu defa topluluğun suskunluğu veya bazı dinleyicilerin dirençli tutumlarıyla karşılaşılırdık.

Bunu fark ettikten sonra emin olmak için defalarca denedik ve sonuç değişmedi. Topluluk üç kişiden de, üç yüz kişiden de oluşsa, eğer kollarımızı kavuşturup geriye doğru yürüyerek topluluktan uzaklaşmışsak, kelimelerimiz ne kadar özenle seçilmiş, sesimiz ne kadar okşayıcı olursa olsun, topluluk katılmakta isteksiz davranıyordu. Buna karşılık kollarımızı açıp, topluluğa doğru ilerlediğimizde, dinleyiciler konuya katılmakta ve işbirliğine girmekte son derece istekli oluyordu.

Bu deneyimler, bize özellikle bir topluluk önünde konuşurken, istenen mesajın dinleyicilere geçirilmesi konusunda, beden dilinin seçilen kelimelerle kıyaslanmayacak kadar önemli olduğunu gösterdi.

Daha önemlisi, dinleyicilerimizin hiçbiri “beden dili” konusunda sistemli herhangi bir bilgiye sahip olmadıkları halde, bu dilin demek istediklerini –kendileri de fark etmeden– son derece isabetle yorumluyor ve buna uygun bir tepki geliştiriyorlardı. Gerçekten de, her insan beden dili konusunda bildiğini düşündüğünden daha fazlasını bilmektedir.

Bu sebeple bu kitap, herkesin bildiği bir dili bilinçle kullanmasını sağlamak için anahtar olacaktır.

BEDENİN BİR BÜTÜN OLARAK KULLANILMASI

İnsanın kendini dış dünyaya karşı ortaya koyma biçiminin temeli göğüs açıklığını, bir başka deyişle, merkezini kullanma biçimidir. *Başka hiçbir özelliğine bakmaksızın, sadece göğüs açıklığına bakarak bir insanın kişilik yapısı ve içinde bulunduğu duygu durumu konusunda bilgi sahibi olmak mümkündür.*

Merkezin göğüs üzerinde kesişen bir yatay ve dikey eksen üzerinde dengeli olarak durması, omuzların geriye doğru genişlemeden dik olarak tutulması kendini kabul ettiren, güvenli bir görünüş ortaya koyar (Resim 3).

Merkezlerini ölçülü bir şekilde dünyaya açan insanlar büyük çoğunlukla diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler içindedir. Bu tür insanlar kendi haklarını korudukları gibi karşlarındaki kişinin haklarına da saygı duyarlar.

Merkezin kapanması, omuzların düşmesi ve kişinin hafif öne eğilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu görünüş, kişinin kendine güven duymadığını ve içinde bulunduğu durumdan rahatsız olduğunu düşündürür.



Resim 3: Güvenli beden duruşu. Kendinden hoşnut kişinin, merkezini dengeli olarak kullanışı.



*Resim 4: Çekingen beden duruşu.
Bulunduğu durumdan hoşnut olmayan
kişinin merkezini kullandığı.*



*Resim 5: Saldırgan beden duruşu.
Sınırlarını genişletmiş, tepki vermeye hazır
kişinin merkezini kullandığı.*

Temel beden duruşları ve merkezleri (göğüs açıklıkları) Resim 4'te görüldüğü gibi olan kişiler, genel olarak hayat enerjileri düşük ve yaptıkları işten, buldukları durumdan memnun olmayan, kendilerini güven içinde hissetmeyen kişilerdir. Bu, çekingen ve kapalı bir beden duruşudur. Böyle bir görünüşe, büyük çoğunlukla zayıf ve tereddütlü bir ses tonu eşlik eder. Bu özellikteki kişiler, haklarını aramakta zorluk çektikleri gibi, kendilerini zorlayan bir talebe karşı da "hayır" demekte güçlük çekerler.

Merkezin çok fazla açılması, omuzların geriye doğru gitmesi ve kolların genişleyerek yana doğru uzanmasıyla olur (Resim 5). Kişinin sınırlarını genişlettiği bu görünüş, onun dışarıdan gelen her türlü uyarana daha şiddetli karşılık vereceğini düşündürür.

Sınırlarını genişletme davranışı, aynı zamanda hak isteme alanında da kendini gösterir. Bu görünüşteki kişi, diğer insanların hak ve duygularına da duyarsızdır. Bu tür kişiler haklarını "söke söke" alacaklarına inandıkları için çevrelerinde rahatsızlık yaratırlar.

Davranışımız İç Dünyamızı Etkiler

İnsanın merkezini kullanma biçimini ve temel beden duruş özelliğini tanımanın sağladığı en önemli yarar, yalnızca çevredeki kişileri doğru de-

ğerlendirmek değildir. Bu özelliklerin farkında olmak, kişinin kendi hayatında çok temel değişiklikler yapar.

İnsanlar büyük çoğunlukla içlerinden geldiği gibi davrandıklarını düşünürler. Oysa yakın zamanda yapılan araştırmalar, *insanların hissettikleri gibi davranmaktan çok, davrandıkları gibi hissettiklerini ortaya koymuştur.*

Canı sıkılan bir insanın kaşları çatık, yüzü asık, omuzları düşük ve merkezi kapalıdır. Hepimiz sık sık, sebepsiz bir can sıkıntısı yaşarız. Oysa çok kere kaşlarımızı çattığımız, yüzümüzü astığımız ve omuzlarımızı düşürüp, merkezimizi kapattığımız için canımızın sıkıldığını düşünmeyiz. İnsan hangi davranışını dışlaştırırsa, bir süre sonra beden kimyasında meydana gelen değişiklikler sebebiyle o yönde duygular yaşamaya başlar. Sıkıntılı bir insan gibi davranmak, iç sıkıntısının artmasına sebep olur.

Sık sık omuzlarımızı düşürüp, merkezimizi kapatarak canımızın sıkıntısını artırırız, ancak, tersini yapmak pek aklımıza gelmez. Omuzlarımızı dikleştirmeyi, merkezimizi yatay ve dikey eksen çevresinde dengeli bir şekilde tutmayı (Resim 3) ve gülmeyi uygun bulmayız. Çünkü çok küçük yaşlardan başlayarak gülmenin doğru bir davranış olmadığı yönünde büyüklerimizden telkin ve uyarılar alırız. Gülmek bizim toplumumuzun desteklediği ve cesaretlendirdiği bir davranış biçimi değildir.

Türk kültürünün gülme konusundaki geleneksel yaklaşımına ve bunun günlük hayatımıza yansımaya "Jest ve Mimikler" başlığı altında değinilmiştir.

Kültürümüzün gülme konusundaki olumsuz tutumu sadece çocukluk ve gençlik döneminde değil, yetişkinlik yaşamında da sürer. "Çok güldün, ağlayacaksın", "Çok güldük, başımıza kötü bir şey gelecek" gibi sözler bu yöndeki uyarılara örnektir.

Türk kültürüyle yetişen kişiler, genellikle, "sebepsiz yere gülene deli deneceğine" inandıkları için, gülmenin gerek insanın kendi hayatı üzerinde doğuracağı olumlu etkilerden, gerek insanlararası ilişkilerde doğuracağı olumlu sonuçlardan yararlanamazlar.

Oysa halk arasında "delilik" olarak adlandırılan akıl sağlığı problemlerinin üç tanesinde hastaların en büyük özellikleri somurtkanlıkları veya ifadesizlikleridir. Bu hastalar kesinlikle gülmedikleri için halk arasındaki deyimim "Sebepsiz yere somurtana deli derler" olması beklenir.



ACAR BALTAS / ZUHAL BALTAS

YÜZ YÜZE KURULAN İLETİŞİMLERDE KELİMELER YÜZDE 10, SES TONU YÜZDE 30, BEDENİN DİLİ YÜZDE 60 ORANINDA BELİRLEYİCİDİR.

İnsanlarla daha kolay işbirliği yapmak, değer verdiğiniz kişilerle daha sağlıklı ilişkiler kurmak, çevrenizdekilerin gerçek duygularıyla örtüşmeyen ifadelerini anlamak istiyorsanız, bu kitap size beden dilini çok daha etkili kullanmayı ve iletişimin sözel olmayan öğelerini anlayıp yorumlamayı öğretecektir.

Bedenin dilini doğru anlamanın ve kullanmanın amacı insanlara üstünlük sağlamak değil, sahip olduğunuz bilgiyle köprü kurarak iz bırakan bir insan olmaktır. Böylece söylediklerinizin ve yaptıklarınızın gücünü ve etkisini artıracak, kendinizden memnun ve çevrenize güven veren bir insan olarak algılanacaksınız.

ISBN 978-975-14-0797-9



9 789751 407979