

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

PHILIPPE TURCHET

BEDENİN İNCE DİLİ



SİNERGOLÖJİ

SİSTEM YAYINCILIK

BEDENİN İNCE DİLİ

SİNERGİLOJİ

Sistem Yayıncılık: 459

Kişisel Gelişim Dizisi

Bedenin İnce Dili: Sinergoloji

Philippe Turchet

Kitabın Özgün Adı

La Synergologie

Yayımcı ve Genel Yayın Yönetmeni: Erdoğan Yenice

Yayına hazırlayan: Seda Toksoy

Fransızcadan çeviren: Yeşim Ongan Akyüz – Simya Ongan Kocaoğlu

Kapak illüstrasyonu: Patrick Jougle

© EDITION DE L'HOMME

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Sistem Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.

**Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.**

1.Basım: Ocak 2005 / İstanbul

2.Basım: Ekim 2007/İstanbul

Yeni Basım: Ocak 2008

Dijital Baskı 200 Adet

ISBN: 975-322-359-5

Dizgi: Ebru Öner

SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.TİC.A.Ş.

Akatlar Mah., 1. Söлтаş Evleri, Ebru Sok. No: 9

3. Levent - Beşiktaş / İstanbul

Tel: (212) 284 84 16 pbx Fax: (212) 284 01 51

E-posta: sistem@sistem.com.tr

web: http://www.sistem.com.tr

GENEL DAĞITIM

PUNTO KİTAP HİZMETLERİ A.Ş.

Çobançeşme Mah., Altay Sok. No: 8/A1 Yenibosna / İstanbul

Tel: (212) 496 10 50 Faks: (212) 551 30 13

SİSTEM KİTABEVİ İZMİR

Sistem Kitabevi, 859 Sok. No: 5/A Konak / İzmir

Tel: (232) 446 27 29-pbx Faks: (232) 446 75 67

BEDENİN İNCE DİLİ

SİNERGOLOJİ

Philippe Turchet

Fransızcadan çevirenler:

Yeşim Ongan Akyüz – Simla Ongan Kocaoğlu

SİSTEM YAYINCILIK

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
------------	---

BİRİNCİ KISIM Sinergoloji'nin Anahtarları

Bölüm 1: İnsanın temel gücü, zaaflarını olumlamasıdır ...	15
İçtenlik filtreleri	16
Spontanlık filtreleri.....	21
Doğallık filtreleri	23
Yalanın panzehiri: Sinergolojik filtre	25

Bölüm 2: Ama zihnın sessizce düşündüklerini, beden yüksek sesle söyler... ..	29
Bedenin fısıltıları evrenseldir ve boşlukta ifade bulur	29
İnsan bedeni varoluşunun izlerini taşır	41
Mikro-hareketler üçe ayrılır.....	46
Hareketleri görselleştirmenin temel kuralı: Büyük aç	51

Bölüm 3: Beynin ağzı eldir	57
Varlık açıksa yumruklar da açıktır	59
Parmakların bilinçaltı	63

Bölüm 4: Yüz ve beden okumanın kuralları.....	75
Yüzün haritası: İçeride doğru bir yolculuk.....	76
Bedenin haritası ya da aktif istekler alanı	93

İKİNCİ KISIM

Yüzün sözlükçesi

Bölüm 5: Bir güzellik organı: Saçlar	107
Saçlar: Hayalci bir tavus kuşunun tüyleri	107
Saçlı deri ya da “başın tersi”	113
Bölüm 6: Düşüncenin çıkmazlarında, alın ve kaşlar	119
Alnın düşünme alanı	120
Kaşlar ya da geçmişin gömülmesi	124
Bölüm 7: Kulaklar: Kelime alıcıları	131
Mikro-kaşın tılar ya da kelimelerin geri çıkarılması	132
Mikro-sabitlemeler: Aktif bir dinlemenin belirtileri	136
Mikro-okşamalar: Kulağa tatlı gelenler	138
Bölüm 8: Göz göze	143
Sosyal bakış ve bakışma	143
Gözlerdeki ışık	145
Islak gözler	149
Metaforik göz	150
Bölüm 9: “Karşık kokular gelen” durumları duyabilen burun	165
Cyano’nun burnu	165
Pinokyo Burnu	171
Bölüm 10: Arzu ile sansür arasında, ağız ve dudaklar	179
Hayatı dişlemek için açılmış bir ağız ve dudaklar	180
Arzuyu bastırmak için kapanan ağız ve dudaklar	187
Ağza kapanan el	191
Bölüm 11: Kuşkucu çene	201
Strese bulanmış bir el	201
Kuşkucu el	203
Hevesli el	205

ÜÇÜNCÜ KISIM

Bedensel sözlükçe

Bölüm 12: Bedenin üst kısmındaki cesaret.....	213
Boğaz ya da bedenle yüzün iletişim mekanı	213
Sesini kaybeden insan	214
Kravat düğümünün yetkesi.....	217
Üst gövde, egonun ifade edildiği yer	219
Maddiyatın mekanı, karın	224
Bölüm 13: Sırt, çok ağır yüklerden kaçabilmek için	231
Sırtın üst kısmında mikro-kaşıntı ya da koşulların ağırlığı	232
Sırtın ortasındaki mikro-kaşıntılar ya da duygusal sıkıntılardan kopuş.....	237
Sırtın alt kısmı, acımasız kaygılarımızın bölgesi	239
Bölüm 14: Göğüs bölgesi, Arzu ifadesi.....	245
Göğüs bölgesi veya sevme güçlüğü.....	245
İsteklerimizin tatmini için kalçalar.....	249
Bölüm 15: Kollar: Birleştiren ve ayıran	255
Kolun iç ve dış kısmı dünyayla kurulan iki değişik ilişki şeklinin göstergesidir	256
Bilekler ve dirsekler değişimi desteklemek ya da ona karşı koymak	264
Bölüm 16: Eller: Almak ve vermek	271
Elin dışı ve ayası.....	271
Sınırlı bir elin dışı	274
Kodların ardındaki insanlar	278
Bölüm 17: Bacaklar: Yaklaşma ve kaçma.....	287
Oyluklar ve baldırlar	288

Sert bacaklar ve esnek bacaklar	293
Ayaklar: Yerleşmek ya da kaçmak	297
Sabit durumdaki bacaklar: Açılım ve endişeler	300
Bölüm 18: Oturma: Kapanmayla açılma arasında	307
Oturma durumunda olumsuz çaprazlamalar	307
Çapraz haldeki bacakların anlamı: Açıklık derecemiz ...	311
Bacak bacak üstüne atmak: Stres seviyemiz	314
Oturur durumda açık duran bacaklar	320
KAPANIŞ: Neden 20. Yüzyılın sonuna kadar beklendi?.....	325
Birinci sınırlayıcı paradigma: İçgüdü aracı beden	326
İkinci sınırlayıcı paradigma: Mantık, duygudan daha “mantıklıdır”	327
SİNERGOLOJİ YASALARI	331
KAYNAKÇA	335
EK: Bir mikro-kaşıntının anatomisi	343
SÖZLÜKÇE	347

ÖNSÖZ

Bu kitap, birbirlerinden bağımsız olarak okunabilecek üç farklı kısımdan oluşmaktadır.

Varsayımlar önce teorik olarak sunulmuş, ardından resimlerle örneklendirilmiştir. Kısımlar birbirinden bağımsız olsa da, nispeten daha oyunsu olan ikinci kısma doğrudan geçmek sakıncalı olabilir. Beden dilinin okunması karşısındaki temel engel, gördüğümüz şeylere yüklediğimiz anlamların kısıtlı kalmasıdır. Sinergoloji'yi yaygınlaştırmada bu alandaki risk o kadar barizdi ki, kitabı yazarken pek çok kez vazgeçme noktasına geldim. Bununla birlikte, vazgeçseydim, kitap içeriğini uygulayacak olan okuyucunun sağduyusunu hafife almış olacaktım. Çünkü bu kitap her şeyden önce uygulamaya yönelik bir el kitabıdır.

Keyifle okumanızı dilerim.

*İki temel kural vardır:
Dünyayı değıştirebilen kelimeler ve
kelimelerle hiç ilgisi olmayan bir dünya.*

Mishima



Birinci Kısım

Sinergoloji'nin Anahtarları

*... arklar, yaylar, hareketler hep gizli saklıdır;
bir dalkavuğun hareketleri gibi.
Akrebi umarsızca ilerleyip
döngüsünü tamamlayan saatin,
tüm bunlarla bir ilgisinin olabileceği akla gelmez.*

Jean de la Bruyère

*Her insan için, her anın kendine özgü
bir görünümü, bir ifadesi vardır.*

Diderot*

* *Essais sur la peinture* (Resim Üzerine Denemeler), 1795

Her insanın iki ayrı yüzü vardır: Biri ilkel, içgüdüsel, güdüsel, şehvetlidir. İnsanların karakter yapılarına göre bu yüz, eğitilmiş, ince, koşullandırılmış diğer yüzü ya yok eder ya da onunla uyum içinde varolmayı sürdürür. İnsanlar bir elleriyle desteklediklerini diğer elleriyle engellerler. Sevgilerini söylemek isterken saklar, ağızlarından uygar ve yumuşak sözler dökülürken sessizce nefret duyarlar.

Bu iki yüz birbirini koruyarak insanın insanlığını geliştirme fırsatını elde etmesini sağlarlar. İnsan bir şey söylerken aksini düşünür ve yapar. Ağızından dökülenler grup mantığının sözleridir, oysa bedeninde, iç organlarında konuşmakta olan cılız iç ses, duyulan ciddi ve uygar sesin söyledikleriyle çelişkili davranışlarda bulunmasına neden olur. İstekleri ile gerçek arasında sıkışan insanoğlunun, genellikle birbirinden beter iki seçeneği vardır: Kendine yalan söylemek -kötü niyet yolu- ya da davranışlarını başka bir şekle sokmak ki bu da başkalarına yalan söyleme yoludur. Yalanı ister kendisine ister diğerlerine söylesin, farklı bir şekil altında gizlenme, insanın davranış özelliğidir.

İnsan gerçeği dönüştürme işini keyfi olarak yapmaz. İçinde varolan giderilmez çelişkiler nedeniyle yalan söyler. Dönüştürme işini, beğenilmeyi sürdürmek için yapar. Bu nedenle de en küçük bir yanlış davranış için mazeretler bulmaya çalışır. Ancak, ince ve uygar sözlerine karşın, ihanet içindeki bedeni gerçek isteklerini açığa çıkarıp ifade eder. Bakılması gerekeni anlamak için dinleyelim, çünkü sözcükler duyulur, beden ise dinlenir.

*Yalanın hayati bir şart olduğunu itiraf etmek,
tehlikeli bir biçimde geleneksel değerkendirmelere karşı
durmak anlamına gelir. Buna cesaret eden bir felsefe,
iyi ve kötüyü aşmış demektir.*

Nietzsche *

* *Par delà le bien et le mal* (İyi ile Kötünün Ötesinde)

İnsanın temel gücü, zaaflarını olumlamasıdır

İnsan beyninin doğup gelişmesi, diğer türlere göre üstünlüğü, planlama yeteneği, tüm bunlar son derece karmaşık işbirliği süreçlerinin oluşmasına bağlıdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde insanların, birbirlerine yaklaşımlarına neden olan çok güçlü bir sürü içgüdüsüne sahip oldukları sonucuna varılır. Ancak, insanın uygarlaştırılmış bir canlı olduğu ve kişisel başarı ile ilgili koşullar bunu gerektirdiğinde yakınlarıyla ilişkisini bitirebildiği gerçeği, göz ardı edilmemelidir. Birbirlerine doğru çekilmekle birlikte, karşısındakinin kendisiyle eş, ayrılmaz bir bütün haline geldiği -belki de en büyük- mahremiyet durumu haricinde, kadın ya da erkekler, kendilerini asla kapıp koyuvermezler.

Küçük insan doğduğunda, çılgınlıklarıyla dürüst, içten ve doğal olduğunu gösterir. Bu üçü özgür insana ait özelliklerdir. Eğitimin işi bu üç özelliğin üstüne filtreler koyarak, yetişkini **yetkin** kılmaktır. Bu filtrelerin gücünü kavramadıkça, neden kimi zaman sözlerimizden ötürü kendimizi bedenlen rahatsız hissettiğimizi anlayamayız.

İçtenlik filtreleri

“Gülmek insanın özüdür.” Gülmek insanların olaylarla aralarına mesafe koyabilme yetilerine dayanan üstünlüklerine işaret eder. Ancak gülmek, insanın bir özelliğini daha ortaya çıkarır: Yalan söylemek. İnsan arasına mesafe koyduğu şeye gülebildiği gibi, kendi varlığıyla arasına mesafe koyarak yalan da söyleyebilir. İçeriği reddettiğinde, gerçek içeriği kendi ürettiği içerikle değiştirme arzusu duyabilir. Başkasına yalan söylemeyi öğrendiği gibi, kendi kendine yalan söylediği de olur.

İnsan, yalan filtresini günlük ihtiyaçlarına dahil eden ve tüm “doğallığıyla” gerektiğinde yalan söyleyebilen tek canlı türüdür. Kendisi için biçtiği mükemmel varlık imajına uymasına engel olan küçük zaafılarıyla karşı karşıya kaldığında gerçeği dönüştürür; gün be gün, kabullenmesi güç bir gerçekle oynamasını sağlayan ve art niyetini destekleyen gerekçeler uydurur. Mükemmeliyetçi bir tanrı olmadığından, et ve kandan ibaret insan, benzerleriyle yaşamayı sürdürebilmek adına, yalan üstüne yalan söyleyerek parça parça uydurduğu gerçekten yararlanır¹.

Bununla birlikte, “neyse ki” yalan vicdanda iz bırakır. Yalan söyleyen insan, hile yapmaktadır ve bu irili ufaklı, gerekli hileler onun iki farklı yüzünü açığa çıkarır. İnsan rahat bir vicdanla yalan söylediği, hile yaparak veya gerçekleri dönüştürerek konuştuğu sırada, unutulmuş, disiplinden yoksun bir parçası, yalan söylememektedir: Bedeni, daha doğrusu bedeninin mikro-hareketleri. Sözler yalanı gizlerken beden konuşur ve bize kelimelerin sakladığını anlatır.

Eğitim projeleri, birbirlerinden pek çok konuda farklı olsalar da hepsi “doğruluk” ve “dürüstlük” üstüne kurulu-

durlar; modası geçmeyen “dürüst insan” kavramı asırlardır varlığını sürdürmekte. Bu koşullar altında insan nasıl yalancı olabildi?

Çok basit. Bizim manevi değerlere son derece bağlı saygıdeğer toplumumuz, yoklukları tüm sosyal yapıyı yerle bir edebilecek devasa yalanlar üstüne kurulu. Bunların başlıcası değer arttırma yalanı kuşkusuz.

Değer arttırma yalanı

Fazladan değer katma yalanı, sosyal insanlar olarak her birimizin kişilik olumlaması aşamasında gereksinim duyduğu geçişin bir parçasıdır. Sosyal başarı, kendimizi harekete geçirmemizi gerektirir. Sosyal açıdan başarılı olabilmek için de her birimiz, olmayı umut ettiğimiz kişiymiş gibi davranmaya başlarız. Bir şirkette üst düzeyde bir konum almak istiyorsanız, bununla ilgili görüş birliği sağlamak amacıyla konuşmalarınız -alçalmak pahasına- henüz olmadığınız üstün kişinin konuşmaları olmak durumundadır. O ana kadar hiç yapmamış olduğunuz görevlerle dolu bir işe başvurdunuz ve bu konuda kendinizi yeterli hissedip etmediğinizi sordular. Temel dürüstlük kavramı bu konuda hiç bir fikriniz olmadığını söylemenizi gerektirir, çünkü daha önce hiç benzer bir konumda çalışmamışsınızdır; ancak bunu dile getirdiğiniz takdirde işe alınma şansınızın azalacağını bilir ve bir değer arttırma yalanı uydurarak sizi bekleyen göreve en uygun kişi olduğunuzu anlatırsınız. Özgeçmişinizi elinde tutmakta olan muhatabınız da asla benzer bir görevde bulunmadığınızı bilmektedir, ancak size inandığı için, zayıf noktalarınızı sıralamaktansa, güvenli söyleminizi dinlemeyi tercih eder. Değer arttırma yalanı söylediğinizi bilmekle beraber, bu yalanı uydurabildiğinize

göre görevin de altından kalkabilecek durumda olduğunuzu düşünür; işe uygunsunuzdur.

Kim olduğumuzu bildiğimiz gerçeğine dayanan dürüstlük ve öne atılmamaktaki alçakgönüllülükle, bizi insanlara *olduğumuzdan daha üstün olduğumuzu* anlatmaya mecbur eden kişisel başarı hedefimiz arasında seçim yapmak durumunda kalırız.

Değer katma yalanı sosyal sistemin özüdür. Sosyal başarı ilkesini anlamlı hale getirir. Küçüklüğümüzden itibaren programlanmış olduğumuz başarı, ulaşmak için çabaladığımız -fakat henüz olmadığımız- üstün varlık imajını yansıtmaya programlanmamızı gerektirir.

Tüketim çılgınlığının temeli, imaj reklamından başka bir şey değildir. İnsan, diğer insanlar onun olmadığı bir şey olduğunu sansımlar diye borca girer. Kişi, toplumunun gereklerini yerine getirmek için en yakın arkadaşlarına nasıl yalan söylüyorsa, elindeki kredi kartıyla da öyle yalan söyler. Joan Harvey ve Cynthia Katz isimli iki Amerikalı sosyolog, “yalancılık kompleksi” olarak adlandırdıkları duruma dikkat çekiyor. Araştırmalara dayanan bulgularına göre, bir insan sosyal hiyerarşide ne kadar önemli bir konuma gelirse, duyduğu sıkıntı o oranda artıyor, çünkü bulunduğu yeri hak etmediği düşünüyor².

Pozitif düşünceye inanan kişisel gelişim yandaşlarının savunduğu fikir, başarıya önceden hazırlanarak oluşmasını sağlamak gerektiği yönünde. Yani, kendini bir sığır büyüklüğünce şişiren kurbağa gibi olmak gerekiyor³.

İnsan kendine değer katıyor ve sosyal reklama yaklaşımı, vücutçuların kaslarına olan yaklaşımının aynısı. Değer katma yalanı, herkese “birisi” olma imkanı tanıyor. İnsan, bazı durumlarla karşı karşıya kaldığında, işin içinden çık-

mak için, kendine sahip olduklarının verdiği imkanlar ölçüsünde değer katıyor.

Yalan söylüyor insan. Ama kurallar ihtiyaçtan doğduğundan, yalanı “makul” sınırlar içinde kaldığı sürece kimse buna gücenmiyor.

İnsanın sosyal yaşamda ayakta kalabilmek için kullandığı iki silah daha var: Boyun eğme ve unutmaya yalanları.

Boyun eğme yalanı

Kazananın sepetinde, manevi açıdan değer katma yalanı kadar ayıp ve sosyal açıdan aynı etiketi taşıyan bir silah daha vardır: Boyun eğme yalanı.

Bu sosyal yalan, içinde bulunduğunuz grubun veya karşınızdaki kişinin düşüncelerine, ilişki veya ilişkilerinizin zarar görebileceği düşüncesiyle asla karşı çıkmamaktır. Örneğin arabanızı tamir eden ustanızın ya da kayınvalidenizin aşırı uçta yer alan düşüncelerini dinleyip “duymamış gibi” davranabilirsiniz. Davranışınız üstü kapalı bir boyun eğmedir. Ustanın on kilometre içindeki tek usta olduğunu, kayınvalidenizin akrabanız olmayı sürdüreceğini ve aranızın bozulmasının iyi olmayacağını, zaten bu insanların düşüncelerini değiştiremeyecek olduğunuzu düşünürsünüz. Güzel bir düşünceye boş vermenin ustanızı kaybetmekten, ikna edilmez bir kayınvalidenin aşırılıkçı düşüncesine boyun eğmenin ailenizin bir bölümüyle bozuşmaktan daha iyi olduğunu düşünürsünüz. Sonuçta “sonucun olacaklara değmeyeceğine” karar verirsiniz¹.

Şahsi nedenlerle konumun olduğu gibi kalmasını değil, gelişmesine yeğlediğimiz durumlar, boyun eğme yalanının oluşması riskini taşıyan durumlardır. Bu, ikiyüzlülük gerektiren bir yalandır, ancak her birimiz kendimizi boyun eğme

yalanına kaptırarak, yalana uygun bir kılıf hazırlayacak mantığı oluşturmayı başarırız. Yakınlarımız yaptığımızı görür, yalanımızı anlarlar. İkiyüzlülüğü yasallaştırarak yalanımıza kılıf uydururlar, çünkü onlar terbiyeli, iyi yetişmiş insanlardır!

Erkeğin erkek, kadının kadın olmasına yardımcı olan, ancak ellerinden olası bir mükemmelleşme umudunu da alan küçük gündelik gevşeklikler yelpazesi içinde, kotarması kolay olduğundan çok yaygın bir toplumsal yalan daha bulunmaktadır: Unutma yalanı.

Unutma yalanı

Sosyal açıdan kabul gören son yalan çeşididir ve bir önceki yalanın çeşitlemesidir. Görünüşte pek de önemli olmayan hilelerle, gerçeği bütünüyle söylemeyerek değiştir-memize neden olur.

Örneğin, önceki akşam eve geç döndüğünüzü söyler, ancak kiminle birlikte olduğunuzu söylemekten kaçınırsınız. Söylediğiniz tam olarak yalan değildir ama vermeyi unuttuğunuz bilgi gerçekliğin doğasını değiştirerek, gerçeğin arada bir yerde kaybolmasına neden olmuştur. Mesleki bir anlaşma sağladıktan sonra zaferle geri dönerek, arkadaşlarınıza pazarlık sırasında elde etmeyi başardıklarınızı gururla anlatıyorsunuz. Ancak pazarlık sırasında vermeyi kabul ettiniz karşılıktan söz etmemeyi tercih ediyorsunuz.

Unutma yalanı, gerçekliğe karşı dürüst olduğunuz an yok olacak olmasına rağmen, yapabileceğiniz bir şey yok, engel olamıyorsunuz...Yalancı akıllıdır! Genellikle de yalancının aklını, yalanını yüzüne vurmaya tercih ettiğimiz için, yalancıların önleri açık görünüyor.

Çocuğa dürüstlüğü öğrettiğimiz zaman ile, becerinin her tür kötü davranış ve sadakatsizliği meşrulaştırdığı yetişkinlik dönemi arasında kat edilen deniz ne kadar da derin!

“Peki ya *vicdana* ne oldu?” demek geliyor insanın içinden. Vicdanın görevi, kötü bir davranış sergilediğimiz her seferinde bizi azap vererek cezalandırmak değil midir? Burada da eğitim teorileri ile gündelik yaşam arasında büyük bir mesafe var.

Spontanlık filtreleri

Şimdiye kadar gördüğümüz kadarıyla, medeni insan tam olarak dürüst olamasa da samimi (spontan) olabiliyor ve samimiyetin temizliğiyle, insan ilişkilerinin gerçekliğinin ulaşılmaz bir şey olmadığını düşünmemizi sağlıyordu. Ancak bunun gerçekleşebilmesi için insanın duyguların kuturacı gücüne inanması gerekir ve eğitim, insan duygularını tıpkı barajın ırmak suyunun yollunu değıştirdiğı gibi değıştirir. Duygular, kurtulması zor zayıflık göstergeleri olarak tanıtılır. Hassas insan “sinir hastasıdır”, hiç şüphemiz olmasın!

Vicdan azabının başarı yalanları üstünde etkili olabilmesi için insanın duygularının davranışları üstünde bir etkisi olduğuna inanmasını gerekir. Oysa insanın “güçlü duygular” olarak adlandırdığımız duygulara -gerçek olamayacak kadar “güçlü” oldukları iması da vardır- büyük bir şüpheyle yaklaştığı görölmektedir. Homo erectus’tan önemli kararları alırken kalbini bir yana bırakması ve kabul edilebilir bir homo ekonomikus’a dönüşmesi istenir. Zaten “kalbin de mantığın anlamadığı bir mantığı” yok mudur? Demek ki kalbimizden şüphe duymak normaldir.

Ölümlülerin ortak görüşüne göre gözyaşları zayıflık belirtisi, gülüşler de genellikle yersizdir. Kısacası, sosyal açıdan en gelişmiş insan, son ilkel döküntülerinden kurtulmuş, yani duyguları arasında dolaşan güdülerini hayatından silmeyi başarmış olmalıdır. “Gizemli yakışıklı” ve “kayıtsız güzel” ulaşılmazdır. Robotlara yaraşır bir soğukluktaki bu kişiler James Bond gibi hep kazanır, asla yenilmezler. Arındırılmış toplumun idol ürünleridirler.

Mantıklı insan, kendini saklamayı bildiği gibi duygularını da saklamayı bilmelidir. Eğitim ona bu konuda yardım eder. Çocuk babasının, dedesinin mirasına konduğunu okulundaki herkese anlatıp zafer dolu ve mağrur bir tavırla eve döndüğünde, “evde olanlar anlatılmaz” denir kulağına. İnsan duygularını saklamayı öğrenir. Duyguların zayıflık olarak algılandığı bir toplumda duygular Aşil topuğudur⁵.

Güçlü insan tarifinde mermerin pürüzsüzlük özelliği öne çıkıyor; bu insanın pürüzü, zayıflıkları yok.

Nüans yoksunu zihinlerimizde, zayıf bir yaratık olan kadının sıklıkla gözyaşlarının akmasına izin verirken, erkek asla ağlamaz. Eğitimimiz, saklanmayı öğreten bir disipline sokar bizi. Dilimiz, sözcüklerimiz gerçeğe ihanette kullandığımız araçlardır. “Duygularımızı saklamamız” normal bir şeydir.

Kişi gerçeği çarpıtır ve bu insanları birbirinden uzaklaştıran ilk filtredir. Ardından duygularına karşı tetikte olduğundan samimi ve doğrudan verdiği tepkilere ket vurur. Bu da kendini “koyuvermeye” karşı kullandığı ikinci filtredir.

Eğitimimiz doğallığın çevresine son filtresini de yerleştirir: *Apriori**'ler filtresi. Son darbe de böylece vurulur: İnsan ebediyen sosyal bir canlı olmuştur artık.

Doğallık filtreleri

Yalan insan için bir ödevdir ve duygulara karşı son derece ihtiyatlı olmak gerekir. Filtreler, bir kez kiminle ilişki kuracağına karar verdiğinde insanın ilişkisinde özgür ve *apriori*lerden uzak olacağı izlenimini verir. Oysa deneyimler, seçimlerin o kadar da basit yapılmadığını gösteriyor.

Kişi bir diğeriyle karşılaşır. Onu henüz tanıımıyordur ve düşüncelerden yana boş bir sayfa olan alter egosu* ile karşılaşmak zorunda kalmıştır. Bu karşılaşma daha olmamışken *apriori* filtresi ile birden durur. Bu varoluş biçiminin kökenine inelim⁶.

Apriori'lerimiz her zaman bütünüyle negatif değildir. Aksine yaşamamızı sağlar, hatta her gün hayatımızı kurtarırlar. Diyelim yayasınız ve yayalara kırmızı yanıyor. *Apriori* araba gelmesi ihtimali olduğunu düşündüğünüzden, karşıya geçmek için yeşil ışığın yanmasını sabırla beklersiniz. Yüzmek istiyorsunuz, ancak suya girmiyor, ensenizi ıslatmakla yetiniyorsunuz, çünkü su *apriori* buz gibi.

Apriori: Herhangi bir deneme yapmadan, baştan kabul edilmiş, gerçekleri göz önünde bulundurmayan veriler, önyargılar. Önsellikler -Ç.N.

Alter ego: Latince'de başka bir ben anlamına gelen bu sözler, kardeşçe duygularla bağlı olunan, tamamen güvenilen ve bazen adına hareket etme yükümlülüğünün üstlenildiği kişiyi ifade eder -Ç.N.

Bu aprioriler ister doğuştan ister tecrübeyle edinilmiş olsun, onlara o kadar güveniriz ki doğruluklarından bir an dahi şüphe etmeyiz. Immanuel Kant'ın *Critique de la raison pure***'ünden beri, tüm ışığı üstünde toplar gibi görünen bu önyargılar, bütün hayatımızı şekillendiriyor ve onlar sayesinde kendimizi kapatarak bütünlüğümüzü koruyoruz. Ancak zamanla, çevremize uyum sağlamamızı ve etkili davranışlar sergilememizi sağlayan söz konusu *apriorilerden* çok farklı *apriorilere* geçiş yaptık.

İnsan, düşünce, dolayısıyla da yargı oluşturabildiği için, *apriorileri* hayvanlarınkinden tamamen farklılaştı. İnsan biriyle tanıştığında, karşısındakinin yüz hatları, saç uzunluğu, sesinin tınısı, vurguları, kıyafeti,.. bunların hepsi yargının bir parçası haline gelerek tarafsızlığı yok eder. İnsanlar arası ilişki budanmıştır. Tanımadığınız biriyle karşı karşıyasınız, henüz ağzınızı bile açmış değilsiniz ama saklanmaya hazırsınız, çünkü bilinçsiz *apriorileriniz* düşüncelerinizi yönlendiriyor: “Dürüst olamayacak kadar yakışıklı”, “Tertipli olamayacak kadar uzun saçlı”

Bu önyargılar varlığımızı hapseder ve doğal olmamıza engel olur. Her gün “anlaşamayacağımızı düşündüğümüz”, dolayısıyla da aklımızdan geçenleri söylemediğimiz kadın ve erkeklerle karşılaşırız. Hatta kendimizi korumamız gerektiğini hissederez. Çünkü, *apriorilerimiz*, diğerleriyle aramıza bariyerler koymamızı buyurmaktadır. Bu durumda da yalan söylemeye başlarız. Daha önemli olmamızı sağlayan küçük, önemsiz yalanlar uydururuz.

Burada amacımız yalanın meşrulaştırılmasıyla mümkün kılınan hileleri, duyguların maskelenmesini veya savunul-

** Saf Mantığın Eleştirisi -Ç.N.

ması her zaman mümkün olmayan manevi apriorilerin zaf-ferini yargılamak değil. İnsanoğlu tamamen bilinçli bir şekilde yalan söyleyebilen bir varlıktır. Bu sıradan, kabul görmüş bir özelliktir. Dindışı yaşamda da, dinde de yasak olmasına rağmen, bu böyledir.

Ancak insanlar gerçeği çarpıttıklarında kendilerini bütünüyle rahat hissedemezler. Elleri ve bedenleri saklamba-cın konuşına sanatı disiplinine maruz kalmamıştır. Eğiti-min dışında bırakılmışlardır. Eller ve beden konuşur.

Normalde beden dili sözcüklerin gücünü arttırır,
ancak altyazının sesi yalanladığı da olur.
Bu, sinergolojinin çalışma alanıdır.

Yalanın panzehiri: Sinergolojik filtre

İnsan temelde iyidir, ancak “etkin” olabilme kaygısıyla saklana saklana, temel saflığını kaybeder. Sosyal filtreler düşüncelerini maskeler. Karşısındakiler bunu genellikle fark etmez, hatta bazen insanın kendisi bile fark etmez. İnsan görünüşü değiştirerek saklanır. Oysa arzuları içinde varolmayı sürdürür.

Sigmund Freud⁷ dil sürçmelerini, “Yanlış telaffuz edilmiş kelimeler aracılığıyla isteğimiz dışında ortaya çıkan, bastırılmış arzularımızdan başka bir şey değildir” diye açıklar.

İnsanın olduğuyla olmak istediği, daha doğrusu gerçekle gösterdiği arasındaki uyumsuzluktan yola çıkan siner-golojik yaklaşımın amacı, beden hareketlerini temel alarak, insanın zihinsel filtreler yoluyla zorla bozduğu uyumu yaka-

lamaya çalışmaktır. Sinergoloji, sözcüklerin diliyle sözsüz dil de denilen beden dili arasındaki farkı gözlemler⁸. Karşısındaki insanın bedenini fark ettirmeden gözlemleyerek sözlerin içinde bulunduğu çıkmaza çare bulmaya çalışır.

Sinergoloğun görüşüne göre insan “söylemek” için değil, karşısındakine kendisiyle ilgili iyi bir imaj yansıtabilmek için konuşur. “Mış gibi” görünmenin varlığın önüne geçtiği bu imaj dünyasında, görüntü yansılamasının en önemli unsuru kelimelerdir. Kendimizle ilgili etkin bir imaj yansıtmamızı sağlarlar ve bu, genellikle temel işlevleridir.

Sinergoloğa göre muhatabı, beden hareketlerine baktığında şeffaflaşır. Karşısındakini gözleyerek, “fazlasıyla insancıl” hedeflerin konulduğu biçim bozan düşünce prizması ardındaki ifadenin berraklığını arar. Hareketleri inceleyerek, ifade ettikleri hislerin şeffaflığına ulaşmaya çalışır.

Basit hareketleri basitçe incelediğimizde, nörolojik ilişkinin mahremiyetine, dolayısıyla da hareketleri gerçekleştirenin zihnine ulaşırız. Şimdi şu bozulan mahremiyetin yollarında gezelim biraz.

Notlar

1. Nietzsche daha da ileri gidiyor ve şöyle yazıyor: “Dönüştürme sanatı insanoğluya zirveye ulaşır: Yanılsama, dalkavukluk, yalan, aldatmaca, dedikodu, gösteriş, sahte pırıltılar, maskeler, ikiyüzlü anlaşmalar, kendini ve başkalarını aldatmalar, özetle, tek bir ateşin, ‘hiçliğin’ etrafında gerçekleştirilen sonu gelmez bir uçuş. Bu kural ve kanunlar öyle bir dayatılır halde ki, insanoğlundan saf ve saygın bir gerçeklik içgüdüünün doğması neredeyse imkansız bir şey olarak görülür.” Friedrich Nietzsche, *Maneviyat-ötesi bağlamda gerçek ve yalan*, Babel Koleksiyonu, Montreal, Paris, Lemeac-Actes Sud, 1998.

2. Harvey, Joan ve Cynthia Katz, *Sous le masque du succes*, Montréal, Le Jour éditeur, 1986, 218 sayfa.
3. Rabbins, Anthony, *L'éveil de la puissance intérieure*, Montréal, Le Jour éditeur, 1991, 465 sayfa.
4. Beauvois, Robert ve Vincent Joule, 'La psychologie de la soumission', *La Recherche*, no.202, septembre 1988.
5. Grégory Bateson, Bali toplumunu incelediği araştırmasında ortaya ilginç bir fikir atıyor. Bireysellik üstüne kurulmamış, tüm üretimin ortak kullanıma sunulduğu toplumlarda, "özel alan" ve "yalan" gibi kavramlar yok. Çünkü yalan diğerlerinden saklanmanın ve kişinin özel özgürlük alanını korumanın bir yolu. Bateson, Grégory, *Vers une écologie de l'esprit*, 2. cilt, Paris, Seuil, 1977.
6. Apriorilerin (önselliklerin) doğuşu, kavramı ve yorumlarla ilgili olarak bakınız: Kant, Emmanuel, *Métaphysique des moeurs*, Paris, Vrin, 1994.
7. Freud, Sigmund, *Introduction a la psychanalyse*, Paris, Le Livre de poche.
8. Kelimelerle beden dili birbirini yalanladığında, kelimeleri dinlemeyi tercih ederiz. Ekman, Paul ve W. Friesen, 'Non-verbal leakage and cues to deception', *Psychiatry*, 32, 1969, 88-105. sayfalar.

İnsanı oluşturan mantık, yönlendiren duygudur.

Jean-Jacques Rousseau *

Müsaade edin vatandaşlar, bugün size insan fizyolojisi ile zekası arasındaki incelemenin sonuçlarından söz edeyim; organlarının sistemli gelişimi ile duygu ve tutkularının gelişiminden. Sonuçlar açıkça ortaya koymaktadır ki fizyoloji, düşünce ve maneviyat incelemesi, tek bir bilim çeşidi altında toplanmış üç daldan başka bir şey değildir. Bu bilime kısaca "insan bilimi" diyebiliriz.

Cabanis

* Julie ou la Nouvelle Héloïse

Ama zihninin sessizce düşündüklerini, beden yüksek sesle söyler...

Başkasının beden hareketlerini inceleyen sinergolog, efsanelerde sözü edilen kahine dönüşür. İnceleyen bakışının ve karşısındakinin ne olduğunu “söyleyen” sözlerinin ardında, konuşması o kadar büyüldür ki, insana inanılmaz gelir. Aslında büyü, bazı gerçeklerin ayırtına varmış olanlar için son derece olağandır. Bu bölümde beden dilini neredeyse usdışı bir dünyadan çekip çıkarmak için gereken anahtarları açıklayacağız. Ayrıca insanoğlunun, bedeniyle iletişime geçtiğinde, olayları akıl yoluyla nasıl kavrayabildiğini daha net biçimde göstereceğiz.

Bedenin fısıltıları evrenseldir ve boşlukta ifade bulur

Bebek dünyaya gelirken kıpkırmızı olmuş bedeni kasılır ve doğrulup ilk çığlığını atana kadar sürekli hareket eder. Bu, sözden önce gelen beden hareketine ilk örnektir. Aynı işlemi hayatımız boyunca milyonlarca kez yineleriz. 0-5 yaş arası, oluşmakta olan beyin magmasında, motor du-yumsal, psikoduygusal ve kognitif (bilişsel) öğeler birlikte

gelişir. İncelemeler, bu üç öğeden herhangi birinde yaşanan gecikmenin diğer ikisi üstünde de etkili olduğunu gösteriyor¹. Bilim, akli bedenden ayırma ihtiyacı hissetmiş olsa da, gerçekte insanın bedeniyle akli sürekli bir etkileşim içindedir.

Örneğin, karşınızda oturmakta olan bir insan aklına gelen her yeni fikirle birlikte gözlerini kırpar. Yoğun nöron ağı içinde bilgiler beynimizde yer değiştirdiği sırada değişik türde nöronlar aynı anda harekete geçer. Sinaptik bağlar sayesinde, değişik işlevleri olan nöronlar arasındaki ilişki, yaşamın ilk saniyelerinden itibaren kurulur. Beynin tanımlayıcı çalışmasına paralel gelişen motor hareketlere dayanarak, duygusal nitelikli kimi düşünceleri okuyabiliriz. Ağzımızdan dökülen sözcükler bedenimizdeki sinirsel hareketliliğin ses haline dönüştürülmüş şeklidir.

Bilinçsizce yaptığımız hareketler düşüncelerimizin Braille alfabesi, ifade ediliş şeklidir. Beynimizde elektriksel ve kimyasal güdüler olarak doğdukları halde, sözlü ifadeleri yasak olan bazı hislerin supabıdırlar. Böylece, bastırılmış düşünce beden sayesinde ve onun hareketlerine bakılarak okunabilir hale gelir.

Çok sayıda araştırmaya göre, depresyon geçirmekte olan kişi hem ifade içeriği hem de beden hareketleri açısından yoksullaşır². Aksi durumda, yani düşünce yoğun ve canlı bir sözel ifadeyle aktarıldığında, ifadeye çok daha fazla sayıda beden hareketi eşlik eder³. Bu bulguyu tespit etmeyi sağlayan çok sayıda video kaydı bulunmakta. Yönetim seminerlerinde insanlara spor yapmalarını öneririm. Önerimin nedeni sporun sağlığa iyi gelmesinden çok, motor hareketten doğup kognitif ve psiko-duygusal merkezlerimize yönelen dürtüler yaratıyor olmasıdır.

Koşu veya yüzme gibi bedenin (dolayısıyla da beynin) tamamını çalıştıran herhangi bir fiziksel çalışma sonrasında, sözel ifade öncekine oranla çok daha akıcı hale gelir.

İletişim söz konusu olduğunda hareket sözden önce yer alır. Hareketin bir başka özelliği de beynin düşünüp de söylemediklerini ortaya çıkarmasıdır.

Beden konuşur, beyin cevap verir. Beyin konuşur, beden cevap verir. Aralarında sürekli bir padödö* vardır. Zihin bedenle konuşursa beden cevap verir, ancak bu cevabı her zaman kontrol altında tutamayabiliriz. Duyularımıza hitap eden sıcak, soğuk, renk, biçim, söz, ifadeler gibi tüm dış etkenler, sinirsel tepkilere yol açar. Bedenimiz fark edilmeyecek şekilde de olsa her duygu ile beraber durmadan hareket eder, kımıldar, hisseder. Korkutucu bir durum yaşayan kişi korkudan “donakalır” Gerçekten üşür. Trajik bir olay anlatılan kişinin içini bir duygu kaplar ve bu duygu gözle görülür, bedensel bir hal alır. Kolunu uzatarak “tüylerinin diken diken olduğunu” gösterir. Arkadaşlarla paylaşılan bir an “içinizi ısıtarak” sizi yaşamla barıştırır ve insan bu gibi anlarda bedensel bir sıcaklık duyumsar. Daha somut hisler de vardır. İnsanın “boğazı düğümlenir”, “midesi taş keser” Hisleri tanımlayan mecazlar kullanılır. “Vicdanımız sızlar”, “içimize su serpilir”, “midemizde bir ağırlık hissederiz”¹.

* Padödö (Pas de deux): Klasik balede geleneksel olarak yer alan, balerin ve baletin birlikte dans ederek gerçekleştirdiği bölüm - Ç.N.

Bir seminerdeki katılımcılardan birinin, bu şekilde evrensel olabilecek fiziksel süreçlerin varlığını bir türlü kabul edemediğini ve aynı hislerin, farklı kişilerin bedenlerinin aynı bölgelerinde benzer reaksiyonlara neden olduğu düşüncesini tamamen reddettiğini hatırlıyorum. Farklı örnekler vermeme rağmen hep aynı engellerle karşılaşınca, aklıma karşılaştırmalı bir kanıt kullanmak geldi. Hangi kültürden olursa olsun, bir insanın bir başkasına duyduğu arzunun yansımasının, tüm insanlık için bedenin tam olarak aynı yerine, yani cinsel organa bir kan akışı şeklinde gerçekleşmesinin nedeninin, onun düşüncesine göre ne olabileceğini sordum o öğrenciye.

Tabii aslında bu örnek, gerçekten anlamlı olamayacak kadar simgesel görünüyor ama bir yandan da bedenimizin tüm bölgeleri, tüm organları farklı heyecanlar karşısında evrensel şekilde tahrik oluyor⁵. Çünkü her nerede olursa olsun, insanlar birbirleriyle karşı karşıya geldiklerinde, aynı şekilde oluşmuş beyinlerinde, aynı hormonlar, aynı fiziksel süreçler harekete geçiyor⁶.

Sinergoloji, bedenin bilinçsiz hareketlerini saptar. Onların topografyasını çıkarır. Bu bilinçsiz hareketler, güdülerimizin görsel belirtileridir.

Ancak bedenin varoluş biçimini şekillendiren ve vereceği tepkileri belirleyen beyin olmakla beraber, bu tepkimenin tersine dönmesi ve hareket halindeki bedenin beyinde düşünceler şekillendirmesi de mümkündür. Bu düşünceler boşlukta ifade bulurlar.

Doğadaki tüm sistemler kendi denge noktalarına ulaşma yönünde çalışırlar. Garip bir şekilde terazi hareketine

benzeyen bir etki ile, bir yöndeki hareket, tam aksi yöndeki harekete yanıt vermektedir. Bu olay, termodinamik düzlemlerde olduğu kadar, biyolojik ve fizyolojik düzlemlerde de gösterir kendini. İnsan da bir başka insanla olan ilişkisinde farklı davranmamaktadır; kendisini diğerine bir yaklaştıran bir ondan uzaklaştıran, ona doğru gitmesine ve ondan kaçmasına neden olan bir hareket doğrultusunda yaşar sürekli.

İnsanın hayatı, ana rahmine düşüşünden itibaren kalp atışının ritminde sürecektir. Anne karnında olduğu dönemde hayatta kalması nasıl onu besleyen kalbin atışına bağlıysa, hayatının sonu da kalp kasının durmasıyla belirlenir. Kalp, durmaksızın açılıp kapanan bir pompa şeklinde varolmaktadır. İşlevi hareket halinde olmaktır ve kalp sadece hareket halinde olduğu sürece vardır. Böylece yaşamın temel prensibine de uymaktadır: Harekete.

Bir şey, değiştiği sürece canlıdır. İnsan duygularına anlam verir, dürtülerini açıklar⁷: Bu onun beyninin faaliyetidir.

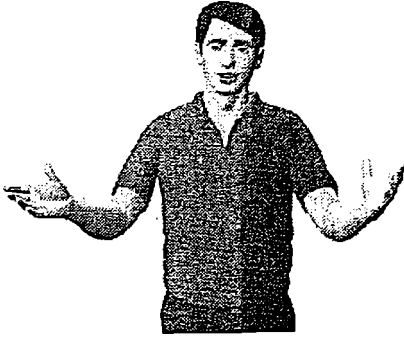
İnsanoğlu da beyninin çalışma şeklinin bir yansıması gibi, sürekli olarak mikro-hareket üzerine mikro-hareket yaparak, aslında fiziksel olarak devamlı bir açılıp bir kapanmaktadır. Açılır; bedeni isteklidir. Kapanır; bedeni istememektedir.

Böylece, karşı karşıya gelme durumunda kalan kadınlar ve erkekler, duruş ve davranışlarıyla, bu mesafe ya da yakınlık etkisine göre hareket ederler. Anlaşmazlık içinde olduklarında birbirlerinden uzaklaşır, sosyal girginliklerinin etkisiyle de yakınlaşırlar. Sanki onlar için her şeyden önemlisi “bağlantıyı koparmamak” imiş gibi. “Diğerine doğru gitmeyi” ya da ondan “kaçmayı” doğuran geri çekilme ve çekim hareketleri, tamamen güdüseldir ve bir o kadar da eğitim kurallarıyla baskılanmıştır. Ancak her ne kadar kolay

baskılanabilir ve saklı olsalar da tamamen gerçek ve görülebilirler. Beden fark edilemez şekilde hareket etmekte ve isteklerini, arzularını, hazlarını, hoşnutsuzluklarını, nefretini ya da aşkını ifade etmektedir⁸.

Dışarıya karşı açık olma: Açıklık

Karşınızdaki kişiyi inceleyin: Onun ilgisini çekiyor, hoşuna gidiyorsunuz. Kendini rahat hissediyor, gevşiyor, açılıyor. İnsan kendini birisine açarken, vücudun merkezini açmaya yönelik bir harekette bulunur. Buna açılma diyoruz. Beden, yaşam merkezini ortaya çıkarmak için açılır.



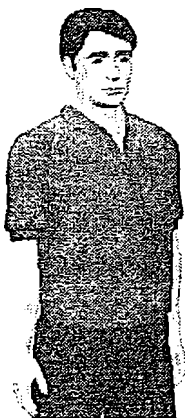
Kendini rahat hissetme

Açılma mekanizmalarında kollar dışa doğru yönelir. Birbirlerine değer veren insanların “kolları birbirlerine açıktır”.

Açılma durumunda eller ayalardan parmak uçlarına kadar açılır. Kullandığımız dil, çeşitli davranışlarımızın etkisinde olduğundan, birisi hakkında konuşurken “bana açıldı” veya “açık açık konuştuk” ya da “bir noktada buluştuk” deriz. Ayrıca “açık fikirli” olmaktan da söz ederiz.

Aşağıdaki iki resme bakın. Aralarında çok az fark varmış gibi görünmelerine karşın taban tabana zıtlar.

İlk resimde **ayalar açık:**



**Kendini
iyi hisseden,
rahat bir kişi**

Bu duruş gerçek bir rahatlık ifade ediyor.

İkinci resimde ise, yüz çizgileri yine gevşek olmakla beraber, sinergolog ellere bakmak gerektiğini biliyor. Hafifçe kapatılmış eller, içe kapanmanın göstergesi.

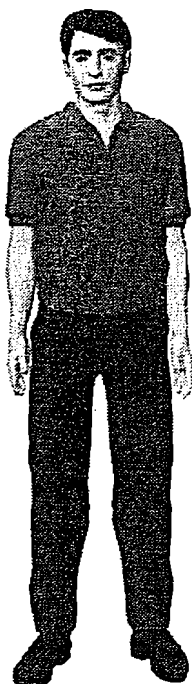


**Stres altındaki
kişinin
açık olma hali**

Sinergoloji'de, herhangi bir konuşma sırasında, bedenin kimsenin bakmadığı bölgeleri gözlemlenir. Bu bölgeler, incelenmedikleri için rahat hareket eder ve... konuşurlar.

Kim avuç içine bakmayı düşünür ki (sizin dışınızda!)?

Bacak hareketlerine de dikkat etmek gerekir. Bacaklar genellikle kapalı durur. Ancak açılma durumunda, yani iç huzurunun varolduğu durumda, bacaklar insanın yaşam merkezini açığa çıkarmak üzere açılır.



İç huzuru

Eksiksiz bir iç huzuru, bu gibi gözle görülür işaretlere dönüşür. Bacakları rahat bir pozisyonda duran kişi, kendini iyi hissetmekte olduğunu gösterir.

Ayakların açısı da zengin bilgiler içerir. Karşımızdaki- nin fikrini paylaştığımızı işaret eder ve kalabalık gruplarda, sohbet arkadaşlarımızın kimin düşüncelerini beğendiğini anlamamızı sağlar. İki tür farklı, fakat tamamlayıcı durum gözlemlenebilir.

En sık görülen durum, iç ayağın -yani diğer kişiye yakın duran ayağın- karşısındaki kişiye doğru 45 dereceye varabilen bir açıyla açılmasıdır.



**Erkekler özgü açıklık
durumu**

Kadınların ayak açılım açıları, anatomik nedenlerden ötürü, erkeklerin ayak açılarından daha geniştir. Kadın ayağının eksenini, erkek arkadaşına göre çok daha geniş olduğundan, erkek istek merkezini ayak ucuyla işaret ederken kadın, kendini açtığı kişiyi bilek çıkıntısı ona doğru çevirerek gösterir.



**Kadınlara özgü açıklık
durumu**

Geri çekilme veya kapanma: İtici bulmak

Kişi kendini sıkıntılı, rahatsız hissettiğinde, fiziksel bütünlüğünü koruma ihtiyacı duyar. Kendini koruma altına alır. Peki korumada ilk sırada ne vardır? Bilinçsizce ilk korunan şey, en gizli mahremiyettir. Mahremiyet olgusu uzun bir eğitim sonucunda oluşturulmuş ve güçlendirilmiştir. Mahremiyet, cinsel organın bulunduğu yer olarak algılanır.

İlk etapta beden, kol ve bacakların bariyer görevi gördüğü pozisyonla kendini karşısındaki kişinin bedeninin bilinçsiz saldırısına karşı kapatır. Kol ve bacaklar çapraz olarak vücudun merkezine doğru kapanır ve onu koruma altına alırlar.

Kapanma durumu doğuştan varolan bir refleks değildir. İnsanın zaman içinde, yavaş yavaş öğrendiği bedensel biçemlere bağlıdır. Yeni doğan bebeğin nasıl ağladığına dikkat edin; dış dünyanın saldırısına maruz kalınca, başını, kol ve bacaklarını hareket ettir, yumruklarını sıkar ve annesini arar. Henüz kendi bedenini kendisini doğuranıkinden ayrı bir şey olarak algılamamaktadır. Kapanma, varlığının bilincine varmayla beraber gelişir⁹.

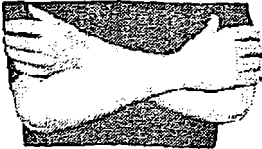
Kapanma sırasında kollar göğsün üzerinde birleşir, beden kaçmaya hazırdır.

Güçlü bir tiksinti durumunda, yumruk içe doğru bükülür ve avuç içi kapatılır. Yumruklar kolların altına saklanır. Çaprazlanmış kollar tek başına kapanma işareti olarak görülmemelidir; incelenmesi gereken, kol içinde kalan elin pozisyonudur.



Kapanma
(parmaklar
içeride)

Güvenli insan kollarını göğsünde kavuşturabilir, ancak bu durumda parmakları görünür haldedir.



Güven
(parmaklar
dışarıda)



Dolayısıyla, çaprazlanmış kollara bakarak karar vermemeliyiz. Zaten bu duruş genellikle öğrenilmiş bir duruştur. Çaprazlanmış kollardan öte, bireyselliğin ifade bulduğu ellere bakmalıyız.

İnsan ayakta olduğunda, basen hareketlidir, ancak kapanma, özellikle bedenin alt bölümünde ortaya çıkar. Bacaklar çaprazlanır.

(Yalnız dikkat edin, aşağıda gördüğünüz resim kapanma durumunu göstermekle birlikte bacakları çaprazlamak her zaman kapanma işareti değildir. Bazen bu pozisyon karşınızdakiyle daha iyi iletişim kurabilmek için, birlikte kapanma isteğine işaret edebilir.)



Rahatsızlık

Diğer insanlarla ilişkimizde bedenimiz sürekli olarak açılıp kapanır. Hiç durmadan hareket ederiz. Bu nedenle amaç, belirli bir pozisyona bakıp bundan kesin ve tek bir sonuç çıkarmak değildir. Beden bir şey anlatmakta, gerçekleşen açılma ve kapanmaları yansıtmaktadır. Önemli olan, vücudun bilinçsizce verdiği mesajı tam o anda, yani mesajın

verildiği anda okumaya çalışmaktır. Kodu çözme işlemi derhal yapılmalıdır. Kodu çözülmüş işaretler, aradan zaman geçtikten sonra değerlendirilmeye çalışıldığında -az sayıdaki istisnalar haricinde- hiçbir anlam ifade etmezler.

Sinergolojik yaklaşımın iki temel kuralını
öğrenmiş olduk:

1. İşe, daima açılma ve kapanma hareketlerini saptayarak başlamak.
2. Bir hareketin gerçekleştirildiği anda değerlendirilmesi gerektiğini bilmek.

İnsan bedeni varoluşunun izlerini taşır

İnsanın bedeni geçmişinin izlerini taşır. Tıpkı bir ağaç kabuğunun, ağacın geçmişinin izlerini taşıdığı gibi¹⁰. Okuma, üç zamanlı olarak gerçekleştirilir. Birbirini tamamlayıp güçlendiren üç farklı bakış açısı, üç ayrı bilinç durumunun ifadesidir.

Beden kabuğu karmaşıktır. Yeni başlayan kişinin, beden hareketlerini bir çırpıda çözmesi mümkün değildir. Sinergolog, işi gereği, insan özelliklerini aşama aşama ilerleyerek, genelden özele indirmeyi bilir. Bazı temel davranış şekilleri çok derin bir biçimde içimize işlemiştir. Bazılarının, içinde bulunduğumuz ortamlara göre gelişirler.

Bu özellikleri inceleyelim.

İnsan günlük hayatın ve özel durumların meydana getirdiği tüm şartlara “duyguların”, “hislerin” ve “güdülerin”

söz sahibi olduğu bir mantıkla karşılık verir. Zihninde, neredeyse bilinçsizce düzenlediği bu üç varoluş şeklinden yola çıkarak tutarlı bir tavır oluşturur.

Zihin, yaşanmış her şeyi içine alır ve beden zihninin isteklerini bilinçsizce yerine getirir.

Zihin, hissettiklerini önem sırasına göre aşamalandırarak bedene iletir. Bedenin gözle görülür bilinçsiz hareketleri, insanın yaşamakta olduğu duygusal durumun yansımasıdır.

Sinergolog, biriyle iletişim halinde olan kişinin bedenini değişik şekillerde okuyarak “gerçekleşmekte olanlarla” ne derece ilgili olduğunu saptayabilir. Beden hareketleri hiyerarşisi **varolma durumu** dediğimiz hissedilen şeyin önemini vurgular.

Kodu çözelim.

Beyinsel bir tepki vermemize neden olan tüm durumlar, güdüler doğurur. Genellikle bu durumlar zihnimizde pek fazla iz bırakmaz. Reptilyen (sürünen) beynimizde iz bıraksalar da, hafızamızdan neredeyse tamamen silinirler.

Güdü, kendisini kodlayan mantık tarafından ya reddedilir ya da güçlendirilir. Güdü yok olmuyorsa beyinsel referanslarımızca güçlendirilmiş demektir. Bu durumda limbik beynimize kazınan, yoğunluğu ve kalıcılığı şaşkınlık yaratan bir **hissin** doğuşuna şahit oluruz.

Böylece his ya yok olur ya da güç kazanır. Yapılanmış ve güçlenmiş his duygunun krizalitidir. **Duygunun** hayata geçmeden önce oluşturduğu süreç, güdüye varolma, hisse de varoluşu sürdürme imkanı tanır. “Isırılmış” olan insanların hepsi duygunun gücünü bilir. Duygunun izleri neokorteksimize kazınmıştır.

Bu üç durum karşısında duyularımızı üç ayrı hızda tepkilendiririz. Güdüler neredeyse eşzamanlı olarak aşırı ve hızlı istekler oluşturur. Ancak, insan neredeyse bunların ayırtına vardığı anda denetimi altına alır. Bununla birlikte “neredeyse” ile aynı anda arasındaki fark, bize yorum fırsatı verir.

His, koşullara yakından bağlıdır. İnsan bir hissi, şartlar o hissi duymasına neden olacak, şahsına özel bir çerçeve oluşturduğu için duyar. En uzun yaşam süresi duygununkidir. Güdü ve histe olduğu gibi duygu da bedensel olarak ifade bulur. En kolay çözülen kod duygununkidir.

Duygu ya da heykelin gücü

En incelikli duyumumuz duygudur. İnsanı sadık kılan duygularıdır, çünkü oluşmaları zaman alır ve bağlılık oluştururlar. “Bana öyle geliyor ki...”, “içimde... gibi bir his var” deyiminin kaynağı budur. İnsan bilinçli veya bilinçsizce düşünür ve “içindeki his” onu bağlar. Beden duyguyu güçlü bir biçimde yaşar ve duygularının izini taşır. Kişinin bedeninde değişik duygu topakları oluşmuştur. Bu varoluş şekilleri bütünü, bedeni oluşturan deri katmanları gibi, insanı bize görüldüğü şekliyle oluşturur. Duygu, **Heykelin** kalıcı tavrında okunabilir¹¹.

Karşımızdakini sanki arkasından ışık vuruyormuş gibi görürüz. Bu sayede, kişi duygularını ifade eder ve bize ruh halini yansıtır.

His: İç tavrın ifadesi

His, duygunun ortaya çıkması için gerekli bir ön süreçtir. His ne kadar derin olursa duygu da o kadar kalıcı olur. His, duygu kadar uzun yaşansa da, hissedilen stresi veya

rahatlığı bedenimizde okunabilir kılan bir iç halidir. His, bedenın sürekli farklılaşan hislerin baskısıyla değışen iç dü-zeninde okunabilir hale gelir.

Hareketsiz olduğumuzda bile hislerimizi ifade etmeyi sürdürürüz. Bedenin bazı bölümlerinin pozisyonu his durumunun şifresini çözmeye yeter.

Hissi açığa çıkaran beden duruşuna, **iç tavır** denir.

Heykelin çizgileri incelendikten sonra, iç tavır sayesinde karşımızdakinin beden hareketlerine bakarak, stres ya da rahatlık derecesini, dolayısıyla da konsantrasyon ve dikkat kapasitesini gözlemleyebiliriz¹².

Güdü ya da mikro-hareketlerin eşzamanlılığı

Güdü hızlı ve kaçamak hareketlerle ifade bulur.

İlkel haliyle güdü, insan hayatının başlangıcına yadsınmaz bir katkıda bulunmuş ve üç elzem ihtiyacın karşılanmasını sağlamıştır: Yemek, içmek ve çoğalmak.

İtke her isteğı, yani duyularla ilgili istekleri besler. Amacı, her zaman için bir ihtiyacı karşılamak olsa da, kaynağı kişiye göre değışir.

Sinergoloji, güdünün kökenlerine ilişkin bir söylev sunmaz. Biyolog, psikolog, nöropsikolog ve sosyologların yaklaşımları bu konuda daha aydınlatıcıdır. Bu bilim insanları bize güdülerimizin, duyularımızı “yöneten” temelinin yaşanmış anılar olduğunu söylemektedir.

İlk aşkımızın parfümünün vanilyalı olduğunu farz edelim. Bu önemli anın vanilya kokusu, koku dokularımıza sonsuza dek işlenir. Vanilya kokusunu her aldığımızda, beynimizin algılayıp bedenimizin yeniden ifade edeceği tatlı, nostaljik dünyaya dalarız. Karşımıza çıkan vanilya kokulu

insanlara, farkında olmadan, diğerlerine oranla daha büyük bir sempatiyle yaklaşıyoruz. Bu nedenle kaynağı unutulsa da güdü, hayatımız boyunca şartlandırıcı, kalıcı duyumsamalar yaratmayı sürdürür.

Bastırılmış güdülerimizi ifade eden hareketlere **mikro-hareket** denir.

Mikro-hareketler nedensiz oluşmazlar. Beynin söylediklerine karşı bedenın supaplandırılır. Beden ağızdan çıkan sözlerle dile getirilen fikri paylaşmadığında, mikro-hareketler aracılığıyla bağırır. Beden terbiyeli değildir. Her tür gizli kapaklı uzlaşmaya karşıdır. Sözler, kurnaz ve terbiyeli olmak adına otantikliği yadsıdığında, mikro-hareketlerin görevi bize varlıkların gerçeğini göstermektir.

Kitabın İkinci Kısımında anlamı ortaya çıkacak olan aşadaki basit şemayı aklımızda turalım:

Beden üç varoluş katmanına sahiptir: Duygu, his, güdü.

Sinergolog bu üç varoluş katmanının şifrelerini;

Duygunun bedensel izi olan
HEYKEL'de,

Hissin bedensel izi olan
İÇ TAVİR'da,

ve güdünün bedensel izi olan
MİKRO-HAREKET'de

çözer.

Duygu, his ve güdü, kişinin duygusal yapısını oluşturup başka birinin karşısındayken, belirli duygusal haller yaşamasına neden olur. Bu haller iletişiminin filtreleridir. İnsanın düşünceleriyle ilgili bir önyargı oluşturmamakla beraber, sohbeti oluşturan bireylerin iletişim kurmaya ne oranda istekli ve uygun durumda oldukları hakkında fikir yürütmeyi sağlarlar.

Mikro-hareketler üçe ayrılır

- İnsan bedenine konsantre olarak dinler. Hareket etmez: **Mikro-sabitleme**¹³ söz konusudur.
- İnsan kendine dönüş veya istekle beslenen bir rahatlık durumu içindedir: Bu durum **mikro-okşamanın** alanına girer.
- Kişisel nedenlerden ötürü düşüncelerini maskelemek isteyebilir. Bu gizli düşünceler de **mikro-kaşınıtlara** neden olur. Bu hareketleri detaylı biçimde inceleyelim.

Mikro-sabitleme: Konsantrasyonla eşanlamlıdır

Mutlak konsantrasyon durumunda insan bütünüyle ilgi odağına yönelir. Hiçbir şey dikkati dağıtmamaktadır. Kişi hareketsizdir. Yoğun dikkat, hareketsizliğinin bozulmasına engel olur. Gösterdiği çabaya odaklanan konsantre olmuş kişi, bir bedene sahip olduğunu dahi unutacak hale gelir. Söz konusu konsantrasyon sürecinin bedensel ifadesi mikro-sabitlemedir. El, manidar biçimde bedenin bir bölümüne veya yüze yaslanmıştır ve hiç hareket etmez.

Mikro-okşama: Narsistik şefkat hatırlatmaları

Her iletişim şeklinde dinleyen birey etkiye açıktır. Konuşmanın içeriğinden, hedefinden ya da konuşanın kendisinden etkilenebilir. Mikro-okşama bir şefkat hareketidir. Konuşmaya eşlik eder ve ona güç katar. Mikro-okşama kendimizi rahat hissettiğimizin göstergesidir. Kendine yönelik bir mikro-okşama uygulayan kişi güçlü bir şehvet hali içindedir. İnsanın kendisine uyguladığı mikro-okşama aslında çoğu zaman karşısındakine yönelik bir mikro-okşamadır. Bu bilinçdışı süreçte kişi ve karşısındaki bütünleşmiş ve tek bir kişi haline gelmiştir. Diğer durumlarda ise mikro-okşama narsistik bir nitelik taşımaktadır.

Mikro-kaşıntılar: Çarpıtma tülleri

En sık rastlanan hallerden biri insanın “kaşındığı” durumudur. Neden?

Burada sözünü ettiğimiz kaşıntılar “kurdeşen”, “kızamık” gibi organik yapılı, tasnif edilebilir kaşıntılar değil tabii. Bu gibi durumlarda, etkilenen alan veya çevresinde kaşıntıların gözle görülür izleri, deride kabarcıklar, sıvı dolu zarcıklar şeklinde ortaya çıkar. Bizim sözünü ettiğimiz kaşıntılar ise mikro-kaşıntılardır.

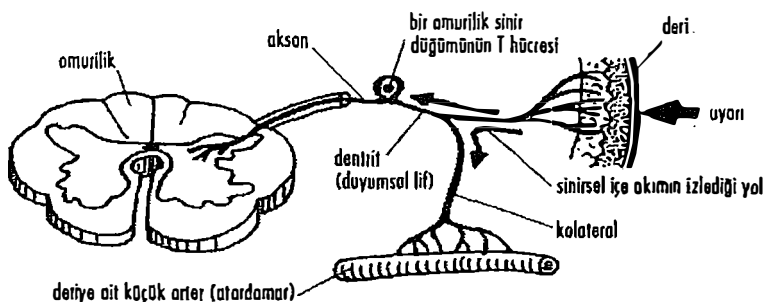
Bu kaşıntılar yüz veya bedende hafif karıncalanmalar şeklinde belirir. Çok bariz hissedilmezler ve oluştukları bölge elle “kaşınarak” faal hale getirilirse beş saniyeden kısa bir süre içinde yok olurlar¹⁴.

Sıkıntı hallerinde, insanlar ilişki içindeyken, rahatsızlıklarını hareket etmeksizin maskelemeleri güçleşebilir. O halde ne yaparlar? İzleyin, göreceksiniz; kaşınırlar.

Mikro-kaşıntılar bir çeşit direnç sağlar. Faal hale gelmelerini sağlar. Aslında, anlaşmazlık veya isteklerini hareketleriyle ifade etmektedirler. İnsanın kaşınması bir şey ifade etmektedir. Karşısındakinin sözleriyle dayattıklarını tepki vermeden kabullenmek yerine kendisini bedenlen ve zihnen dayatmalardan kurtarmaktadır.

Mikro-kaşıntıların oluşumu tesadüf değildir. Hormonal tepkilerimizin neden olduğu hisleri şiddetli biçimde ifade etmekten kaçındığımız için, gerçekte harekete geçirmek istediğimiz kas veya beden bölgelerinde gerçekleşen damar genişlemelerine verdiğimiz duyumsal cevaplardır. Mikro-kaşıntıların genel anlamı hep aynıdır. İnsan duygu ve düşüncelerini saklamak, düşüncelerinin ve konuşmasının gölgede kalan kısımlarını bastırmak durumunda kalınca kaşınır.

Fizyoloji uzmanları mikro-kaşıntıları *medüller -omurilik-refleksleri* olarak tanımlarlar. Kaşıntı ya da karıncalanmaya neden olan derideki damar genişlemesini bu şekilde ifade ederler¹⁵.



Yüzden bedene: İki tür kaşıntı;
yüz kaşıntıları ve beden kaşıntıları.

İnsanı sıkıntıya sokan düşüncenin yapısı,
kaşıntı bölgesini belirler.

Sosyal bir yaratık olan insan doğru davranmayı öğrenmiştir. Terbiye, incelik, nezaket boyun eğişinin göstergeleridir. Her zaman veya bütünüyle aynı fikirde olmasa da, boyun eğer. Gerekliğinde nazik, ince davranmak adına his ve inançlarıyla ilgili yalan söyler. Kısa vadede, karşısındakiyle ilişkilerinde değişikliğe gitmemek için fikirlerinden fedakarlık eder. Ancak, davranışı fikirlerine ters düştüğü için, bu uyumsuzluk sorun yaratır; kişi kendini rahatsız hisseder.

Düşünce ile davranışın uyumsuzluğu nedeniyle oluşan rahatsızlığın dört temel kaynağı vardır:

- Kolaylıkla saldırganlığa dönüştürülen heyecan hali. Heyecanın kaynağı içe atılmış, bastırılmış bir arzuya bağlıdır.
- Bir diğer olasılık, yaşanan durumun zoruyla duygu ve düşünceleri saklama zorunluluğu hissetmektir.
- Rahatsızlık duyduğumuz için görmek veya duymak istemediğimiz şeylerle karşı karşıya kalmak da mikro-kaşıntıya neden olur.
- Son olarak, ileri sürülen görüşü anlamama durumu da mikro-kaşıntının nedenleri arasındadır*

Mikro-kaşıntılarla ilgili bilgi için, ekler bölümünde, Anatomie d'une microdémangeaison/Mikro-kaşıntının anatomisi'ne bakınız.

Yukarıda sıralanan durumlardan herhangi birinde el, yüz veya vücudun bir bölgesine konur, bölge hafifçe kaşınır ve el geri çekilir.

Mikro-hareketler

Mikro-sabitlenme konsantrasyon göstergesidir.

Mikro-okşama rahatlık ve içe dönük
narsisizme işaret eder.

Mikro-kaşıntı ifade edilenle edilmeyen arasındaki
karşıtlığın belirtisidir.

Sinergolojinin temeli tek bir şeye dayanır: Gözlemlenmek, gözlemlenmek, gözlemlenmek... Gözlem, sinergoloğun davranış biçimi, tek işlevsel ilkesidir. Sinergoloji, insanlığının gizemini kısmen ortaya çıkarma iddiasıyla çıktığı yolculukta sırasıyla üç aşama takip eder. Birbirini tamamlayan üç görsel davranış, *heykel*, *iç tavır* ve *mikro-hareketler* gözlemlenir.

Tecrübeli bir sinergolog üç boyutu aynı anda algılayabilir, ancak çıraklık döneminde incelemeye aç, hevesli bir gözlemci olduğunu unutmaz. Kendini, çözmeyi başardığı şifreleri kesin bir sonuca bağlamamaya zorlamayı öğrenmiştir. “Mutlak sonuç” veren bir bakışın dogmatik bir bakış olduğunu ve insanı gerçeğe ulaşmanın olası olduğu bir yoldan geri dönülmez biçimde saptırdığını bilir. Sonuç olarak zamana biraz vakit tanınmalı, çırağın toplamış olduğu dağınık ve değişik gözlemlerin dikkate değer bir yapı oluşturmalarına izin verilmelidir.

Hareketleri görselleştirmenin temel kuralı: Büyük açı

Sinergoloji çırağının gördüğü harekete derhal bir anlam yüklemeye çalışmasının nedeni acemiliğidir. Sezgisinin kendisini doğrudan sonuca ulaştırması olmayacak şey değildir. Ancak, tecrübe sahibi olduğunda, hareketlerin anlamını çözmek için geri çekilerek genel bir bakış açısı oluşturma- nın önemini anlayacaktır. Tıpkı okulda, öğretmenine teslim ettiği kompozisyonda, sonuç bölümüne gelmeden önce bir giriş bölümü hazırlaması gerektiğini öğrendiği gibi.

Büyük açı ilkesi

Gizlice sevdiğiniz kişi, rahat görünüyor olmasına karşın, aklınızı meşgul eden, dikkat çekici bir hareket yapmış olsun. Sevdiğiniz varlığın güçlü bir arzu ve hatta kim bilir belki de çinsel bir istek duyduğuna şahit oldunuz. Tabii böyle bir durum karşısında daha fazla inceleme yapmaya gerek duymadan, kendinizi ve gümbür gümbür atan kalbinizi aklınızı alan kişiye açtınız. Ancak karşınızdakinin sertçe geri çekildiğine şahit oldunuz. Bunun üzerine, bir daha asla böyle safça davranmamaya karar vererek bu kitabı bir kenara atıyorsunuz. Ancak bütün yapmanız gereken, davranışınızı gözden geçirmektir. Büyük olasılıkla kitabın büyük açı ilkesiyle ilgili bölümünü unuttunuz.

Bu bölümü dikkatle okumuş olsaydınız çeşitli ipuçlarını birbirine bağlamak gerektiğini hatırlardınız. Davranışınızı karşınızdakinin beklentileri belirledi ve onun sizinle ilgili duygusunu güçlendiren siz oldunuz. Olumlu ya da olumsuz olsun duygular ölçülü biçimde ortaya konur. Bir örnekle açıklayalım.



**El ayasını
yüze yaslama
örneği**

El ayası
(mikro-hareket
gözlemi)

Mutlak kapanma

Bu hareket bir mikro-sabitlenmedir. Karşımızdaki kişinin eli ağzının üstündedir. Bu korku, saldırganlık veya aşağısama-dan kaynaklanan bir kopukluk göstergesidir (bakınız İkinci Kısım). Ancak kopukluğun nedenini belirlemek mümkün değildir. Tek bir hareketten yola çıkarak getirilen yorum yetersiz, hatta tamamen yanlış olabilir. Görsel bir geri adım atmak gerekir. Aşağıdaki resim bu gereği kavramamızı sağlıyor.



**El ayası
(iç tavır gözlemi)**

Saldırgan tutum

Görüş açısını genişletmek önemlidir.

Eli ağzının üstünde olan kişi sandalyenin uç kısmında oturuyorsa, kopukluğa rağmen iletişime açık hali sürüyordur.

Ancak, sandalyesinde geriye doğru çekilmişse, hem sizden kopuyor hem de iletişim kurmayı reddediyordur.



**El ayası
ağzın üstünde**
(beden canlılığını
yitirmiş durumda,
heykel gözlemi)

**Küçümseme veya
ilgisizlik**

İlk resimde büyük bir saldırganlık söz konusuyken, ikinci resim korku-küçümseme veya ilgisizlik göstergesidir. Bu iki resim arasındaki fark, iç tavır gözlemlenmeden mikro-hareket incelendiğinde olanları anlamamızı sağlar.

Notlar

1. Çocukların beyinsel tekrar eğitimleriyle ilgili *patterning* adı verilen Amerikan metodu, bu basit gerçek üzerine kuruludur.
2. Frey, S., Jorns, Ü., ve W. Daw, *Ethology and non verbal communication in mental health*, ve buradan alınan: *A systematic description*

and analysis of non verbal interaction between doctors and patients in a psychiatric interview, New York, Pergamon Press, 1981.

3. Frey, S., *Organization of behavior in face to face interaction*, Mouton, 1975.

4. Çevreyle beden arasındaki mecazi ilişkilerle ilgili geniş çalışmalar arasında; bkz. Johnson, Mark, *The Body and the Mind*, Chicago, University of Chicago Press, 1987.

5. Primer heyecanların evrenselliği konusunda, bkz. Paul Ekmen, "Biological and cultural contributions to body and facial movements", J. Blacking ed., *The antropology of the body*, London, Academic Press, 1977, s. 34-84.

6. İstisnalar, dürtülere bağlı olmaktan çok, büyük oranda bu dürtüleri doğuran değerlere bağlı olmaktadır. Bir örnek ele alalım: Yalan söylendiğine işaret eden bazı hareketler, burun bölgesinde meydana gelmektedir. Ancak yalanın, **bizim** bireyselleşmiş toplumlarımızda başvurulan bir kaynak olduğu ve topluluklar halinde yaşayan insanların bilgiyi kendine saklama ihtiyacı duymadıkları belirlenmiştir. O halde burun çevresinde yapılan bu hareketler o toplumda da aynı anlama gelmekle beraber, kognitif destekleri ortadan kalkmış olduğundan, davranış kültüründen de kaybolmuş olacaktırlar.

7. Dünyaca ünlü Amerikalı psikologlar Katz ve Festinges, yürüttükleri bir dizi deney sonrasında, arzuları ve inançları arasında kalan insanın genellikle arzularına uyduğu ve inançlarını arzularıyla uyumlu hale gelecek şekilde uyarladığı sonucuna varmışlardır.

8. Üst üste binen hareketleriyle bedenin boşlukla ilişkisi ile ilgili olarak bkz. Lakoff, George ve Mark, Johnson, *Metaphores we live by*, Chicago, University of Chicago Press, 1980.

9. Altı aydan önce, bebeğin dış dünyanın bilincinde olmaması ihtimali yüksektir. Robert-Ouvray, Suzanne B., *Integration motrice et développement psychique*, Paris, Desclée de Brouwer, 1997, 276 sayfa.

10. Bu sistematik işleyişi ilk fark eden Wilhelm Reich'tir. *Character analysis*, New York, Orgone Institute Press, 1949.
11. Duyguyu genel anlamında kullanıyoruz. Duyguyla his arasındaki ilişkiyi inceleyen en detaylı ve aydınlatıcı çalışmalardan biri Antonio Damasio'nun eseridir. 'Fundamental feelings', *Nature*, 413, 2001.
12. Yetişkin insanın beden hareketleriyle ilgili ilk sistematik incelemeyi D. Efron'a borçluyuz. 'Gesture and environment', New York, King Crown, 1941.
13. Mikro-hareketler oto-temas hareketleri kapsamına girer. Freedman, N. ve J. Steingart 'Kinesic internalization and language construction', Spence, D.B., *Psycho-analysis and contemporary science*, cilt IV, 1975, New York, University Press, s. 305-403.
14. Psişik durum ve deri arasındaki ilişkiyle ilgili psikanalitik bir yaklaşımı temel alan yapısıyla dikkat çeken bir eser: Clerget, Joel, *Diğerinin eli*, Toulouse, Eres, 1997.
15. "Omurilik refleksleri: Deri iritasyonu, küçük ve lokal bir zedelenmeye neden olan kaşıntı; bu şekilde uyarılmış olan deri dokusu bir süre sonra kızarır; lokal kan dolaşımı artar..." Guy Marchal, *Connaissance du corps humain*, Paris, Epigognes, 1994, 453 sayfa.

Satın alanın eli aniden bir insana dönüşmüştü.

John Steinbeck*

*Bir daha bir insanın samimiyetinden
şüphe duyduğunuzda, ellerine bakın.
Çünkü eller gerçeği söyler.*

Etienne Lethel

* İnci

Beynin ağzı eldir

El ile zihin arasındaki ilişki dolaysız ve anlıktır. Bebeklik döneminde elin geçirdiği evrim, beyin gelişiminin ve değişiminin göstergesidir. Çocuk, hayatının ilk saniyelerinden itibaren açık ağzı ve yukarı kalkan koluyla annesinin memesini arar. Milyonlarca kez tekrarlanan bu hareketle bize, bir süre sonra biçimlenmiş bir lisanın çıkacağı ağızla el arasında temel bir bağ oluşmakta olduğunu anlatmaktadır adeta¹. Sonra bir gün işaret parmağı, bir bütün halinde hareket eden elde kendini diğer parmaklardan ayıran değişik bir hareket yapmaya başlar. Çocuk, ayırtına vardığı nesneyi işaret etmektedir. Bu onun biçimlenmiş lisanı kullanmaya hazır olduğunun açık belirtisidir. Ufaklık, agulardan insan diline geçmek üzeredir.

Bebeklerde, hareket sözü tamamlar. Rousseau *Emile*'de çocuğun *in-fans*, yani sözden mahrum olan kişi olduğunu söylemez mi?² Ancak işaret edilmek istenen şeyin adı bilindiği zaman, hareket işlevini kaybeder ve çocuğun kullandığı alan ve aralık değişir. Hareket başka bir işlev kazanır. Sözün altını çizerek, bazı şeylere dikkat çekmeye ve tutarlılığı arttırmaya yarar.

Hareket, bazı kültürlerde çok kullanılırken bazılarında sınırlandırılır. Akdenizlilerde beden hareketleri kişiliğin önem-

li bir parçasıdır. Anglosaksonlarda ise daha siliktir. Sanki uygunsuz hareket bolluğu, mizacın uyumunu bozmaktadır.

İki tür hareket vardır; belirli bir niyet doğrultusunda yapılanlar ile niyeti açığa çıkarmadan yapılanlar. Hareket, bir ihtiyaç ifade ettiğinde, belirli bir niyet doğrultusunda yapılır; örneğin, hareketlerimizin yüzde beşinden azını oluşturan, bir eşyayı elimize almak, bir kaşığı ağzımıza götürmek ya da bir kapıyı açmak gibi hareketler.

Belli bir davranış içine girmemizi gerektiren durumların neredeyse tamamında, ellerimiz özel bir niyet belirtmeksizin hareket eder veya bedenimizin bir bölgesine yaslanır. Bu durumda eller insanın tek bir söz etmeden düşüncelerini ifade etmesini sağlar.

Gövdeye kollarla bağlı olan ellerimiz, tüm yaşamımız boyunca bedenimizin etrafında gezinir. Her hareketinizde bize eşlik eder, en mahrem iletişimimizi paylaşır, dokunma duyusu sayesinde varlığımızla ilgili belirli bir bilgiyi aktarır ve muhababımızla ilgili bilgi edinmemizi sağlarlar. Ellerimiz soğuk, sıcak, terli veya kuru, küçük, ince uzun, büyük veya nasırlı olabilirler. Mesleğimizin izlerini taşırlar. Nereden geldiğimizi, kim olduğumuzu söyler, nereye gitmekte olduğumuzun anlaşılmasına yardımcı olurlar. *Tez elli*'lerin, *elini çabuk tutan*'ların becerikliliğini, *temiz elli*'lerin masumiyetini, *eli belinde*'lerin hırçınlığını ifade ederler.

Eller, çizgilerinde kaderin izini sürenlerin meraklı bakışı altında, bir hayal nesnesine dönüşür. Sol el denetlenemez, ürkütücüdür. Şeytanın elidir. Popüler sağduyu, elleri sınıflandırır ve geçirgenlik niteliği nedeniyle bağlı oldukları kişinin iyi ve kötü özellikleri onlara atfedilir³. Bununla beraber, göz önünde olmalarına karşın ellere bakılmaz.

Fark edilir, gözlemlenirler. Yüze yönelttiğimiz dikkati elle de çevirelim. Elimiz neyse hayatımız odur.

Varlık açıksa yumruklar da açıktır

Ellerin düzeni vücuda bağlıdır. Ancak vücudun ayakta veya oturur durumda olmasına göre değişen bir ahengi ve düzeni vardır. Değişkenler incelendiğinde insanın bedenini, ayakta ve oturur durumdayken farklı hayali izdüşümlere tabi tuttuğu sonucuna varılır.

İnsan ayaktayken farkında olmaksızın, kendini hareket halinde bir varlık olarak algılar ve hayali izdüşümleri yansıtan elini oraya buraya, örneğin bacağının arkasına veya kalçasına dayar. Bu işi bilen biri, karşısındakinin elini izleyerek oluşturduğu düşünce ağını, bir gezginin yol haritasıymışçasına takip edebilir. Burada harita bedendir ve yolu el çizer. Elin sürekli hareketleri, bilgili bir gözlemcinin dikkatinden kaçmaz.

Ancak kişi oturduğu anda, gezgin, bedeninin varlığını bile unutan bir düşünüre dönüşür. Eller beyin alanına işaret ederek yüze ya da bedenin üst kısmına dayanır.

Ellerin kat ettiği yolu izleyelim. Eller insanın hayatını anlatır.

Ellerin ekseni

İnsanın varlığı, gün be gün, azar azar oluşur ve doğumdan ölüme kadar olan sürecin izlerini taşır. Varlık, benzerlerinin gelişim zenginliği ile her geçen gün zenginleşir. Birey oluş ve soy oluş birbirine karışarak, insanın gelişmesini sağlar. Böylece, benzerimiz her sabah büroya gelir ve geçmişini de beraberinde getirir. Bu kolay bir durum

değildir, çünkü bu geçmiş zengindir ve bir senteze ulaşmamızı imkansız kılacak kadar çok bilgi içermektedir. Benzerimizin beraberinde getirdiği tek şey geçmişi de değildir üstelik. “Günaydın” derken yüzümüze çarpan bir zihinsel şartlar bütünü ve henüz içine girmiş olduğu ruh halleri de vardır. Zihinsel şartlar insanoğlunun tarihini anlamanın bir yolu değildir elbette ama *alter egomuzun* durumu ve yaşanacak günün koşullarıyla ilgili günlük bilgi verir.

Ellerin açık durması, kişinin zihinsel olarak rahat ve gevşek olduğuna işaret eder. Ayalar dışarı bakmaktadır. Ellerin kapalı olması da aksine, kişinin stres yaşadığını veya bir düşünceye yoğunlaştığı için gevşemesinin mümkün olmadığını gösterir.

Bazı insanların kolları bedenleri boyunca uzanır. Ayaların açık olması dışa dönüş belirtisidir. Bu büyük açılım insanın gevşek olduğunun habercisidir.



Dışa dönüş hali

Oturan kişinin ellerinin pozisyonu

Yüze dokunan eller ruh hallerimizin Braille alfabesidir. Beyinden aldıkları emirlerle yöntemli bir şekilde hareket eden ellerimiz, duyumsal alıcılarımızın etrafında dolanır. Duruma göre, ya alıcıların daha verimli çalışarak anın getirdiklerinden daha fazla faydalanmalarını sağlarlar ya da maruz kalınan saldırgan etkileri sınırlamak için kapanırlar.

Ellerin yüzdeki durumuna (İkinci Kısımda detaylı biçimde anlatılacak) geçmeden önce, ellerin yüzdeki pozisyonundan bahsetmek gerekir, çünkü elin duruş biçimi muhatabımızın zihinsel şartlarını anlamamızı sağlar.

Stres altındaki insan yumruklarını kapatır. Kasılmıştır ve kasılma bedenin en küçük bölümünde bile görülebilir haldedir.



Stres

Buna karşılık, insan kendini **daha rahat hissettiğinde** eli açılır ve elin yüzde duruşu çok daha gevşektir.



**Gevşeme
başlangıcı**

Muhatabımız araya mesafe koyma ihtiyacı içinde olduğunda ise, karşısındakini itmek istemiş gibi yüzüne elinin tersini dayar. Aslında, düşünmek için mesafe koyma ihtiyacı hissetmektedir.



**Mesafe
koyma**

Elin çeneye koyulmuş olmasının anlamını şu an için bir kenara bırakıyoruz, çünkü kitabın bütün bir bölümü bu

konuyla ilgili. Ancak elin coğrafi konumunu atlamamak gerekir. Çünkü gevşeklik ve rahatlık durumuyla ilgili bilgiyi veren odur.

Yetmişli yıllardan itibaren bir çok yazar⁴ kamera çekimlerini kullanarak beden ve el hareketlerini inceledi. İletişim uzmanları zihinsel olarak meşgul olan kişilerin yumruklarını kapatarak yürüdüğünü tespit etti. Düşünce hareketi, motor-kollar boyunca yol alıp kapalı yumruklara kadar ulaşıyor. El bir tepki halkası olarak, yoğunlaşma anında içimize dönmemizi sağlıyor. Yüzde sıkılmış yumruk içe dönüşün neden olduğu baskıya işaret ediyor⁵.

İletişim halindeyken

El açık

İç huzuru hali

Yumruk sıkılı

Stres

Elin üstü kendine dayalı

İçe dönüş-düşünce hali

Parmakların bilinçaltı

Elin duruşu, iletişim halindeki insanın zihinsel koşullarını ifade eder. İnsanın bedeninin üst bölümünün uç kısımlarındaki mikro-kaşıntı veya mikro-okşamalar, bize ek ipuçları verir.

Baş, işaret, orta, yüzük, serçe

Beyin gelişimimiz parmakların farklılaşmasıyla bağlantılıdır. Başlangıçta bir bütün halinde varolan parmaklar, zaman içinde, zihin bireyleşme işlemini tamamladıkça bağımsızlıklarını kazanırlar. Parmaklarımızın yüz veya vücudumuzdaki pozisyonu, ruh halimizle ilgili bilgiler içerir. Parmakların önemi büyüktür, çünkü bilinçsizce gerçekleştirdikleri işlevler birbirinden farklıdır ve beynin yolladığı mesajlar, içeriklerine göre, belli parmaklarda mikro-kaşıntılar yaratır.

Açıklık: Başparmak

Çocuk başparmağını ağzına götürür; emme işleminin kendine dönüşe yönelik bir koruma işlevi vardır. İleriki zamanlarda çocuk, yetişkinlerin başparmaklarını yukarı kaldırmalarının “her şey yolunda” anlamına geldiğini öğrenir. Başparmağın yukarı kaldırılması, uçak pilotuna pistte her şeyin hazır olduğu, uçağı kaldırabileceği bilgisini verir. Tarih kitaplarımızdaki Roma İmparatorunun aynı hareketi vahşi hayvanlara yem olarak atılmış köleye yapması ise büyüklüğünün ve affediciliğinin işaretiydi. Bir sürücünün durmasını bekleyen otostopçu da başparmağını yukarı kaldırmaktadır.

Başparmağın yukarı kaldırılması her şeyin yolunda olduğu anlamını taşır. Beynin sanal bölümü, bilinçaltımızda tetikteki çocuğun zihnindeki koruyucu ebeveyn görüntüsünü ifade eden bu psiko-sosyal veriyi kodlamıştır. Böylece çocuğun yakınlarının bedensel hareketleri, evlatlarının vücudunda düzenleyici bir etki yaratır.

Başparmak yukarıya kıvrıldığında, insan oyunun içindedir. Faaldir ve olumludur. Kaldırılan başparmak yüze yaslandığında, insan liderlik konumunu ifade etmektedir. Kişi kendini kötü hissettiğinde bu hareketi yapmaz. Bu durumda başparmak iletişimsel alışverişi simgeler. Başparmağın

dışa dönük olması, kişinin belki de diğer insanlara doğru "itildiğini" göstermektedir.

Başparmağın ele doğru kapanması içe dönüşün belirtisidir. Çocuklar bu hareketi çok sık yaparlar. Öne çıkmaktan çekinen bir kişiden kendisini ifade etmesi istendiğinde başparmağındaki mikro-kaşıntıya şahit oluruz.



**Ortak çalışmaya
yönelik
gücümü
belirtemeyecek
kadar
utangacım ve
olaylar üstünde
kontrolüm yok**

Başparmağı bileğe bağlayan, elin iç kısmındaki bombeli bölüme *tenar tepesi* denir. İşin uzmanlarına göre, bu bölüm ne kadar bombeliyse insanın iç gücü ve kendini ifade yeteneği de o kadar gelişmiş oluyor.

Otorite: İşaret parmağı

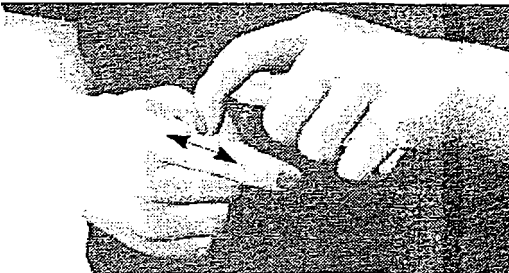
Tüm tutma işlemlerinin temelinde başparmakla beraber hareket eden ve "pensenin" ikinci kolunu oluşturan parmak, işaret parmağıdır. Bununla birlikte, becerisinin kaynağı daha temel bir işleve bağlı gibi görünmektedir. Nesnelerin bu parmakla işaret edilmesinin, yetişkin lisasına geçişin ve ses taklidinin hece ve kelime olarak yapılanmaya başlamasının bir ön habercisi olduğundan, daha önce de söz etmiştik⁶.

İşaret parmağının insanın kendini öne çıkarması açısından önemli bir sosyal rolü de vardır. Okulda, yoklama sırasında ismi okunan çocuk, varlığını işaret parmağını yukarı kaldırarak bildirir. İşaret parmağı, kimliğinin simgesine dönüşür. Böylece, anaokulu sınıflarından itibaren “ben” demek için işaret parmağını yukarı kaldırmayı öğrenen çocuk, tüm yaşamı boyunca “ben” demek için işaret parmağı ile gökleri gösterecektir.

Bir barda içki ısmarlamak veya taksi durdurmak için yine işaret parmağı yukarı kaldırılır. İnsan, okul, bar, taksi üçlemesi arasındaki benzerliğin ayırtına varmaz. Oysa farkında olmadan yukarı kaldırılan işaret parmağının anlamı hepsinde aynıdır.

“Ben” kendini işaret etme anlamına gelmekle birlikte, bu işarete otorite katan bir yanı da bulunmaktadır. Hepimizin aklına kazınmış, dinleyicilere ya da tribünlere doğrultulmuş işaret parmağı görüntüleri vardır. Bu “yapmalısın” ya da “yapmamalısın” diyen babanın işaret parmağıdır.

Kaldırmaya cesaret edemediğimiz işaret parmağı ya otoritemizi ifade etmekten çekindiğimizi ya da otoriteden hoşlanmadığımızı gösterir. Mikro-kaşıntıya neden olur.



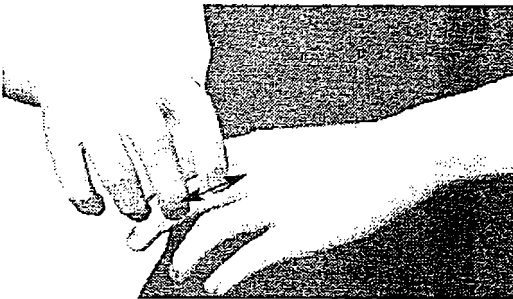
**Müdahale
etmeye cesaret
edemiyorum oysa
söyleyeceklerim
var, cesaretimi
toplamalıyım**

Zihinsel koşulları tam olarak belirleyebilmek için işaret parmağının vücudun hangi bölümlerine temas ettiğini bilmek şarttır. Ancak öncelikle, diğer parmalardan ayrılarak yüze yaslanan parmağın, insanın kendine işaret ettiğini, kendini olumlaması anlamına geldiğini bilmek gerekir.

Yaratıcılık: Orta parmak

Orta parmak en uzun parmağımızdır. Varlığımızdan çıkıp elimizin en uç noktasına ulaşan parçamızdır⁷. Hislerde genellikle bir arada duyumsanan iki tutkunun fiziksel temsilcisidir: Cinsellik ve yaratıcılık⁸.

Yanınızdan geçmekte olan arabanın sürücüsü size bakarak kaba bir hareket yapıp orta parmağını kaldırdığında simgesel olarak ne yapmaktadır? Sadece “istediğimi yaparım” demektedir. Attığı golün ardından rakip tribünü küçümseyerek orta parmağını kaldıran futbolcunun hareketi de aynı duygunun ifadesidir: “Beni hiçbir şey durduramaz, işte o kadar!”



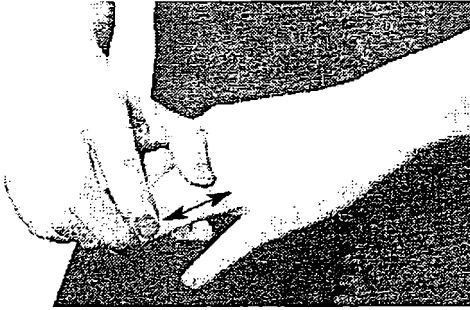
**Bastırılmış
isteklerim
var**

Orta parmakta mikro-kaşıntı, kadın veya erkek, kişinin istek ve düşlerini ya da cinsel arzularını ifade edememekte olduğunu gösterir. Bastırılmış arzuya işaret eder.

Alışveriş: Yüzük parmağı

Yüzük parmağı elin dördüncü parmağıdır. Aynı zamanda yüzüğün, alyansın takıldığı parmaaktır. Birliğin, çiftin parmağıdır.

Dördüncü parmak olduğu için ancak yüzük alışverişinde öne çıkar.

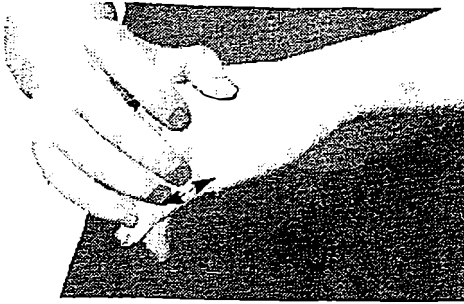


**Mesafeli
tavrın kendimi
rahatsız
hissetmeme
neden oluyor**

Yüzük parmağı şefkati ifade eder. Bir önceki orta parmak gibi doğrudan libidoya veya salt arzulara bağlı değildir. Yüzük parmağındaki mikro-kaşıntı özel ilişkide sıkıntıya delalettir. Mikro-kaşıntının görülebilir hale gelmesi bu durumun ifade edilmesi anlamına gelir. Çiftin sorununun, genel anlamda niteliğinin belirlenmesi bu hareketin satır aralarının okunmasıyla mümkün olur.

Uyum: Serçe parmak

Serçe parmak elin son parmağıdır. Kalbin ifade bulduğu parmaaktır. Mikro-kaşıntısı kişinin referans grubunun dağılmasından duyduğu endişeyi yansıtır. Kalbimiz gümbür gümbür attığında ve hareketlerimizi denetim altında tutma ihtiyacı duyduğumuzda, bu parmağa baskı uygularız.



**Uzaklaşmış
olmamız
beni
endişelendiriyor**

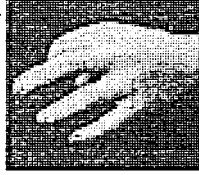
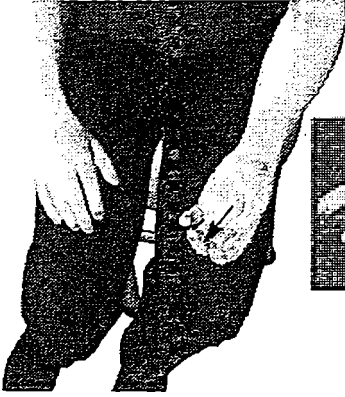
Serçe parmak kalbin parmağıdır. Bir yakınımızın tabutu önündeyken ellerimiz serçe parmağımızı, yani kalbimizi korur.

Parmaklar bireysel mikro-kaşıntılara maruz kalmakla beraber birbirleriyle olan ilişkilerine göre de değerlendirilmelidirler.

Başparmakla diğer parmakların arasının okşanması

Bu mikro-okşamaların anlamını kavrayabilmek için, elin insan açısından taşıdığı anlamı unutmamak gerekir. El, beynin bedensel olarak varolma aracıdır. Düşünce el aracılığıyla ifade bulur. Ancak bazı durumlarda karşımızdakine “dokunma” ve onun tarafından “dokunulma” ihtiyacı duyarız. Burada “dokunma” mecazi anlamdadır. Örneğin, bir grup içerisindeyken grubu oluşturanlardan biriyle gizlice iletişim kurmayı istemek gibi.

İnsan arzularını denetim altında tuttuğu için elini doğrudan karşındakine uzatmaz. Bu durumda başparmak bilinçsizce harekete geçer.

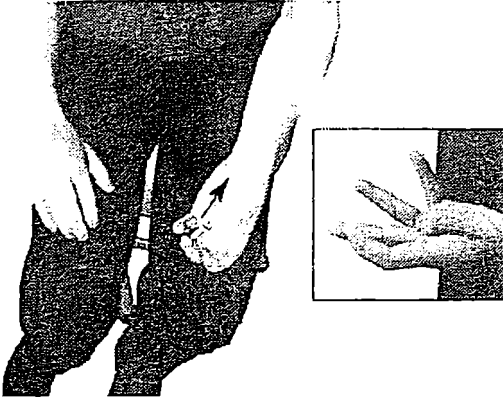


**Yasak olmasına
rağmen
sizden
hoşlanıyorum
Sizinle bir
“alış-verişim”
olsun istiyorum**

“Çekici” birinin karşısında harekete geçen **başparmak**, parmaklar arasında gizlenerek **“elin içinden çıkacak” şekilde hareket eder**. Karşınızdakini okşayamaz ya da sosyal diyalogun izin verdiğinden daha mahrem herhangi bir temasta bulunamazsınız. Gizlenmekte olan parmağınız kendi varlığını aşarak diğer kişiye doğru yönelir. Eliniz, parmağınızı ve aynı şekilde saklı kalması gereken arzunuzu gizler. Hareketin ifade ettiği gerçeği anlayabilmek için durumu gözlemlemek gerekir. Size bu gözlem için biraz zaman tanıyalım. Bu konuya döneceğiz.

Söz konusu hareket aşağıdaki hareketle karıştırılmamalıdır. Şu ana kadar mikro-okşamanın yönü elin içinden dışına doğruydı. Başparmak ayayı okşayarak geçip elin dışına, “dokunuş nesnesine” doğru yöneliyordu. Ancak, **başparmağın elin içine doğru çekilmesi de mümkündür**.

Bu hareket insanın düşüncesine eklemeye uğraştığı bilişsel veya duygusal nitelikli bir bilgi olduğunu ve aradığı bu bilgiye ulaşamadığını gösterir.



**Duruma,
bilgiye
ulaşamıyorum**

El ile beyin arasında doğrudan bir ilişki olduğunu asla unutmamalıyız. Sensorimotor nöronlar (hareketler) ile bilişsel nöronların (düşünce) birbirine karıştığı ve duruma göre düzenlendiği gizli bir mantık vardır.

Sözsüz iletişimde el ve parmakların pozisyonu çeşitli anlamlar taşır. Sözsüz iletişim ayrıca, anlam bakımından zengin elin, zihin ve bedenle buluşma noktasıdır. Sinergoloji'nin çıkış noktası ve anlamı, ellerin beden ve yüzle buluşmasında yatar.

Notlar

1. Boris Cyrulnik rahim içindeki yaşamın ilk zamanlarına kadar giderek ağızla el arasındaki ilişkinin önemini vurgular. Boris Cyrulnik, *Sous le signe du lien*, coll. Histoire et philosophie des sciences, Paris, Hachette, 1989, 319 sayfa.
2. ROUSSEAU, Jean-Jaques, *Emile*, Paris, Garnier-Flammarion.
3. Pierre Bourdieu yaşlı kadın eli fotoğraflarıyla çalışarak, dikkatimizi yönelttiğimiz anda konuşmaya başlayan ellerde her bir kadının düşlerinin ve ait olduğu kültürün var olduğunu gösteri-

yor. Pierre Bourdieu, *La Distinction: critique sociale du jugement*, coll. Le sens commun, Paris, Editions de Minuit, 1979, 669 sayfa.

4. Birdwhistell, R.L., *Kinesics and context: essays on body motion communication*, Philadelphia, University of Pennsylvania Press, 1970.

5. Farklı konumdaki iki insan karşı karşıya geldiğinde, düşük konumda olanın elleri diğerinin ellerine göre her zaman daha sıkı bir durumdadır. Mehrabian, Albert, *Nonverbal communication*, Chicago, Aldine-Atherton, 1972.

6. Boris Cyrulnik, *De la parole comme d'une molécule*, coll. Essais, Point, Paris, Seuil, 1995.

7. Parmaklarımızın uzunluğunun rahim-içi dönemde belirlendiği düşünülmektedir. Manning, John, *Medical Hypothesis*, 54. cilt, 1988, *New Scientist*, 24 Haziran 2000.

8. Cinsellikle yaratıcılık arasındaki ilişkiler. Freud, Sigmund, *Trois essais sur la théorie de la sexualité*, Paris, Gallimard, 1962.

*İnsan kızar, dikkat eder, merak eder, sever, nefret eder,
küçük görür, önemsemez, hayran kalır;
ruhunun bu her hareketi, asla yanlış anlaşılamayacak
kadar açık ve bariz şekilde, yüzünde şekillenir.
Yüzünde mi dedim? Ağzında, yanaklarında,
gözlerinde, yüzünün her yerinde.*

Diderot*

* *Resim Üzerine Denemeler*

Yüz ve beden okumanın kuralları

Adam elini yüzüne götürüyor. Konuşurken yanağını okuyor, sonra elini umursamazca omzuna götürüyor, sırtını kaşıyor ve bir selam vererek yanımızdan ayrılıyor. Peki bu davranışları doğuran nedir? Sinergoloğun adamın gidişini, daha kendisi o ihtiyacı hissetmemişken öngörebilmesini sağlayan kurallar nelerdir? Elini neden kulağının arkasına değil de yanağına koymuştur? Neden benzer ve hatta aynı hareketler dünyanın her tarafında görülmektedir?

İnsanoğlu düşüncelerini çok bariz bazı bilinçsiz hareketlerle, vücudunda “haritalandırır” Son derece bariz olmalarının başlıca nedeni de bilinçsiz olmalarıdır zaten. Bu insani harita, koşullar tarafından tesadüfen yaratılmış değildir. İnsan doğduğu andan itibaren yüzünün ve bedeninin her bölümünün ayrı bir işlevi olduğunu öğrenmiştir. Etkileşimin, bedeni ve yüzünde duyarlı kıldığı bölgelere dokunarak düşüncelerini ifade etmeyi öğrenmiştir¹.

Bunu yaparken de, insan mahremiyetinin peçesini kaldıran bir Braille alfabesinin anahtarını, sinergoloğa vermektedir.

Yüzdeki ve bedendeki hareketler, kendi kendimizin düşsel bir yansımasıdır. Yüzü ve bedeniyle, yaşamını oluşturan iki alanı doldurmaktadır insan; içindeki şeytanların ve

fetih arzularının alanlarını. Elini bu iki mahrem gerçekliğin, yüzünün ve bedeninin üzerinde gezdirerek, istediklerinin ve vazgeçtiklerinin üzerinde gezinmektedir. Hadi bırakalım kendimizi bu akışa. İç evrende yapılan bu yolculuğun merkezinde, her birimizi keşfedilecek Amerika'sı beklemektedir.

Yüzün haritası: İçte doğru bir yolculuk

Yüzün haritası hem doğuştan gelen hem de sonradan edinilen kurallardan oluşmaktadır.

- Yarıküre kuralı
- Empati kuralı
- Duyumsal kural
- Hareket kuralı

Biraz karışık gibi görünüyor ama aslında burada da söz konusu olan sadece bir ilişkilendirmedir.

Yarıküre kuralı

Adamın eli yüzünde dolaştıktan sonra, duyumsal bir alıcının üzerinde duruyor. Bu sıradan hareket, aslında insanlık tarihini anlatmaktadır. Yolun bir kısmını izlemeye çalışalım.

Ellerin üzerinde gezindiği bölgeler, beyin tarafından yollanan mesajların bir sonucudur. Oysa beynin gelişme mantığı, yarıküresel denebilecek bir mantıktır. Hareketlerimiz bu mantık tarafından yönetilmektedir.

Beyin, halk arasında “sağ beyin” ve “sol beyin” diye adlandırılan iki bölgeye ayrılmıştır. Bu iki bölge, bir yarıdan

diğerine geçen bilgilerin filtre edilmesini sağlayan bir yapıyla bağlıdır birbirlerine. Bu bölgede, sinergoloji tekniği açısından vazgeçilmez olan üç bilgi bulunur:

- Hem “ham haldeki” mantıksal zekanın hem de başkalarıyla kurulan iletişimin temelinde, bir tercih etme vardır.
- Bilişsel, sensorimotor ve psikoafektif bölgeler, çevresel uyarıcılara hep birlikte ve uyum içinde cevap verirler.

“Sağ beyin” bedenin sol bölümünü, “sol beyin” ise sağ bölümünü harekete geçirir.

Nöropsikoloji, 19. yüzyılın sonlarında doğmuştur ve en ilginç keşfini de yine bu dönemde yapmıştır: **Bedenin belli bir bölgesi, beynin belli bir bölgesine karşılık gelmektedir.** Bunu izleyen keşifler, beynin çok belirli bazı bölgeleri ile bedenin aynı derecede belirli bazı bölgeleri arasındaki açık karşılıklı etkileşimi, daha bariz şekilde saptayabilmiştir². Bugün, duyguların ifadesiyle ilgili bölgelerin beynin sağ yarısında yer aldığını biliyoruz artık. Bu yarı, bir duygunun ifadesini ve karşıdaki kişinin yaşamış olduğu olayların duygusal yankılarını, o kişinin ses tonu ve perdesinden fark edebilme yetisine sahiptir. Sağ beyin aynı şekilde, söze dökmemiş ilkel bir duyguyu çözebilir ya da gülüş, mimik gibi bedensel dışavurumlarla ifade edebilir. Öyle ki, örneğin geçici bir sağ beyin lezyonu geçiren kişiler, hüzün, neşe ya da şaşkınlığı ses tonundan ayırt edememektedirler. Aynı şekilde, karşıdakinin ruh durumunu, herkesçe bilinen durum ve mimiklerden de anlayamaz hale gelmektedirler³.

Sol yarıküre ise daha çok, “saf” mantığın ölçüldüğü zeka testleri gibi karar verme işlemlerinde bulunulurken

girer devreye⁴. Mantıklı bir kanıtlama işlemini geliştirebilme kapasitesiyle ölçülen rasyonalitenin, sol beyinde yer aldığı böylece anlaşılmaktadır⁵.

Duygu sağ yarıkürenin sadece bazı bölgelerinde yerleşirken, sol yarıküre genellikle **“ham” mantığın** bölgesi olarak girer devreye.

İlgi alanımıza hayli uzakmış gibi görünen bu iki yeni keşif, beyinden sadece birkaç milimetrelilik beyin zarı ile ayrılan yüz üzerinde durulur durulmaz, sinergolojiye yeni bir açıklık getirmektedir.

Sağ beyin bedenin sol bölgesini, sol beyin ise sağ bölgesini harekete geçirir. Ayrıca bildiğimiz gibi, sensorimotor, psikoafektif ve bilişsel-kognitif bölgeler arasındaki iletişimi sağlayan nöronlar, beyinde birbirlerine bağlıdırlar. Yani insan düşündüğünde (kognitif mantık), nöron ağları sayesinde aynı zamanda hareket tepkileri vermekte (iç tavır) ve psikoafektif duyarlılığı ile reaksiyon göstermektedir (mikro-hareketler).

Demek ki insan düşünmekte ve dolayısıyla bedeninin bazı bölgeleri sırf bu nedenle mantıksal olarak tepki verir hale gelmektedir⁶.

Yüzde tepkilerin olduğu bölgeyi saptayarak, insan beynindeki düşüncelerin kesin içeriğini bulmak mümkündür. Buradan çıkan sonuca göre, yüzün, beyinde duyguyu ve rasyonel mantığı harekete geçiren bölgelere karşılık gelen bölümlerinin saptanması, insanın bilinçsizce elini yüzünün ya da bedeninin belli bazı yerlerine her götürüşünde, düşüncelerine ulaşabilmemizi sağlayacak yolun belirmesini de mümkün kılıyor olmalıdır.

Bu mantık bir kez kurulduktan sonra, sıra elbette bu varsayımın denenmesine gelmişti.

Bu önsezinin bazı video kayıtlarıyla doğrulandığını gördük⁷. Güçlü duygulanım durumunda, (sağ beynin harekete geçirici etkisiyle yönetildiği için) duyguların ifade bulduğu yüzün sol tarafının, beynin diğer yarısının “yönetiminde” olan sağ taraftan farklı hareket edip etmediğini görmeyi denedik. Gerçekten de duygusal yakınlık durumu yaşayan insanlarda, sol göz yuvasının büyüyüp irileştiği gözlendi. Bu büyüme, dikkatle bakıldığında, konuyla ilgili eğitim almamış bir insanın bile rahatlıkla fark edebileceği kadar bariz bir şekilde gerçekleşmektedir.



**Sol göz
daha büyük**

Bununla bağlantılı olarak, üzgün, kendini etrafına yavaş yavaş kapamış ve duygusal bir yorgunluk yaşayan kişilerde ise, sol göz kapanarak diğer gözden daha küçük hale gelmektedir. Yani yüzümüzdeki asimetri, kişisel geçmişimizle açıklanabilmektedir.

Derin düşünceye dalmış kişilerde sağ göz normalden büyük gibi görünmektedir. Mantıklı olduklarında, yani mantığın sesini dinlediklerinde, sol beyinlerine düşünebilmelerini sağlamak amacıyla bol miktarda kan gitmektedir. Mantıklı düşünmeden sorunlu kognitif nöronlarla hareketten sorumlu motor nöronların etkileri, mantıklı düşünceye açık olan sağ gözde bir irileşmeye yol açmaktadır.



**Sağ göz
daha büyük**

Buna inanmakta güçlük çekebilirsiniz ama dışarıdan gelen her yeni bilginin alınışı, gözün bir kere kırılmasına yola açmaktadır. Bu olay defalarca doğrulanmıştır ve beyinle beden arasında, gözlerdeki mikro-hareketler tarafından mükemmel şekilde tercüme edilen, doğrudan bir ilişkinin kurulu olduğunu kanıtlamaktadır⁸.

Bu kodlar kullanılarak bitkinlik de okunabilmektedir. Kişilerdeki yorgunluk, sol göze kıyasla hafifçe daha az aralık duran sağ gözden daha rahat okunabilmektedir. Belki de bitkinlik anında temel bir şey gerçekleşmekte ve bu durumdaki insan, (beyinsel kaynağa sahip olmadığından) çevresini mantıksal beyniyle çözmekten vazgeçerek, içgüdüsel olarak duygularına daha fazla güvenmeye başlamaktadır.

Bitkin insanlarda görülen bu durum, yorgun olduklarında depresyondaki insanlarda da tekrarlanmaktadır. Sağ gözleri, sol gözlerinden bariz bir şekilde daha küçük görünmektedir. Fazla tahmin yürütmeye çalışmadan, depresyondaki insanların bir biçimde, rasyonel düşüncenin mantığına güvenmekten vazgeçtiklerini söylemekle yetinelim. Acaba bu durum depresyonun nedeni mi yoksa sonucu mudur? Bu sorunun yanıtını da konuyu uzmanlarına bırakalım. Depresyondaki kişiler, duygusallığın fazlasıyla ağırlıkta olduğu ruh hallerine maruz kalırlar. Yüzleri onların yerine konuşur ve davalarını savunur⁹.

Bu konuda çalışmış herhangi biri, yüzdeki bu değişimleri okuyabilir ve bir konuşma esnasında karşısındakinin dşncele-
lerindeki değişiklikleri, gözlerden birinin açılmasından saptayabilir. Bu değişiklikler zaman içinde yavaş yavaş karakteristik bir hal alır ve her insanın yüzünün bir yanı diğerinden daha aktif, bir yarısı diğerinden daha açık ve gelişkin hale gelir. Bayanlar baylar, doğru aynalarınızın başına.

Beynin yapısı temel alınarak okunan ve bedende izlenen bu genişleme şekilleriyle ilgili gözlemleri, başka zamanlarda ya da başka yerlerde, başka kıtalarda yapılmış olan araştırmalarla ilişkilendirelim.

Batılı mantığımızın pek ince düşünceleri, duygusal zekayı, makul ve mantıklı olan erkeksi zekayı tamamlayan kadınsı bir zeka olarak tanımlar genellikle. Popüler sağduyu, kadının içgüdüsel “altıncı hissini”, “gördüğüme inanırım” diyen St. Thomas'nın ölçüleriyle eğitilmiş erkeksi mantığın karşıtı olarak göstermekte tereddüt etmez. Sanki kadının ve erkeğin beyinleri, kadınsı ve erkeksi mantık birbirlerinden kesinlikle farklıymış, bedenimizin sezgisel sol yanı, mantıklı sağ yanına karşıymış gibi. Oysa beyinlerimizin kadınsılığı ve erkeksiliğine bağlı bu çıkarım, sonuçlarıyla birlikte Isa'dan çok öncesinden beri uygulamaya konmuştu. Tibetli hekimler ve Ayurveda hekimleri, kadınsı enerji kanalı Ida Nadi ile erkeksi enerji kanalı Pingala Nadi arasındaki ayırımı çoktan yapmışlardı. Bu dşnrlere göre, yin insan bedeninin sol tarafında dolaşıyordu. Kadınsı zellikteydi. Erkeksi özellikteki yang ise bedenin sağ, yani yang tarafında dolařmaktaydı¹⁰.

Bu gözlemler, baş hareketlerinin değerlendirilmesinden doğan başka bazı gözlemlerle keşiştikleri ölçüde daha da ilginç ve heyecan verici olmaktadırlar¹¹.

Başımız omuzlarımızın üzerindedir... Hayatımız boyunca, yüz binlerce omuzun üzerinden yükselen yüz binlerce başla karşılaşırız. Her şey meraklı gözlerimizin bir metre ötesinde açık seçik dururken, karşımızdakini anlamayı başaramadan geçen toplantıları ya da uzun geceleri hepimiz yaşamışızdır. Baş ekseninin pozisyonunun, insanoğlunun ne kadar uğraşırsa uğraşsın kontrol edemediği duruşlardan biri olması nedeniyle, bu durum aslında iyice şaşırtıcıdır¹².

Böylece, başı düz duran birinin ya da daha da iyisi bir kameranın karşısındayken, bizim başımız, duygusal yakınlık sırasında bir yöne doğru eğilirken, kendimizi bırakmadığımız, kontrol altında tuttuğumuz durumda farklı şekilde konumlanacaktır¹³.

Bir deneme yapalım. Aşağıdaki iki resme bakın ve iki konu mankeninden hangisinin ifadesinin daha yumuşak olduğuna karar verin.



Katılık



Yumuşaklık

Mankenin yumuşaklığının yüzüne en çok vurduğunu düşündüğümüz görüntü, başının teslimiyet ifade edecek şekilde yana eğilmiş olduğu resimdedir. Duygusal yakınlık

durumunda, bir sevecenlik ortamı içinde olduğunu belirtecek şekilde, bize sol gözüyle bakmaktadır¹⁴.

Öte yandan hatası yakalanan ya da olumsuz duygularla gerilmiş kişilerde, başın sağ omuzlarına doğru hafifçe eğildiği görülmektedir.

Başın sağa ya da sola eğilmesine ilişkin bu olgu, insan yüzüne dokunduğunda da etkisini gösterir.

Duygusal açıdan sıkıntılı bir durumda kalan, yaralayıcı kararlar almakta olan kişilerin, aslen solak olsun ya da olmasınlar, yüzlerinin daha çok sol tarafının küçük küçük kaşındığı gözlenmiştir¹⁵.

Buna karşılık mantıkla ilgili bir sıkıntılı durumda, çözüm bulmakta zorlanan ya da kendilerinde ayrıca duygusal bir etki yaratmayan bir sorun nedeniyle bunalmış olan aynı kişiler, yüzlerinin bu kez sağ yanının benzer şekilde kaşındığını göreceklerdir.

Bu sav bedenin genelinde geçerlidir ve bedenın mikro hareketleri gözlemlendiğinde bu geçerlik kanıtlanmaktadır. İnsan, hissetmekte olduğu duyguyu bedeninin sol tarafında duyumsadığı küçük bir kaşıntı ile, başa çıkamadığı mantıksal bir sorunu ise bedeninin sağ tarafını kaşıyarak ifade eder.

Yüzümüzün, varlığımızın iki ayrı bölümüne dayalı açık bir haritasını çizmek mümkündür. Sol tarafı hafifçe kaşınan ya da dokunulan varlığımız, içinde bulunduğu duygusal ağırlıklı ruh halini yansıtan sağ beynin bir modülüne¹⁶ yanıt vermektedir. Sol beynin bir modülü tarafından uyarılan varlığımızın sağ tarafı ise “ham” mantıkla işlenmiş bir düşünceye işaret etmektedir daha çok.

Karşımızdakini değerlendirmede oldukça yararlı olan bu yarıküresel mantık kuralı, etkinliğini arttıran ve en az kendisi kadar önemli olan başka bir kuralla birlikte öğrenilmelidir: Empati kuralı.

Empati kuralı: Karşılıklı bir alışveriş kuralı

Empati¹⁷ yaşamın daha ilk günlerinde doğan, hareket ettirici (motor) bir mimetizmdir. Daha sonradan gelişerek, karşıdakinin acısının bir tür fiziksel taklidi haline dönüşmektedir. Empati, insanı karşısındakinin yanında olmaya, kendini onun “yerine” koymaya ve onun hissedebileceği duyguları hissetmeye yönlendirir. Empati durumunda olduğu gibi onunla aynı duyguları hissetmeden, birisine karşı sadece sempati duymak da mümkündür. Sempati ve empati, birbirlerinden bu noktada farklılaşmaktadır¹⁸.

Empati, duygusal yakınlık durumuna girer girmez karşısındakinin fiziksel davranışlarını mimetik bir şekilde paylaşan insanoğlu için, oldukça “doğal” bir olaydır.

Sinergolog, karşısındakini değerlendirmek için onun durumunun mantığını paylaşmak ve onunla aynı pozisyonda olduğunu düşünmek gerektiğini bilir. Onun bednine nüfuz ettikçe, düşünce trafiğini giderek daha çok paylaşmaya başlar. İçinde bulunduğu durum onu hiç kuşkusuz, muhatabının, kendisiyle bir bütün haline gelmiş bir annenin delici bakışlarıyla yıkanan bir süt bebeği olduğu bir zamana doğru yönlendirecektir¹⁹.

İnsanlar aynı davranışları takındıklarında birbirlerine benzerler. Sanki “Benzerler birbirini bulur” diyen o eski

* Mimetizim: Canlıların çevrelerine benzer hale gelmesi, benzeşme, çevresini taklit ederek benzeme -Ç.N.

atasözünü doğrulamak ister gibi, birbirlerine benzemeye çalışan insanların, iletişimlerinin niteliği nedeniyle bir araya geldiklerini görürüz.

Howard Gardner, zeka türlerini sınıflandırdığı eski bir çalışmada kişisel zekadan bahseder ve karşısındakine dikkat edebilme, onu anlayabilme kapasitesinin geliştirilmesinin, kişisel ve sosyal başarıda ne kadar önemli bir etken olduğunu gösterir²⁰.

Analitik (her bireyin kalbine yazılı) bir kural olan yarı-küresel kural ve (etkileşimli bir kural olan) empati kuralı, sinergoloğun stratejik ilişkiyi, hata riski olmadan değerlendirmesini sağlar. Bununla birlikte, yüzün haritası henüz tamamlanmış değildir. Ellerle yüze dokunulduğunda, hangi bölgeye dokunulduğunu belirleyen tesadüfler değildir. Kişi düşüncelerinin yapısını ifade etmeyi, dokunduğu bölgelerle ilişkilendirerek tamamlar.

Yüzde, kişisel ilişkilendirmeye ilgili iki kural

İnsan elini yüzünün belli bölgelerine koyar. Yüzün bu dokunulan bölgeleri ve ellerin konumu, onun düşünce şeklini izlemek için izlenmesi gereken son öğelerdir.

Duyumsal kural

İnsanoğlu dünyayı (göz, burun, ağız, kulak gibi) duyu-larla ilgili algılayıcıları sayesinde içine çeker ve haykırarak geri tükürür: İlk nefesinde olan budur işte. Tüm bir yaşam, duyu-ları yoluyla içine dolar. En güzel dürtülerini onlar sayesinde yaşayacaktır. Dünyadan algılayıcılarına akan du-yuların nüanslarının ayırtına varmasını sağlayacak duyum-sal bir dağarcıkla “ağına kadar dolu” olmasından daha doğal ne olabilir?

İnsan böylece seslerin armonisini, kokuları sınıflandırmayı, renk nüanslarını, tat çeşitlerini öğrenir. Ancak duyları ifade eden kelimelerin ikinci anlamları da vardır. İnsan “mutluluk duymak” dendiğinde kulaklarını dört açmasının gerekmediğini, “hayatın tadına varmak” için bir şeyler yalamasının beklenmediğini, “bir işten burnuna kötü kokular gelmesi” için bazı belgeleri koklamak zorunda olmadığını öğrenmiştir²¹...

Yüzün haritasının çıkarılabilmesi için, eğitimin yapılması, sözcük dağarcığının oluşmuş olması gereklidir.

Beynimiz bizden “duymamamızı”, “görmememizi”, “koklamamamızı”, “söylemememizi”, “yapmamamızı” her istediğinde, olayların içimizdeki yolunu engellemek üzere bilinçsiz hareketler yaparız. Kullanılan bazı tabirler bu bilinçsiz hareketlerden izler taşır: “Böyle olduğunu görmek istemiyor”, “kapalı kutu gibi”, “yontulmamış birisi”, “hayırlı görünmüyor” Beyin tarafından yönlendirilen eller, duyları çevrenin saldırısına karşı koruyabilmek için harekete geçerler. Ancak çevre her zaman saldırgan olmadığı gibi, eller de her zaman savunma aracı değildir. Ufuktan doğan her hoş duyguda, tam tersine alıcı, hatta yükseltici rolü de oynarlar.

Beyin ve beden işte böyle bir çift olarak hareket ederler; birlikte gerçekleştirdikleri bir padödö ile, birlikte açılır ve birlikte kapanırlar. Beyin düşünür, beden hareket eder. Beden duyumsar, beyin şifreyi çözer.

Yüzün çevresinde ellerle oluşturulan mikro-hareketler, yine aynı mantığı izlemektedir. Duyularla hissedilene, fiziksel olarak vurgularlar. Söylenen her cümlede, ifade edilen her düşüncede, özneler ya da yüklemeler nasıl duyları çağ-

rıstırıyorsa, düşüncelerini cisimleştiren beyin de bedene, bu düşüncelerin Braille alfabesi olma fırsatını tanır²².

Olup biteni “görmek” istemeyen karşınızdaki insanın gerçekten de gözleri kaşınacak ve onları ovuşturduğunu göreceksiniz. “Gözüm kaşınıyor.” Elbette kaşınır. Düşünce o insanın görmek istemediği görsel bir imgeye dönüştüğü için “kaşınıyor” Sendikacı işverene “İşçilerin seni günün birinde terk edecekler!” diye bağırıyor. İşveren hafifçe kaşınan gözünü kapatarak, “Öyle mi!” diyor. Olayları olduğu gibi “görmeyi” reddederek, işçilerinin yaklaşmakta olan gidişinin görüntüsünü gözlerinden silebilmek için, onları ovuşturmayı tercih ediyor.

İnsan duymak istemediği bir şeyle karşılaştığında, eli bilinçsizce kulağına gider. Kulağını pek de farkına varmadan kaşır. Parmağını duyma organının girişine götüren muhababımız, bize “duymamayı” tercih edeceği, onu rahatsız eden şeyi işaret etmektedir aslında. Birbiriyle anlaşılamayan insanlar, ellerini kulaklarına daha sık götürürler. Anlaşılamamalarının başlıca nedeni, birbirlerini dinlemeyi istemiyor olmalarıdır. Kelimeleri kaşınmakta olan kulaklarından elleriyle kovalarlar. Duydukları gerçek kaşınma hissidir.

Bir de “kokusunu almadığımız”, burnumuzu kaşıdıran şeyler vardır. İnsanlık tarihindeki ilk duyu organının, daha insan insan bile değilken, koku alma soğanı olması gerektiği hatırlayalım²³. Yüzdeki tüm mikro-hareketler arasında en zengin hareket diline sahip davranışın burundaki hareketler olmasının nedeni de budur belki. Burundaki küçük kaşınmalar, en sık meydana gelenlerdir ve buna bağlı olarak da koku duymak terimindeki “duymak”, birçok değişik anlamda kullanılabilir. Dokunma duyusu da bu kelimeyle ifade edilebilir: “Kumaşın yumuşaklığını tenimde duyuyorum.” Bunun bir tesadüf olmadığını ileride göreceğiz.

Mikro-kaşıntılardan bahsediyoruz ama belki de siz şimdiye kadar kaşındığınızın hiç farkında olmadınız. Bunun nedeni bu tür kaşıntıların, siz yüzün o bölümünü kaşırmaz hemen geçmeleridir²⁴.

Yüzün ya da bedenin bazı yerleri neden bu şekilde kaşınmaktadır? Çünkü her hücre kendisine özgü bir frekansta titreşir ve hücresel frekanslar önce dokusal frekanslara, sonra da organik frekanslara dönüşerek, bedenimizde yankılanan dalgalar halini alırlar²⁵.

Bu karmaşık bir süreçtir ama aslında durum çok basit de olabilir. İnsanoğlunun bir düşüncesini dile getirirken kullandığı belli bir duyuya hitap eden bir kelime, muhatabında, o duyuyu harekete geçiren bir uyarıcı olarak işlev görür. Bu uyarım, insanın hafifçe kaşıyarak giderdiği küçük kaşıntılara dönüşür. Böylelikle kişi, uyarıcı bir ağız nedeniyle (mikro-kaşıntılarla) tetiklenen bedenini (kaşıyarak) rahatlatacaktır. Ama bunlar o kadar kısa bir sürede olup biter ki, insan fizyolojik sürecin bilincine tamamen varmaz²⁶.

Öte yandan, insan korkuya kapıldığında bacaklarına giden kan artar. Beyin tarafından verilen emirler bilinçsizdir. Ama korkan adamın kaşınan yeri de bacaklarıdır. Buradaki süreç açık. Serbest bırakılan yüksek miktarda hormon, güç gerektiren bir iş için gerekli enerjinin de açığa çıkmasını sağlıyor.

İnsan düşündüğünde ise, süreç elbette farklıdır. Beynin bedene emir vermesi gerekmediği gibi, bedenin de harekete geçmesi gerekmez. Ancak insan ot gibi değildir tabii (burada ot benzetmesi de çok doğru değil aslında, çünkü otlar bile..) ve düşüncelerinin içeriği onu etkilemektedir.

Bazı kelimeleri duyduğunda, yüzünün ya da bedeninin bazı bölgelerinde, sinir sisteminin hücrelerinden yayınlanan bir takım frekanslardan doğan bazı mikro-kaşıntılar hissetmesinde şaşılacak bir şey yoktur.

Kelimelerin beden üzerinde büyük bir gücü vardır. Bazen açık saçık konuşmalar, dinleyenlerin kızarmasına yol açar, çünkü utangaçlık ve erotik konuşmalar, pek kolay bağdaşmazlar. Psikologlar ve pozitif düşüncenin gücüne inananlar, bazı hastalıkların tedavisinde bazı kelimelerin ne kadar önemli olduğunu iyi bilirler.

Sinergolog açısından, yapılan hareket söylenmemiş sözü ifade eder. Hareket bir kelimeyi, hatta çok daha büyük olasılıkla bir rahatsızlığı ifade etmektedir...

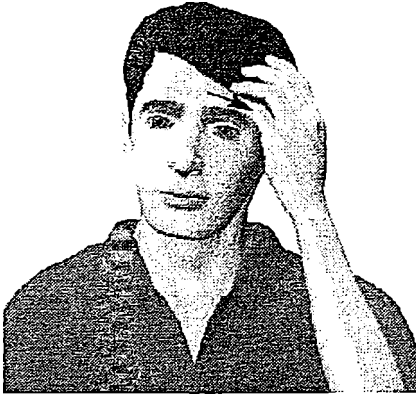
O halde yüzden okunan bu hareket, aynı zamanda kişisel sıkıntının çaresini de içermektedir, çünkü bu bilinçsiz hareket bazen düşüncedeki bilinçaltının bir ifadesi olabilmektedir²⁷ Düşünce bilinçsizdir ama her zaman gerçektir. Sinergolojinin bir gücü de buradan gelmektedir. Bu güç, sinergolojinin, incelenen kişiye, bilinçsizce yaptığı bir mikro-hareketin, o ana kadar farkına varmayı reddettiği ve geçiği algılayışının önüne bir perde çeken gizli bir düşünce-sini ifade etmekte olduğunu fark ettirebilme kapasitesidir.

Hareket bir olasılıklar penceresi açmaktadır. Sinergolog bu olasılıklardan birini seçer. Doğru seçebilmek için, başka bazı metodolojik belirtileri de araştırması gerekecektir. Yüzün duyumsal bölgelerini zaten detaylandırmış, elin duruşunu, parmakların rolünü de ihmal etmeden incelemiştir. Geriye sadece, yüzdeki mikro-kaşıntılardan yararlanarak anlık hareketi saptamak kalmaktadır.

Hareketin yönü kuralı

Mikro-kaşıntıların dikkatle incelenmesi, üç santimetre karelik yüz cildi üzerine uyguladığı baskı sırasında, elin her zaman aynı yönde hareket etmediğini göstermiştir. El yukarı ya da aşağı doğru hareket edebilmekte, kaşımayı sola ya da sağa doğru yapabilmekte veya yüzün belli bir bölgesinde durabilmektedir.

Neden sonuç ilişkisine göre, yüzün ekseninden uzağa, yanaklar ya da alın bölgesine doğru meydana gelen mikro-hareketler, incelenen kişinin konuya olan ilgisinin az olduğunu göstermiştir.



**Yüzeysel
bir ilgi
duyuyorum**

Buna karşılık kaşıntı yüzün ne kadar ortasına doğru ise, incelenen kişinin ilgisi de o kadar büyüktür ve kaşıntının burun bölgesine civarında meydana gelme olasılığı da o kadar artar.



**Gerçekten
ilgi duyuyorum**

Bu gözlemler bizi mikro-hareketlerin yönünün önemi konusunda araştırma yapmaya itti.

Yüzdeki küçük bir nokta kaşınıyor. Kişi bu kaşıntıyı geçirmek üzere hareket ediyor ve kaşıma hareketinin yönü ruh halini ifade ediyor.

Bunun için sadece dikkatli olmak yeterli. Yüz incelemeye alışmış olanlar için her şey rahatça okunabilecek kadar açık.

Şimdi, kitabın İkinci Kısımında daha da detaylı inceleyeceğimiz birkaç örnek görelim.

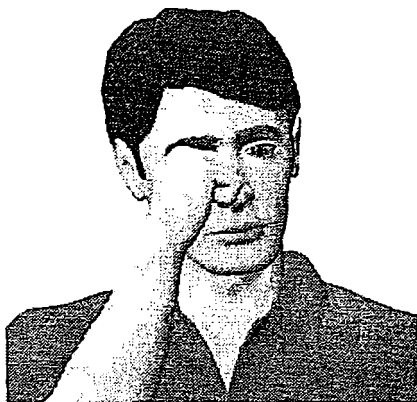


**Görmek
istemiyorum,
beni
sinirlendiriyor**



**Beni çok
ilgilendiriyor**

Bu şemalarda dikkatinizi yapılan mikro-hareketin yönüne çekmek istiyoruz. Aynı kaşıntı, tam ters yönde de oluşabilirdi.



**Görmek
istemiyorum**

Aslında insan karşılaştığı aynı şeye, olumlu ya da olumsuz bir tepki verebilir. Aynı ihtiyaç karşısında, sinirlenip reddedebilir ya da heyecanlanıp öğrenmek isteyebilir.



**Tarafsız olarak
bilmek isterdim**

Öyleyse kaşınan aynı nokta olsa bile, hareketin yönü bu eksiklik karşısında alınan tavrı belirliyor.

Mikro-kaşıntının yönünü her hareket için sistematik olarak ayrı ayrı incelemeye kalkmayacağız ama şunu daima akılda tutmak gerekecek:

Yüzün içine doğru mikro-kaşınma:
Sinirlenme ve kapanma anlamındadır

Yüzün dışına doğru mikro-kaşınma:
Heyecanlanma ve açıklık anlamındadır.

Bedenin haritası ya da aktif istekler alanı

Neden eller bazen daha çok yüze bazen de bedene yönelir? İki arkadaşı, biri “kafa”, diğeri “kas” şeklinde neden ayırıyorsak ondan. İşin özü budur. İnsan kafasıyla düşünüp bedeniyle hareket eden bir canlıdır.

Beyninden geçen her bir düşünce, yüzünün belli bir bölgesine denk gelmektedir. Ancak sıra yaşamının ve duygularının ifade edilmesine geldiğinde, hareketin ve kaçışın organları olan gövde, kollar ve bacaklar çağırılırlar bu defa göreve.

Boşluğun bilincine varmadan bedenin bilincine varılmaz

İnsan yavrusu, yüzünün çok çabuk farkına varır. Ama yaptığı ilk resimler, bedeninin ancak yaklaşık bir şeklini içerirler²⁸, çünkü bedenin bilincine varılması, daha yavaş işleyen bir süreçtir. Süt çocuğu, ayağını yerinden çıkarıp annesine emanet ya da hediye etmeye çalışmaktan çekinmez.

İnsan bedeninin bilincine, onu etrafındaki boşlukta (alandan) istediği şekilde açıkça hareket ettirene kadar, varamayacaktır. Ancak, aynı zamanlarda gerçekleşecek olan etrafındaki alanın ve bedeninin bilincine varma aşaması, hayal dünyasını sonsuza kadar etkileyecektir.

Çocuk, (varlığının dayandığı) bedeninin bilincine, ancak etrafındaki boşluğu üç boyutuyla birden algılayıp içinde bilinçle hareket edebildiği zaman tamamen varabilir. Yani çevrenin, boşluğun bilincine varılmadan, bedenin bilincine varılamaz.

Böylece, bedenini bütünüyle çizebilmek için, insanın, yüzünün baktığı yönün önü, ardının baktığı yönün arkası olduğunu tamamen kavraması gerekmektedir. Bu kavram bize her ne kadar çok aşikar gibi gelse de, bir çocuğun, anlamlı anatomik bir detayı atlamadan bedenini tümüyle çizebilmesi için 6-7 yaşına gelmiş olması gerekmektedir. İşin temeli, boşluğu kavramadan bedenin kavranamayaca-

ğıdır. Aynı nedenle, 7 yaşından küçük bir çocuk “Dün sinemaya gitmeyi gerçekten çok isterim” diyebilir ve bunu çok da mantıklı bulabilir.

Geçmişimizin “ardımızda”, geleceğimizin “önümüzde” olduğunu söyleyip durmaz mıyız? Bu genel kavramlar, düşüncemizi sandığımızdan çok daha derinden etkiler ve açık mikro-kaşıntılar olarak da su yüzüne çıkarlar.

İnsanoğlu yalnız ve her şeyden uzakta doğmaz. Bir çevreye doğar. O çevrenin tarihi kişinin bağlamını oluşturacak ve o geliştikçe yavaş yavaş bedenine yazılacaktır.

Uzun süreler boyunca kortejlerin en önünde yer aldıkları için yol gösterici olan asiller, Fransız devriminden sonra “bu önünüzdekiler” durumuna düşmüşlerdir. Bir insanın “ardı”, “kaidesi”, yani temelidir. Temel ise kökende, başlangıçta olandır, yani arkamızda kalmıştır. İnsan geleceğini temelinin üzerine inşa eder. Temelde, kökende, “ardımızda” ise madde vardır.

Boşlukta, insan bazen yalnız kalmak, çekip gitmek, “sırtını dönmek”, “ardına bakmadan gitmek” ister ama rahatsızlığına rağmen arzuları ilişkiden kaçmasına engel olur. Bu çelişkili duyguları, sırtının hemen hemen her yerinde mikro-kaşıntılara neden olacaktır (bkz. Üçüncü Kısım).

Buna karşılık insan bazen, “karşı durmayı”, “ileri gitmeyi”, “onu tutan bir şey yokken”, “olayların onu götürdüğü yere gitmeyi”, “yeni bir başlangıç yapmayı” ister. “Yakınlaşmayı” da isteyebilir ve beyni ile bedeni, bu amaçla güçlerini birleştirirler. Bu durumlarda insan, bedeninin ön yüzünde mikro-kaşıntılar hisseder.

İnsanlık tarihinin bir yerinde, iki insan yüz yüze sevişebilmek için birbirlerine doğru dönmek istediler²⁹. İnsanlar

dertlerini yüz yüze konuşarak anlatırlar. Geceleri yatarken, partnerinizle yüz yüzesinizdir. Ama onunla olan ilişkinizin farklılaşması için, bedeninize 90 derecelik bir dönüş yaptırmanız yeterli olacaktır. İlişkide birden, sırtını dönmeye karar verenin uyumaya kaçmış olduğu bir duruma geçilmiştir.

Vagonlarda insanların yüz yüze oturduğu dönemlerde tren yolculuğu yapmış olanlar bilirler. O gidişten memnun olduğumuzda yüzümüz trenin gidiş yönüne bakacak şekilde, yakınlarımızdan ya da bir yerden ayrılmayı istemiyor olduğumuzda ise, yüzümüz terk etmekte olduğumuz yere bakacak şekilde otururuz. Tabii oturuş şeklimiz trenin gideceği yönü etkilememektedir. Bu refleksin aptalca olduğunu çok iyi biliriz. Ama aynı zamanda da, oturuş şeklimiz sadece sembolik de değildir, yolculuk duyumsal açıdan aynı şekilde yaşanmayacaktır. Bu örnek mikro-kaşıntılarla doğrudan ilgili değil ama boşluğun beynimizde *yankılandığını* ve beynin çevreyi sandığımızdan çok daha fazla dikkate aldığını anlamamızı sağlıyor³⁰.

Demek ki mikro-kaşıntılar ya da mikro-dokunuş ihtiyaçları, bedenimizin önünde ya da arkasında olabilmektedir ama bu hâlâ oldukça belirsiz bir durumdur. Mikro-kaşıntıların nedenini belirleyebilmek için, bedeni daha fazla tanımlayabilmeliyiz.

Bedenin işlevleri ve insan uzuvlarının boşluktaki hareketi

İnsan bedeni üç bölümden oluşur: Gövde, iki kol ve iki bacak.

Gövdenin merkezinde, varlığın egosunun olduğu yerde insan yüreği hüküm sürer.

İnsan kollarıyla durumlara bağlanır ya da kendini onlara karşı savunur. Buna karşılık bacakları, onun için bir kaçış aracıdır. Onlar sayesinde düşmanından kaçmayı ya da yakınlarına doğru koşmayı umabilir.

Tabii kaçış ve fetih, kendini savunmak ya da saldırmak, hep mecazi anlamlarında kullanılıyor. “Bağlanmaktan kaçan” biri ilişki boyunca etrafına dolanan iplerden koşarak uzaklaşmaya nasıl çalışmıyorsa, “hafta sonu bir yerlere kaçan” bir çifti de kovalayan yoktur elbette. Yine de bazı mecazi kaçışlar, en az fiziksel kaçışlar kadar gözle görünür olabilir. Alkol ve uyuşturucu kullanımları ise kullanan kişinin gerçekte oradan uzaklaşmadığı ama artık pek de orada olmadığı, talihsiz kaçış örnekleridir³¹.

Ön yüz ve arka yüz

Küçük insan etrafını çevreleyen boşlukta yerini tanımlayabildiği, önünde bir “ön”, arkasında bir “arka” olduğunu hayal edip kavramlaştırabildiği andan itibaren, bedensel birliğinin bilincine varmış demektir. Bundan böyle bütün hayatı boyunca, bilinçsizce bu basit olguyu tekrar tekrar ifade edecek ve “bir yere doğru” ya da “bir yerden” gitmek istediğini bedeniyle gösterecektir.

İnsanın bir başka insana doğru gitmek için bir ön yüzü vardır ve bu yüz onun ön tarafındadır. Göğsü ve bacaklarının öne bakan yüzleriyle temsil edilir. Varlığı kendini kalbinin olduğu yerde ifade etmektedir. Aşık olduklarında insanlar birbirlerinin “kollarına atılırlar”. Rakipler gibi “sırt sırta” durmazlar. Varlık, önünde yer alan yüzeylere her dokunuşunda, ilişkiye girme ya da yaklaşma isteğini göstermektedir.

Bu süreçler aslında belli oranda doğuştan gelmektedir. Çocuk, doğduğu andan itibaren, sırtından okşandığında kamburunu çıkararak kaçınmaya çalışacak, karnından okşandığında ise yaklaşmak isteyecektir³².

Kollarının ön yüzünde, yani içlerinde bir mikro-kaşını hisseden kişi, karşısındakini kollarına almak, bir düşünceyi, bir kariyeri, vs. “kucaklamak” gibi **bastırılmış bir isteğini belli etmektedir.**



**Kendini iyi
hissediyor**
(Karşısındakine
açık olma isteği)

Bına karşılık kolun arka yüzü, gelecek olan yumruklara karşı kendini savunmak için kapanan boksörün rakibine gösterdiği yüzdür.



**Kendini kötü
hissediyor
(Savunma
ihtiyacı)**

**Kolun ve ön kolun arka yüzünde oluşan hareketler, kar-
şıdakinin genellikle bilinçsizce yaptığı saldırıya bilinçsizce
verilen tepkidir.**

Bacaklar yer değiştirmemizi sağlayan organlardır. Ya-
kınlaşma ihtiyacı hissedildiğinde kaşınan bir ön yüzleri,
kaçma ya da gitme ihtiyacı hissedildiğinde kaşınan bir arka
yüzleri vardır.

İnsan onu çevreleyen boşluktaki pozisyonuna, özellikle
de oturur durumda ya da ayakta oluşuna bağlı olarak be-
denini çok farklı şekillerde kullanır. Ayakta olduğunda ha-
reketlerinde çok daha serbesttir ve elleri bedeninin çeşitli
yerlerini rahatça dolaşır. Ancak oturduğu andan itibaren,
bedeni kısmen unutulmuş gibidir. Oturur durumda olmak
bedenin birçok hareketini zorlaştırdığı için, eller bu kez
yüzde dolaşmaya başlar.

Bedenin her bir bölgesinin kendine özgü kas yapısı, bu anlattıklarımızın daha da geliştirilmesine olanak sağlamaktadır tabii ama olguları açıklayabilecek anahtarlar bu kadar bir bilgiyle de sahip sayılırız; artık tanımlama aşamasına geçmeye hazırız.

Notlar

1. İnsanoğlunun çevresiyle ilişkisi konusunda, bkz. Lakoff, George ve Mark Johnson, *Philosophy of the flesh*, New York, Basic Books, 1999.
2. Bedenin belli bir bölgesine uygulanan elektriksel ya da mekanik uyarılarla gerçekleştirilen birçok deneyde, bu uyarıların beyindeki yine belli bir bölgede aynı şekilde uyarılar doğurduğu saptanmıştır. Jean-Louis Juan de Mendoza, *Cerveau droit, cerveau gauche*, coll. Dominos, Paris, Flammarion, 1995.
3. Bkz. Mantuksal sol beyin, duygusal sağ beyin ayırımının en güçlü savunucularından Zajonc, Robert, "Feeling and thinking: Preferences need to inferences", *American Psychologist*, 35, 1980, s.151 ve 175.
4. Zaidel, E ve R. W. Sperry, "Left and Right intelligence: Case studies of Raven's progressive matrices following brain bisection and hemidecortication", *Cortex*, 1981.
5. Howard Gardner'ın "Zeka testleri açısından bakıldığında bile, sınır sistemi eşit potansiyelde olmaktan uzak gibi görülmektedir" demesine neden olan da budur. Gardner, Howard, *Frames of Min*, New York, Basic Books, 1983.
6. Psikosomatik hastalıklar, bu olgunun gerçekliğini göstermektedir.
7. 287 kişiyle yaptığımız ve videoya kaydettiğimiz görüşmelerde, deneklere ucu açık bir soru yöneltilmişti: "Hayattan ne bekliyorsunuz?" Ve onlardan bir dakika süreyle kameraya konuşmaları istenmişti. Buluşlarımızdan bazıları, bu video görüntülerinin görsel açıdan deşifre edilmesinden doğdu.

8. Gözdeki sistematik mikro-hareketleri ilk saptayan, kuşkusuz 1970'li yıllarda Ray Birdwhistel'dir. Kinesinin temellerini bu dönemde atmıştır.

9. Depresif kişilerle sözsüz iletişim konusunda, bkz. Corson S.A. ve Corson O'Leary, *Ethology and nonverbal communication in mental health*, New York, Pergamon Press, 1980.

10. Larroche, Michel, *Mes cellules se souviennent*, Paris, Guy Tredaniel, 1994.

11. Bu baş hareketleri, videoya kaydedilen görüşmeler esnasında fark edilmişlerdir. Bu iddialar elbette denetlenmeye açıktır.

12. Başın pozisyonu ile ilgili olarak yapılan anlamlı çalışmalar arasında, bkz. Signer, M., *The behavior of communicating: an ethological approach*, Cambridge, Mass., Harvard Unipress, 1977.

13. Bu alandaki başka çalışmaları da içeren bir inceleme: Doişe, W. ve S. Moscovici, *Current Issues in European Psychology*, Cambridge University Press, 1983. Çok detaylı olmakla birlikte, bu inceleminin bilimsel pragmatizmini, yazarların baş hareketi eğimlerini empati ölçütü olarak değerlendirme isteklerini, kanımızca sınırlamıştır. Fransızca olarak yayınlanan ilginç başka bir araştırma: J. Cosnier ve A. Brossard, *La communication non verbal*, Lozan, Delachaux ve Niestle, 1993.

14. Daha fazla detay için bkz. Turchet, Philippe, *Les codes inconscients de la seductions*, Montreal, Editions de l'homme, 2004.

15. Caltagirone, C., Zoccolotti, P., Oiginale, G., Daniele, A. ve A. Mammacuri, "Autonomic reactivity and facial expressions of emotion in brain damaged patients", Gainotti G. ve C. Caştagirone, *Emotions and the dual brai*, New York, Springer, 1989.

16. Kullandığımız "sağ beyin" ve "sol beyin" tabirleri her ne kadar işleri basitleştiriyor olsa da, beynin sağ yarıküresindeki ve sol yarıküresindeki modüllerden bahsetmekte yarar vardır. Beyindeki kompleks modüler yapıyla ilgili çok iyi bir çalışma: Gazzaniga, Michael, *Le cerveau social*, coll. Opus, Paris, Odile Jacob, 1996.

17. Bu deyim, Amerikalı psikolog Edward Bradford Titchener tarafından üretilmiştir. Kayda değer bir empati analizi içeren bir çalışma: Goleman, Daniel, *l'Intelligence emotionnelle*, op. cit.

18. Bkz. Lexique, s. 105

19. Anne-çocuk arasındaki empati ve etkileşimli ilişki için bkz. Chiva, M., *Le doux et l'amer: Sensation gustative, emotion et communication chez le jeune enfant*, Paris, PUF, 1985.

20. Gardner, Howard, *op. cit.*

21. Hıristiyan kilisesi gibi önemli bir oluşum bile, bir kelimenin çift anlamı üzerine kurulmuştur: "Sen Pierre'sin ve ben kilisemi bu taşın üzerine inşa edeceğim." (İsa). (Taş demek olan pierre kelimesi özel isim olarak da kullanılır. Burada Aziz Pierre kastedilmektedir -Ç.N.)

22. Bkz. *Les rêves** de Lucie*. Bu eserde tüm düşünceler, sadece duyumsal evren referans alınarak sözcüğe dökülmüşlerdir.

23. Ackerman, Diane, *Le livre des sens*, Paris, Le livre de poche. Bu kitapta yazar, koku almayla ilgili oldukça zengin anekdotlarla bezeli bir bölümde, koku alma soğanından da bahseder. Eserin en ilginç bölümü de kuşkusuz bu bölümdür.

24. İletişim alanında, amerikalı araştırmacılar bu mikro-kaşıntı-ları *arousal responses* genel terimiyle tanımlamaktadırlar.

25. Larroche, Michel, *Mes cellules se souviennent*, op.cit.

26. Bkz Annexe s. 297, Bir mikro-kaşıntının anatomisi.

27. Bazı yazarlar çalışmalarını, bazı duygusal reaksiyonların sözle ifade edilemeyeceği gerçeği temeline kurdular. Bkz. Zajonc, Robert, "The attitudinal effects of more exposure", *Journal of personality and social psychology*, 35, s. 151-175.

28. Bu kural bir deney sonucunda ortaya çıkmıştır. Bir grup insandan, sonradan ortadan kaldırılacak olan bazı objelere bir süre bakuttan sonra onları hatırlamaları istenmiştir. Katılımcılara öyle söylenmiş olmakla birlikte, bu deneyin asıl amacı hafızanın ölçülmesi değildir. Aslında ölçülmek istenen, yüksek konsantras-yon durumunda, insanoğlunun sözsüz ifade dilidir. Deneklerin

hareketleri, bir noktanın kesinleşmesine yol açmıştır: konsantrasyonunu arttırmak isteyen denekler, ellerini yüzlerinin ortasına götürmektedirler. Başka bazı çalışmalar ve filme alınmış anlatımlar, yaşadıkları ya da anlattıkları durumlardan kişisel olarak çok etkilenen insanların, ellerini yüzlerinin orta kısımlarına (genellikle de gözlerinin arasına) götürdüklerini göstermiştir.

29. Limbik beyin de aynı dönemde oluştu.

30. Yazı da düşüncüyü aynı şekilde etkiler: İnsanoğlu soldan sağa doğru yazar. Bilinçsiz olarak, geçmişini solunda, geleceğini de sağında görecektir. NLP tarafından göz hareketleriyle ilgili olarak yapılan buluşlardan bazılarının, bu gerçeğin dikkate alınmamış olması nedeniyle sağdan sola doğru yazan bazı toplumlara uygulandığında yanlış çıktığı görülmüştür. Tam ters yönde işlenmektedirler!

31. Laborit, henri, *Eloge de la fuite*, op. cit.

32. Robert-Ouvray, Suzanne B., *Integration motrice et développement psychique*, Paris, Desclée de Brouwer, 1997, 276 sayfa.

*Yüz, ruhun başlıca hareketidir ve
yapılan jestlere yüz ifadesi denmektedir.*

Engel*

*Zira düşüncelerini ifade edebilmesi için doğa insana yalnızca
sesi ve dili vermemiştir. Kötüye kullanılabilecekleri endişesiyle,
düşüncelerine sadık kalmayan insanın sesini ve dilini
yalanlayabilmeleri için, alnını ve gözlerini de konuşturmuştur.*

*Tek kelimeyle tüm ruhunu açığa çıkarmıştır ve
insanın hareketlerini, eğilimlerini ve alışkanlıklarını görmek için
pencereye gerek kalmamıştır. Çünkü bunların hepsi insanın
yüzünde belirmektedir ve oraya çok açık
ve okunaklı şekilde yazılıdır.*

Cureau de la Chambre

* *Idée sur le geste et l'observation théâtrale*, Paris, 1795



İkinci Kısım

Yüzün sözlükçesi

Tek bir sa telinin bile gölgesi vardır.

Publius Syrus (M.S. 1. yüzyıl)

Saçlarla ilgili güçlü sembolizm, tarih boyunca geliştirilmiştir.

*Bedenimizin bu unsuru, değişimlere, süslemelere,
ikamelere ve batıl inançlara belki de en çok konu olan öğedir.*

Jane Lyle



BÖLÜM 5

Bir güzellik organı: Saçlar

Aynı biyokimyasal özellikleri taşıyan tırnaklar gibi, saçlar da insan bedeninde özerk bir yaşam sürerler. Geleneksel miraslara göre değişen uzunlukları, bilinçaltımızı derinden etkilemiştir. Ve saçlarımızı her elleyişimiz, birçok sembolik anlamla yüklüdür.

Saçlar: Hayalci bir tavus kuşunun tüyleri

Saçlar, bedenin ölümünden sonra da bir süre uzamaya devam ederler ve dolayısıyla insan bedeninde yaşamı düzenleyen biyolojik uyarıcılardan farklı uyarıcılara yanıt verir gibidirler. Bu bağlamda, birçok dini inanışın alimleri, onlarda ilahi gücün bir ifadesini bulurlar. Arapların “Allah’ın perçemi”nden, Çinlilerin maneviyat simgesi saç örgüsüne ve İncil’e kadar¹. Hristiyanlık metinlerinde havari Paul, saçların yaratabileceği karışıklıktan şöyle bahsediyor: “Kadının saçları, erkeğin şanıdır”, “erkeğin saçları ise Tanrının şanıdır”². Bundan ötürü de dua ederken erkeğe başını açmasını, kadına ise örtülü kalmasını tavsiye eder.

Saçlar, bir çok deist toplumda da tanrısal gücün belirtisi olmuştur. Nietzsche’yle³ birlikte felsefi açıdan insan Tanrının kendisindeki yerini almış olduğundan beridir de, saçlar insan gücünün ve ışıltısının ifadesi haline gelmişlerdir.

Tavus kuşunun tüylerine yapılan mikro-okşamaların sembolik gücü

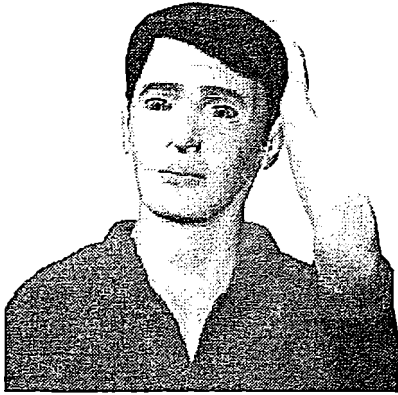
İnsan saçlarıyla yüzünün girinti ve çıkıntılarını istediği şekilde biçimlendirir, dış görünümünü şekillendirir ve yüzüne düşen bir dalga ya da iyi ayarlanmış asi bir perçemle tüm karakterini ifade eder. Saçlar bir baştan çıkarma aracıdır ve tıpkı yalnız olmadığı zamanlarda tüylerini kabartıp düzelden tavus kuşunun olduğu gibi, saçlar insanın da süs organıdır. Narsist insanoğlu, güzelliğini süsler ve varlığının hazırlığını tamamlar. Saçlar güçlendirdikleri insan çekiciliğinin bir parçasıdır ama boyları da cinsiyeti ayırt eder.

Eril kültür, kısa saçı empoze eder ve bu nakaratı -bir adeti fırsat bilerek- uygulamaya da koyar: Askerlik yapanların saçlarının kısa kesilmesi zorunludur. Uzun saçlı erkek bu durumla karşılaştığında, eril üniformanın prestijinin kısa saçı gerektirdiğini, kendine rağmen öğrenir. Kısa saç katılığı, ciddiyeti ve otoriteye boyun eğmeyi empoze eder. Bu durum, boyun eğmez Samson'dan, günümüzün boyanmış ibik saçlı "punk"larına ve katı ahlakçı tavrı reddederek kendini ruh halinin gelgitlerine bırakan romantik çağın uzun saçlı kahramanlarına kadar, böyledir. Kocalarına sadık kalmayan kadınların ve fahişelerin saçlarının, toplum kurallarını bedenlerine kazımak amacıyla kısa kesildiği günlerin üzerinden o kadar da çok zaman geçmedi⁴. Sabahları henüz toparlanmamış, "insan içine çıkmaya hazır hale gelmemiş" olanlara "saçı başı darmadağın" demez miyiz?

Saçlarla ilgili sembolizm gerçekten çok güçlüdür. Günümüzün halesi ya da tacı olan saçlar başı çevrelerken, biz de onlar sayesinde başın içindekilere ulaşabiliyoruz. Geleneklerin değişmez ağırlığıyla yüklü beyinlerimiz nedeniyle, ellerimizi saçlarımıza pek tesadüfen götüremiyoruz artık. Saçı gözlerin üzerinden çekerek bedeni karşıdakinin bakış-

larına sunan bir el, beğenilme arzusunu ve kişinin tensel varlığının tanınması isteğini haykırmaktadır.

Saçlarla yapılan hareketler, bedensel bir isteği anlatır. Saçlarını gösteren insan, bedenini göstermektedir. İlerleyen yaşlarıyla birlikte, bedenleriyle ilgileri sadece bedensel sorunlarla ilgilenme düzeyine inmiş olanlara bakın. Tensel zevkleri yavaş yavaş unutmaya başladıkları için, ellerini saçlarına giderek daha az götürürler.



**Bakın ne kadar
çekiciyim**

Size tensel varlığımı
gösteriyorum

(yanı bilinçli-yanı
bilinçsiz hareket)

Eller saçlara, onları düzeltmek, güzelleştirmek için dokunur. Bu durum, bazı istisnalar dışında, kısa saçlı insanlara nazaran uzun saçlı insanlarda daha çok gözlenir. Bu hareket beğenilmeye hazırlanan kadınlarda görülür. Kadın, karşılaştığı erkek bakışından kendi cazibesini okumuştur ve bu “bakan” bakış onu kendine yönlendirir. Erkeğin cinsellik yüklü bakışı onu kendi “dişiliğine” gönderdiği için, kendini erkeğe beğendirmeye çalışacaktır.

Ellerin saçlara gitmesi, bir başka durumda da sıklıkla görülür: **Hoşa giden bir görüntü hatırlandığında⁵.**

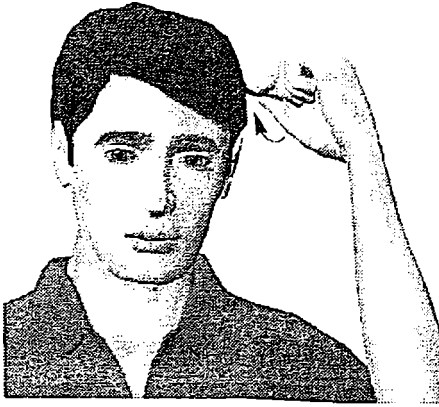
Hatırlanan görüntüler, beyne depolanmış ve ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkan (imgeler ve anılar gibi) görsel bilgilerden oluşurlar. Örneğin yolda yürürken, uzaktan geçen birisi sizi hatırladı. Nasıl yaptı bunu? Beyninde depolu milyarlarca bilgi arasından, sizinle ilgili olanı bulup çıkararak. Bu etiketlenmiş bilgiye hafıza diyoruz. Hatırlanan imge ya en son depo edilen ya da en fazla duyguyla yüklü olandır. Belli belirsiz itkiler, geçici heyecanlar veya belki de kalıcı duygulardan oluşmaktadır. Olumlu ya da olumsuz etkilerle yüklüdür, oysa hatırlayan kişi bu imgenin duygusal yükü bir yana, belirdiğinin bile farkında değildir. Zaten hem çok hızlı belirmiş hem çok hızlı kaybolmuştur.

Ancak bu arada, onun sizi hatırlamasına yol açmıştır. Tüm gücünü, tüm duygulandırma kudretini bir anda boşaltmış ve bedensel ifadeye çevirdiğimiz hisler uyandırmıştır bizde. Başımıza, bedenimizin derhal tercüme ettiği anlık bir hal gelmiştir.

Karşımızdakinin bizi görünce yaptığı ilk hareketi saptayabilirsek, hakkımızda tam olarak ne hissettiğini anlamamız da mümkün olacaktır. Ani bedensel tepki asla kontrol edilemez. En zengin olanıdır.

Anımsadığı imge hoşuna gittiyse, karşımızdaki kişinin, özellikle de (daha uzun saçlı oldukları için) kadınsa, elini saçlarından geçirme olasılığı yüksektir. Anımsatma imgesinden doğan ve hemen kaybolan bu kaçamak hareketle, kendisinde oluşan duygusal deşarjın bilincinde olmayan bu kişi (olası istisnalar dışında) sizden hoşlandığını ya da sizi beğendiğini göstermektedir.

Aşağıdaki davranış, geleneksel mikro-okşama ile bedensel mikro-sabitlenme arasında bir yerededir:



**Yanınızda
iyiyim**

Eğer el bir tutam saçı, kol muhatap yönünde olacak şekilde, saç tutamı ona doğru uzanır şekilde okşuyorsa, aslında okşama refleksi muhataba yöneliktir.

Resimdeki kişi düşünme halinde. Size dostça bir bakış atıyor.

Parmağa dolanmış saçlar ve yumruğa dolanmış saçlar

Bu kösnül hareketlerin yanı sıra, saçların stres idaresi aracı haline geldiği başka hareketler de vardır.

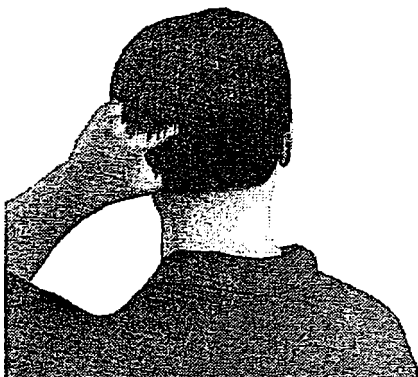


**Aklımda
bir düşünce
var.
Kendime
dönüyorum**

İşaret parmağıyla bir tutam saç alıp onu bir parmağının etrafında çeviren kişi, hafif bir konsantrasyon durumu ve bir stres başlangıcı içindedir.

Elleri saçlarının arasında gezinen insan, hep biraz düşünceli ya da hayallere dalmış durumdadır. Elleri sık sık saçlarına giden ve onları hafifçe çekiştiren kadınlar, genellikle hayalci kadınlar olurlar. Saçları, onları hayallerine bağlayan ve hayallerini izlemelerini sağlayan bir kılavuz ip gibidir.

Elle kavranan bir avuç saç ise tamamen farklı bir duruma işaret eder. Saçı kavrayan bu yumruk, şiddete yönelik sıkılı yumruğu maskeleymektedir. Muhatabımız, suratımıza yapıştırmak istediği yumruğuyla saçlarına yapışmıştır.



**Bu durum
beni
sinirlendiriyor**

Buna karşılık başın arkasındaki saçlı deride dolaşan bir el, durumun somut yanına dönmüş birini işaret eder. El meşgul olmaya başlamıştır: Meşguliyetimize geri dönelim.

Saçlı deri ya da “başın tersi”

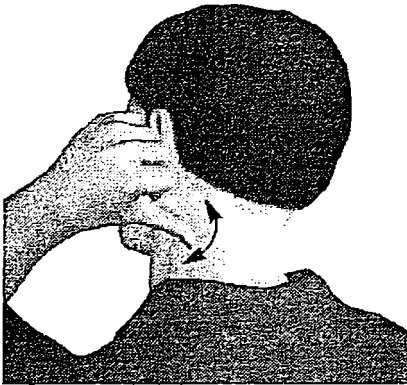
Saçlı deride gezinen el, kendini kişinin arka yüzünde, yani ense tarafında bulur. Hoşlanmadığı kararlar almak zorunda kalan insan, başının arka tarafında mikro-kaşıntılar hisseder. Çoktan başının arkasına kaçmış olan eli, bedeninin kalanının da kendisini izlemesini beklemektedir.

İnsan, o soruna sırtını dönmek istemektedir. Kendisine uygun olmayan koşullarda hareket etmek zorunda kalacağı için, saçlı derisinde kaşınmalar hissetmektedir.

Burada, farklı anlamlar taşıyan bölgeler ayrı ayrı değerlendirilmelidir.

Ense kökünde bastırılmış saldırganlıkla beslenen mikro-kaşıntılar

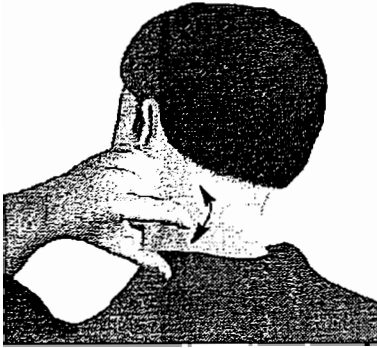
Aşağıdaki üç durumdaki hareketler neredeyse aynı olmakla birlikte...



**Beni sinirlendiren
şeyi
olumlayalım**

Başparmak kalkık.
Muhatabımız çok sinirli
ama olumluyor.
Bir yolunu arıyor.

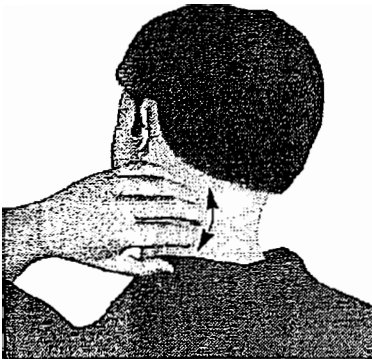
Başparmağın ense köküne gittiği durum, kuşkusuz aralarında en az saldırgan olanı. Başparmağı kalkık durumdaki kişi çok sinirlidir, ancak nasıl hareket edeceğini bilmekte ve durumu iyi tarafından almanın yollarını aramaktadır.



Kıskanıyorum

Bu kişi ya da kişiler karşısında üstünlüğümü ve otoritemi kaybediyorum

Bu ikinci durumda, **işaret parmağı** ense kökünü kaşıyor. Bu hareket, beden dili kıskançlığın etkisine her girdiğinde gözlenir. İşaret parmağının egoyu, "ben"i temsil ettiğini hatırlayalım. İnanılmaz gibi görünse de bu konudaki tüm gözlemlerimiz tutarlı; ense kökünü işaret parmağıyla kaşıyan kişi, kıskanmaktadır.



Sinirliyim

Durum beni sinirlendiriyor

Gözlenen üçüncü mikro-kaşınma şeklinde, koşullar yine farklıdır. Kişi kıskanmamaktadır ama hoşuna gitmeyen durumu olumlamayı da başaramamıştır. Bastırılmış içgüdüsel isteği çok güçlüdür.

Başın ortasında: Kırıcı, yaralayıcı olma korkusu

Baştaki mikro-kaşıntı bölgeleri bir güçlüğü, duygusal bir sorunu işaret ederek yer değiştirdikçe, güçlü gizli saldırganlık da değişmektedir.

Kişinin bir karar alması gerekmektedir, ancak o, bu kararın yaralayıcı olacağından endişe etmektedir. Mikro-kaşıntı sırtta, başın arka tarafında meydana gelir. Kaçınmayacağı, ancak şu anda ve burada üstlenmek istemediği sorumluluklardan kaçmak istemektedir. Özensizce, “ağzına geldiği” gibi konuşarak vereceği bir cevabın, karşısındakini duygusal açıdan yaralayacağından korkmaktadır. Mikro-kaşıntılar, incelikli bir cevap verebilme isteğinden kaynaklanmaktadır. Bu tip hareketler, genellikle duygusal rahatlığın bir tartışmayla tehlikeye girdiği durumlarda doğarlar.



Bu durum canımı sıkıyor

Duyulan rahatsızlık,
duygusal nitelikte.
Bu kişi değer verdiği
birisini kırmaktan,
incitmekten korkuyor

Muhatabımız gerçekten zor durumda. Sorunu neresinden ele alacağını gerçekten bilemiyor. Bu tür sorunlar karşısında, çözüm bulmada muhatabımıza yardım etmemiz gerekir. Hareketi, onun adına bunu rica ediyor. Sıkıntısını çok açık bir şekilde ifade ediyor.

Kafatasının tepesindeki mikro-kaşıntılar:
"Kafa patlatıcılar"



**Bu sorun
gerçekten
karmaşık**

İşin içinden nasıl
çıkacağımı merak
ediyorum.

Sıra, mantıksal kökenli bir sorun karşısında oluşan mikro-kaşıntılara geldi. Kafasının tepesini kaşıyan kişi, sorununun çözümünü bulamayacağını bilmekte ve saçlı derisinin arkası da bu yüzden kaşınmaktadır. Bu kişi içinde bulunduğu sıkıntıdan, gerçek bir çözümle ancak çok uzaktan alakası olabilecek bir kelime oyunuyla çıkmaya çalışacaktır.

Notlar

1. Bkz. de Souzaenelle, Annick, *Le symbolisme du corps humain*, Paris, Albin Michel, 1991.

2. *İncil*, 1 Co 11.
3. Nietzsche, Friedrich, *Ecce homo*, Paris, Gallimard.
4. Ancelin-Schuetzenberg, Anne, Psikoloji doktora tezi.
5. Anımsatma imgesi, Antonio Damasio'nun eserinde çok iyi anlatılmıştır, *L'Erreur de Descartes*, Paris, Odile Jacob, 1996.

Her insan yazgısını, alnında bir hiyeroglif gibi taşır.

Jean-Jacques Courtine*

*Herkes gözler zannetse de,
yüzün tutkuları en çok belli eden bölgesi kaşlardır.*

Ch.le Brun**

* *Histoire du visage*, 1994

** Conférence sur l'expression générale et particulière, 1698

Düşüncenin çıkmazlarında, alın ve kaşlar

Alın, özünde düşüncenin bölgesidir. Kararlar “şapkanın altında” alınır. Kafatası, insanoğlunun tüm potansiyeli bünyesinde toplar. “Kafasında kırk tilki dolaşırken” bir deli oğlanın, neler “geçer kafasından” aslında? Yeni fikirler üretme yeteneğine sahip idareciler, bu işi sadece kolektif bir “beyin hareketlendirmesi” işlemi olan “brainstorming”^{*} yöntemiyle yapmayı tercih etmektedirler. “Çok kafalı” ya da “büyük beyin” diye adlandırılan insanların bedenleri, bu saçlı tapınağın altında önemini kaybetmiş gibidir.

Kararlar, kafatasının belirli bir bölgesinde; alında alınırlar.

Genişliği kişiden kişiye değişen alının herkeste aynı olan özelliği, ne kadar açılmışsa o kadar bilge kişi izlenimi uyandırmasıdır. Sanki düşünmeyle fazla ısınan kafatası, saçlarının dökülmesine neden olmuş gibi¹.

^{*} Brainstorming: İngilizce’de beyin fırtınası anlamına gelen ve bir grup insanın bir konu ile ilgili akıllarına gelen her şeyi paylaşarak yeni düşünce ve çözümler üretmelerini sağlayan bir işletme bilimi yöntemidir -Ç.N.

Bu basit ve hatta kolaycı çıkarımların ardında, açığa çıkan bir gerçek de var doğrusu: İnsan düşünürken elini alına götürüyor.

Alın düşünme alanı

Kişi sakin bir halde; içinde bulunduğu konsantrasyonu simgeleyen mikro-okşamar ve mikro-sabitlemeler arasında gidip geliyor. Kişi kızgın; düşüncesiyle sonuca ulaşamıyor ve sorunlarla karşı karşıya. Mikro-kaşıntılar onu rahatsız etmeye başlıyor.

Kendine yönelmenin mikro-kaşıntı ve mikro-sabitlemeleri

Alın, konsantrasyon için gerekli olan, narsistçe bir kendine yönelmeyi simgelemektedir. İnsan düşünsel çabasını mümkün olduğunca arttırmak için “aklını toplar” ve alının orta bölgesinde yoğunlaştırır².

Kişi aklından geçenlere yavaşça masaj yapmak ister gibi, şakaklarını ağır ağır ovuyor. Kendine yönelmiş bir durumda. Bu dünyadan kopma halinin yarattığı sıcaklık ve rahatlık ortamında, eli alınındaki bu şahısta iki farklı davranış gözlenebilmektedir.



Düşünüyorum

Adam bilinçsizce
sakinleşmeye,
gevşemeye çalışır gibi
şakaklarını ovuyor



Durum karışık

Yoğun
konsantrasyon
hali
(Mikro-okşamalar)

İlk durumda, kişi konsantre olmada sorun yaşamaktadır.

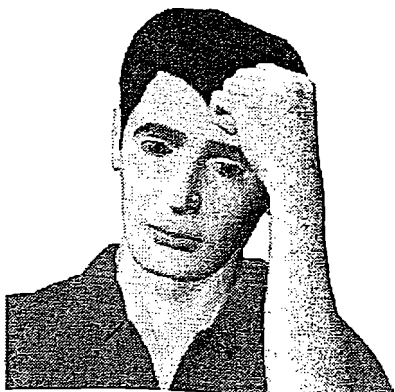
İkinci durumda konsantrasyon daha yoğundur, yorgunluk ve gerginlik hali ilk durumdakine oranla daha azdır.

Mikro-sabitlemelerin mikro-kaşıntılardan farkı, hareketteki bariz yavaşlıktır. Mikro-okşama kompulsif (zorlanımlı) bir hareketken, mikro-sabitleme tam bir konsantrasyon halini ifade eder. El, kıpırdamadan alında durmaktadır. Yüzün merkezine ne kadar yakınsa, konsantrasyon o derece yoğundur. Böylece kendine yöneliş, hiçbir dış düşünceyle bozulmamaktadır. Kişi sadece ilgilendiği konuyu düşünmektedir, çevresinden tamamen soyutlanmıştır.



Sorunu ele aldım

Yoğun düşünme hali.
Sorun karmaşıktır,
ancak çözüm
konsantrasyon
arayışının ucundadır.
(Mikro-sabitleme=el
hareketsiz)



**Anlayamadığım
bir şey var**

Çözüm, sıkılı
yumruğun stresi
nedeniyle ulaşılamıyor

Karışıklıklardan kaynaklanan mikro-kaşıntılar

Alnın tepesindeki mikro-kaşıntılar, karşılaşılan karışıklıklar nedeniyle oluşurlar. Kişi, henüz ulaşmamış olsa da, bulacağı sonucun tatmin edici olmayacağını biliyor. Kafasında birbiriyle çelişen iki bilgi var. İlki bir çözüm arama bilgisi, ikincisi çözüm bulamayacağı bilgisi. Bu iki bilginin çelişkili ve birbirine zıt oluşu, mikro-kaşıntıları doğuruyor³. Burada da hareketin şekline göre farklı durumlar söz konusudur.



Bilmek isterdim

Anlattığın şeyi
bilmiyorum
ve ilgimi çekiyor.
(Mikro- kaşıntılar)

Alnın ortası, kişisel katılımın büyüklüğünü gösteriyor. El yüzün merkezine ne kadar yakınsa, kişisel ilgi ve katılım o kadar yüksektir.



Sorunun çözümüyle
kişisel olarak çok
yakından ilgiliyim

Alnın üst kısmındaki mikro-kaşıntılar yalan ya da hile belirtisi değil, çözülmesi gereken bir karışıklığın işaretidir. Alnını kaşıyan kişi, bütün içtenliğiyle, bu karışıklığı nasıl çözeceğini bilmediğinin işaretini vermektedir.

Alın üzerindeki elin detaylı şekilde incelenmesi sonucunda bir gözlem yapılmıştır. Kişi, bir çözüm arayışı içindeyken elini alına götürmektedir. Ancak neredeyse düşünme aşamasına geçer geçmez, elinin biçimi ve yeri bize bu düşüncünün sonucuyla ilgili bilgi vermektedir. Sanki çözüm arayışındaki bu düşünen adam, bilinçsizce de olsa, araştırmasının sonucunu baştan biliyormuş gibi.

Kendini iyi hissetmeme hali, mantıksal ya da duygusal sorunlara çözüm bulamayışını motivasyon düzleminde açıklamaya tek başına yeterli gibi görünmektedir.

İnsani motivasyon temelinde düşünülürse, mantıksal ya da duygusal bir soruna çözüm bulunamamasının tek nedeni, kendini o anda iyi hissetmiyor olmak olabilir. Bu özünde yeni bir fikir değildir, olumlu yaklaşımın gerekliliğini savunan birçok farklı metodun ortak bir ürünüdür⁴.

Kaşlar ya da geçmişin gömülmesi

Kaşlar alınla gözler arasında bulunur. Gördüklerimizle (gözler) bildiklerimiz (alın) arasındaki bölgededirler.

Buradaki mikro-kaşıntıların anlamları büyüktür.

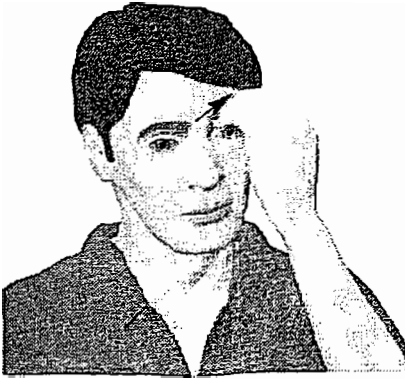
Aktif arayışların işareti: Mikro-kaşıntılar

Kaşlar önemli bir mikro-kaşıntı bölgesidir. Çünkü kişi tüm görsel imgeleri ve dille ilgili tüm bilgileri onların etrafında arayacaktır. Kaşlarını dışa doğru, yani burundan şakaklara doğru kaşıyan bir insan, içindeki belgelere ulaşmak için bir çekmece açmış gibidir.

Bunun bir sonucu olarak da, bilmediği ve onu rahatsız eden bir bilgiyle karşılaştığında, kaşlarını yüzünün ortasına doğru kaşıyarak çekmecelerini kapatacaktır. Kaşınma hareketi, şakaklardan buruna doğru yapılacaktır.

Burada varılan yer değil, yön belirtilmektedir. Kaşınma mesafesi asla resimlerde oklarla gösterilen noktalara kadar uzanmaz.

Bilgi edinmek isteyen insan, alnını kaşırken, **bu hareketi kaşlarının dışına doğru yapacaktır.**



Arıyorum

Duygusal ilginin
ifade edilmediği,
saf arama hali

Buna karşılık eğer ona sunulan bilgiye karşı kapanmaya çalışıyorsa, kaşlarını içe doğru, yani burnuna doğru kaşıyacaktır. Böylelikle, görünmez bir kapağı harekete geçirir gibi, bilinçsiz bir hareketle alnını muhatabına kapamakta ve düşünceleri engellemektedir. Anlamadığı ya da bilmediği bir şey karşısında, dışarıya kapanıp kendine yönelişini ve yoğunlaşmasını ifade etmek ister gibi, eli yüzünün ortasına doğru hareket etmektedir⁵.



**Bana anlatılan
şeyi bilmiyorum**

Bilmeyi de
istemiyorum

Konuyla çok ilgili bir insanın, neler olup bittiğini keşfetmeyi çok istediği bir durum da söz konusu olabilir. Bu durumda hem akıl hem duygular güçlü bir biçimde işin içindedir.



Çok ilgiliyim

Konuya ilgi ve öğrenme isteği çok fazla

Kaşlarda mikro-okşamalar: Tadını çıkarmanın ufkı

Kaşların mikro-okşanması, hepimizin yapmış ya da gözlemlemiş olduğu bir harekettir. İki farklı şekilde olabilir.



Bir bilgi arıyorum

Bu bilgiye ulaşabilirim, çünkü onu biliyordum

Resimdeki adam, belleğinin bir yerlerine saklamış olduğu bir bilgiyi, muhakeme alanına çıkarmaya çalışmaktadır. Bilgiyi bulabilmek için, kafatasının içine depoladığı "belgeleri havalandırmaktadır" Gevşeme hali ile konsantasyon arasında bir yerdedir. Keyifle hareket etmektedir.

İkinci resimdeki adam, gözlemekte olduğu durumları ya da mantık yürütmelerini, tadını çıkararak, zevkle, zihnine almaya çalışmaktadır.



**Gördüğüm şeyin
tadını
çıkarıyorum**

Kaşlarını, durumu cilalar gibi parlatmakta, bu durumun sürmesi "umudunu okşamaktadır"

Notlar

1. Bu konuda birçok araştırma yapılmıştır. Alınları açık ya da gözlüklü insanların IQ'ları, tanışılmanın ilk beş dakikasında ve konuşmaya başlanmadan önce, sonrasına göre çok daha fazla olarak değerlendirilmektedir.

2. İnsan bedeni ve kas yapısı konusunda olağanüstü bir gözlemci olan heykeltıraş Auguste Rodin, bedensel mikro-hareketler ko-

nusunda aynı titizliği göstermemiş olmalı. Yoksa elini çenesine dayamış ünlü “düşünen adam” heykelinin adını, “surat asan adam” ya da “kuşku duyan adam” koyardı.

3. Zajonc, olumsuz durumların alın sıcaklığında bir artışa neden olduğunu göstermiştir. Zajonc, R.B., Murphy, S.T. ve M. Inglehart, “Feeling and facial efference: Implication of the vascular theory of emotion”, *Psychological Review*, 96, 1989, s. 395-416.

4. Emile Coue metodu, aynı adlı eczacının 20. yüzyılın başında “görmek için inanmak yeterlidir” düşüncesi temeline oturttuğu bir teoriye dayanmaktadır. Aslında teorisi görüldüğünden çok daha zengindir. Bir karar alma aşamasındayken irade ile hayal gücü arasında kalan beynin, daima hayal gücünü tercih ettiğini anlatmaktadır. Festinger’in kognitif uygunsuzluk teorilerinde ise, Emile Coue referanslar arasında sayılmış olmasına rağmen, aynı düşünce psikososyal alanda ele alınmıştır.

5. Eibl-Eibesfeldt kaşların sosyal iletişimdeki önemini göstermiştir. İlk karşılaşmada havaya doğru kalkmalarının, dünyanın her tarafında görülen bir özellik olduğunu saptamıştır. Eibl-Eibesfeldt, Irenaus, *Ethology: the Biology of Behaviour*, 2. basım, New York, Holt, Rinehart ve Winston, 1975.

*Sağır doğmuş ya da hayatlarının henüz başlarında sağır olmuş
olanların sıklıkla karşılaştıkları sınavlar düşünüldüğünde,
en temel ve en derin sorunun burada,
dille düşünce arasındaki ilişkide yattığı fark edilmektedir.*

Olivier Sacks*

* *Des yeux pour entendre*

Kulaklar: Kelime alıcıları

Alicılarımızın çoğu, yüzümüzün ortasında toplanmıştır. Hatta beş duyumuzdan üçünün algı kaynakları (gözler, burun, kulaklar), ağızımızın üstünde sıralanırlar. Yüz inceleyen uzmanlar, bu bölgeyi duygusallığın alanı olarak tanımlarlar. İyice açık, genişlemiş durumdaki alıcıların, bu biçimleriyle, dünyaya aynı şekilde açık olan kişinin iletişim isteğini göstermekte olduğunu düşünürler. Yüz merkezinin, çevresiyle sayısız etkileşim içinde bulunuyor oluşu, ellerin bu merkez üzerinde, yüzün ya da bedenin herhangi bir bölümünden çok daha sık gezinmesinin nedenini açıklamaktadır.

Konuşmalardan, cümlelere dönüşmüş kelimeler akmakta; inşa edilmiş sesler halinde gruplandırılmış gürültüler müziğe dönüşmekte; evrende belli bir dalga boyu aralığında ses çıkaran ne varsa, kulaklarımıza ulaşır ulaşmaz beynimiz tarafından emilmektedir¹.

Kulaklar, herhangi bir eleme yapmaksızın, tüm sesleri alır. Bazı çok yüksek sesler, bazı dalga boyları, kulak zarımızı yırtabilir. Bazı cümleler ya da ifadeler ise kulaklarımızı "şoke eder" ve "söylenmemesi gereken", yani duyulmamış olması gereken bazı şeyleri duymuş olduğumuzu hareketlerimizle ifade ederiz.

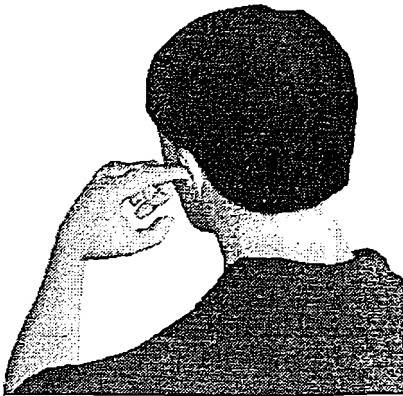
Duyma duyusu, birçok deyimde mecazi şekilde kullanılmıştır. “Sesini duyurabilmek” deyiminde “duyulma” mecazi bir biçimde kullanılmıştır. “Ne dediğini gördün mü?” cümlesinde ise, belli bir neden olmaksızın, duyma organının yerini görme organı almıştır.

İnsan genellikle terbiyelidir ve kulağına duymaktan hoşlanmadığı şeyler geldiğinde kılını bile kıpırdatmaz. Ama bedeni tepki vermektedir. Kelimeler kulağına girmiştir ve taşıdıkları “kötülük” tohumundan kurtulmak için onları geri çıkarmak gerekmektedir.

Bu duyumsal girintiyi inceleyelim.

Mikro-kaşıntılar ya da kelimelerin geri çıkarılması

Kulağın kaşınması, çok iyi bilinen geleneksel bir harekettir.



**Bunu duymamayı
tercih ederdim**

Yanlış ya da
düşüncesizce
kullanılmış kelimeler,
kulakta kaşıntıya
neden olur

Kelimeler içeri, dış kulağı kullanarak girmişler ve hâlâ çınlamakta olan kulak zarının üzerinden kayarak, orada güçlü kaşıntılara neden olmuşlardır. İçeri izinsiz girmiş olan istenmeyen bilgiler, kulak zarına çarpmışlardır ve o da hoş gitmeyen bir yankıyla çınlamaktadır².

Bizi rahatsız eden laflar

Kolaylıkla fark edilebilen ve sınıflandırılabilen bu hareketle birlikte, iki ayrı mikro-kaşıntı daha görülmektedir.

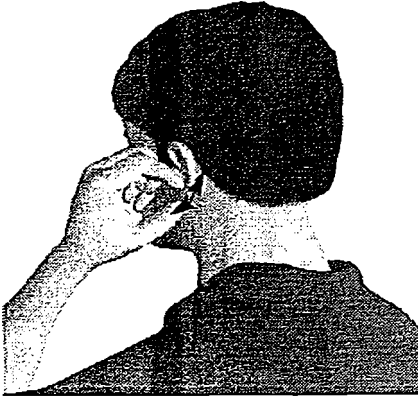


**Söylediklerin
beni zihinsel
açıdan
rahatsız ediyor**

Söylenen sözlerin
içeriği entelektüel
açıdan ya da
ideallerimize
uymadığı için
rahatsız ediyor

Kulak kepçesinin üst kısmındaki kaşıntılar, sözlerin ideallerimize ters geldiği durumlarda oluşur. Ayrıca bahsedilen sorunlar karmaşık olduğunda ve onları “duymamayı” tercih ettiğimizde de meydana gelirler. (“Görme” demiş olsak, beynimiz gözlerimizi harekete geçirirdi kuşkusuz.)

Kulak memesindeki kaşıntılar, maddi değerlerimizle ilgilidir. Sözlerin içeriği, maddi değerlerimizi rahatsız etmiş demektir.

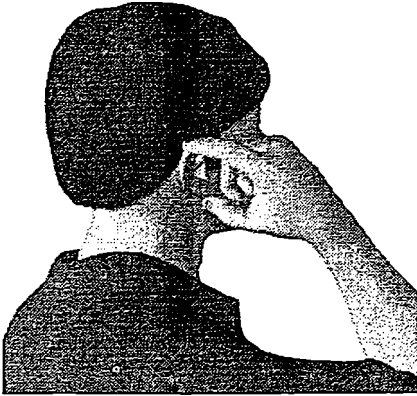


**Söylediklerin beni
sinirlendiriyor**

Sözlerin beni
rahatsız ediyor

Bizi ilgilendirmeyen sözler

Kulakta oldukça sık rastlanan son iki kaşıntı biçiminden de bahsetmeden geçmeyelim.



**Bu düşünceler beni
ilgilendirmiyor**

İlişkinin zorunlu
mahremiyeti,
muhababımızın edep
duygusunu
rahatsız ediyor.
(Kaşıntı kulağın
iç yüzeyinde)

Kulak kepçesinin iç tarafında meydana gelen **kaşınma hissi**, kişi kendisini ilgilendirmeyen bazı şeyler duyduğunda meydana gelir. Muhababı için orada bulunuşu ne kadar

önemliyse ve muhatabı içini ne kadar çok döküyorsa, kaşıntı o kadar artar. Topografya açısından, **kulak kepçesinin üst kısmı** düşünsel açıdan etkilenildiğinde ya da işin içine “yüksek” duygular girdiğinde kaşınırken, **alt taraftaki kulak memesi civarı**, maddi değerlerin ve itkilerin bölgesidir.



**Bu somut durumlar
bizi ilgilendirmiyor**

Muhatabımız, söz
edilen konuların onu
ilgilendirmediğini
düşünüyor.
(Kaşıntı kulağın
iç yüzeyinde)

Kişi kendi düşünceleriyle baş başayken, mikro-kaşıntılar daha da ilginç bir şekilde oluşmaktadır. Onu rahatsız etmiş olan bir konuşmayı hatırlaması ya da benzer bir şeyi hayal etmesi, kulağında kaşıntının başlaması için yeterlidir.

Bir daha sefere, yalnız başınızayken eliniz kulak zarınızdaki bir kaşıntıyı gidermek üzere oraya yöneldiğinde, tam mikro-kaşıntı başladığı anda ne düşünmekte olduğunuzu sorun kendinize. Zaten belli belirsiz olan düşüncenin aklınızdan kayıp gitmiş olma olasılığı yüksektir ama dikkatinizi biraz yoğunlaştırırsanız aklınıza getirebilirsiniz ve duymuş olduğunuz bazı şeylerle ilgili bir düşünce olduğun fark edebilirsiniz.

Mikro-sabitlemeler: Aktif bir dinlemenin belirtileri

Kulak dikkat kesilmeyi ve susmayı bilir. Avı beklerken donup hareketsiz kalan köpekler gibi, hareketlerimiz de beklenen kelime duyulana kadar, kulak çevresinde bir yerde donup kalabilirler. Elin kulak çevresindeki konumu, bekleyişin ne kadar tutkulu ve yoğun olduğunu belli edecektir.



Kulak kesildim

Kişi çok dikkatlidir.
Serçe parmağın ağza
doğru dönük oluşu,
küçük bir
rahatsızlığın
varlığına işaret eder

Yukarıdaki pozisyonda kişi, konuşulan konuyla ilgilenmekte ve elini kulağının arkasına koyarak, karşısındakini konuşmaya cesaretlendirmektedir. “Ben”i ifade eden **işaret parmağı**, söylenenleri kaçırmamak için **kulak girişinde** durmaktadır.

Aşağıdaki durumda daha büyük bir açıklık görülmektedir. İlk resimde **serçe parmağı ağız üzerindeydi** ve dudaklara değiyordu. Muhatabımız bize yüzünü tamamen verme-

yerek duyduklarıyla arasına son bir bariyer koyuyordu. Ama bu sadece basit bir nezaket mesafesi idi.



Kulak kesildim

Yoğun dikkat,
aktif dinleme

Edep bariyeri de inmiş ve muhatabımız tamamen konsantre olmuş. Karşısındakinin söz ettiği konuyu kendi işi olarak benimsemiş. Yapması ya da dinlemesi gereken şey öne çıkarak ona kim olduğunu unutturmuş durumda. Dolayısıyla kendini muhatabından soyutlaması için bir neden kalmamış halde. Bu nedenle de çok büyük bir açıklık gösteriyor.

Bu hareketler ilginç ama çok büyük bir sinergolojik zenginliğe sahip değiller. İfade etmeleri gerekeni görsel olarak zaten ifade ediyorlar; inceleyen bir sinergolojik çeviri yapmasına gerek kalmıyor. Karşıdaki kımıldamadan durduğu, bedeni bariz olduğu için, mikro-sabitlemeler okunması en kolay hareketlerdir zaten.

Daha büyük bir empati ifade eden hareketler de gözlelenebilir. Kulaktaki mikro-okşamalar gibi.

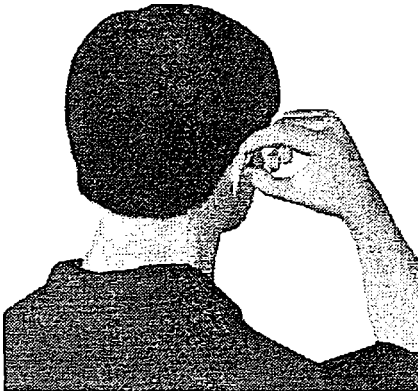
Mikro-okşamalar: Kulağa tatlı gelenler

Birçok durumda, duyduklarımız kulağımıza çok tatlı gelir ve bizde hoş hisler uyandırır. Kulak yolu, kulağa saygılı davranan bu sözlerle şahitlik etmekte, duyulan sözler insana “bal-dan tatlı” gelmektedir. Kulağa yapılan bilinçsiz mikro-okşamalar, duyulan sözlerin yumuşaklığını dışa vurmaktadır.

Önceki bölümdeki durumlara oranla el daha aktiftir ve duyduklarını daha da güçlendirmek ister gibi, kulağın gözlenen bölümünü okşamaktadır.

İltifat dolu sözlerin keyfi

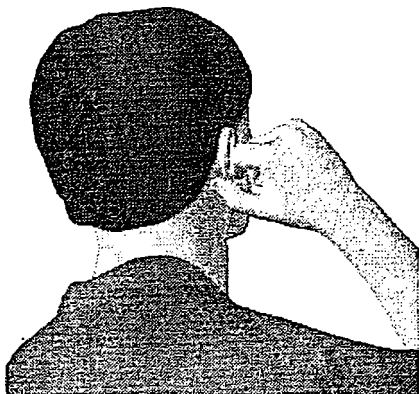
Hoşa giden sözlerin işitildiğini iki tür mikro-okşama açık eder. El konumunun gözlenmesi birincil derecede önemlidir. **Mikro-okşama kulağın üst kısmında ise** üst düzeyde hisler ya da fikirlerle ilgili bir konuşma dinlerken duyduğumuz hoşnutluğu ifade etmektedir. Karşımızdaki kişi zihnimize ve hatta zekamıza seslenmekten çekinmemektedir ve elimiz kulağımızda, bundan duyduğumuz memnuniyeti gösteririz.



**Bu iltifat dolu
sözleri seviyorum**

İltifatlar idealist
ya da sağlam
bir entelektüel
içeriğe sahip.
Aklımıza iltifat ediliyor

El, beğenmediğimiz insanların yetersizliklerini duymaktan çok memnun kalmış olan kulağın **kulak memesi bölgesinde** oyalanıyor.



**Bu sözlerden
büyük zevk alıyor,
tadını çıkarıyorum**

Durumun maddi ve
bazen tensel özelliği,
elimizi kulağın alt
tarafına yönlendiriyor.
Büyük hoşnutluk hali

İtiraf etmesi kolay olmasa da duyduğumuz sözlerin bizi oyalama özelliği vardır. Kulağımızın dinlemekten hoşlandığı ve kulak memesinde uzun süreli bir etki yaratan “kim bilir neler”, bizi pohpohlayarak oyalamaktadır.

Konuşan kişinin, **söylediklerimle ilgili ne düşündüğünü “görebilmek” isterdim** ya da **bu konuda “burnuna ne kokular geliyor”** demesi, merkezi sinir sistemimiz tarafından farklı şekilde keskinleştirilen duyularımızın, farklı bağlantılar kurması ve mikro-kaşıntı ya da okşamaların yüzümüzün gözler ya da burun gibi farklı bir bölgesinde oluşması için yeterli olacaktır kuşkusuz.

Notlar

1. İki-üç aylıktan itibaren, kelimeleri daha çok sağ kulağımızla, müziği ise sol kulağımızla duyarız. Bkz. Guber, F. A., *Language*

development and neurological theory, New York, Academy Press, 1977.

2. Kulaklarla hayat arasındaki ilişki için bkz. Tomatis, Alfred, *L'oreille et le langage*, Paris, Seuil, 1991.

*Çok açılmış gözler aptallık işaretidir,
sabit bakış tembellik göstergesi; çok delici bir bakış
ani öfke eğilimini açık eder, fazla canlı ve fazla anlam
yükü bir bakış, edepsiz birinin bakışıdır; en iyi bakış,
huzurlu bir zihin ve saygı dolu bir sevecenlik gösteren bakıştır.
Eskiler boşuna, ruh gözlerde "ikamet eder" dememişler.*

Revel*

* *Histoire de la vie privée*

Göz göze

Her birimizin diğerlerinden daha baskın bir duyu organı vardır. Çoğunluk için bu görme duyusudur¹. Çevremizde konuşan insanları görüp konuştuklarını duyduğumuzda, “görmek istediğimiz” ve “görmek istemediğimiz” şeylerin ayırtına varırız. Bazen başkalarına, bazen de kendimize kötü niyetli davrandığımız olur. Böyle durumlarda, hareketlerimiz bu kötü niyeti ele verir.

“Görmek istemedikleri” durumlarla karşılaşan insanların elleri, saklamak istedikleri gözlerinin çevresinde, mikrokaşıntıların hızında dolaşır. Ancak bu arada iç dünyalarının anahtarlarını da fırsatçı analizcilere vermektedirler.

“Göz göze” bakmayı bilenler için, olaylar ve durumlar, başka herhangi bir organdan daha çok, gözlerimizden geçer ve mahremiyetimizi açığa vururlar.

Sosyal bakış ve bakışma

Karşı karşıya gelen insanların gözlerinde, aynı anda iki farklı bakış bulunabilir: Sosyal bakış ve karşılıklı bakışma².

Karşılıklı konuşma birbirinden uzaklaşma nedeniyle ne zaman kesilse, devreye karşılıklı bakışma girer. Buna karşılık, insanlar birbirlerine yaklaşır yaklaşmaz, gözleri “gi-

zemli" işlevlerini bırakır. Bakışlar sosyalleşir ve kelimelerin altını çizmeye başlar. Yaklaşmak, birbirini tek bir söz edilmeksizin diğerinde tanıyan iki bakışın gizemini tamamen yok etmiştir. Kelimeler konuşmadaki yerlerini almış, sosyal bakışa dönüşen bakışlar ise susmuş gibidir. Yani dikkatle incelenene kadar tabii!

Muhataplarına sempati besleyen, doğruyu söylemekte olan ve neden bahsettiğini bilen insanlar, karşılındakine daha çok bakarlar³. İnsanlar genellikle, sözü aldıklarında bakarlar birbirlerine ve konuşmayı bitirince de bakışlarını muhataplarından çekip kendilerine dönerler. Böylece, sözün alanını yeniden boşaltmış olurlar.

Söz alınır ve verilir. Bu alıp verme hareketi de bakışlarla yapılır. Cümlesinin sonunda gözleri boşluğa takılı kalan konuşmacı, söze alanını geri vermek istemiyor demektir. Söyleyeceklerini abartmak, beceriksizlik göstergesidir.

İnsanlar ne kadar konuşurlarsa, dikkatleri dağılmasın diye karşılındakine o kadar az bakmaya başlarlar. Dinleyen taraf ise, dikkatini ne kadar veriyorsa o kadar bakacaktır.

Çekingen birini rahatlatmak isteyen kendinden emin bir insanın, sözü konuşmanın başında alması daha iyi olur. Susmakta olan çekingen tarafa, kendinden emin tarafın yüzünü gizlice inceleme ve böylece giderek kendine güvenini kazanma olanağı sağlanmış olur. Muhatabının yüzünü incelemeye zaman bulan çekingen taraf "sosyalleşirken", konuşmakla meşgul olan diğer taraf da çekingen olandan nazik bir biçimde kopuk gibidir. Böylelikle de çekingen olanın konuşmaya başlamasını kolaylaştırmıştır. Muhatapla fizyolojik bir empati mekanizması kurularak güven sağlanmıştır⁴.

Gözlerdeki ışık

Gözlerdeki ışığın özel bir anlamı yoktur ama, gözlerin ışıldaması varlığın ışıldaması anlamına gelir. Varlığın ışılda-
yabilmesi için de kendine güven duyuyor olması gerekir. Huzur göstergesi olan bakışlar, ışıklarını işaretlerle açığa
vırırlar. Arada sırada bakışmada oluşan “sessizlikleri” an-
lamak için, bu işaretlerden bazılarını okumaya çalışalım...

Kaştaki deklanşör

Birbirinden hoşlanan insanlar karşılaştıklarında, birbir-
lerine karşı duydukları çekimi bir kaş hareketiyle belli eder-
ler. Hızla oynayan kaş, karşıdakinde de bilinçsizce aynı ha-
reketin meydana gelmesine neden olacaktır⁵

Kaşın bu hızla kalkması hareketi, birbirine karşı derin
bir sevgi besleyen insanlar arasında olduğunda, çok daha
uzun sürelidir. Karşıdaki oradan ayrılırken gözlerin bir
anlığına kapanmasıyla ise beyin, ayrılan insanın görüntü-
sünü belleğe kazımaktadır.

Gözkapağı hareketleri

Göz kapağının hareketleri, dinlemeye ilgili bilgi verir. Dışarıdan gelen bilgileri beynimize göndermek için gözle-
rimizi kırparız. Gözlerimizi ayrıca düşünürken de kırparız. Bunun nedeni, bir düşünce oluşturma aşamasındaki bey-
nin, bellekte kayıtlı (kelime, imge gibi) bilgilere başvuru-
ması olabilir. Kognitif nöronlar ve motor nöronlar, böyle
bir arada uyumla çalışarak, akıllı görünmemizi sağlarlar. Göz kırpılır ve akla fikir gelir; bedenle zihnin birbirini ta-
mamlayışına iyi bir örnek değil mi?

Göz kapakları açık ve kıpırtısız duran sabit bakışlı bir
muhatap, bu davranışıyla bir “otomatik pilot” konumu sa-

vunucusu olduğunu göstermektedir. Karşınızda durmaktadır ama dikkatli havasının ardında düşünmeyi tamamen bırakmıştır; sözleriniz ona ninni gibi gelmektedir. Mecbur kalırsa son sözlerinizi tekrarlayabilecek durumdadır ama dinleyişi pasiftir ve ileride, aklında o andan hiçbir iz kalmayacaktır. Ancak bu davranışın dostça olmayan bir yönü yoktur doğrusu. Organizmasının fizyolojik gereksinimlerine cevap vermek üzere kendisini çevresinden böyle soyutlamaya herkesin ihtiyacı vardır. Sinirsel akım, kimyasal ve elektrikseldir. Beynimiz gerilim altındayken, doğal “sigortalarımız”, tıpkı karmaşık bir elektrik devresinin sigortaları gibi davranır. Öyleyse, ilgisizliği kocaman açtığı gözleri ve kıpırtısız gözkapaklarından belli olan muhatabınızın, -artık hazım sorunu mudur, glikoz eksikliği midir, başka herhangi bir yaşamsal gereksinim midir- o anki fizyolojik dengelessnessini neyse, bırakın organizması düzenlesin. Bulgular devam ediyorsa, tıbbi bir yardımdan çok, sizden gelecek minik bir psikolojik desteğe ihtiyacı var demektir: Muhatabınız sıkılmaktadır. Konuyu değiştirin ya da sözü ona verin; gözlerini tekrar kırpmaya başlayarak uyandığının işaretini verecektir size.

Aynı mantığın bir devamı olarak, gözlerden geçen çok güçlü bir duygu, onların çok hızlı ve ardı ardına kırılmasına ve o anın yoğunluğunun bedene kaydedilmesine neden olacaktır. Bir düşünce akımı, “kanat çırparak” kırpıştırılan gözlerden gelip geçmiştir.

Kadınların göz kapakları, erkeklerinkilere oranla daha az hareketlidir⁶. Bu gözlem, kadınların gözlerinin duygusal ifade açısından daha zengin olduğuna dair görüşlerle çelişmektedir. Bu çelişki, aslında kadınların gözlerini daha iri göstermek için makyaj yapmalarından ve böylece erkeklerin, kadınların bakışlarının kendilerinkinden daha anlamlı

olduğu sonucunu çıkarmalarını sağlamalarından kaynaklanmaktadır kuşkusuz. Ancak bu bilimsel bilginin halka ulaşmasıyla birlikte, kadın cinsi, göz kapağının pozisyon sayısının, ifade zenginliği açısından bir anlamının olmadığı mırıldandı. Ayrıca incelemelere dayanarak, kadınların duygularını ifade etmede erkeklerden daha başarılı olduklarını da eklediler⁷

Erkeklerin gözkapağı hareketliliğinin kökeni belki de, kabilenin tehlikeli bir çevrede hayatta kalmasını sağlamak için savaşmaları ve fazladan özellikler geliştirmeleri gereken avcılık zamanlarına dayanmaktadır.

Gözbebeklerinin büyüklüğü

“Gözün karası” diye tabir edilen göz bebekleri, duygularımıza ne kadar açık olduğumuzu belli eder. Göz bebeklerimiz ne kadar genişlemişse, duygusallığımızın kaynaklarına o kadar açığız demektir⁸.

Oldukça bilinen bir deneyde, erkek deneklere güzel kadın fotoğrafları gösterilmiştir. Bu fotoğraflardan bazılarında, göz bebekleri belli belirsiz şekilde rötüslanarak, olduklarından büyük hale getirilmiştir. Deneklerin çoğu (yüzde 70’den fazlası), gözbebekleri genişletilmiş kadınları daha çekici olarak tanımlamıştır.

Bu deneyle ortaya çıkan en önemli iletişim ve çekicilik olgusu ise, gözbebekleri rötüslü genişletilmiş kadınların fotoğraflarına bakan deneklerin, kendi gözbebeklerinin de hafifçe genişlemesi olmuştur. Buradan hemen çıkarılacak sonuç açıktır ve yanlış olması için de bir neden görünmemektedir; bir varlık ne kadar arzu duyarsa, o kadar arzu edilir olur.

Normalden büyük gözbebeği, normalden büyük bir arzuyu göstermekte ve bu da karşısındaki daha güçlü bir

itkiye yol açmaktadır. Bir adım daha ileri gidilerek, baştan çıkarmayı sevmenin, en baştan çıkarıcı insanlardan biri olmak için yeterli olduğu söylenebilir. Bir erkek, sadece baştan çıkarmayı istediği kadını arzuladığı için, yakışıklı görünmekte ve beğenilmektedir. Bilinçsizce, arzusunun bakışlarından okunmasını sağlamaktadır. Kendi anıları dahil, Giovanni Giacomo Casanova'nın tüm biyografileri aynı gerçeği vurgular: Casanova çekicidir, ancak yakışıklı değildir.

Beden kokuları da aynı gerçeği ifade eder. Hormonal sistemi sayesinde insan, fiziksel isteğini sübliminal* bir cinsel koku yayarak belli eder. Yapılan bir deneyde, odalardan birine insanınkine benzeyen hayvansal bir cinsel hormon kokusu verilirken, diğerine verilmemiştir⁹. İki ayrı kadın denek grubuna, iki odaya giren erkeklerin, ilk görüşteki çekicilik dereceleri sorulmuştur. Deneyin sonunda, cinsel feromon kokan odadan gelen erkeklerin daha çekici bulunduğu görülmüştür¹⁰.

Bir şey açıktır. En beğenilen ve sevilen insanlar, salt fiziksel güzelliğin ötesinde "fazladan bir şeyler yayarlar" Hormonlar ve ideal benlik, aşkın libido amaçları uğruna, uyum içinde çalışmaktadırlar.

Bu gerçeğin atalarımız tarafından da bilindiği, birçok örnekle sabittir.

Gözbebeğinin etkisi, 18. yüzyıldan beri biliniyordu. Güzelvratotu denen bir bitkinin damıtılmasıyla elde edilen sıvı, güzellerin gözbebeklerini genişleterek arzuları kamçulamakta kullanılıyordu. Peki güzelvratotu aynı zamanda o güzellerin arzularını da artırıyor muydu? Dönemin çapkınlarından bizi bu konuda aydınlatacak anılar kalmamış geriye.

* Sübliminal: Algı sınırında, belli belirsiz algılanabilecek düzeyde -Ç.N.

Gezegenin öteki tarafındaki Çin’de, yeşim taşı satıcıları turistleri dikkatle inceler ve ışıktaki aralarından potansiyel müşterilerini seçebilirler. Müşteriyi oltalarına takabilmek için, taşa duydukları arzunun, genişleyen gözbebeklerinin karasında şekillenmesini beklerler.

Oyun kağıtlarıyla yapılan ve iyi bilinen bir numarada, birisinden desteden bir kart seçmesi ve iyice baktıktan sonra desteye geri koyması istenir. Daha sonra iyice karıştırılan kağıtlar, gözlerinin önüne teker teker açılır. Sıra sıhirlili kağıda geldiğinde, gözbebekleri, oyunu yapanı çok memnun edecek şekilde parlayacaktır. Kağıdı tanımak gözlerinde bir ışık yakmıştır, ancak bu numarayı seyreden seyircide “ampul yanmayacaktır”

Gözbebeklerinin genişlemesi, kendini arzu temelinde koyuvermeyi gerektirirse de, muhatabı, teknik açıdan, ışığı arkadan değil de önden alacak şekilde yerleştirmeyi ihmal etmemek şarttır.

Bir kere şekillendikten sonra, kendiliğinden gelişen, en iyi şekilde gelişendir.

Gözbebekleri, ilgi ve duygu etkisiyle genişler. Kaşlar kıpırdar, gözbebeği genişler ama, arzu kendini bir yerde daha belli eder; nemlenen gözlerde.

Islak gözler

Gözlerimiz elbette yoğun duygular nedeniyle dolan yaşlarla da ıslanabilir ama bu çekici olabilmek için biraz “fazla kaçır”

Daha ilginç ve gizli anlamlarla yüklü olanı, aklımızdan güçlü tensel heyecanlar geçerken parlamaya başlayan, nemlenen gözlerdir. Gözlerimiz bu durumda güçlü bir ışıkla pa-

rıldar. İlgilendiği kişiye karşı tutkuyla dolarak gözleri parlayan tarafın, tutku uyandırması olasılığı yüksektir. Gözdeki pırıltılar genellikle zekaya yorulsa da, asıl neden tutku-dur.

Gözler, gerçekte akıl nedeniyle parlamamaktadır ya da söz konusu olan salt idrakten daha çok, libidoya benzeyen duygusal bir akıldır.

Çok güçlü bir aşk duygusuyla ışıldamaya başlayan gözler parlamakla kalmaz, göz kenarları da, sanki aşkla ateşin birbirleriyle bir ilgisi varmış gibi, kızarır. Bu alev alan gözler, karşısındakine duyulan arzunun derinliğiyle ilgili ciddi işaretler vermektedir.

Hayat, dokumacı çırağının gözlerinde böyle dokunur işte. Göz ipinin ardından, duygusal kilimin tüm güzelliği sezilmektedir. Ama gözün incelenmesinin bir yararı daha vardır; göz “yörüngeye” girdiğinde, akıldan geçenin açığa çıkması.

Metaforik göz

İnsan gözleriyle ve gözleri sayesinde görür. Gerçekten görür ve mecazi olarak görür. Varlığıyla gözlerinin önünde şekillenen gerçekten görür. Bu durumda bakar ve gözleri şeylerin ya da varlıkların üzerinde durur. Ancak bu “bakan bakışın” yanı sıra, eşya ve varlıklara yönlendirdiği bir de “metaforik bakış” vardır.

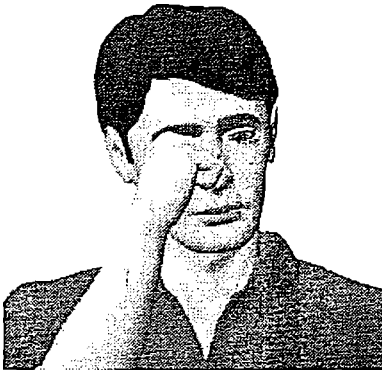
“Bu olayı senin gibi göremiyorum” ifadesinde, daha iyi bir görüşü sağlayacak olan görme organı değildir. Ancak bu ifade tesadüfi de değildir. Bazı insanlar diğerlerine oranla görsel imgelerle düşünmeye daha fazla eğilimlidirler. Dilleri de bu durumu söze dökmektedir. Bilinçsizce kullanılan “görmek” sözü, gözlere göndermede bulunur. “Göremeyen” kişi aslında genellikle görmemeye karar vermiş kişidir. Zihninde şekille-

nen imgeyi reddeder. Onu zihninden uzaklaştırır ve atar. Rahatsızlık duyduğunda ellerini gözlerine götürecektir, çünkü gözlerinin etrafında mikro-kaşıntılar oluşmuştur. Zihninin bu kötü niyetli reddedişini, bedeni kabul edememektedir. Gözdeki mikro-kaşıntıların nedeni budur.

Ellerin yüzde göz hizasına çıkarılması, zihnin yapısının ve karşımızdakinin neleri “görmek istediği” ile neleri “görmeyi reddettiğinin” açık bir ifadesidir. Yüzde dolaşan eller, (karşımızdakinin söylediklerini daha iyi görmek ya da görmeyi reddetmek için) gözleri daha da açmaya ya da daha da kapamaya yardım ederek, düşünme sürecini güçlendirirler.

Gözün açılma ve kapanma yönüne göre yüzdeki durumunun incelenmesi, bize eksik olan işaretleri de sağlayacaktır. Yüzü incelerken, Dördüncü Bölümde öğrenilen okuma kurallarını unutmamak gerekir.

Gözün kapanma sürecinde, üst göz kapağı alt göz kapağının üzerine doğru iner. Ne zaman görmek istemediğimiz bir şeyi görmek (yani kabul etmek istemediğimiz bir şeyi kabul etmek) zorunda kalsak, oluşan mikro-kaşıntılar, bizi üst göz kapağımızı kapatmaya zorlar.



**Bu benim
sorunum değil
ya da
Bunu görmek
istemiyorum**

Düşünme sürecindeki insan, kötü bir durumdan kaçmak ya da hoş olmayan hatırlatma imgelerinden kurtulmak için kaşınan gözünü kaşır.

Bu insan, ona göstermeye çalıştığımız şeyi görmek istemiyordur. Onu ikna etmeye ya da “görmesini sağlamaya” çalışmak boşunadır. Tam tersine, bu gibi durumlarda, işi bilinçaltına havale etmek daha yararlı olacaktır. Bu kişi, durumu gözlerinden atabilmek için kaşınmıştır ama aynı zamanda bunu yapmaya çalışması o imgenin kafasına girmiş olduğunu göstermektedir. Bırakalım imge orada olgunlaşsın ve bu konuyu başka bir gün tekrar açalım. Tabii bu o gün de kaşınmaya başlamayacağı anlamına gelmez.

Göz, “uyku bedene girince” de kaşınır. Yorgun insan, ayakta kalmaktan bunalmış, başka bir duruma geçmek, gidip yatmak istemektedir. Buradaki mikro-kaşıntı bir çelişkiden kaynaklanmaktadır. Uyanık kalma zorunluluğu ile uyuma ihtiyacı arasındaki çelişkiden. Gözlerinizdeki kaşıntının siz uzanır uzanmaz kesildiğini fark ettiniz mi? Yanınızda uzanan biri gözlerini ovuşturuyorsa, bundan uyumayı çok istediği sonucunu çıkarmanız yanlış olur. O bir çelişkiyle karşı karşıyadır. Uykusu olmasına rağmen gözlerini kapatmayı reddetmektedir. Ona ışığı kapatmayı önerin, mikro-kaşıntıların kendi kendine kesildiğini göreceksiniz.

Gözümüzde o kadar güçlü olan batma ve kaşınma hissinin, yatar yatmaz nasıl da hemen yok olduğunu mutlaka sormuşuzdur kendimize. Göz merkezinin mikro kaşınması, görmeme başka konuya geçme isteğini herhangi bir söylevden çok daha iyi anlatır.

İnsanlar, genellikle uykuları geldiği için ovuşturmazlar gözlerini. Sıkıldıkları için ovuştururlar. Başka bir etkinlikte

bulunun; içlerindeki tüm arzuyu yok etmemişseniz, az önce uykularının gelmiş olduğunu unutuvereceklerdir.

Kabul etmek istemediğimiz durumları ya da daha basit bir deyişle “görmek istemediğimiz şeyleri” tanımlayan göz merkezindeki mikro-kaşıntıların yanı sıra, mikro-kaşıntıların biraz yer değiştirerek biraz daha farklı bir zihin durumuna işaret ettiği başka sıkıntılı durumlar da vardır.



**Görmek
istemiyorum**

Bana gösterdiğini
görmeyi
kesinlikle
istemiyorum

Buradaki kişi, birbirini izleyen iki farklı hareket yapmaktadır. Önce gözünü kapatmakta, sonra da gözünün iç tarafını, yani buruna yakın tarafını kapatmaktadır. O halde burada iki ek okuma kuralı devreye girer:

- Kişi ona gösterileni ya da sunulanı **görmemek için gözünü kapatır.**
- **Eli yüzünün iç kısmına yönelir,** çünkü bu durum onu kişisel olarak çok etkiliyordu.

Açıklama, bu iki kuralın ışığında kendiliğinden gelir. Bu şahıs, görmeye ya da baş etmeye asla hazır olmadığı ve

onu kişisel olarak çok etkileyen bir durum nedeniyle çok rahatsız olmuştur. Kibar birisidir ve bu reddedişi sözle, hareketleriyle olduğu kadar kesin bir şekilde ifade etmemektedir. Onun karşısında durduğunuz için, zaman açısından bir adım öndesiniz. Nazik tepkisinin ne kadar açık ifade edildiğini görebiliyorsunuz. Aklına girmiş olan bir durumu içinden atabilmek için gözlerini ovuşturuyor. Bırakın, gör-sel imgeler zihindeki işlevlerini yerine getirsinler. Zaman burada en değerli müttefikinizdir. Hem ona bunu bizim fısıldadığımızı unutarak, “bizim” fikrimizle kendisi gelir bir gün bize belki, kim bilir.

Bu çok yüzeysel tepkinin yanı sıra, hemen hemen aynı hareketle gerçekleştirilen daha az zorlanımlı başka bir mikro-kaşınma türü daha gözlenir sıklıkla.



**Entelektüel
açıdan bilmek
istemediğimiz şeyler**

Muhatabımız,
kendisini temelde
ilgilendirmeyen bir
durumu görmek
istememektedir

Bu mikro-kaşınma türünde de bir önceki okumanın kuralları geçerlidir ve bu da beden dilinin sihirli bir tarafının olmadığını, okunması için basit kurallara uyulmasının yeterli olduğunu kanıtlamaktadır. Burada:

- Adam gözlerini kapatıyor.
- Gözünün, yüzün dış kısmına yakın tarafını kaşıyor.

Bu kişi, kendisine gösterileni görmek ya da kabul etmek istemiyor. Ayrıca, kaşınan kısım yüzün dış tarafında. Bu da durumun onu kişisel açıdan çok da ilgilendirmediğinin işareti. Karşımızdaki, muhatabının öne sürdüklerini “görmeyi” reddetmiyor, zaten göz kapaklarını ortasından kapatmıyor.

Sadece, ortaya konan sorun onun sorunu değil, o kadar.

Sinergoloğun her şeyden önce olumlu bir tavır geliştirmesi gereken bu olumsuz hareketlerin yanı sıra, durumun olumluluğunu ifade etme arzusundan doğan bazı hareketler de vardır. Çünkü insanın görmek istemediğini itiraf edemediği durumlar olduğu gibi bir de görmeyi isteyip de söyleyemediği şeyler vardır.

Görmek istediğimiz şeyler

“Ufaklığı sirke götürdüm, gözleri fal taşı gibi açık kaldı.” İşte bu! En küçüklüğünden itibaren insan ne zaman ilgisini çeken bir şey görse, gözleri kocaman açılır.

Zihin, bu isteğini bedende aynı şiddetle ifade eder. Görselleştirmeye duyduğu müthiş susuzluğu gidermeye çalışmaktadır. Sanki göz çukuru mikro-hareketlerle büyütülebilecekmiş gibi, mikro-kaşıntılar oluşmaya başlar.

Zihnin beden aracılığıyla kapmaya çalıştığı durumların hepsi, aynı oranda ivedilik taşımazlar. Aşağıdaki hareketler, ifade ettikleri farklı düzeylerdeki istek doğrultusunda sıralanabilirler.

Kişinin kesinlikle görmek istediği ve kesinlikle görmek istemediği şeyler, birbirine oldukça yakın hareketlerle ifade edilirler. **O halde, hareketi en başından, yapılmaya başlandığı andan itibaren izlemek çok önemlidir.** Daha el yüze doğru götürülmeye başlanırken izlenmeye de başlamalıdır, çünkü mikro-kaşınma iki farklı anlama gelebilecek şekilde iki farklı yönde olabilir. Kaşınma eşnasında el iki yöne de gidip geleceği için, hareket başladıktan sonra gözlemek karışıklık yaratabilir.

Burada her şey yine bir çalışma, bir gözlem sorunudur. Bir aktif gözlem sorunudur.

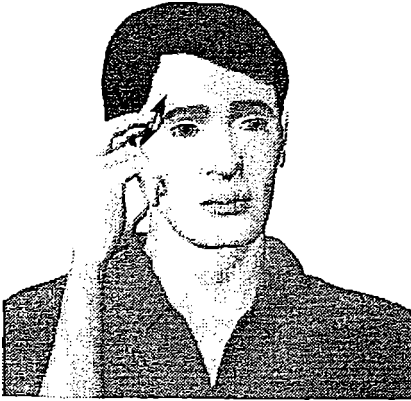


Çok ilgileniyorum,
ama bunu pek
belli etmemem
gerekıyor

Yukarıda sayılan okuma kuralları, görselleştirme isteği durumunda da geçerlidir. Burada birbirinden farklı üç an gözlenebilmektedir: **Kişi önce gözünü mümkün olduğunca çok açar;** sonra, **eli yüzünün ortasına doğru gider ve niha-yet, eliyle göz açıklığını daha da genişletir.** Bir durum ya da öneriyle çok ilgilenen bir kişi, ilgisinin fazla belli olmaması için hafifçe kaşınır.

Bir keresinde bir kadın arkadaşıma, hakkında çok iyi şeyler duyduğum bir adamı methederek tanıştırmayı önerdim. Bunun üzerine bu çok iyi yetişmiş hanım arkadaşım elini gözünün kenarına götürerek, büyük bir sükunet ve zarafetle, “Neden olmasın?” dedi. Böylece, o nazik kabul cümlesinin yerine aslında açıkça “Harika olur!” demeyi çok istediğini, o hareketiyle göstermiş oldu bana... Nitekim tamıştılar da. Ama hikayenin başına uyacak bir macera romanı aşkı doğmadı aralarında maalesef.

Açık bir istek ya da ilgi belirten bu hareketin yanı sıra, yüzün o civarında zihinden geçenleri belli eden iki hareket daha gözlenebilir: **Şakaktaki mikro-kaşındı.**



**Anlattığınızla
ilgileniyorum
ama o kadar**

Hafif bir merak

Muhatabımızda entelektüel bir merak uyandı. Poker oynuyor olsa, sırf karşısındakinin elini merak ettiği için oyuna girerdi. Durumdan bir beklentisi yok ama ilgi duyuyor. Bırakalım, girdiği bahsin karşılığını alma zevkini tatsın.

Daha ilgili olsa, eli yüzünün daha ortalarına gitmiş olurdu.



**Anlattığınızı
görmek isterdim:**

İlgimi çekiyor.

Bu hareket bir nüans ifade ediyor; Adam **gözünü büyütmek için elmacık kemiğini kaşıyor**. Mikro-hareketi doğuran istek, bir önceki hareketteki gibi entelektüel bir nitelik taşıyor. Burada mikro-kaşıntıyı doğuran düşünme eylemi değil. Bu adam ilgi duyuyor, görmek istiyor.



**Aramızdaki bu
yasak bakışma
hoşuma gidiyor**

Belli etmeyelim

İnsan yasaklanmış bir durumu izlerken, alt göz kapakını, içeriden dışarıya doğru, boylu boyunca kaşır. Gayı meşru çiftlerin, arkadaşlarının arasındayken bakışmaları

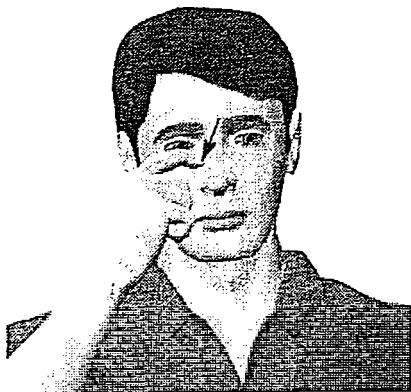
buna bir örnektir. İnsana özgü saygınlık ve görgü kuralları, normalde bu davranışa izin vermez. Dolayısıyla onlar da “gizlice” bakışırlar. Birbirlerine bakarken yakalanırlarsa, bakışları, mutlu ama rahatsız olmuş bir şekilde, gözün içinden dışına doğru kayabilir.



**Bakışınızdaki
ısrar beni
rahatsız ediyor**

Bakışınızın küstahlığı
beni gerçekten
rahatsız ediyor

Göz kapağının altını diğer yönde, **dıştan içe doğru** kaşıyan **insanlar**, bakmamaları gereken şeylere, insanlara ya da durumlara bakarken yakalanmışlardır. Şaşırır, rahatsız olurlar.



**Kuşkuluyum
ama anlamayı
çok istiyorum**

Merakımı
uyandırdınız

Bir sonraki bölümde keşfedeceğimiz **gözlerle burun arasındaki bölgede** gezinen el, burnumuza çelişkili kokuların geldiği ama görmeye çalıştığımız bir durumu ifade eder. Bu bir **kuşku mikro-kaşınmasıdır**. Kuşkunun güvensizliği engellemediği gibi, güvensizlik de görme isteğini engellemeyecektir. Ancak karşımızdakinin, ona anlatacaklarımızdan pek bir beklentisi yoktur. Onu ikna edemeyeceğimizi, gördüklerinden ikna olmayacağını düşünmektedir, çünkü benliğinin derinliklerinde ikna olmayacağına inanmıştır çoktan. Bununla birlikte, bu mikro-hareketi doğuran bir kuşku, varlığını korumaktadır.



**Görmek
istiyorum**

**Merakım
kamçılandı**

Merakı kamçılanmış olsa bile, **yanacağını içeri doğru kaşıyan** muhatabımız kendini kollamaktadır.

Bu mikro-hareketi gözlediyseniz, konuyu başka türlü ifade etmeniz ya da tümünden değiştirmeniz yerinde olacaktır.



**Beni ilgilendiriyor,
görmek istiyorum
ve hâlâ görememiş
olmak sinirimi
bozuyor.**

Yanakların gözün altındaki kısmını kaşıyan el, kişinin daha iyi görebilmesini sağlamak için gözü büyötmeye çalışmaktadır.

Mikro-kaşıntıların yönü dışa doğru olduğunda, kaşınan insan karşısındakine görmek istediğini belli etmektedir. Bilinçsizce, gözünü büyötmeye çalışmaktadır. İlgilidir ve tavrı tamamen olumludur. Bilmediği bir şeyi görmek istemektedir.

Nodlar

1. Bir doktorun adıyla anılan ve uzun yıllardır var olan Dr. Lafontaine metodu, insanları, işitme duyusu baskın olanlar ve görme duyusu baskın olanlar olarak ikiye ayırır.
2. Argyle, M. ve M. Cook, *Gaze and mutual gaze*, Cambridge University Press, 1976.
3. Birdwhistell, R. L., *Kinetics and context: Essays on body motion communication*, Presse universitaire de Pensylvanie, 1970.
4. Rizzollatti, Giacomo, Foggeassi, Leonardo ve Yittorio Gallese, "Neurophysiological mechanisms underlying the understanding

and imitation of action", **Nature Review Neuroscience**, 2, 2001, s. 661-670.

5. Bkz. tanışma anındaki kaş hareketinin evrensel olduğunu saptayan Eibl-Eibesfeld'in yazılı metinleri. Eibl-Eibesfeld, Irenaus: *L'homme programme*, Trad., Paris, Flammarion, 1976, 256 sayfa.

6. Bkz. Birdwhistell, R. L., *op. cit.*

7. Bkz. Robert Rosenthal tarafından yapılan deneyler. Rosenthal, Robert, "The PONS test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues", Mac Reynolds, *Advances in Psychokogical Assessment*, San Fransisco, Jossey Bas, 1977.

8. Hess, E. H., "Attitude and pupil size", *Scientific American*, 1965, 212, s. 46-54.

9. Diane Ackerman tarafından *Le livre des sens*, *op. cit.* Adlı kitapta anlatılan bir deney.

10. Her ne kadar burunda yer almakta olsa da, feromonu algılayan organın koku alma organı değil, vomero-nazal organ olduğu saptanmıştır.

*Duyularımızın ilki, koku alma duyusu oldu ve o kadar iyi çalıştı ki
sinirsel düğümün tepesindeki küçük (olfaktif) koku alma
dokusundan oluşan tepecik, sonradan beyine dönüştü.
Beynimizin yarıküreleri başlangıçta,
koku alma sapının üzerinde birer tomurcuktu.
Zamanında koku aldığımız için düşünebiliyoruz şimdi.*

Dianne Ackerman*

* *Le livre des sens*

“Karışık kokular gelen” durumları duyabilen burun

Bugün insan olarak nitelendirdiğimiz canlının dünyada ilk belirdiği zaman sahip olduğu duyu organı, burundur¹. Kozmik koşullar başka duyuların gelişmesine uygun hale geldiğinde, burun soğanı civarında yavaş yavaş diğer merkezler de eşgüdüm içerisinde oluştu. İşte hem bu nedenle hem de yüzün tam ortasına yerleşmiş olduğu için, burnun sinergolojideki yeri çok önemlidir.

İnsan burnuyla “duyar” Bu kelime aynı zamanda başka duyu organları için de kullanılmaktadır; mesela dokunma duyusu için. Bazı güçlü duyguları da “duyarız”. Bu yolla beyne ulaşan bilgiler, hislere dönüşecektir. Etrafını iyi değerlendirebilen insanlara, “burnu iyi koku alıyor” demez miyiz?

İki farklı yönü olan burun, Cyrano’nun duyarlı burnu ya da Pinokyo’nun yalancı burnu olabilmektedir.

Cyrano’nun burnu

Cyrano de Bergerac, 1997 yılında yüz yaşını doldurdu. Edmond Rostand’ın kahramanı, bu yüz şanlı yıl boyunca birçok farklı dönemden geçti.

Cyrano'nun bir burnu vardı, "Burun mu dedim? Bir yarımada, bir coğrafi burun..."² Bu çıkıntı nedeniyle gülünçleşen kahramanımız çirkindi ama nasıl bir inceliğe ve zekaya sahipti.

Edmond Rostand, kahramanını sembolize edecek bundan iyi bir uzantı bulamazdı. Çünkü Cyrano, içinde ruh güzelliğinin nefes alıp verdiği bir burundu.

Kalbimiz şatafata boş verip duyuların emrine girdiğinde, bizim burnumuz da Cyrano'nun burnuna dönüşür. Şatafat için gözler var nasılsa, şatafat "gözleri kamaştırıyor". Ama burun öyle mi? İnsanın "burnu iyi koku alıyor", insan burnuyla durumu "duyabiliyor"

İnsanlar burnun sezgiye yardımcı olduğunu yavaş yavaş unutmaya başladılar... Bunun üzerine, bu duyu zaman içinde bazı özelliklerini kaybetti; insan, bilim adamlarının "mikrozmatik"³ hayvan dediği şeye dönüştü.

Çiftleşme dönemindeki kelebekler eşlerinin kokusunu en az 10 kilometre uzaktan alabilirken (evet doğru okudunuz) insan, bir diğerrinin bedensel kokusunu 40 santimetre uzaklıktan itibaren algılayamamaktadır. İnsanoğlunun burnu delikleri, ancak kendini çok rahat hissettiği biriyle birlikte, çok iyi ve güvende hissederken ve en çok da aşk heyecanı yaşamakta olduğu için, genişleyecektir.

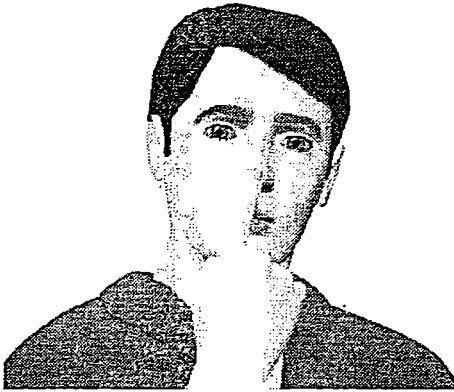
Burnun genişlemesi tereddüde yer bırakmayan, karşıdakinin aklından geçenleri açıkça belli eden bir harekettir. Burun bir kapıdır. Onun açılması, insanın varlığının açılması anlamına gelir. Burun ne kadar yayvansa, genişlemesi de o kadar belli olacaktır. Bu gözlenen genişleme, varlığın açıldığının işaretidir.

Mikro-sabitlemeler: Olumlu sayılabilecek konsantrasyon davranışları

Bir insandan konsantre olmasını ve yüzünün, beyin maksimum derecede konsantre olacağı bir bölgesine dokunmasını isteyin. Bu bölge yüzün ortasında olacaktır.

Burnun ucundaki bir mikro-sabitleme hareketi, yoğun düşünce halini gösterir. Baş parmak "ben" demek ister gibi tutulmaktadır. Aynı zamanda bir de hareketsiz duruyorsa, o kişi konsantre olmuş, düşünüyor demektir. Her zaman pek estetik bir görüntü sağlamasa da, bu hareket kusursuz hareketlerden biridir.

Birbiriyle tam olarak ilişkili olmayan iki durumu ayıralım.



Her şeyi aklımda tutabilmek isterdim

Duyduğum,
gördüğüm,
algıladığım her
şeyi kendimde
sabitlemeye
çalışıyorum

Bu durumda, zihni tüm ilgi boyutlarından soyutlanmış kişi, düşünmektedir. **Burnun ucundaki işaret parmağı, yüzden kopuktur.** Olumlu bir tavır içindeki muhatabımız, durumun getirip götüreceklerini tartmakta ve olası kazançlarını ölçmektedir. Kendi çıkarına odaklanmış olsa da onun-

la birlikte kazanma olasılığınızı da dışlamamaktadır. Burada “şeytanın avukatlığı” denen pozisyonlardan birisidir söz konusu olan. Olup bitenin “kokusunu iyi almakta” olan muhatabımız, aradığı sakıncayı bulamamaktadır. İşin olumlu ve olumsuz yönlerini tartmakta ve vardığı dengede, geliştirmekte olduğu içsel duygu mantıksal gerekçelerden daha ağır basmaktadır.

Burnunun ucuna dokunup parmağını bir süre orada tutmak, Çinlilerin bilinçli olarak yaptığı bir harekettir ve önsezi ya da beklenti ifade eder¹.

Buna karşılık aşağıdaki durumda, muhatabımız bir sorun saptıyor.

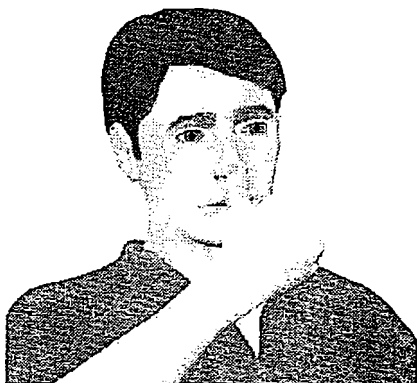


**Bu ilginç, ama
beni rahatsız
eden bir şey var**

Apriori olumlu
yaklaşımlı kişi,
yanlış olan şeyi arıyor

İşaret parmağı ağız gizliyor ve kahramanımızın çıkar hesabından çıkarılmış ya da tamamen unutulmuş olma ihtimalimiz var. Kendi kazançlarının hesabını yaparken karşısındakinin çıkarlarını unutacak bir ruh hali içinde olduğuna ise kuşku yok.

Bu durum çabuk okunabilir. El burnun üzerine ("duyabilmek" için) konmuştur.



Çok olumlu

Bu konuda
burnuma gerçekten
iyi kokular geliyor

Önceki itirazların aksine, **burundaki başparmak**, duyarlık düzenine bir göndermedir.

Burundaki başparmakla, el yüzün merkezine geri dönüyor. Muhatabımız iyi bir konsantrasyonun işaretini veriyor.



**Bana söylediklerine
bakarak nasıl
kazançlı çıkabilirim?**

Durumdan
çıkarılacak bir şey
kesinlikle var
ama nedir?

İşaret parmağının burun kemiği boyunca mikro-sabitlenmesi durumunda, muhatabımız düşünüyor demektir. Duruşunu daha yakından inceleyin. İşaret parmağıyla yüzünü saklıyor. Karşımızdaki düşünüyor ama saklayacak bir şeyi varmış gibi düşünüyor. Bir olumlu tavır görüntüsünün ardında, kendine dönüşün bencilliğini yansıtıyor ve durumdan nasıl, sadece kendisine pay çıkarabileceğini soruyor kendine.

Mikro-kaşıntılar ya da bilgi açlığı

Mikro-kaşıntıların genel anlamda, düşünceyle ifade, söylenenle söylenmeyen arasındaki farklılığı belirttiğini görmüştük.

Her zaman kelimelere dökülmeyen bilgi açlığımızı ifade eden iki olumlu mikro-kaşıntı vardır.



Anlamak istiyorum

Mütlük ilgiliyim.
(Mikro-kaşıntılar)

Kişi burada, bilmek ya da anlamak istemektedir. Çok ilgilidir ve **eli ile bilgiyi** daha iyi çözümlemek için, yüzünün ortasına doğru getirmeye çalışmaktadır.

Aşağıdaki durum ise daha hafiftir.



**Anlamak istiyorum
ve bilmemek beni
sinirlendiriyor**

(Burun kemiğinde
mikro-kaşıntı)

Keşif isteği bir önceki durumdaki kadar açık değil. Kaşıntı, sahip olmak istenen bilgi nedeniyle duyulan rahatsızlıktan kaynaklanıyor.

Cyrano burnu; sevimli, keşiflere aç, arayan bir burundur. Pinokyo burnu ise bariz bir şekilde daha az olumlu bir burundur. Anlamamaya ya da başkalarının bizi anlamamasını sağlamaya her çalıştığımızda, burnumuz Pinokyo burnu olur. Bu burun, metanın bölüşülmekten çok etrafa karşı korunmasının gerektiği bireyci toplumlarda çıkmıştır ortaya.

Pinokyo Burnu

Romancı Collodi'nin kahramanı olan Pinokyo, sonradan küçük bir oğlan çocuğuna dönüşen bir kukladır. Gepetto Usta tarafından yontulan bu küçük haylaz oğlanın burnu, her yalan söylediğinde uzamaktadır. Burnu, göz-

lemlerine dayanarak yalanın merkezi olarak tanımlama-
dıysa, Collodi'nin içgüdüleri çok kuvvetliymiş doğrusu.
Sonuçta, video kayıtlardan yararlanarak yapılan gözlemler-
den öğrendiklerimizi aktarmış. Kişi yalan söylediğinde ya
da gerçeğin bir kısmını gizlediğinde, duyduğu rahatsızlık
ifadesini burnunun bir bölgesinde bulur. Ancak burada
yine mikro-okşama, mikro-kaşıntı ve mikro-sabitlenme ayrı-
mını yapmakta yarar var.

Mikro-okşamalar: Gerçeğe aykırılığın sevinç gösterileri

Burun, yüzün orta yerinde hüküm sürer. Küçük sırta-
rımız, burun bölgesinin maskesi altından geçer. Burun,
yüzde merkezi noktadadır. Saklayacak şeyleri olan insanlar
bu bölgeyi maskeleyemeye çalışırlar, çünkü böylelikle yalan
söyleyen yüzlerini sakladıkları hissine kapılırlar.



**Onu kullanarak
kazançlı
çıkabileceğim
sınırım**

Her şey ortada...
(Burun kemiğini
mikro-okşama)

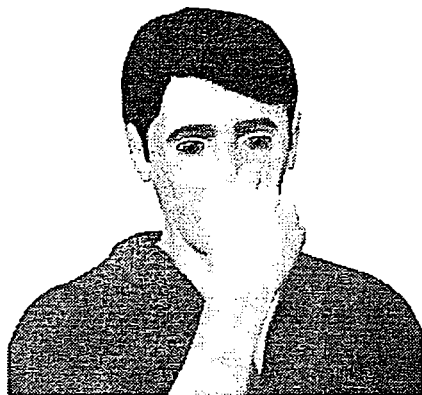
Bu kişi, durumdan kişisel çıkar sağlamanın bir yolunu
bulmuş. Size düşüncesini söylemiyor, çünkü sağlayacağı

kârı kaybetmekten korkuyor. Burun deliklerinin üzerini kaşıyor, iyi bir fırsatın “kokusunu aldı”, durumdan hoşnut.

Louis de Funès bu dalavereci mikro-kaşıntıyı çok iyi gözlemlemişti. Olağanüstü yorumuyla bu hareketi ünlü yapmıştır.

*Mikro-sabitlenmeler ya da kem sözlü
(dedikoducu) bekle-görcülük*

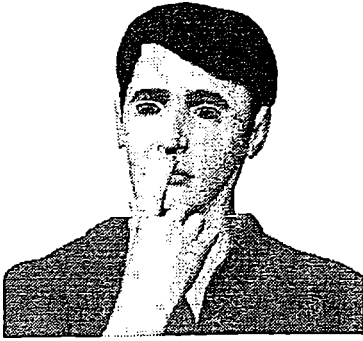
Burundaki mikro-sabitlenmeler, mikro-okşamaların anlamlarının bir devamı olarak okunabilir. Mikro-sabitlenmede iki farklı hareket birlikte bulunur.



**Durumdan fena
halde hoşnutsuzum**

Bu duruma
tahammül
edemiyorum

Burada **elle burun delikleri tıkanmaktadır**; karşımızdaki duruma tahammül edememekte, daha doğrusu tahammül etmeyi istememektedir. Bu durumdan kurtulmak için kaçmak üzeredir. “Ben almayayım, mersi!” demenin uygun bir yolunu aramaktadır.



**Durumdan
hoşnutsuz olmakla
kalmıyorum,
neyin hoşuma
gitmediğini sana
söyleyeceğim de**

Kişi bu farklı durumda da aynı davranış içindedir. Duruma tahammül edememektedir, onaylamamaktadır. Ancak bu onun, elini burnunun altına koyup tutumunu belli edeceği ve neyin hoşuna gitmediğini açıkça söyleyeceği ender durumlardan biridir.

Mikro-kaşıntılar: Beynin çelmeleri

Burnun alt kısmındaki mikro-kaşıntılar, arzularımız ve onları ifade edişimiz arasındaki farklılığı daha büyük bir keskinlikle belli eden işaretlerdir. Kısa kesip doğrudan doğruya, **burnun alt kısmındaki mikro-kaşıntıların yalana işaret ettiğini** söyleyebiliriz⁵.



**Yalan söylüyorum
(tabii eğer konuşan
bensen)
ya da
yalan söylediğini
düşünüyorum
(konuşan sensen)**

Eğer yüzde yalanı belli eden bir hareket varsa, işte budur. Ancak hareketi duruma göre yorumlamak gerekir. Çünkü bu hareketin anlamı, karşımızdakinin konuşan taraf mı dinleyen taraf mı olduğuna göre değişecektir.

Muhatabımız konuşan tarafsı, ya gerçeğin bir kısmını değiştirerek veya uydurarak ya da hiç söylemeyerek, gerçeğe aykırı bir ifadede bulunmaktadır.

Muhatabımız dinleyen tarafsı, konuşmuyor olduğuna göre yalan da söylüyor olamaz tabii. Yalan söylemiyor olmasına rağmen burnunun iç tarafını kaşıyorsa, bizim söylediklerimize inanmıyor demektir. Bu da, (kaşınan konuşmadığına göre) ahlaki açıdan olmasa da iletişim açısından aşağı yukarı aynı kapıya çıkmaktadır. İletişim içinde olanlar arasındaki farklılıktan doğan tam bir gerilim meydana gelmiş ve karşılıklı güven süreci geçici olarak sekteye uğramıştır.

Bu duruma başka bir durum daha eşlik edebilir.



**Duyduğum şey
beni rahatsız
ediyor**

Gördüğüme
inanmıyorum
(Burun deliklerinden
birinde
mikro-kaşıntı)

Bu durumda, çok rahatsız eden (olay, durum, olgu, kişi, vs.) bir şey var. Burun deliğinin alt kısmı, tam göz uzan-

tısı yönünde kaşınıyor. Durumdan “kötü kokular alanın” hatırladığı görsel bir imge, kaşınmasına neden oluyor.

Son olarak incelenen durumlar, iletişim alanında gözlenen en olumsuz pozisyonlardır.

Notlar

1. Bu varoluş durumu İncil’de şaşırtıcı bir şekilde ifade edilmiştir: “Tanrı onun burnuna hayat nefesini üflledi ve insan yaşayan bir ruh oldu.” İnananlar, Tanrının “bu burunla” bilime nanik yaptığını söyleyeceklerdir.
2. Rostand, Edmond, *Cyrano de Bergerac*, Paris, Le livre de poche.
3. Koku alma duyuları çok gelişmiş olan hayvanlara da “makrozmatik” hayvanlar denmektedir.
4. Stephenson, “Some more gesture commonly used in Nanjing”, *Semiotica*, 95, 1993, s. 235-259.
5. Bazı toplumlarda yalan kelimesi ve dile getirdiği olgu, mevcut değildir. Gregory Bateson’a göre holistik, yani paylaşımın kural olduğu toplumlardaki durum böyledir. Kendine ait bir şeyi olmayanın, saklayacak bir şeyi de olmamaktadır. Bu durumda çıkar ve mülkiyet, etrafa zorunlu olarak yalan söylemenin yolunu açıyor gibi görünmektedir. Savunmak için saklamak gerekmektedir ve saklamak aynı zamanda yalan söylemektir. Sosyal yalanla ilgili olarak bkz. Bateson, Gregory, *Pour une écologie de l’esprit*, op. cit.

Ağız, "Evet" derken, bakışlar "Belki" diyor.

Victor Hugo*

*Göz ve burun tek parça halinde bırakır,
ağız ise kesip inceler.*

Claude Olievenstein



Arzu ile sansür arasında, ağız ve dudaklar

Yüzün ortasına çakılı geniş açıklık, kelimelerin etrafın kulaklarına sunulmadan önce oturduğu bekleme odası; ağız yüzde tüm hayallerin yeridir.

Ağız öncelikle, yeni doğanın dünyayla ilk oral temasıdır. Ciğerlere ilk nefesi çeken, sonra da yüz annenin besleme ini- ne doğru kendiliğinden yöneldiğinde sıcak memeye yumu- lan odur. Çocuk sonradan, anne göğsünün yerini alacak olan başparmağını ya da çingırağını götürecektir ağzına. Başparmak bir kere sosyalleşti mi kaleme, sigaraya ya da göz- lük sapına dönüşür ve insan sakinleşmek ve stresini yenmek için etrafındaki nesneleri ağzına götürmeye devam eder. Ha- yatındaki eksikliklerle yüzleşen kompülsif yetişkin ise, parça- sı olmayı istediği cennetin yokluğunu gidermek için, yiyecek- leri yine ağzına gönderecektir. Ağız, zevkin yerini almıştır¹. Kendini, erotizmin dışavurumu olarak ifade etmesinin zama- nı gelmiştir. Yüzde, silinemez bir cinsellik izine dönüşür². Aşıklar bunu bilir. Karşılarındakinin ağzını fethetmeye çık- mış iyi birer strateji uzmanı olarak, ağızlarını sevdiklerinin yarı açık ağzına yapıştırırlar.

Ağzın içine girelim. Ruhun yarı yolunda, beyin çalışır ve insan konuşur; düşüncelerinin ışığıyla aydınlanalım.

Hayatı dişlemek için açılmış bir ağız ve dudaklar

Ağız, onu sınırlayan iki dudak tarafından çevrelenmiştir. Bakışların takılıp kalmayı sevdiği bilinçsiz bir zevk noktası olan dudaklar, onları boyayan kadınların arzularını barizleştirmektedir. İnsan kendini iyi hissettiğinde, dudakları pembeleşir, kızarır ve böylece hafifçe dolgunlaşır. Açıklığı, sanki o aralıktan geçermiş gibi, arzuyu ifade eder. Ret ya da uyuşmazlık durumunda, ağız kapanacaktır.

Amerika'da yapılan bir araştırma, geniş bir fotoğraf yelpazesinden erkekler tarafından en çekici olarak seçilen kadınların çoğunun, nispeten dolgun dudaklı olduğunu göstermiştir³. Kadın imgesi alanında dolaşan erkekleri, diğer tüm görünen özellikler arasında en fazla çeken, ağızdır.

Sakızağaçlarının gölgesinde, yaprakların hışırtısını hiçbir şeyin bozmadığı akşamlarda konuşur dudaklar; susup dinleyelim.

Konuştuğumuz zamanlarda dudaklarımız elbette daima aralanır. La Palice bile daha iyisini bulamazdı doğrusu*.

* Jacques de la Palice (1470-1525), ünlü bir Fransız soylusu ve askeriydi. Ölümünden sonra onuruna yazılan şarkının “Helàs si il n’etait pas mort, il ferait encore envie” (“Heyhat, eğer ölmeseydi, ona hâlâ gıpta edilecekti”) şeklindeki cümlesinin, halk arasında söylene söylene “Helàs si il n’etait pas mort, il serait encore en vie” (“Heyhat, eğer ölmeseydi, hâlâ hayatta olacaktı”) şekline dönüşmesi ve bunun üzerine Bernard de la Monnoye tarafından “Un quart d’heure avant sa mort, il était encore en vie” (“Ölümünden çeyrek saat önce hâlâ hayattaydı” dizesini ve benzerlerini içeren taşlama türünde bir şarkı yazılması nedeniyle, dile getirildiğinde komik olacak derecede aşık gerçeğe, Fransızcada *lapallisade* denmeye başlanmıştır. Yazar burada, bir önceki cümlesindeki dile getirilmesi gereksiz derecede aşık gerçeğe atıfta bulunuyor –Ç.N.

Dolayısıyla dudaklarımız, konuştuğumuz zamanlarda pek ilginç değildir. Biz seyirci konumunda dinlerken daha ilginçtirler⁴.

Ağzın kapalı ya da açık olması, konuşmayla dinleme arasındaki temel farkı belirler. Duymak otomatik bir faaliyetken, dinlemek istemli bir eylem ve insanlık tarihinde henüz yeni edinilmiş sayılabilecek bir davranıştır. Ağzını eliyle kapatan kişi, kendisini tüm dinleme olasılıklarından soyutlamıştır, ancak duyuyor olabilir. Edilgen hale geçmiştir; bir kopukluk davranışı göstermektedir. Kendine doğru dönmüştür⁵.

Tamamen benzer şekilde, cinsel tatmin esnasında ağız aralıktır. Bu bir başkasını kendi özüne kabul etmenin olmazsa olmaz koşuludur.

Karşımızdakini dinlerken, dudaklarımız genellikle kapalıdır ama, arada “sözcükleri içmek ister gibi” aralandıkları da olur. Karşımızdakini “ağzından çıkanları içer gibi” dinleriz, hayatın “tadını çıkarırız”, bu arada da suç ortağı gözlerimizle seyrederek. Küçük çocuklar televizyondaki görüntüleri, ağızları açık “içerler” Bu aralık ağız gerçek ya da mecazi olabilir; inceleyelim.

Dudakların ikisinin birden öne doğru çıkarılması hareketine, dudak bükme denir. Karşıdakinin düşünceleri tartışılıp değerlendirilmektedir. Bu hareketi yapan kişi, muhatapının söylediklerine göreceli bir itibar göstermektedir.



**Kuşku belirten
dudak bükme**

Taaabii, tabii...

Bu bir hor görme işareti6dir. Karşınızdaki size bakıp bu hareketi yaparken konuşabiliyor olsaydı, sözcükleri saygı eksikliğini belli ederdi. Muhatabımız adet haline gelmiş olan bu dudak hareketiyle, aslında kendisini ne kadar beğenmekte olduğunu ifade ediyor⁶.

Açık ağza yapılan hareketler

Kelimelerin ağızdan çıkabilmeleri için, bazen yardıma ihtiyaçları olabilir:



Demek istiyorum ki...

Olumlu iletişimi
söze dökme
gereksinimi.
(Entelektüel ya da
idealist nitelikte
düşünceler)

Bu hareketle, ağızdan çıkmakta zorlanan kelimeler çağrılmaktadır. Hangi dudağın çekildiğinin pek bir önemi yoktur, sadece ifade edilen düşüncelerin niteliğini belli etmeye yaramaktadır. **Öne doğru çekilen üst dudak**, idealist veya entelektüel düşünceler ya da yüksek duygularla ilgili kelimeleri dışarı çekmektedir. **Öne doğru çekilen alt dudak** ise, maddi, itkisel ya da cinsel içerikli düşünceleri çağırır ve dışarı.



Demek istiyorum ki...

Olumlu iletişimi
söze dökme
gereksinimi.
(Maddi nitelikte
düşünceler)

Her iki hareket de açılma hareketleridir. Bir iletişim işteğine işaret ederler.

Tırnağını dişine dayamış şaşkın bir tavırla düşünürken bir yandan parmağıyla dişine vuran “hayatın tadını çıkarmayı seven” insanda da tipik bazı davranışlar gözlenmektedir. Böyle bir durumda, bilinçsizce seçilen parmağın hangisi olduğu önemlidir.

Diş minesine çarpan tırnağın çıkardığı sestense anlaşılacağı gibi, bu kişi bir duvara toslamıştır. (Eleştirilerinde katı olan kişilere de “dişli” deriz, unutmayalım.)

Fakat aynı zamanda, aralık ağzın ifade ettiği olumlu yaklaşım, muhatabımızın dinamizmini ve enerjisini belli etmektedir. Sonuçta kazançlı çıkacağına inanmakta ve karşısına çıkan engeli en iyi şekilde aşmanın yolunu aramaktadır.



**Durumdan her iki
taraf da nasıl
kazançlı çıkabilir?**

Büyük olumluluk.
(Başparmağın tırnağı
dişlere dayalı)

Başparmağı kalkmış durumda olan muhatabımız, çok olumlu bir hava içinde. Başparmak, gecenin karanlığındaki çocuğun annesinin memesinin eksikliğini unutmamasına yardım eden parmaktır. Bu parmağı havada olan kişi belli ki bir duvara toslamıştır, ancak bu durumdan yarar sağlamak için bir iletişim başlatmanın en uygun yolunu aramaktadır.



**Nasıl kazançlı
çıkarım?**

Bu hareketin
ardında büyük
bir kararlılık var.
(İşaret parmağının
tırnağı dişlere
dayalı)

Muhatabımızın **işaret parmağı havada**. Otorite parmağını, karar veren parmağı ağzına götürmüş. (Ağız yarı açık bir şekilde) esneklikten kazanmanın yolunu arıyor.



Alışveriş arzumu nasıl gerçekleştirebilirim?

Karşımdakinden
(ya da karşımdakilerden)
istediğimi nasıl alabilirim?
(Orta parmağının tırnağı
dişlere dayalı)

Orta parmağını kaldıran muhatabımız, arzularının parmağını götürmektedir ağzına. İhtiyaç ve içgüdülerini tatmin etmenin en iyi yolunu arıyor.

Aynı pozisyonlar ağız kapalıyken de okunabilir.

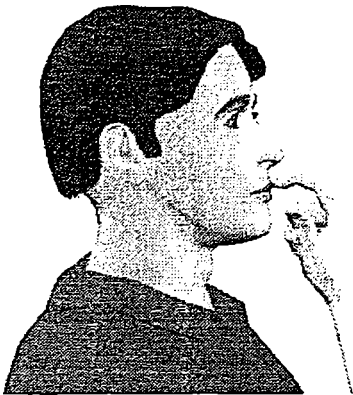
Ağzın kapalı olması durumunda, ifade edilen arzuların niteliği açık ağızlı pozisyonlardakinin aynıdır. Ancak bu arzular, kapalı ağızla ifadede daha radikal bir anlam kazanırlar. Tartışılmaya daha az açıktırlar. Çatışmayla karşılaşmaya daha hazırlıklıdırlar. Kendilerini güçlü hissettikleri için, olası bir çatışmada daha sert olacaklardır. Muhatabımız, dinamizmiyle bizi “çiğ çiğ yiyebilecek” insanlardan biridir. Bu tavra sık başvuran insanlarda büyük bir fiziksel güç saklıdır.

Küpidon yayındaki mikro-kaşıntılar

Yeni doğan mutlu mutlu meme emiyor. Üst dudağın ortasındaki kıvrıma *Küpidon yayı* denmesinin nedeni, bu kıvrımın Romalıların aşk tanrısı Küpidon'un yayı biçiminde şekillenmiş olmasındandır kuşkusuz. Burası, meme emme esnasında en yoğun temasın gerçekleştiği kısımdır. Yeni doğanın ağzının bu bölgesine değen meme, onda yoğun bir memnuniyet duygusu yaratmaktadır. Bastırılmış cinsel arzu da, sanki bu memnuniyet süreci tersine döndürülmüş gibi, ağzın bu noktasında belli eder kendini.

Doğumla birlikte, Küpidon yayına göndermede bulunan sinaptik bir bağlantı kurulmuştur. Karşınızdakini arzularsınız ve Küpidon yayınız kaşınır. Hayatımızın ilk anlarında bu noktaya dokunan meme, bizde bir memnuniyet hissine neden olmuştur.

Küpidon yayının her kaşınışında, cinsel bir ihtiyaç doğacaktır.



Cinsel istek
Sizi arzuluyorum

Küpidon yayındaki mikro-kaşıntılar, cinsel bir isteğin bastırıldığına ya da itiraf edilmemiş bir cinsel isteğe işaret eder. Zaten Küpidon yaylarının birbirine teması olmasaydı, aşıkların öpüşmeleri de bu kadar ateşli ve şehvetli olmayacaktı.

Arzuyu bastırmak için kapanan ağız ve dudaklar

Kapalı ağız, oral yolun kapanması anlamını taşır. Ancak arzu çok başlı bir ejderhadır ve şekilden şekle girer. Bizi bir çok şekilde meşgul eder. Arzularımızın gündemi değişkendir, ancak bedenimizde açıklığa kavuşur.

Ağız, özellikle baskın mikro-kaşıntıların bölgesidir. Örneğin dudak uçukları, kendini önce kaşıntıyla belli eder. Bu uçuk türü, dayanılmaz olarak algılanan bazı durumlar karşısında duyulan öfkenin bastırılması, tutulması nedeniyle oluşur. Bu nedenle bazen “vahşi ateş” olarak da adlandırılır. Tam olarak çıktığı yere bakarak, uçuğun ve buna bağlı mikro-kaşıntıların nedenini saptamak mümkündür. Tıbbi mikrobiyoloji uzmanı Claudia Rainville’in uçukla ilgili yazdıklarına bir göz atalım:

“Üst deri döküntüsüyle kendini gösteren uçuk, (...) dudaklarımızda kalan öfkeyi ya da tatmin edilmeyen isteklerimiz nedeniyle duyduğumuz düş kırıklığını ifade eder. Bu öfke, ilgili kişinin ortamda bulunmaması veya olay çıkarmamayı tercih etmememiz ya da açığa vurmaktan korkmamız nedeniyle ifade edilmemiş olabilir.”⁷

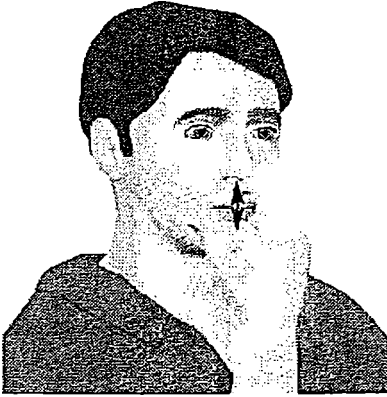
Yüzdeki mikro-kaşıntılar, tıpkı uçuğun işaret ettiklerini ifade ederler. Bu açıdan mikro-kaşıntılara “çok düşük doz-

da uçuklar” olarak bakılabilir. Ama biz şimdi yüzün haritalandırılması işlemine geri dönelim.

Ağzın üst kısmı: Otoriteyle çelişkili bir bağlantı

Ağzın üst kısmında oluşan mikro-kaşıntıların yönü, da-ima yukarıdan aşağıya doğrudur. Bu davranışlar, bastırılmış cinsel isteklerle bastırılmış otorite çatışmalarının sıkı bir karışımıdır.

Burada libidonun kaynağı ve nedenleri hakkında fikir üretilebilecek ilginç bir yol izliyoruz.



Üzerimdeki kudretiniz
beni sinirlendiriyor

Benimle olma şekliniz
hoşuma gitmiyor

Burunla ağız arasındaki bu mikro-kaşıntı, bastırılmış bir hoşnutsuzluk halini ifade eder. Karşımızdakinin yalancı kendine güveni bizi rahatsız ediyor ama ona aynı tavırla karşılık verebilmenin yolunu bulamıyoruz. Önerilen rol bize uygun değil.

İnsanın üzerinde hissettiği çeşitli kişisel iktidar biçimlerini reddi ile cinsel içerikli iktidarı reddi, aynı şekildeki

mikro-kaşıntılarla belli eder kendini. Sanki cinsel ilişkinin içeriği, karşınızdaki tarafından üzerinizde kurulan iktidarın etkisi altında kalmak ve bu iktidarı reddetmekten oluşmak-taymış gibi.

Kadın-erkek ilişkisinde bu tür mikro-kaşıntıları meydana getiren, anlaşmazlıklardan doğan gerginlikler değildir. Daha çok, cinsel nitelikli ilişkinin iktidar ilişkisine karışıyor olmasıdır. Bazı erkekler, bazı kadınlar karşısında bu bölgelerini, bir kadının üstünlüğü elde edebiliyor olmasına tahammül edemedikleri için kaşırlar. Kendilerinden entelektüel açıdan daha üstün gelindiği için değil, tartışmada üstünlüğü sağlayanın bir kadın olması nedeniyle tepki vermektedirler.

Bu tür mikro-kaşıntıların nedeni, karşıdakinin gücünü kabul etmek, iktidarını tanımak konusunda duyulan rahatsızlıktır.

Ağzımızın üst tarafındaki mikro-kaşıntılar, karşımızdakinin sözü bizimkinden üstün olduğunda meydana gelir. Çünkü bu durum mikro-kaşıntılardan belli olan bir gerginliğe yol açmıştır. Yüzümüz, karşımızdakinin yüzüne tepki verir. Bu hiyerarşik ilişki, bedenden okunabilen sosyal bir hiyerarşiye göndermede bulunmaktadır. Beden tüm bu hiyerarşik düzeni özümsemiş durumdadır, zaten bu nedenle uygun tepkileri verebiliyoruz⁸.

İktidarla cinsellik arasındaki bağlantı, testosteron hormonunun doğası ile ifade edilmektedir. Egemen kişiliklerin saldırganlıkları ve cinsel aktiviteleri, belli oranda, kanlarındaki yüksek testosteron miktarıyla açıklanıyor olsa da, sosyal konumun mu testosteron oranı tarafından belirlendiği, yoksa tam tersine sosyal konumun testosteron oranı nedeniyle açığa mı vurulmakta olduğunu söylemek, pek

mümkün olamamaktadır⁹. Cinsel güç ve arzu, yüzde komşu bölgelerde ifade edilmektedirler.

Çenelerin geri çekilmesi

Dudaklardan birinin ya da ikisinin birlikte öne doğru çıkarılması, kendini karşısındakinden daha ileriye çıkarma arzusunu gösterir ve kendi üstünlüğünün farkında olmayı ifade eder.



Kabuğuna çekiliş

Benden hiçbir şey
alamayacaksın

Endişe durumunda, **dudaklar sıkıca birbirine bastırılır**. Dudaklarını ağzının gerisine doğru çeken insan, dişleri sıkılı bir halde, bir midye gibi kapanmaktadır. Bu kişi düşüncelerini belli etmek istememektedir. İlk tepkisi, bir midye gibi kabuğuna çekilmesine neden olmuştur. Dudaklarını, dişlerinin oluşturduğu çitin gerisine, ağzının içine saklamıştır.

Gerili dudaklar; bir kapanışı, gözyaşlarının güçlükte tutulması noktasına yakın bir rahatsızlık durumunu ifade eder. Bizi dinlerken dudaklarını geren muhatabımız, ra-

lıatsızdır. Kendisini ifade etmek istememektedir, sıkıntılı ve huzursuzdur. Bu durumda iki strateji yürütülebilir; sözlerinizi yaralayıcı yönünü çıkararak daha ılımlı hale getirebilirsiniz ya da endişelerini ifade edebilmesi için sözü muhatabınıza bırakabilirsiniz. Bu ikinci seçeneği tercih etmek, dudakları gerili kişi iletişim kurma konusundaki isteksizliğini ifade etmekte olduğunda, çok da iyi sonuç vermeyebilir. Çiğ ve iştirilmesi zor bazı sözcükler, tutucu insanların dudaklarının gerilmesine sık sık neden olurlar.

Ağza kapanan el

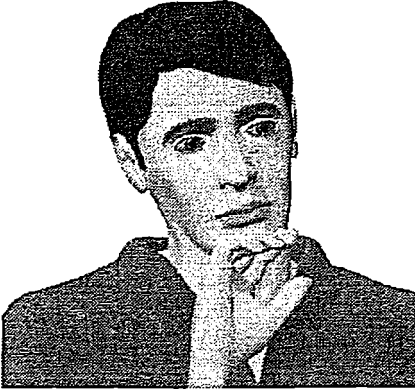
Yoğun bir biçimde ve tamamen iletişim halindeki insanlar, parmaklarını ender olarak yüzlerini orta kısmında gezdireseler de asla ağızlarına götürmezler. El ağzın üzerine onu saklamak amacıyla yerleşir ve bu da o kişinin birinden kaçınmaya çalıştığının işaretidir. Ağzın üzerindeki el bir engelle dönüşmüştür, koruyucu bir eldir.

Bu kapanış karşısındaki tavrın, parmakların pozisyonuna göre farklılık göstereceğini Üçüncü Bölümde görmüştük. Elin ağzı kapatmasının birçok nedeni olabilir. Bu hareket genellikle, karşıdakinin bilinçsizce saldırgan varlığından uzaklaşabilmek için kullanılan son bariyerdir. Ağzın üzerindeki elin parmaklarının konumu, içinde bulunulan ruh haliyle ilgili belirtiler açısından zengindir.

Ağzın üzerindeki elin konumu

El ağzın üzerine, parmaklar savaş düzeninde sıralanmadan konmaz.

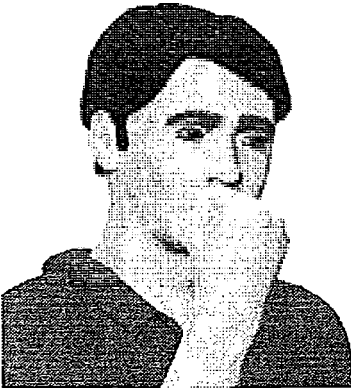
El üstünü, el içinden ve kapalı elden ayırmak gerekir.



**Bırakın bir
düşüneyim**

Anlamak için
aramıza
bir mesafe
koyuyorum

Elin üst tarafı yüze dayalıysa, karşınızdaki kişi sizinle arasına bir düşünme mesafesi koymuş demektir. Bedeniyle ifade ettiği bu mesafenin tek amacı, düşünebilmektir. Bu mesafe korku duyulduğu için konmamıştır, muhatabımızın sadece zamana ihtiyacı vardır. Her şey çok hızlı ilerlemektedir. Bu hareketi kendi kendinize yapın, ne hissettiğinize dikkat edin. Mesafe ihtiyacının farkına çok iyi varacaksınız.



**Beni
korkutuyorsunuz**

Stres

Yüze dayalı yumruk, içsel bir kapanış davranışı tanımlamaktadır. Size bakıyor, stresi gerçek. Geriye tek bir soru kalıyor. Bu stresin nedeni siz misiniz, yoksa görüşme sırasında mı ortaya çıktı? Eli iletişimin başından beri kapalı ise, stres önceden beri var demektir. Eli konuşma esnasında yavaş yavaş kapandıysa, iletişim sırasında oluşmuş demektir.

Baştan beri varolan bir stres durumunda, muhatabımızın bunu açığa vurmasına yardımcı olmak gerekir. En etkili yöntem sözü ona vermek ve ona ayrıca strese neden olan konuya yönleneceği ve içini tamamen dökmesine yeterli olacak zamanı sağlamaktır.

Buna karşılık, eğer stres görüşme sırasında oluştuysa, nedeninin görüülen konu ya da bizim tavrımız olduğu açıktır. O halde bu stresin nedenleri üzerinde düşünmek gerekecektir.

Burada yine en emin bilgiyi bize hareketin kaynağı sağlayacaktır.



**Beni
korkutuyorsunuz**

Söylediklerinizi
(ya da sizi)
onaylamıyorum

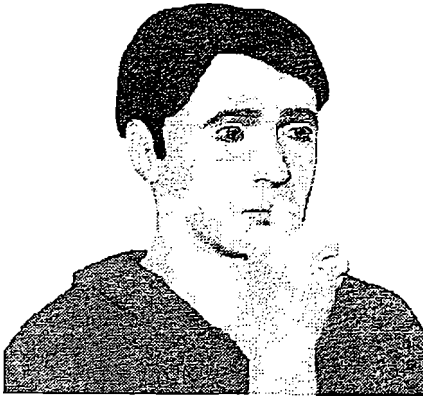
Elin içinin yüze kapanması, kapatılan yüzün aynı bölgesi olmakla birlikte tam olarak aynı anlamı taşımamaktadır. Yüzüne elinin ayasını kapatan kişi kendine doğru dönmektedir. Yüzü sizinkinden ayrılmıştır. Bunun birçok nedeni olabilir ama tüm bu nedenler aynı sonuca varmaktadır: Stresiyle başa çıkmak ve muhatabının rahatsız edici bakışı karşısında bir tavır almak.

Ağzın üzerindeki parmakların önemi

Parmakların hepsinin gerçek işlevi aynı değildir. Hatta bilinçaltı işlevleri bile aynı değildir.

Olumlu başparmak

Başparmağını kaldırıp yüzüne dayayan kişi, liderlik, önderlik davranışı sergilemektedir. Kendi gözlerinde düşük, değersiz bir imgeye sahip olan insanlar bu hareketi asla yapmazlar¹⁰.



**Söylediğiniz şey
ilginç**

Haklısınız ama
öncelikle bazı
sorunları halletmek
gerekıyor...

Başparmak ağzın, tınak dudakların üzerinde, bilek dönmüş durumda. İletişim içinde olduğumuz kişi, düşünmek için aramıza mesafe koyuyor. Dile getirilen itirazları daha iyi analiz etmek için kendini ortamdan koparmış durumda.

Bileğin dönüşü, genel anlamda sizinle aynı fikirde olduğunu, ancak olası itirazları göz ardı etmediğini ve kalkık başparmağın hesaba katmadığı bir kuşkunun da doğmuş olduğunu gösteriyor.



**Söylediğiniz şey
mükemmel**

Buna nasıl itiraz
edilebilir ki?

Başparmağın etli kısmının ağız üzerinde oluşu, bir kapanma konumu olmakla birlikte aynı zamanda olumlu bir duruştur. Ağız önüne set çekildiğine göre bir hoşnutsuzluk belirtmektedir ama seti çeken bize OK (okey) diyen parmak olduğu için aynı zamanda iyi bir pozisyonudur. Ağız kilitlenmiştir, yani açılmamaktadır. Bununla birlikte, kaldırılan o parmak olumluluk bildirir. Muhatabınız itiraz aramaktadır. Sözlerinizin değeri ya da doğrudan sizin kişiliğiniz dolayısıyla ikna olmuş durumda. Bazen birlikte bulunan bu iki nedenden ötürü, sizinle ilgili değerlendirmesi çok olumlu.

Yetkinin işaret parmağı

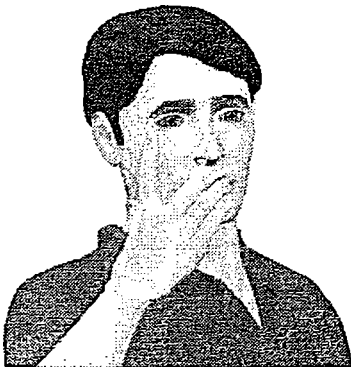
İşaret parmağı havada olan adam, “ben” demektedir. İşaret parmağı yüze konduğunda, bir onay ifade eder ama bu onay elin konumuna göre çok farklı şekiller alabilir.



**Konsantre olmuş
şekilde
sizi dinliyorum**

Sizi dinliyorum; ilgimi
çekiyorsunuz

İletişim içinde bulunduğumuz bir kişiden gelebilecek en iyi işaretlerden biridir. Başparmağını şakağına dayamış muhabtımız, tamamen bize yoğunlaşmıştır. Bize doğru eğik bedeni, onayını, tamamen açık olduğunu ifade etmektedir.



**Tamamen aynı
fikirde değilim,
ama savınızı
sonuna kadar
dinleyeceğim**

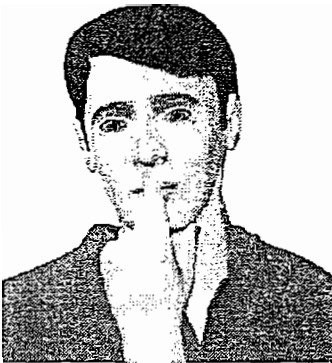
Burada muhatabımızın **eli** tıkayacak şekilde **ağzının** **üze-**
rindedir. Konsantre olmuştur ama bir şey onu rahatsız etmek-
tedir ve bunun ne olduğunu tahmin etmek gerekecektir.



**Aynı fikirde
değilim ama
susuyorum**

Savınızı dile getirneyi
bitirmenizi bekleyip
öyle konuşacağım

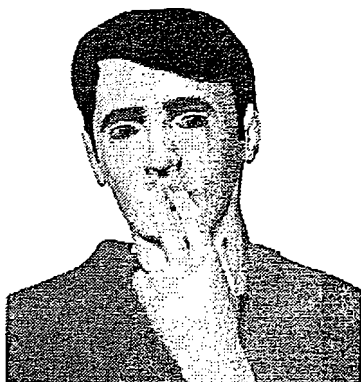
İşaret parmağını **dağ şekline** **getirmiş** olan muhatabı-
mız, bizimle aynı fikirde değil ama düşünüyor ve kendisiyle
kurduğu bu iletişimin sonunda tekrar bize yönelmesi olası-
lık dışı değil. Ağzın bu şekilde kapanması, görüşmeye daha
sonra geri dönmek üzere bir süreliğine geri çekilmeyi ifade
ediyor.



**Aynı fikirde
değilim
ve bunu size
söyleyeceğim**

İşaret parmağı, sizinle aynı fikirde olmadığını ve bunu söyleyeceğini gösteriyor. Hatta işaret parmağını, sanki o parmak düdüklü tencerenin basıncı tutan supabıymış gibi, dudaklarına vurmakta olduğuna da şahit olabilirsiniz.

İşaret parmağı ve orta parmak ise sizinle aynı fikirde olmadığını ama bunu ifade etmek istemediğini gösterir.



Aynı fikirde değilim
ama bunu dile getirmeye
pek de hazır sayılmam

Elin ağız üzerindeki tüm duruşları, genel anlamda birer kapanış duruşudur. Parmakların pozisyonu anlamlarını belirler.

Notlar

1. Duyulan eksikliklerle ağız arasındaki ilişki için bkz. Claude Olievenstein, *Ecrits sur la bouche*, Paris, Odile Jacob Yayınları, 1994, 246. sayfa.
2. Morris, Desmond, *Le couple nu*, Paris, Le Livre de poche.
3. Newman, Cathy, "Güzelliğin sırrı", *National Geographic Society* dergisi, sayı: 2. 1, Ocak 2000, s. 102

4. Söyleşiler esnasında, söyleşiyi yapanın dinlerken, söyleşi yapılanın da konuştuğu müddetçe, sistematik ve neredeyse kesintisiz şekilde, gülümsedikleri gözlenmiştir. Cosnier, J. ve A. Brossard, *La communication non verbale*, Paris, Delachaux et Niestle, Bibl., 1992, 248 sayfa.

5. Bkz. Tomatis, Alfred, *De la communication intra-utérine au langage humain*, E. S. F., 1972.

6. Size, Doktor Ermiane'ın yüz kaslarıyla ilgili çalışmalarını referans olarak almanızı önerebiliriz. Öngörülerinin, morfopsikolojiyle ilgili buluşlar arasında gelişmeye en açık olanlar olduğunu düşünüyoruz.

7. Claudia Rainville, *Metamedecine: La guerison à votre portée*, op. cit.

8. Lakoff, George ve Mark Johnson, *Metaphores we live by*, Chicago, University of Chicago Press, 1980.

9. Bernstein, I. S., Rose, R. M. ve T. P. Gordon, "Behavioral and environmental events influencing primate testosterone levels", *Human evolution* 3, 1974, s. 517-525.

10. Tabii burada söz konusu olan "asla" koşullara bağlıdır. Biz de bizden önceki birçokları gibi, asla "asla" dememek gerektiğini düşünüyoruz. Bu metodolojik hatırlatma, sinergoloji konusundaki gözlemlerimizin birer ipucu, birer "duyu ufku" olduğunu, sabit gerçekler olmadıklarını ve uzaktan yakından değer yargısına benzeyebilecek tüm iddia ya da ifadelere büyük bir ihtiyatla yaklaşmaktan çekinmemek gerektiğini, bir kez daha söylemeye teşvik ediyor bizi.

*Arka loblar, kişiliğin pasif ve bilinçsiz kısmını,
fiziksel açıdan olduğu kadar zihinsel açıdan da
bir beslenme süreci olarak adlandırılabilir hayal gücü ve
içgüdünün pasif birikimini temsil ederler.*

Louis Corman

Kuşkucu çene

El çeneye dayalıyken ağzın önü açıktır. Dolayısıyla sözler zihinden güçlü ve olumlu bir biçimde çıkar. Kişi karanlık düşüncelerin gerisinde bir parça mavi gökyüzü fark etmiştir. Ağız üzerindeki elin bulutları dağılmış, el havalanan bir kuş gibi ağız girişinden kalkarak çeneye konmuştur. Nitelikli bir dinlemedir söz konusu olan.

Bununla birlikte, burada algı her zaman eksiksiz olmayabilir. Stres ya da yorgunluk gibi parazit oluşturunca etkenler, düşünceleri kendi süzgeçlerinden geçiriyor olabilirler. Eller bu zihinsel hali ifade edeceklerdir.

Strese bulanmış bir el

Çeneye konan el büyük bir açılma durumuna, gerçek bir iletişim arzusuna mı öncülük etmektedir, yoksa iki kapanma hali arasında bir gevşeme aşamasına mı işaret etmektedir? Kasılma şekilleri bunu belli edecektir.

Rodin'in düşünen adamı, elini çenesinin altına dayamış düşünüyor. Taştan bir düşünen adam kendisi, tavrı da güçlü bir tavır. Eli çenesinin altında ama muhatabı tarafından ikna edilmiş değil. Kuşkulu. Rodin ne düşünürse düşünsün, onun düşünen adamı kendi taştan adam durumunu kafasında evirip çeviriyor ve bu ham düşünme süre-

cinden pek de yapıcı bir sonuç çıkaramaması ihtimali yüksek. Şakağa dayalı bir işaret parmağı, düşünen adama düşünmesinde çok yardımcı olabilirdi kuşkusuz. Ama o zaman da bu taştan adam, düşünme işinde, muhteşem düşünür-heykeltıraş Rodin'i utandıracak şekilde, kanlı canlı adamı geride de bırakabilirdi tabii.



Sizi dinliyorum

Bir iç gerilime
rağmen
oluşan açıklık

Yumruğun kapalı olması, içsel bir gerilim göstergesi. Yumruk, zihin kapandığı için kapanır¹. Zihnin kapanışının nedeni çevreden duyulanlar değil, strestir.

Ağzın önü açık. El iletişime engel oluşturmuyor, bağlantı kurulu. Eğer hissettiği gerilim muhatabının konuşmasından kaynaklansaydı, eli ağzını kapatır durumda olurdu. Halbuki ağzı kapatılmış değil, önünde hiçbir bariyer yok. Demek ki geriliminin nedeni ya kendi içindeki yorgunluk ya da iletişimin yarattığı heyecan. Bazı kelimelerin sadece telaffuzu bile stres mekanizmasını çalıştırabiliyor.

Ağzının önüne bir engel koymadığına göre, muhatabımız aramızda kurulan ilişkiden memnun demektir. An-

cak bu bizi yanıltmasın, çünkü bu açıklık durumunu uzun süre koruması mümkün olmayacaktır. Geriliminin dozu hızla düşmezse, muhatabımızın ağzını kapatma olasılığı vardır ve bu durumda da iletişimin niteliği kaybedilecektir.



**Biraz geri çekiliyorum
ki düşünebileyim**

Buradaki **ekseninden kaymış bilek**, bize karşımızdaki-nin artık pek de karşımızda olmadığını gösteriyor. Çok hafif bir hoşnutsuzluk ya da bir düşünme ihtiyacı hissederek aramıza biraz mesafe koymuş durumda. Elin kapalı olması strese işaret ediyor.

İki farklı zihinsel hale işaret eden bu iki durum, görsel açıdan ancak sinergolojik bir gözle ayırt edilebilecek iki farklı el konumuyla ifade ediliyor.

Kuşkucu el

Çene, insanın kuşkucu davranışını ifade ettiği alanlar arasında en önde gidendir. Çenedeki el, belli belirsiz biçimde sorgulayıcı bir eldir. Zor bir matematik problemine

takılan liselilerin elidir. **İnsan çenesini ovuşturduğunda**, ne yapacağını pek bilemiyor demektir. Kuşku duyuyordur.



Emin değilim

Kuşkulu olma tavrı

Sakal eski devirlerde, bilge kişinin yetkinlik işaretidir. Bir şeylerden emin olamayanlar sakallarını kaşırlar. Kaşınan sakal hışırda. Bu bilgelik dolu bir hışırtıdır ya da en azından öyle düşünülür. Bu hareket artık adet haline gelmiştir ve ilginç bir şekilde, sosyal açıdan kendini ispat etme çabasında olan gençler, tüyü bitmemiş çenelerini kaşırlar.



**Kendi kendime
sorular
soruyorum**

Bu hareket belli
bir kopuş
ifade ediyor

Burada kendi kendini toparlayan zihin gibi **el de toparlanma hareketi** yapmaktadır sanki. Yani bu bir kapanış işareti değildir. Ama elin yüzde dolaşıyor oluşu, bu kişinin bir bilgenin yetkinliğiyle (ya da en azından öyle olduğunu umarak!) kendi kendine sorular sormakta olduğunu gösterir.

Hevesli el

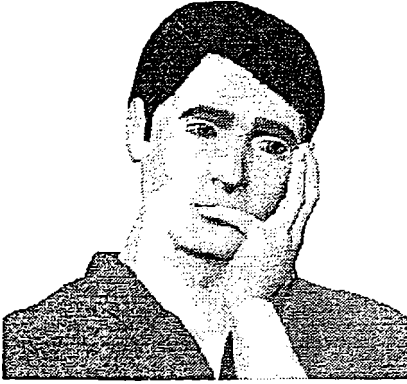
El çenede **tamamen açık** durduğunda ve ağzın önünde herhangi bir bulut yoksa, kişi büyük bir heves içinde ve büyük bir açılım halinde demektir. Yüzdeki elin görevi burada sadece, karşıdakinin gözlerinde tamamen kaybolup gitmemek için tutunacak bir destek sağlamaktır. Bu el terbiyenin elidir. Bu büyük açılımı ifade eden çeşitli pozisyonlar vardır.



Böyle iyiyim

Gevşeme ve
hoşnutluk hali

El, yüzü kösnülce çevreliyor. Ağzın önü tamamen açık. Baş ele dayalı ve zihnin dinlenmesine olanak sağlamış. Bir gevşeme haliyle birlikte geniş bir açılım hissediliyor.



İyiyim

Çok hafif bir
çekingenlik

Elbette el ağızdan ne kadar uzaksa, açılım da o kadar büyük demektir. Bu durumdayken bazen **küçük parmak ağzın üzerine kayabilir**. Bu, ufukta beliren küçük bir kara bulutun küçük parmağıdır ama yine de bu halde daha fazla işaret aramanın anlamı yoktur. Ağızın köşesindeki küçük parmak genellikle sadece karşıdakinin bakışlarının önüne dikilen son bir küçük engeldir. Bu savunma tamamen doğaldır. Muhatabımız bizi dinlemekte, pasif durumdadır. Ağızın üzerindeki küçük parmak sadece bakışlarımız karşısında bir savunma biçimidir. Karşısındaki tarafından hafifçe rahatsız edilen biri için, ardında kendini tamamen çıplak ve bundan rahatsız hissettiği son bariyerlerinin düşmesini engellemekten daha doğal ne olabilir.

Birbirlerinden etkilenen iki insan arasındaki iletişimde, konuşan daima aktif olma avantajına sahiptir. Bu durumda, pasif konumdaki muhatabının sahip olmadığı doğal bir kendine hakimiyeti vardır.

Ağız bir açıklıktır. El, ifadeye, sözcüklere, iletişime izin verecek şekilde bu açıklıktan ne kadar uzaklaşırsa, iletişimin zenginleşme şansı da o kadar artar.



Durumlar iyi

Seni takip
edebiliyorum

Heves büyük olduğunda, insan heyecanlıdır. **Çenede kalkık duran başparmak**, onayımızı belli etmenin bir başka yoludur. Başparmağını havada tutan kişi, “okey” vermektedir. Onayını belli etmek için kendini ifade etmekte ve öne çıkarmaktadır. Karşısındakiyle arasında herhangi bir bulut yoktur. Ekseninden sapmış olan bileği, onay veren havadaki başparmağı, iletişimin içinde bulunduğu kişiye yönlendirmektedir.

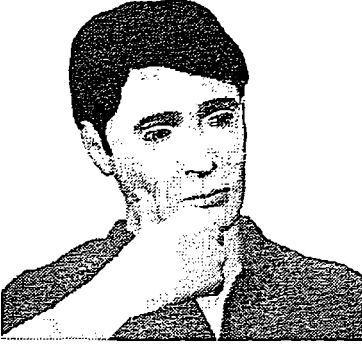
Bir sonraki pozisyon daha da olumludur. **Kalkık başparmak**, açıkça karşıdakinin dikkatine hitap etmektedir.



Devam et hadi!

Tamamen sendeyim

Göğsün üzerindeki yumruk biçimindeki son çekingelik göstergesi de düşmüştür. Bu çok olumlu bir tavidir.



**Seni dikkatle
dinliyorum**

Büyük heves

Başparmağın yanağa dayanması da büyük bir hoşnutluk halini ifade eder. Hafifçe açık durumdaki başparmak, muhatabımızın bize ne kadar olumlu bir tavır içinde olduğunu gösterme şeklidir. Elin hâlâ yüzde olmasının tek nedeni ona bir kendine hakimiyet sağlamaktır.

İşaret parmağının yüzde olması da olumluluk ifade eder ama, parmağın çene üzerindeki konumuna göre bu olumlu tavır çok farklı biçimler kazanabilir.

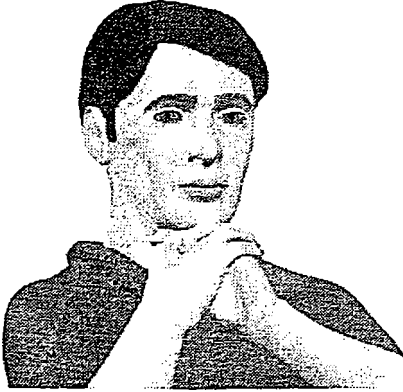


**Aynı fikirdeyim,
ama tamamen
ikna olmadan
önce biraz bekliyorum**

Çenedeki işaret parmağı, muhatabımızın kuşkusunu belli etmektedir. Bizi dinliyor ama biraz daha bekleyecek. Rahatsız değil, ağzının önünde bir engel yok, ama bir karara varmadan önce biraz daha beklemek istiyor. Bu kişinin bir öneride bulunma olasılığı da var.

Şimdi sırada iki elin de katıldığı pozisyonlar var.

Burada eller birbirine doğru kapanmış; bir gerilim söz konusu ama bu olumlulukla yoğrulmuş bir hoşnutluk hali gerilimi.

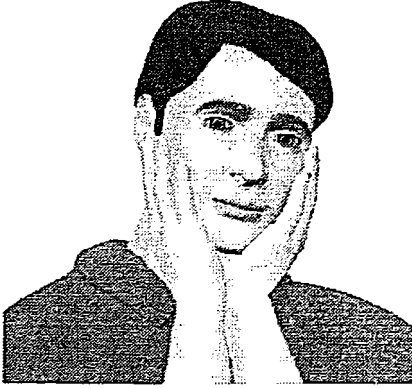


İyiyim

Büyük kösnüllük
(eller kemer
oluşturmuş)

Muhatabımızı gevşek bir hoşnutluk içine yuvarlanmış biçimde tek bir sözcük bile etmeden dinlediğimiz çeşitli kösnüllük halleri vardır. Bu tip durumların nedenleri farklı ve çeşitli olabilir ama bu hareketin ardında daima hafif bir iç geçmesi hali vardır ve açıkça büyük bir heves belli eder.

“Kemer oluşturan eller” pozisyonundan sonra çok aşırı heves belirten başka bir durum da “beşik oluşturan eller” pozisyonudur. Burada boynumuzu karşıdakine doğru uzatırız ve ona yüzümüzü sunarız.

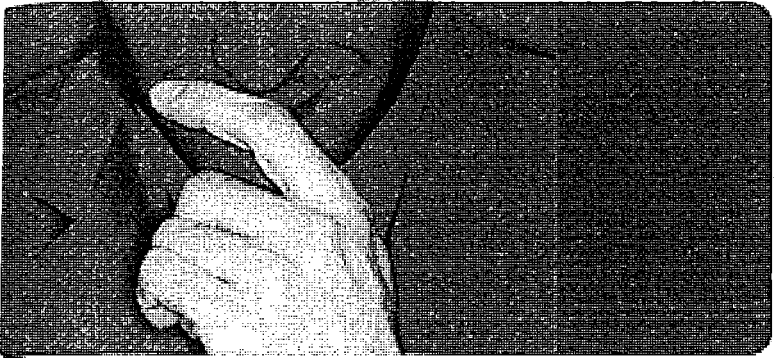


Çok iyiyim

Beni kollarında
sallıyorsun
(eller beşik
oluşturmuş)

Not

1. Scheflen, A. E., "The significance of posture in communication systems", *Psychiatry*, 27, s. 316-331.



Üçüncü Kısım

Bedensel sözlükçe

Yüz, düşüncenin yoğunluğunun göstergesidir; isteklerin ve onların açık ve kapalı duyuların içine hapsedilişinin göstergesidir. Bedenini keşfeden varlık aniden canlanır, istekleri harekete geçer. Artık sevmekle ya da reddetmekle yetinmeyecektir, alması ya da kaçması, “oraya doğru” ya da “oradan uzağa” gitmesi gerekecektir. Yaşamsal, zihinsel, duygusal gereksinimleri mekana kaydedilirken, zaman ve mekan bedenine işlenecektir.

İnsanın arzuları, bedeninde vücut bulur.



Bedenin üst kısmındaki cesaret

Boğaz ya da bedenle yüzün iletişim mekanı

Yüz, bazen sadece bir bıyıkla, sakalla ya da gözlükle maskelenmiş bir şekilde, kendini bakışlara sunar. Beden ise giysilerin ardına saklanmış ve kendini tam açığa vurmaktan tahminlere sunmaktadır. Bakışlara özgürce sunulmuş yüzle daima gizli kalan beden kesişme noktasında, boğaz mahremiyeti açığa vurur.

Elini boğazına götüren insan, iki oldukça farklı beklentiye yanıt vermektedir. Boğazı hem tenselliğine açılan yerdir hem de iletişim eksikliğinin fizyolojik ifadesinin yoludur. Bu iki karşıtlık durumu, boğazın iki farklı bölgesindeki hareketlerle ifade edilir. Burada, boğazın, çene altında, soluk borusu bölgesinde, kanalın en dar olduğu yerdeki üst kısmıyla göğüs hizasındaki, egonun bilinçsizce ifade edildiği alt kısmını birbirinden ayırıyoruz.

Boğazdaki rahatsızlık

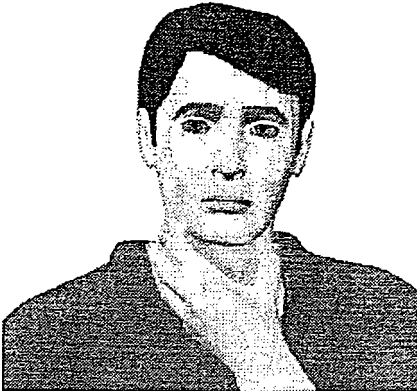
Kişi kendini rahatsız hissettiğinde, boğazını üst kısmı daralır. Artık müdahale etmek için geçtir; üstünlüklerini kanıtlamak için birbirlerini boğazından yakalayan köpekler gibi, ya da ödeme güçlüğü çeken müşterisinin “boğazına çöken” tefecinin eline düşmüş gibi, boğazından yakalanmıştır.

Mutsuzdur kişi, boğazı sıkışmaktadır. Tuzağa düşmüş olmanın getirdiğı zorunlu hareketsizlik, “baskı” oluşturmaktadır. Elini bilinçsizce boğazına götürür. Beyniyle bedeni arasındaki iletişim yolunun üzerinden geçerek bu baskıyı kaldırmak ve damarların daralmasını takip eden boğulma hissinden kurtulmak istemektedir.

Saldırganlığa ya da baskıya maruz kalan ve önce hareketsizleşen insanın sonrasında iki seçeneğı olacaktır: “Sessiz kalmak zorunda kalacağı için” kaçmak ya da rahatsızlığını haykırmak için mücadele etmek.

Sesini kaybeden insan

Bunlar, fizyolojik rahatsızlık ifade eden durumlardır. Aşırı duygulanma yaşayan insan, hormonal reaksiyonların baskısıyla önce “bembeyaz kesilir”¹. Bu bir metafor değildir. Böyle durumlarda insanın kanı, kaçabilmesi için bacaklarında ve kendini savunabilmesi için de kollarında toplanır. Başka kas gruplarını beslemekle meşgul olan kandan “mahrum” kalan boğazda, anlaşılabilir bir sıkışma hissi yaşanır.



Sesim gitti

Bu durum içimi
daraltıyor

Böyle anlarda, **elini boğazının üst kısmına götüren insan**, kendisini saldırıya uğramış ve hareket edemez durumda hissetmektedir. El, sıkışmakta olan boğazı daha kötüye gitmemesi için rahatlatmaya çalışmaktadır. Kaygının bir yansıması olan fizyolojik hareketi kontrol altına almaya çalışmaktadır.



Boğuluyorum

Nefes almam lazım

Buradaki insan, daha rahat nefes alabilmek için **gömleğinin yakasını gevşetme hareketi yapıyor**. Kalp, toplayıp dağıtan bir pompa olma görevini yerine getirerek kanı beyne göndermeye henüz zaman bulamadan, enerji solar pleksus* düzeyinde tıkanır ve bu durum fazla uzun sürerse, insan bayılır.

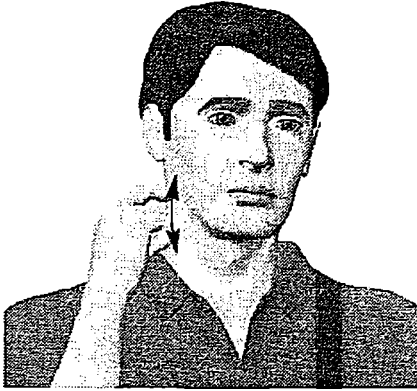
İletişim açısından bakıldığında, muhatabını bu durumda gören kişi vurucu darbeyi indirdiğini bilir. Karşısındakinin sesi gerçekten çıkmamaktadır.

* Karın bölgesi –E.N.

Ancak yanıtın bir engellenme şeklinde olmadığı zamanlar da vardır. Bu durumda olası tepki çok farklı olacaktır.

Konuşmak için yanıp tutuşuyor

Muhatabının örtülü sözlü saldırısı karşısında duygularına yenilmeyen ya da durum karşısında şoka uğramayan insan, yanıt vermeye karar verebilir. Bu durumda konuşmak için yanıp tutuşacaktır.



**Canımı sıkmaya
başlıyor**

Olup bitene
sinirleniyorum

Sinirlilik, duruma göre farklı şekiller alabilir. İnsanın **kulağıyla boğazının tam ortası kaşınabilir**. Görüşme halinde bulunduğu kişi tarafından canı sıkılan ve zorlu bir durumdan karşılık vererek çıkmaya kararlı bu insan, “eline geçeni ateşe atmaktan” çekinmeyecektir. Vereceği yanıt zaten biliyor da olabilir ve kelimeler ortaya dökülmek için “yanıp tutuşuyorlardır”.

Kişi yanıtını aramaktadır. Hoşuna gitmeyen şeyler duymuştur ve yanıtını aktif bir biçimde aramaktadır. Ancak henüz bulabilmiş değildir. Kulağına giren kelimeleri duymuştur ve yanıt vermek istemektedir.



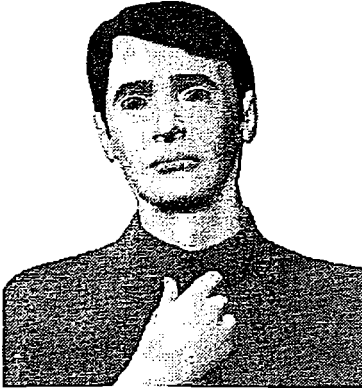
**Ona düşündüklerimi
söyleyebilmek için
yanıp tutuşuyorum**

Boğazıma takılı kaldı...

Boyun bölgesini kaşıyan insan, vereceği yanıt bilmektedir. Kelimeler çıkmak için yanıp tutuşuyordur. Bu durumdaki muhatabın karşısındayken, sözcükleri ılımlı seçmekte fayda vardır, çünkü yanıt saldırıdan çok daha yaralayıcı olabilir.

Kravat düğümünün yetkesi

Sinergoloji, insanın sadece yüzündeki ve bedenindeki mikro-hareketlerin gözlemlenmesini inceler. Ancak, fallik bir sembol haline dönüşen erkekliğin simgesi kravatın, burada ayrı bir konumu vardır. Aşağıdaki davranış buna bir örnektir:



Yetke bende

(Otoritesi tartışmalı
hale geldiğinde)

İnsanoğlu bazı durumlarda yetkesini, tıpkı erkekliğini ispat etmeye çalışır gibi ifade eder. Bu özel durumlarda, o ana kadar aşık olmamış bir şeyi, bir Erkek olduğunu göstermeye çalışır. Erkekliği ya da Yetkesi tartışmaya açılmış gibi görünen bu adam, kendi bedeni üzerinde onların sınırlarını görsel olarak tekrar çizecektir. Düzenli aralıklarla kravatının düğümünü düzeltme alışkanlığı olan biri, özel durumlar haricinde, (sıklıkla üstünlük kompleksine dönüş-
tüğü gözlenen) bir aşağılık kompleksine sahiptir².

Boğaz bölgesi, yansıma mekanıdır. Bazen kulağımıza hoşumuza giden sözler gelir, bu memnuniyeti ifade eden sözcüklerse “ağzımızın suyunu akıtacaktır”

Boğazın hoşnut hali

İletişim arzusunun boğaz ekseninde ifade bulduğu durumlar vardır. Kelimeler engelli, bastırılmış degillerdir, özgürce söyleneceklerdir. Muhatabımız konuşmak için uygun anı beklemektedir. Adem elması bir yetke bölgesidir ve muhatabımızın müdahalesi yetkesinin ifadesini mutlaka içerecektir.



**Konuşmanı bir bitir
de gör bakalım!**

Beni sinirlendiriyorsun.
Sana unutamayacağın
bir cevap
hazırlıyorum

Sözlü olarak saldırıya uğrayan taraf, saldırıdan nihayet bir tür keyif payı çıkarıyor. Çünkü halen boğazında uyu-makta olan ama ifade edilmekte gecikmeyecek bir savunma vuruşu hazırlamış durumda. Bu sözlü düellodan zaferle çık-masını sağlayacak sözler dilinin ucunda.

İletişim açısından, siz onu suçlarken **elini adem elması-nın üzerinde gezdiren kişi**, kendi tezinin sizinkinden güçlü olduğunu düşünmektedir. Eğer onu ikna etmek istiyorsa-nız, farklı bir tez geliştirmeniz gerekecektir.

Üst gövde, egonun ifade edildiği yer

Göğüs bölgesinde, boğaz artık bir kasılma noktası de-ğil, aksine bir ifade merkezidir. Kişi göğüs bölgesiyle ego-sunu ifade eder: Hem duygusal bir merkez hem de fiziksel gücün mekanı olan kalbin ifadesini bulduğu bu düğüm bölgesinde, yerini bulmuştur. Tarzan göğsünü şiddetle dö-ver ve bu hareketle ormanın kralı olduğunu ifade eder. Aynı şeyi karnına vurarak yaptığını düşünün; çok komik görünürdü!

Kadında üst gövde, görsel dişiliğinin bölgesidir. Göğüslerinin büyüklüğü, farklılığının işaretidir. Marilyn Monroe şarkı söylerken, ellerini gövdesinin önünde sunak gibi açık tutuyordu. Böylece, dişiliğinin titreşimlerinin, seyircisinin fantezilerini besleyecek şekilde yankılanmasını sağlıyordu.

Kişi bu bölgede, varolma ihtiyacını ifade eder. Üst gövdede dolaşan el, ya haz veren bir sevgi ifadesi ya da kendini ifade arzusunun daha ilkel ve yaşamsal bir işareti biçimini alır.

Üst gövdede mikro-okşama ya da duygusal alışveriş ihtiyacı

Üst gövde varlığın merkezi ve kalbin bölgesidir. İnsanlar sevdikleri şeyleri yüreklerinde taşır ve çektikleri acı “yüreklere oturur”

O halde **gövdenin en üst kısmını**, göğüslerin başlangıç bölgesini **okşayan insan**, bu hareketle arzusunun nesnesini okşamaktadır.



**Seninle ilişkim
öyle tatlı ki!.**

Seninle iyiyim,
seni arzuluyorum...

Üst gövdenin okşanması, bir birleşme arzusuna işaret eder. Okşamanın kendi kendine yönelik olması, diğerine dokunma arzusunun dile getirilmemiş ifadesidir.

Striptizci -tamamen bilinçli olarak- ne yapar? Bedenin öne çıkarmak ve bakışlara sunmak için onu okşar. Bu şifreyi, onu bilinçsizce tanımakta olduğu için algılayabilen seyirciye, bilinçli olarak gönderir. Üst gövdenin okşanması, bir duygusallık-tensellik arzusunu ifade eder. Aslında tüm kendine dokunma hareketleri, bilinçsizce karşıdakinin bakışını kendine ve okşanılan bölgeye çekme amacını taşır³. Kendi bedenine yönlendirilen, karşıdakine duyulan susuzluktur. Giden trenin ardından peronda kalan insanlara dikkat edin. Gideni bir süre daha yüreklerinde tutabilmek için bazıları elleri göğüslerinde uzaklaşırlar oradan.

Bedenin okşanışı, şefkatli bir harekettir. Oysa üst gövdedeki mikro-kaşıntı, egoyu yayma isteğine işaret eder. Sağlanamamış bir tanınma gereksinimini ifade eder.

Üst gövdede mikro-kaşıntı ya da egoyu yayma isteği

Bedenin üst kısmındaki mikro-kaşıntılar arasından bir-birinden farklı bölgelerdeki iki tanesi, farklı zihinsel halleri işaretler.

Bu bölgeler köprücük kemiği ve göğüştür.

Köprücük kemiğinde mikro-kaşıntı ya da egodan verme isteği

Köprücük kemiği, omuz çukuruna yerleşmiş bir kemiğin adıdır. İnsan yükünü omzunda taşır. Almak zorunda olduğu kararların, yükümlülüklerin ağırlığı omuzlarına biner. Arzularının ifadesinde daha ileri gitmesini engeller-

ler. Yunan mitolojisinde Oedipus ile İokaste'nin oğullarının adı Eteokles'tir, yani "gerçek anahtar" Bedende ise bu gerçek anahtar, köprücük kemiğidir. Köprücük kemiği aslında kalp kapısının son kanadıdır. Hoş bir metafor ama elbette sadece metafor değil.

İnsan aslında daha fazlasını verebileceği ya da vermek istediği için kaşınmaktadır.



**Daha fazlasını
verebilirdim
cesaret edebilseydim**

Onu alıkoyan koşullardır ama arzusu, kaşınan köprücük kemiğinde yankılanmaktadır.

İletişim konumunda, köprücük kemiğini kaşımakta olan kişiden verdiğinden daha fazlasını isteyebileceğinizi bilirsiniz.

Bastırılmış egonun tanınmasına duyulan susuzluk

Yayılma isteği içindeki ego bazen bastırılır. Kişi, daha fazla tanınmak istemektedir. Kendini inkar edilmiş hissetmektedir.

Göğsün mikro-kaşınması, sadece ona ait olmamakla birlikte, oldukça erkeğe özgü bir harekettir. Birbirinden ayırlamaz iki gerçeği dile getirir.



**Bana karşı biraz
anlayış ve
incelik gösterin**

Ben varım!

Pleksus'taki mikro-kaşıntı iki tepkiden doğar.

İlkinde, egosu karşısındaki tarafından okşanan insan, iltifatları doğrudan kabul etmek istememekte ve haklı nedenlerle savunmada kalmaktadır. İşte göğsündeki mikro-kaşıntılar o zaman oluşur. Bu mikro-kaşıntılar, çok güçlü olan varolma isteğini ifade etmektedir.

İkincisinde ise, topluluk o kişiyi -layık olduğuna inanıldığı derecede- göz önüne almamaktadır. Grubun bakışının yarattığı düş kırıklığı varolma özlemini izleyen asi mikro-kaşıntılar oluşturabilir.

Mikro-kaşıntılar, kadınsı ifade arzusu

Kadın, egoşunun bu varoluşçu tanınma özlemini erkekle aynı biçimde ifade etmez. Bu tanınma özlemi, ileride göreceğimiz başka hareketlerle ifade edilir. Ancak bazen o

da, erkekler gibi, gövdesinde, göğüslerinin hizasında mikro-kaşıntılar hisseder.

Kadın karşısındakinin bedenine ve ellerine duyduğu arzuyu ifade etmektedir. Ancak yanılmayalım, bu hareketlerin tümü bilinçsizce yapılan ve arzu duyulan kişi tarafından bilinç düzeyine çıkarılmalarında fayda olan hareketlerdir. Muhatabımızın arzuları ile ifadesi arasındaki mesafe, tam olarak düşünceyle söylenen arasındaki mesafe⁴, yani oto-sansür engeli kadardır.

Maddiyatın mekanı, karın

Karın, insanın çok özel bir yeridir. Kendini öküz kadar büyük göstermeye çalışan kurbağanın karnı gibi şişebilir. Bu durumda, insanın en çok yağlanabilen bölgesidir. Ama bu bölge, içinde taşınan bebeklerin hayatın yüzeyinde belirlediği o olağanüstü maddesel bölgedir de aynı zamanda.

Erkeklerin kalplerinde sevinç, karnılarında korku yeşerir. “İşkembe”dir karın. Maddi durumu iyi olan, “doldurduğu keseyi” karnının üzerinde taşımaz mı?

Başarılı olan insan kalınlaşır. Varlığının maddesel tarafı ağırlaşır. Yağlanır. Başarısının altını çizmek için, ellerini göbeğinin üzerine koyar. Karnı insanın güvencesini temsil eder. Şişman biri, zayıf birine kıyasla daha fazla güven verir, daha zengin şekillidir⁵.

Karın üzerindeki hareketler, genellikle erkeğe özgü hareketlerdir. Kadınlar karnılarına sadece hamileyken dokunurlar. Burada yine iki ayrı hareket kategorisi incelenebilir: Mikro-okşamalar ve mikro-kaşıntılar.

Karında mikro-okşama ya da zenginliğin övülmesi

Karnını okşayan adam, “ne olduğunu” okşamaktadır. Başarısı zenginleşmesinden bellidir ve karnını okşarken bu zenginliğe övgü düzmektedir. Karnını okşayan aynı zamanda iyi halini ifade etmekte o kadar ısrarlıdır ki, karşısındakine bir gün elbette neden kötü halde olduğunu merak etmek düşecektir.



**Gerçekten çok
başarılı biriyim;
dikkatinizden kaçmış
olamaz**

Karşımızdakinin maddi başarısıyla gurur duyan birisi olduğuna şüphe yoktur. Özellikle de bu hareket ona özgü, semptomatik denilebilecek bir hal aldıysa.

Önerimiz, bu insana ölçsüzce iltifat etmenizdir. Kibri, kurnazlığınızı fark etmesini engelleyecek ve söylediklerinizi olduğu gibi kabul etmesine yol açacaktır. En parlak olanın o olduğunu söyleyin, hemen inanacaktır. Kendini beğenmişliğiyle alay ettiğinizi anlayamayacak kadar kibirlidir.

Zaten inanıyor olmasa, karşınızda göbeğini okşayıp durmazdı.

Böyle bir insanın dünyasında sadece, etrafına ördüğü maddi değerler önemlidir. Baş başayken gururunu okşayın ama ondan fazla bir şey de beklemeyin. Çünkü sizi küçük görmektedir. İnsancılığı üzerine bahse girmeyin, kaybedersiniz. Kendinizi manevi düşüncelere kaptırmamızın da bir anlamı olmaz. Fazlasıyla maddi bir göbek düzeyine kök salmış bulunan muhatabınızın kendinden hoşnut evrenine çok uzak kalacak varsayımlardır bunlar çünkü.

Tabii tüm bu çıkarımlar, eğer bu hareket o kişinin karakteristik bir özelliği haline gelmişse doğru olacaktır. Yoksa herhangi biri herhangi bir hareketi herhangi bir anda yapmakta elbette özgürdür ve iyice dinlenmek herkesin hakkıdır. Hareketler bir durumdan doğar ve anlık bir zihinsel hali yansıtır. Bir karakter özelliği olmaları için sistematik bir şekilde tekrarlanıyor olmaları gerekir.

Karında mikro-kaşıntı ya da tanınma konusunda hayal kırıklığı

İnsan, kendisiyle gurur duyduğu ve etrafı tarafından daha fazla takdir edilmek istediği için **kaşır karnını**. Karnını kaşırken; biriktirdiklerinden, *temsıl ettiği şeyden* memnundur. Ama diğerleri tarafından değerinin daha çok farkına varılmasını istemektedir. Adam, maddi başarısını yeterli kadar takdir etmediğiniz için düş kırıklığı içerisinde. Onu öne çıkarmanız gerekir. Güvenini tekrar kazanınca karnını kaşırmaktan vazgececektir.



**Ben birisiyim;
bunun farkına
varın biraz!**

Bana biraz daha fazla
değer verebilirsiniz

İltifat ettiğimiz ama bu kadar iltifat duymaya hazırlıklı olmayan birisi, karnında mikro-kaşıntı hissedebilir. Mutludur ama bu kadar mutluluğu diğerlerinin önünde kaldırması mümkün değildir, dolayısıyla karnını kaşır.

Karnını kaşıyan kişiyle kurulan ilişkiyi ölçebilmek önemlidir. Konuşmanın merkezinde kendisine iltifat mı ediliyor, yoksa konuşmada ihmal mi ediliyor? İhmal ediliyorsa, takdire ihtiyaç duyuyor demektir ama, kendisini çok değerli bulduğu için elini sürekli karnına götüren adamınkinden çok farklı ve anlaşılabilir bir ihtiyaçtır bu. Bu ikisini ayırt edebilmek gerekir.

Bir konuşma sırasında karnını ya da göğsünü kaşıyan biri varsa, muhataplarına sözü onlara vermek düşer. Çünkü söz konusu insanlar bu hareketle, yeterince dikkat çekememekten duydukları hayal kırıklığını belli etmektedirler.

Bu bölümü bitirmeden önce karnın alt kısmına da maalesef söyleyecek fazla bir şey olmadığı için çok- kısaca

değinelim. Genital bölgeler, mikro-okşama ve kaşınmalara genellikle yasaklanmıştır. İtkilerin ifade edilmesini elbirliğiyle baskılayan kültür ve eğitim, görevlerinde çok başarılı olmuşlardır, çünkü cinsel organlar bölgesinde kaçamak bile olsa bu tür hareketler oldukça ender görülmektedir. Buna karşılık, duyarlı erotik bölge olarak daha az gösterilmiş olan kalça ve kaba etlerimiz, elimizin çok kabaca ifade edebildiklerini anlatabilirler. Cinsel organ civarındaki hareketler genellikle bilinçsiz değildir. Dolayısıyla, bilinçsiz sözsüz ifadenin okunmasına dair bir metot olan sinergolojinin alanına girmemektedirler.

Bu kapsam dışı kalmanın da çok iyi gösterdiği gibi; bedensel ifade alanında, doğuştan gelen ve sonradan edinilen tamamen birbirlerine karışarak, mahremiyet şifreleriyle⁶ yüzyılların, şekillenişinde iz bıraktığı duyuşsal ve davranışsal kurallarımızı içeren bir beyin haritası oluşturmaktadırlar.

Notlar

1. Duyguların beden üzerindeki biyolojik etkileri konusunda başvurabileceğiniz bir kaynak: Vincent, Jean-Denis, *Biologie des passions*, Paris, Odile Jacob, 1986.

2. Üstünlük kompleksine dönüşen aşağılık kompleksi konusunda: Hervey, James ve Joan Katz, "Kendi gibi davranmayanın kompleksi" nosyonu, *Sous le masque du succès*, Montreal, Le Jour Editeur, 1986, 218 sayfa.

3. Ekman, P. ve W. Friesen, "Hand movements", *Journal of Communication*, 1972, 22, s. 353-374.

4. Sözlü ifadede sansür olmaması rahatsızlığına (Fransızca'daki "mentür" yani yalan söylemek yükleminden türeyecek şekilde -Ç. N.) *mantizm* denir. Bu patolojik bir rahatsızlıktır. Sanki konuşurken düşüncelerini hiçbir baskı uygulamadan oldukları gibi

ifade etmek, yalan söylemekle ilgiliymiş gibi. Halbuki bu tavır tam da yalanın karışıt anlamlısı gibi görünüyor.

5. Pierre Bourdieu yaptığı çeşitli çalışmalarla, zevklerin zamanla değişmiş olduğunu ve kadınların şişman erkekleri öncekinden daha az tercih eder hale geldiklerini göstermiştir. Şişman insan, geçen yüzyılın başındaki kadar sağlıklı olarak algılanmıyor artık. Yazar, idaresindeki *Les Actes de la Recherche en Sciences Sociales* dergisinin birçok makalesinde, baskın şemaların çoğalmasını, "ethos", "hexis" ve "habitus" şeklinde belirlediği tanımlar üzerinden, çok detaylı şekilde incelemektedir:

6. Jean-Jacques Courtine ve Claudine Haroche tarafından duygular konusunda yürütölmüş çok parlak bir tarihsel çalışma: *Histoire du visage: exprimer et taire ses émotions XVIe début XIX e siècle*, Paris, Payot, 1994.

*Hayatta, başımızı çevirip terk ettiklerimize
cezasını çekmeden bakabilecek kadar çok zaman geçirmiş
ya da yolumuzda o kadar ilerlemiş olmak,
hiç mümkün olamayacak mıdır?*

Dominique Montesi

Sırt, çok ağır yüklerden kaçabilmek için

İnsan “karşısına çıkar” ya da “sırt çevirir” İş dünyasında, kötüye giden durum kaba bir tabirle kandırılan tarafın “sırtına yüklenir” Kandıran taraf, muhatabı ona “sırtını döner dönmez” onun “arkasından konuşmuş” ve onu “sırtından bıçaklamıştır” Tüm bu deyimlerin ortak paydası, sırtın kaçış demek olmasıdır.

Sırt aynı zamanda, durumun ağırlığını ve sorunların büyüklüğüne göre karşılaşılabilecek olan sıkıntıyı da tarif eder. Sağlam olan adam “geniş omuzlu” iken *alter egosunun* “boyunu bükük” yaşaması, “sırtındaki yükü kaldıramaması”, gücü ya da cesareti yetmediği için zorluklar karşısında “belinin bükülmesi” bir tesadüf müdür?

Deyimlerden görüldüğü gibi sırtın alt kısmı olan bel de halk arasında pek olumlu şekilde ele alınmamıştır. Hep sorunlarla ilintili ya da sorun çıkaran bir bölge olarak geçmektedir.

Her şey, sanki insanın iki yüzlü bir Janus^{*}’u varmış ve ön yüzünde olup karşı karşıya geldiği her şey tamamen

^{*} Janus: Eski Roma tanrısı. Geleceği görme yetisi bahsedildiğinden geçmiş ve geleceği simgeleyen iki yüzle temsil edilmiş –E.N.

saygın ve dürüst, arkasında gerçekleşenlerin tümü ise kötü, saygıyı hak etmeyen ve hazmı zor şeylermiş gibi olup bitiyor.

Toplumsal sağduyu (ki kendisinden ne kadar sakınsak azdır), iyiyle kötü arasında sabitlenmiş bir karşıtlık ifade etmektedir. Bu karşıtlık sanki zorluğun “karşısına çıkan” cesur adamla, ona “sırtını çeviren” güçsüz adam arasındaki zıtlığın bir yansımasıymış gibi, önümüzdeki iyi, ardımızdaki kötüdür. Sağduyu burada, beden dilinin de benzer deyimlerle ifade ettiği bir kültürü yansıtmaktadır yalnızca.

Kaçışlarımızın üç temel nedeni vardır: Kaldırılması çok ağır bir durum karşısında hissedilen güçsüzlük, duygusal bir kopuş, olumsuz dürtüler.

Sırtın üst kısmında mikro-kaşıntı ya da koşulların ağırlığı

Sırtın üst kısmındaki boyun, başla beden arasındaki enerji dağılımını gerçekleştirir. Önde gelen alışveriş bölgelerinden biridir. Boyun kontrol eder. Kontrolün kaybedildiği durumlarda da mikro-kaşıntıya maruz kalan bölge elbette boyun olacaktır. Harekete geçme zamanı gelmiştir.

Kişinin arzularının kontrolünü ele geçirmek, için üç tip mikro-kaşıntı çekilmektedirler. Biraz daha yakından bakalım.

Ense bölgesi: Kontrol kaybı ve kıskançlık

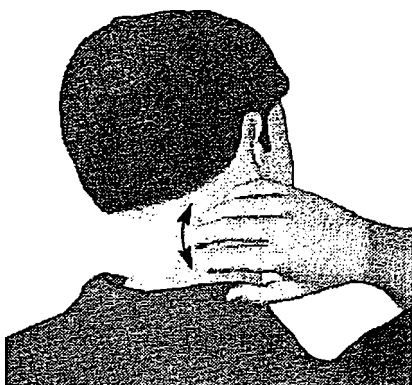
Kafasını çok dik tutan ve bedeni kafasını izliyormuş gibi hareket eden insan genellikle düşünceye büyük önem veren birisidir. Ensesinin katılığı, durumlar üzerindeki denetimini asla kaybetmeme, elinden kaçmalarına izin vermemeye arzusunu ifade eder.

Bu nedenle, boyundaki kaşıntılara aynı zamanda “politik kaşıntılar” da denir. İnsanın denetimi elinden bırakmadaki zorlanışını ifade etmektedir.

Ense kökündeki mikro-kaşıntı: Kıskançlık

Ense kökünde meydana gelen mikro-kaşıntılar, dürtüsel bir sinirliliğin başlattığı mikro-kaşıntılar arasında önde gelirler. Kaşıntı ensede hissedilir.

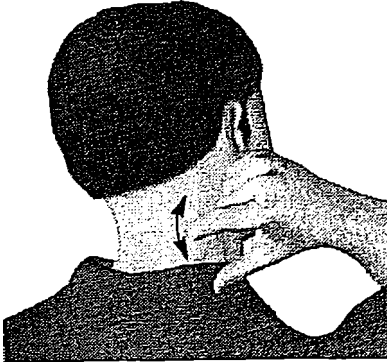
Olaylar üzerindeki denetimini kaybetmiş olmak, bu kişiyi sinirlendirmektedir. Yetkesinin tartışma götürür hale gelmesinin sıkıntısını yaşamaktadır. Durum kontrolünden çıkmaktadır ve ona hakim olmakta güçlük çekmeye başlamıştır.



Sinirliyim!

Bu durum canımı sıkıyor

Hareket esnasında parmakların konumu çok önemlidir. Durumun denetiminden çıkması karşısında insanın nasıl tepki vermekte olduğunu anlamamızı, parmakların konumu sağlayacaktır.



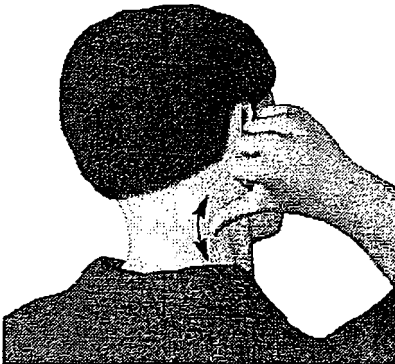
**Kıskanıyorum.
Dikkat et de sınırı aşma**

Saldırganca davranacağım

Eli boyun bölgesine takılı kalmış, deli gibi kaşıyıp duruyor. Kıskançlığa kapılmış olan adam, boynunu kızgın bir işaret parmağıyla kaşımakta. İşaret parmağı “ben” diyen parmak ve “ben”in olaylar üzerindeki denetimi kaybolmaya başladığı için bu kadar öfkeli.

Başparmağın boyundaki rolü ya da kıskançlığa olumlu bir tepki

Aynı durumda aşağıda görülen adam çok farklı bir tepki veriyor.



**Olayları lehime
nasıl çevirebilirim,
hem de her şey
kontrolümden
çıkıyor gibi
görünürken?**

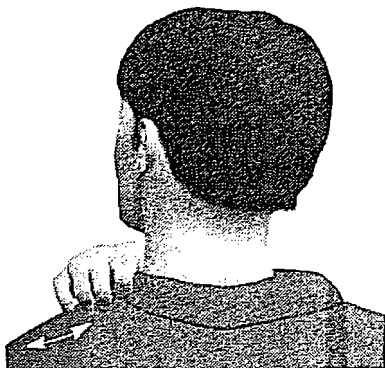
Üzerindeki denetimini kaybetmekte olduğu için baskısını hissettiği bir durumla karşı karşıya kalmış olan adam, olumlu davranıyor ve durumu lehine nasıl çevirebileceğini araştırıyor¹. Çok sıkı bir kişilikle karşı karşıya olduğunuza emin olabilirsiniz. **Eli sırtında, baş parmağı kalkık**, sizi de kazancına ortak etmeyi düşünmüyorsa, kolay kolay kendinizi toparlayamayacağınız bir darbe hazırlıyor demektir size. Muhatabınızın öyle ya da böyle bir çözüm bulacağından kuşkunuz olmasın.

*Trapezius kasları ve kürek kemiği
ya da durumun ağırlığı karşısında iki tür tepki*

İnsanın yükü, ağırlığı sırtın üst kısmında dolaşır; ancak bir yorucu yükler vardır, bir de tepki uyandıran yükler.

Trapezius kaslarındaki mikro-kaşıntılar: Yorucu yükler

Trapezius kasları, boyun bölgesinde omuzlara destek verirler. Bu kaslar omuzları başa bağlamaktadır. Omuzlarımızda ağırlaşan yük, bu kaslara binecektir.



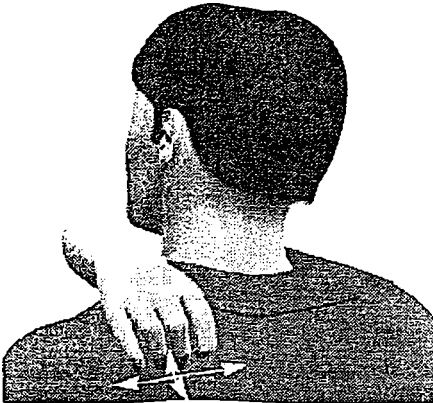
**Taşınması biraz
ağır bir durum
var burada**

Belli etmiyor olsam da

Kaldırılması zor bir yükün altına giren insan, bu ağırlık tarafından ezildiğini hisseder ve **trapezius bölgesinde bir mikro-kaşıntı meydana gelir**. Bu hareket iş arkadaşlarımızdan birinde gözlemlendiğinde, büyüklüğü karşısında çaresiz kaldığı bir iş yükünden duyduğu tedirginliği ifade etmektedir. Bu hareket, ona organize olabilmesi için yeterli zamanın sağlanması gerektiği anlamına gelir. Anahtar davranış özellikleriniz arasında hoşgörü varsa, bizi nazikçe gülümseyerek kabul ederken, işin altından nasıl kalkacağını düşünerek trapezius kasını kaşımakta olan iş arkadaşınıza verdiğiniz dosyayı geri alın.

Kürek kemiğinde mikro-kaşıntı: Zaman kaybı sendromu

Yükümüz kürek kemiğinin üstünde de kaymaya devam ediyor. Daha az yorucu değil ama farklı olan, beyindeki tepki. Mikro-kaşıntının yeri de bu nedenle farklı.



**Yeteri kadar zaman
kaybettik**

Hızlanmamız lazım

Sanki daha ivedilikle harekete geçmek gerekiyormuş gibi, mikro-kaşıntı, sırtın altına doğru kaymış. Buradaki harekete geçiş yükten kaçmak yönünde değil. Tam aksine, durumla başa çıkmak için daha hızlı harekete geçmek gerekiyor. Sonuçta yeteri kadar zaman kaybedilmiş. Bu tür kaşınmalarda, baş parmağın genellikle olumlu tavrı belirtir şekilde kalkık durumda olduğuna dikkat edin.

Bu mikro-kaşıntı, en aktif olanlardan biridir. Yakınlarınızdan birinde kronik biçimde gözlemlerseniz, karşınızdaki çok çalışkan, eylemle mutlu olan, lafın “lafta kaldığına” inanan tipte bir insandır. Bu kitabın “edebiyattan ibaret” olduğunu düşünme olasılığı yüksek olan insanlardan birisidir!

Sırtın ortasındaki mikro-kaşıntılar ya da duygusal sıkıntılardan kopuş

Eli sırtındaki adam, koşullar onu rahatsız ettiği için kaçmaya çalışıyor. Baş edilmesi olanaksız bir tuzağa sıkışmış olan adam, sıkıntılarının sonu bir türlü gelmediği için kaşınıyor. Elini sırtına kaçmak istediği için götürmüş. Bu kaşıları inceleyelim.

Sırtın ortası ya da kalpten kaçış

Sırtının ortası, insanın kalbinin ters yüzdeki hizasıdır ve adam kalbine sırt çevirmektedir. Gitmek istemekte, ama Antoine de Saint-Exupery'nin çok iyi ifade ettiği gibi, “yakınlık kurmasını sağladıklarından sonsuza dek sorumlu olduğunu” da bilmektedir. Bu sıkıntılar onu rahatsız ederek kaşındırmaktadır.



**İlişkimiz
imkansız
hale geldi**

Gitmem gerek

Eşimin bir keresinde bir kafenin garsonuna bir şey sorduğunu hatırlıyorum. Yanıt verirken sırtını kaşıdığı için söylediklerine inanmamıştık. Durumdan kaçmak, cahil biri gibi görünerek güzel bir kadın karşısında karizmayı çizdirmemek için, uyduruyordu. Onu çözmeyi bilenler için, omurilik civarında gerçekleştirilen bu hareket, bu açıdan çok zengin bir harekettir. Kişi daima bulunmayı istemediği konumdadır.

Bel civarında mikro-kaşıntılar ya da dayanılmaz fiziksel koşullardan kopuş

El sırtta daha aşağıya kaydıığında, başka bir bölgeye yaklaşır. Bu hareket, bedendeki farklı dürtülerin ifadesidir.



Beni sinirlendiriyor

Gitmem lazım

Bel omurlarında kaşıntı var. Heyecanlı olmaktan çok sinirli. Şimdiye kadar incelediğimiz tüm el konumları, hoşnutsuzluk hissine rağmen, aşırı saldırganlık içermeyen bir iradeyi ifade ediyordu. Buradaki mikro-kaşıntılar ise oldukça güçlü olumsuz dürtülere işaret ediyor. Bu kişi, tartışmaya açık bir zihinsel durumda değil. Sizinle kavga etme arzusu çok güçlü olduğu için, oradan kaçmayı istiyor. Neyse ki sizin bu mikro-kaşıntıları gözlemleyebilmiş olma avantajınız var. Böylece tavrı sizin için şaşırtıcı olmayacak ve ona çok sakin bir şekilde cevap verme şansınız olacak.

Sırtın alt kısmı, acımasız kaygılarımızın bölgesi

İnsan sırtının ne kadar aşağısına inerse, temel gereksinimlerine, maddi ihtiyaçlarına o kadar yaklaşıyor. Burası aynı zamanda, en ilkel dürtülerinin de ifade edildiği bölge.

Kuyruk sokumunda mikro-kaşıntı: Temel gereksinimlerimiz karşısında duyulan endişe

Kişi endişeli.



**Maddi açıdan
durumum
ne olacak?**

Durum taşınması
zor bir ağırlıkta

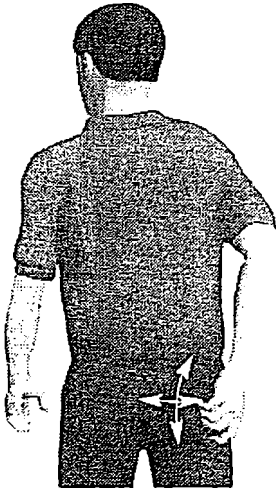
Maddi güvensizlikler, göbeğin tam aksindeki yüzde, kuyruk sokumu bölgesinde ifade bulur. Şişkin ve yağlı göbek, refaha işaret ediyordu. Burada tam aksine, refah eksikliği nedeniyle “yırtınan” adam, “sırtındaki yükün ağırlığını” kuyruk sokumunda oluşan mikro-kaşıntılarla gösteriyor. Bu hareketi müzakere halinde bulunduğunuz muhatabınızda gözlediyseniz, başka bir şey önerin. Çünkü bu öneriniz onda, onu için için kemiriyor gibi görünen, zararlı bir maddi güvensizlik hissine yol açmıştır.

Bu hareket, kaşınmakta olan kişinin maddi konumuna göndermede bulunmaktadır. Bu kişi maddi konumuyla ilgili bir endişe taşıyorsa ve dolayısıyla risk almak onun aç-

sından zararlı olabileceksen, sorumluluklarını üstlenmekte tereddüt edecektir.

Kaba ette mikro-kaşıntı ya da bastırılmaz gitme isteği

Kaba etteki mikro-kaşıntı kaçma arzusunu; gitme hem de çok çabuk gitme arzusunu ifade eder. İnsanın resmen “poposu (ya da kıcı) tutuşmuştur”



Hemen gitmek lazım

Zaten gereğinden fazla
zamandır buradayız

Kaba bir ifade tarzından kaçınmak için “paçaları tutuşmak” şeklindeki deyim tercih ediliyor olsa da, insanı durumun acilliğine karşı etkin bir şekilde uyarın “kıcı tutuşmak” deyiş, bu bölgedeki mikro-kaşıntıların ifade ettiğı hareketi tam olarak tarif etmektedir.

İnsan oradan mümkün olduğı kadar çabuk uzaklaşmak istemektedir. Bu gerçekten de tamamen anı, itkisel ve dizginlenemez bir davranıştır. İletişim kurmak, tutuşmak, ara bulmak için çok geçtir. Karşınızdaki, artık sizinle değildir.

Rektal bölgede mikro-kaşıntı: Güvenmenin olanaksızlığı

Dışkılamayla ilgili olduğu için kültürlerimiz tarafından baskılanmış olsa da anal yol aslında bir kapı, bir giriş olma özelliğine sahiptir. Geçişini sağladığı ifrazatla birlikte baskılanmış olduğundan, bu bölgede gözlenen hareket sayısı oldukça az olacaktır. Varlığı bize ancak bazı rastlantısal hareketlerle hatırlatılır.



**Yalnızım ve ona
ya da onlara
güvenmem imkansız**

Mikro-kaşıntı, etrafımıza güvenmemizin olanaksız olduğunu hissettiğimiz durumlarda oluşmaktadır. Sonuçlardan endişelenen insan, tek başına harekete geçmeyi üstlenir. Ancak düşüncelerini ve üstlenilen yükü ilgili maddi kaygısını ifade eden mikro-kaşıntıyı da bastıramaz.

Yetişkin insanda, anüs kaslarına hakimiyetle maddesel dünya karşısında duyulan korku arasındaki sıkı ilişkiyi, uğraşı alanları farklı olmakla birlikte, psikologlar da benzer deyimlerle ifade etmektedirler.

Çok küçük yaşlardaki çocuk, tuvaletini yapmayı ailesini mutlu edecek bir marifet olarak algılar. Çünkü onu lazımlığına oturması için cesaretlendirmektedirler. Gelişmekte olan çocuk için dışkılamak, onu bu törensel işe teşvik eden ailesine bir hediye vermek demektir. Beyni ilk anal bağıny bu şekilde kurar. İstese de yapamayacak olduğu için vermekten aciz, maddi sıkıntılar içinde olan kişi, ilgili tüm tıbbi veya fizyolojik sorunlar hariç tutulduğunda, rektal bölgesinin dış tarafında bir kaşıntı hissedebilecektir.

Notlar

1. Durumdaki başlıca kişilerin rakip olmaktan çıkarak işbirliği yaptığı kazan-kazan biçimindeki çözümün peşinde.
2. Antoine de Saint-Exupery, *Le Petit Prince* (Küçük Prensi), coll. Folio Junior, Paris, Gallimard, 1988.

*Ninon, Ninon, hayatla ne yapıyorsun? Saatler geçiyor,
günler günleri kovalıyor. Bu akşamın gülü yarın soluyor.
Nasıl yaşıyorsun aşk olmadan?*

Alfred de Musset*

* *A quoi rêvent les jeunes filles?*



Göğüs bölgesi, Arzu ifadesi

Heykel, grafik sanatlar ve resimde şehvet, göğsü üstüne yatmış genç kızlarla tasvir edilir genellikle. Bedenlerinin, yani göğüslerinin üstüne uzanmışlardır.

Koltuktan kalçaya kadar olan bölge hassas ve erojendir; ten bu bölgede, vücudun diğer bölgelerine oranla daha yumuşaktır.

Göğüs bölgesi kırılganlığımıza, daha doğrusu tenimizin zayıflığına işaret eder.

Arzunun erotik ifadesinde mikro-okşamalarla mikro-kaşıntılar birbirleriyle yarışır adeta. Nasıl ve neden böyle olduğunu anlamaya çalışalım.

Göğüs bölgesi veya sevme güçlüğü

İnsan bir diğer insana vücudunun ön yüzüyle yaklaşır. Büst ve karın bölgesiyle varoluş açlığını ifade ederken, varoluş sorunlarını da ilgili kaşıntılarla gösterir. Elleri sırtına dayalı olduğunda, aksine, kaçma, reddetme, uzaklaşma söz konusudur. Ancak bazı durumlarda, karşıdaki kişiye yönelmek yasaktır. Tabii gizli bir arzu yaşamak göze alınma-

dıysa. Bazı durumlarda sosyal kodlara uymak açısından uzaklaşmak gerektiği halde insan olduğu yerde kalarak sinergoloğa arzusunun yoğunluğunu göstermiş olur. Birlikte inceleyelim.

Koltukaltı mikro-kaşıntıları veya korunma imkansızlığı

Mikro-kaşıntıların detayına girmeden önce, göğüs bölgesindeki mikro-kaşıntıların varoluşumuzu imkansız kılan durumlarda ortaya çıktığını belirtelim. **Koltukaltı mikro-kaşıntıları** bu durumun açık ifadesidir.



**Maalesef yardıma
gelecek
güçte değilim
Bu durum beni üzüyor**

Bu mikro-kaşıntı zayıflığa işaret ediyor. Güçlü olan güçsüz olanı “kanatlarının altına” alır. Yukarıda, bir sorunla ilgili olarak yardımı istenen ya da istenebilecek olan kişinin yetersizliği ifade ediliyor. Bu hareketin anlaşılması çok önemlidir. Hepimiz bir başkasının yardımını istediğimiz bir durumla karşılaşmışızdır. Bu isteğimiz bazen anlamadığımız bir nedenle geri çevrilir. Yardım isteğimiz yukarıdaki

hareket eşliğinde geri çevriliyorsa, karşımızdaki insan dile getirmese de, isteğimizi reddetmekten başka çaresi olmadığından emin olabiliriz. Aklında durumu tartmış ve sorunu çözmek veya size yardım etmek konusunda yetersiz olduğu sonucuna varmış, vazgeçmiştir. Bu durumdan dolayı da üzüntü duymaktadır.

Mikro-kaşıntılar dizilişine göre el göğüsten aşağıya doğru inince duygusal alana ulaşır. Aşağıda göreceğimiz tüm mikro-kaşıntı örneklerinin temelinde -kimi zaman bilinçsizce bastırılmış olsalar da- cinsel arzular yatmaktadır.

Göğüslerin arkası, bastırılmış arzunun mikro-kaşıntıları

Kadınların göğüslerinin hacimli oluşu -cinsiyet ayırt etmeyi de sağlarlar- onları erotik nesnelere dönüştürür. Çok erojendirler ve göğüslere dokunulmasına neden olan her hareketin cinsel bir anlamı vardır.



İlişkiye girme isteği
(Bazı durumlarda
bu meşru
bir istek olmayabilir)

Mikro-kaşıntı göğsün dış çizgisinde yer almaktadır. Mikro-kaşıntının harekete geçirdiği el göğsün ön tarafıyla (karşıdaki insana doğru gitme isteği) arka tarafının (kaçma isteği) kesiştiği bölgede yer alır.

Bu hareket, sosyal kuralların yasakladığı, meşru olmayan bir durumda karşıdakinin bilinçsizce arzu edildiğini ifade eder. Bu mikro-kaşıntı, yasal çiftler birlikte ve karşı karşıya olduklarında tamamen silinecektir.

Bu harekette, ilişkinin sonu öncelikli önemdedir. Fiziksel arzu kesinlikle mevcuttur ama hareket daha fazlasını da ifade etmektedir. Yarı bilinçli bir şekilde, iki arzunun yaşanabilmesi için iki egonun karşılaşmasının istendiğini gösterir.

Sırtın alt bölümü veya itkisel mikro-kaşıntılar

Sırtın alt bölümündeki mikro-kaşıntılar cinsel arzuyu daha da belirgin şekilde vurgular.



Seni istiyorum

Tensel istek

Yukarıdaki gibi bir mikro-kaşıntının tekrarladığına şahit olduğumuzda, gözlediğimiz kişinin libidosuyla ilgili önemli bilgilere ulaşmışız demektir.

Ancak bilinmesi gereken bir diğer nokta, arzunun bu kadar kuvvetli olabilmesi için aynı oranda güçlü bir biçimde bastırılmış olması gerektiğidir. Bazı kişiler çok güçlü bir cinsel istek duymakla beraber bu isteğin bilinç düzeyine ulaşmasına izin vermezler. Hislerini bastırılmış şekilde yaşarlar. Bu davranış biçimi çok yüksek oranda konuşmaya da yansır. Cinsel ilişki noksanlığı çok konuşarak geçiştirilmeye çalışılır.

Çakralar ve ondan önce Kabala'daki sefirotların Yaşam Ağacı, cinsel istek ile "ağızla ifade bulan yaratıcılık" arasındaki bağlantıya dikkat çekerler. Bu saptama, "bilinçaltının bir lisan yapısına sahip olduğunu" düşünen psikanalitik yaklaşım taraftarı akılcılar açısından da uygundur¹

İsteklerimizin tatmini için kalçalar

Kalçalar sırtın alt bölümünde, genital organlardan bir karış uzaklıkta yer alır. Arzu, yakıcı bir hal aldığı anda kalçaların iki yanında mikro-kaşıntılar oluşur. Eller bu bölgede özgürce, psikolojik engeller olmaksızın dolaşır.

Mikro-kaşıntılar ve mikro-okşamalar ya da bastırılmış isteğin belirtileri

Kalçalardaki mikro-kaşıntılar "birine doğru gitmeye" duyulan yoğun isteğin belirtisidir. Bu cinsel bir istek olabilir. Ancak başka tür bir isteğe de işaret edebilir ve mikro-kaşıntı da isteğin bastırıldığının göstergesidir.

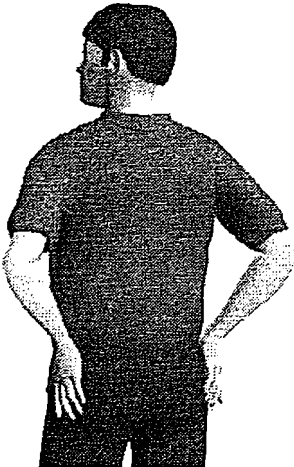


Bastırılmış heyecan

Sana “yaklaşmak”
istiyorum

“Birine doğru” özgürce gidebilen kişi mikro-kaşıntıyı ifade eden karıncalanma hissini duymaz.

Kalçaların okşanması bir önceki hareketten biraz farklı bir anlam taşımaktadır. Cinsel isteğe duyulan açlığın ifadesidir.



“Birine doğru” gitme isteği, cinsel istek

Olduğunuz şey
hoşuma gidiyor

Bu hareket yarı-bilinçli, yarı-bilinçsiz bir zihinsel durumla ilintilidir. Mikro-okşamanın ifade ettiği isteği gösterir. Bütünüyle kadınsı bir harekettir. Eteklerini düzelterek ayağa kalkan kadınlar bu hareketi iyi bilirler. Bu hareket ince bellerini veya ayağa kalkana dek geçen sürede öne çıkan güzel göğüslerini vurgular. Bu hareket mikro-sabitlenmelerde de kullanılır.

Kalçalarda mikro-sabitlenmeler otorite belirtisi

Kalçalarda duran ellerin pozisyonu, anlamlarını çözmek açısından çok önemlidir.



Ben otoriteyim

Temsil ettiğim
gücü görün

Ellerin kalçalara konması erkeklerde güç, kadınlarda dişilik gösterisidir. Zaten erkek ve kadınların ellerini kalçalarına yasladıkları durumlar da farklıdır. Erkek bu hare-

ketle otoritesini göstermek isterken kadın, karşısındakini dişiliğiyle ilgili bilgilendirmektedir.

Ellerin kalçaya yaslanmasını incelerken toplum içindeki kadın ve erkeklerin temel davranış özelliklerinden birine şahit oluyoruz. Farklı egemenlik ve itaat kodları kullanıyorlar.

Ekibimle birlikte çalışmalar yaptığımız şirketlerde, kadınların, erkek topluluklarını yönettiklerinde hiyerarşik üstünlüklerini ortaya koyuş biçimlerindeki farka şahit olduk. Kadınların emir veya dayatma içeren davranışları daha incelikli. Böylece “katı” otoritenin erkeklere has bir özellik olduğunu görüyoruz. Belki de bu farkın nedeni, işe alımlarda aynı özelliklere sahip adaylar arasında kadınlar yerine erkeklerin tercih edilmesidir. Bu, yönetici konumuna gelebilen kadınların nitelik bakımından çok üstün olduğunun göstergesidir. Dolayısıyla üstün niteliklere sahip olduklarını kanıtlamaya ihtiyaçları yoktur.

Farklı oldukları için otorite göstergeleri de farklıdır.

Erkeklerin ellerini kalçalarına yaslamaları erkle ilgilidir. Elleri kalçalarında olan erkek, otoritesini dayatma çabası içerisindedir. Bu genellikle o an için, doğal bir otoriteye sahip olmadığını da gösterir. Koşullara bağlı oluşan stres, bedensel bir değişime yol açmıştır.

Kadınların ellerini bacak eksenine paralel olarak kalçalarına koyması birine karşı bilinçli veya bilinçsiz olarak fiziksel çekim hissettiklerine işaret eder. Erkeklerin de ellerini bacaklarının eksenine paralel olarak yasladıkları olur.

Ellerini kaba etlerine koyarak kalça bölgesini karşılarındaki kadına doğru iterler. Bu durumda fizyolojik verileri gözlemlemek kolaydır.



**Seni arzuluyorum,
sana yöneliyorum**

Erkek kaba etlerine dayadığı ellerini, bilinçsiz bir şekilde, kadına yaklaşmak için bir bahane olarak kullanır.

Bu pozisyonu almış bir erkeğin dikkatini “küstahta konumlandığı penisine” çekerseniz, size bunun bir yalan olduğunu haykıracaktır elbette.

Not

1. Lacan, Jacques, *Écrits*, Seuil, 1960. Daha uygulamaya dönük bir psikoloji alanında Jacques Salomé'nin yazıları, sözcüklerin bilinçdışı anlamlarıyla ilişkilerinin kurulması açısından ilginç.

*Bir bölgenin bütünü yansıtmaması ilkesine göre
bedenin üst bölümünü simgeleyen kollar tarih öncesi
dönemde, saldırı ve savunma aracı işlevi görmüştür.
Sözünü ettiğimiz "hayatta kalma savaşıdır", yani sebze meyve
toplamaktan ibaret değildir. Av, insan kaçırma,
liderliği ele geçirme... Bu ilkel işlevlerin aile ve
kabile düzeninde hızla sosyal bir boyut kazandığını görürüz.*

Gérard Morin*

* *La biologie du fantastique*

Kollar: Birleştiren ve ayıran

Kollarımız hayatla ilk bağımızdır. Bebek dokunmak istediği nesneyi kollarıyla boşlukta hareketler yaparak, büyük yarım daireler çizerek çağırır. Düşüncesine kolları tercüman olur ve “gel”, “istiyorum” demesini sağlar. Çocuk büyüdüğünde bedeni disipline girer ve kollar boşlukta hareket etmeyi bırakarak ilk işlevlerini kaybeder.

Kollar temas kurmamızı sağlar. Kollar karşıdakini çağırır ve tutarlar. İlişki kurma isteğimizin belirtisi, sürücül içgüdülerimizin levyesidirler. İnsan sıcaklığını “kollarına alarak” gösterir. Zor bir durumla karşılaştığında, bir yakını tarafından “çekilip” kendisine “uzatılan yardım elini” tutabilir.

Hareket halindeki kolda her kas için aynı enerji düzeyi kullanılmaz. Kolun bazı bölümlerindeki damarlar geniş olduğundan hareket etmeleri daha kolaydır. Yasaktan kaynaklanan tutukluk mikro-kaşıntıya neden olur; bilinçsiz hareket engellenmiştir, ancak o arada sinergolog gözlemi yapmıştır. Kolün iç veya dış kısmına dokunulması tamamen farklı anlamlar taşımaktadır.

Kolun iç ve dış kısmı dünyayla kurulan iki değişik ilişki şeklinin göstergesidir

Elin içi ve dışı ile bedenin önü ve arkası arasındaki ilişki aynıdır.

Kolun yumuşak olan iç kısmı karşımızdakine yaklaşma, hatta onunla kaynaşma isteğimizi belirtir. Oysa kolun dış yüzü insanın kendisini diğerlerine karşı korumasını, yani savunmayı temsil eder. Bunu unutmayalım.

Kollarda iç yüzey, kaynaşma isteğimizi, açılımı; dış yüzey, korunma, savunma ihtiyacımızı temsil eder.

*İç yüzeydeki mikro-okşama ve mikro-kaşıntılar:
Kaynaşma isteğimiz*

Kolun anatomisi hareketiyle uyumludur, ancak “kol” kelimesi kolun iki ayrı bölümünü, yani ele bağlı olan ön-kolla, biceps kasının bulunduğu kolu tek parçaymış gibi ifade etmemize yol açar.

Bu iki bölümün devinimlerini inceleyelim.

Önkolların iç yüzeyi

Üç tipik hareket gözlemlenir.



Al!

Bak ne
kadar yumuşak

Mikro-okşamanın kaynağı rahatlık. Pasif bir okşama söz konusu. İstek kuvvetli değil ve kişi kendini gevşek hissetmekte. Karşısındaki insanla veya onun sözleriyle ilgili. İlginin kişiye mi yoksa anlattıklarına mı yönelik olduğunu ancak kelimeler belirleyebilir. Gerçi birinin sadece sözlerine veya sadece kendisine ilgi duymayız. Çoğunlukla, kişiye ve anlattıklarına duyulan ilgi paralel gelişir.

Kolun iç kısmına diğer kola bağlı elle uygulanan **mikro-okşama** muhatabımıza yapmayı istediğimiz hareketin yerini tutar. İnsanoğlunun okşamaya, okşanmaya ihtiyacı vardır. Kendine yönelttiği narsist mikro-okşama, karşısındaki kişiyi okşama arzusunun göstergesidir.

Unutmayalım ki, bebekler anneleriyle kaynaşma içinde oldukları ilk aylarda, empati dediğimiz, karşı tarafın hissettiğinin aynısını hissetmeye dayalı bir ilişki içindedir¹. Önkolunun iç yüzeyine mikro-okşama uygulayan kişi, aslında karşısındakine dokunmaktadır.

Mikro-okşama elmayı yemeden önce yaptığımız parlatma hareketine benzer. Beden arzu edilen bir nesne, mikro-okşama ise bir davettir.

Mikro-okşamayla, hormonal tepkilerin etkisiyle damar genişlemesinden oluşan mikro-kaşıntıları birbirinden ayırmak gerekir. İnsan bir hareketini engellediğinde, ilgili kasta damar genişlemesi oluşur.

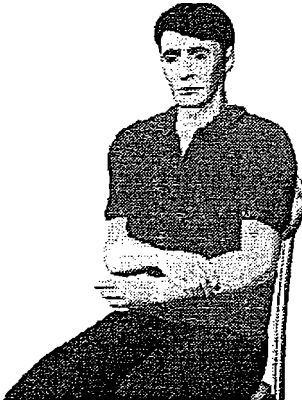


Bırak alayım!

Almak (veya yapmak)
istiyorum
ama cesaret
edemiyorum

Muhataba karşı tutum farklı olmasa da zihinsel durum farklıdır. “Yönelme” ve alma arzusu mikro-kaşıntıya neden olmuştur.

Mikro-sabitleme ise tamamen başka bir anlam içermektedir.



Sakin ol!

Çok sinirliyim,
sakinleşmem lazım

Kalp hastası insanları gözlemleyin: Önkollarını -genellikle de sol önkollarını- tutarak sakinleşmeye çalışırlar. Bu hareket, kalp rahatsızlığının bir semptomu olmakla birlikte sağlıklı insanlarda da görülür. Stres yaratan bir duruma işaret eder. İnsan tamamen bilinçsizce önkolunu tutarak sakinleşmeye, yöneliminin “çok hızlı” ya da “çok şiddetli” olmasını engellemeye çalışır...

Kolların iç yüzeyi

İhtiyaç içindeki ellerin mikro-hareket konusundaki faaliyet alanı, önkolun iç yüzeyinden kolun iç yüzeyine geçmiştir. His aynıdır, ancak daha güçlüdür ve gözlemlenmesi daha zordur. Arzu, elleri bu bölgeye yöneltir. İnceleyelim.



**Olduğun şeyi
seviyorum!**

**Bana
dokunuyorsun**

Mikro-okşama gövdede yukarı doğru, egoyu denetim altında tutan bölgeye yakın uygulanır. Yoğun bir kaynaşma arzusu ifade eder.

Bu hareketi yaptığı sırada muhatabınızın göz kapaklarını gözlemleyin. Gözlerini kırpyorsa büyük ihtimalle bir hayal alemi içinde değildir, sizinledir. Ancak göz kapaklarının kıpırdamaması aklının başka bir yerde olduğuna, başka bir şey düşünmekte olduğuna işaret eder.

Mikro-kaşınmada ise arzu daha şiddetlidir ve biraz değişiktir. Bedensel arzu bacakları, duygusal arzu ise boğazı etkiler. Hafif bir gerginlik söz konusudur. Kişi işi “ele almayı” ister. Zaten, işler ele alınmadığından olayları hızlandırmak istemektedir.



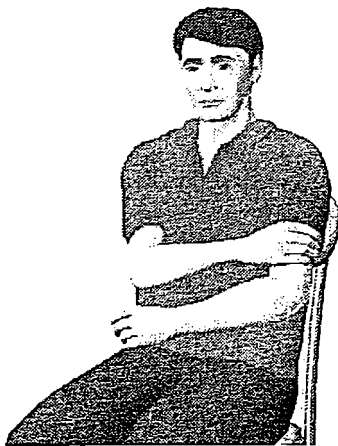
**Bırak duruma
el koyayım!**

Olayları
hızlandırmak gerek

Gerginlik yoğundur ve mikro-kaşıntı engellenmiş arzu-yu ifade etmektedir.

Bisepsin içiyle önkolun içi arasındaki fark, hareketin büste ve omuza yakınlığıyla alakalıdır. Durumun duygusal boyutu, hareket bu bölgeye yaklaştığı oranda önem kazanır.

Kolda mikro-sabitlenme kişinin maskeleye çalıştığı büyük bir duygusallık içinde olduğunu belirtisidir.



**Kendine
hakim ol!**

Sakin ol!
(Kişi kendisiyle
konuşmaktadır)

Kolunu kalbe yakın bölgeden tutarak kendini bütünüyle gelecekteki saldırıya karşı, boksörlerin kollarıyla bedenlerini korumalarına benzer bir kapanma söz konusudur.

*Dış yüzeyde mikro-okşama ve mikro-kaşıntılar:
Karşımızdakine duyulan güvensizlik*

İnsanın dış yüzeyi onun korunma alanıdır. Dışarıdan gelecek saldırıya karşı, boksörlerin kollarıyla bedenlerini korumalarına benzer bir kapanma söz konusudur.

Önkolların dış yüzeyi

Kişi savunma halinde “hâlâ içini ürperten” bir olay yaşadığını anlattığı sırada beden hareketlerini gözlemleyecek olursanız, önkolunun dış yüzeyine mikro-okşama uygulamakta olduğunu görürsünüz. Önkolunu okşayarak içinin ürpermesine son vermeye çalışmaktadır. Korku içindeki

insan kendini koruma isteğini bu şekilde ifade etmektedir. Bununla birlikte en iyi savunmanın saldırı olduğunun da altını çizmektedir.



**Kendimizi
koruyalım!**

Karşımdaki
sinirimi bozuyor

Kişi önkolunun dış yüzeyini “tüyleri diken diken” olmuşçasına **okşar**. Rahatsızdır ve içine kapanmış durumdadır. Olayların gidişatından ürkmüştür ve karışmak istemez. Bedeninin alt bölümü de bu tavrı yansıtır.

Hareketi yaptığı sırada başını nasıl tuttuğuna dikkat edin. Başını sizinle aynı yönde tutuyorsa, kendini koruma ihtiyacı -aksi yönde tuttuğu durumla karşılaştırıldığında- daha azdır. Mikro-okşamayla baş eğimini aynı anda gözlemleyebilmek için dikkatli ve iyi bir sinergolog olmak gerekir. Diyelim sadece kolunun dış yüzeyindeki mikro-hareketi fark ettiniz ve muhatabınızın endişeli olduğunu anladınız. Bu da yeterli. İşin özünü kavradınız demektir.

Önkolun dış yüzeyindeki mikro-sabitleme, kişinin kendisi ya da başkaları için duyduğu korkunun ifadesidir. Okulun ilk günü çocuğunu bıraktıktan sonra uzaktan seyret-

mekte olan annenin bu hareketi yaptığına şahit olursunuz. Yeni durum istikrarsızlık öngörmektedir ve anne, varlığıyla yeniden “temas kurmak” için kendini sakinleştirmektedir.



**Kendini
denetim
altına al!**

Şiddetli bir
tepki veya
saldırganlık
sergileme

Kolların dış yüzeyi

Kola geçildiğinde, tehdit daha belirgin ve boğucudur. Hareket, önkoldan kolun üst kısmına geçerek egomüza yaklaşmış oldu. Etkili bir savunma veya yumruklu bir karşı-
lık uygundur.



Kapanalım!

Saldırıya uğradığımı
hissediyorum.
Karşılık vermem
gerekecek

Daha önceki hareketlerde olduğu gibi, hareketin biçimi zihinsel durum hakkında bilgi verir. Koldaki mikro-kaşıntı önkoldakinden daha büyük bir sıkıntıya işaret ettiğinden, daha geniş çaplı bir kapanma gerektirir.

Bisepsin dış yüzeyindeki hareket hızlı ve kuvvetli vurma isteğini gösterir. Buradaki “vuruş” büyük oranda sözlü olarak ifade bulur ve mecazi anlamda kullanılmıştır elbette. Muhatabınız sıkılmış olmaktan çok sinirlenmiştir ve karşılık verecektir. Bundan şüpheniz olmasın. Baş sola eğik değildir ve beden kapanmıştır. Bu işaretleri gördüğünüze göre, gerginliği azaltacak şekilde davranmanız uygun olur.

Bilekler ve dirsekler değişimi desteklemek ya da ona karşı koymak

Bilek ve dirsekler çok sayıda kemiğin birleşme noktası olan eklemlerdir. Eklemler vücudumuza esneklik kazandırıp kemiklerimizin hareket etmesini sağlarlar. Eklemler esneklikle ilgilidirler. Üzerlerine konan el, bize kişinin esneklik düzeyiyle ilgili bilgi verir.

Kemikler serttir. Hiç bir elastikiyetleri yoktur. Hareket etmelerini sağlayan tek şey eklemlerin esnekliğidir. Eklemler, iç veya dış yüzeylerine temas edilmesine bağlı olarak değişime duyulan istek veya isteksizliğin belirtisidirler.

Bilek ile dirsek arasında epey bir mesafe vardır. Bilek doğrudan ele bağlıdır ve ele en yakın eklemdir. Bilek günlük olanı “avucunda tutar” Bu bölgede oluşan mikro-kaşıntılar ruh hali hakkında bilgi içerir. Dirsek ise beyne daha yakındır. Beynin daha büyük yönelimler konusundaki onayını ya da reddini ifade eder.

Değişime karşı direnç

Dirseğin dış bölümü dirençle ilgili bölgedir. Kişinin kolunun dışında oluşan mikro-kaşıntı, direnç gösterdiğine ve saldırganlığını denetim altında tuttuğuna işarettir. Bu hareketle kişinin kolları kapanır ve muhatabına bedenini kapatmış olur. Bilek ve dirseklerin dışı, değişime karşı bir tutumu ifade ederler. Beraber inceleyelim.



**Bana dayatılan
şeyden
hoşlanmıyorum**

**Bunu yapmak
istemiyorum**

Ellere yakın, **bilek bölgesinin dışına** temas eden kişi kendisine dayatılan “günlük” nitelikteki şeyi yapmayı reddetmektedir. Esneklik eksikliği nedeniyle sorun yaşamaktadır. Kişiliğine uygun görmediği eylemleri gerçekleştirmek istemez. Ancak, hayır diyecek cesareti yoktur. Kendini **rahatsız hisseder ve mikro-kaşıntılara maruz kalır**. Kendisinden beklenen eylemi sözlü olarak reddetmiş olsa mikro-kaşıntının kaynağını, yani varoluş nedenini ortadan kaldırmış olurdu.



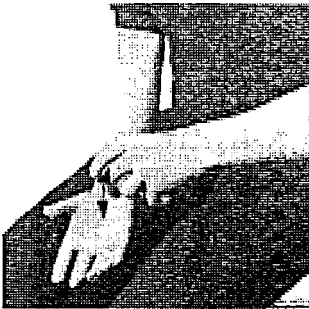
**Bu yönelim
değişikliğini
onaylamıyorum**

Görüşümün alınmış
olmasını isterdim

Dirseğin dışında oluşan mikro-kaşıntılar daha önemli yönelim değişikliklerine işaret eder. Konu günlük hayatla değil, içine girilecek koşullar bütünüyle ilgilidir. Dirsekteki mikro-kaşıntı, değişime karşı gösterilen gerçek bir dirençtir. Bu hareketi iş hayatında saptamak, oldukça yararlı verilere sahip olma imkanı tanır.

Değişimi hızlandırma

İnsan değişime her zaman isyan etmez. Aksine değişime destek vererek en kısa sürede gerçekleşmesini sağlamak isteyebilir. Değişimi hayal ediyor olabilir ki sıradaki iki resim bu isteğin işaretidir.



**Bununla ilgilenmek
istiyorum**

Bırak yapayım

Bileğin iç tarafı, günlük değişiklikle ilgilenme, olaya “el atarak” değişimi hızlandırma isteğini simgeler.



**Değişime katkıda
bulunalım**

Değişimi
hızlandıralım

Dirsek içinde görülen mikro-kaşıntı bir yönelimi, yön değişimini hızlandırma isteğini işaret eder. Bu hareket olumlu düşünce göstergesidir ve gerçekleştiren kişinin kıvanç duyabileceği bir harekettir. Çünkü alışkanlıkları hızla değiştirmek hiçbir zaman kolay değildir. Ancak ortada bir mikro-kaşıntı vardır ve bu da karıncalanmaları hisseden kişinin, kişisel tıkanıklıklar nedeniyle değişimi hızlandıramadığını gösterir. Partnerinizin muzdarip olduğu ve değişimi hızlandırmasına engel olan tıkanıklığın yerini bulup sorununu aşmasına yardımcı olmak size düşüyor. Sizi zorlamaktan çekindiği için hızlı hareket etmekten kaçınıyor olması ihtimalini de göz ardı etmeyin. Bu durumda değişim talebinin sizden gelmesi, sorunu çözecektir.

Not

1. Söz konusu empati yetisinin çok doğru biçimde anlatıldığı yayınlar: Braconnier, Alain, *Le sexe des émotions*, Paris, Odile, 1996 ve Goleman, Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*, Paris, Robert Laffont, 1997

*Papa (VI)'nın (...) el falına bakanlara karşı
bir bağıt yazmış olması, bu büyük insanın gerçek ve
doğal falcıları aforoz etmek niyetinde olduğunu göstermez;
aksi takdirde, aynı bağıtın ellere bakarak
pek çok hastalığın işaretini bulan doktorları da
aforoz ettiğini düşünmek gerekirdi.*

Della Porta^{*}

^{*} *La physionomie humaine*, 1655

Eller: Almak ve vermek

El, anlamına dikkat çektiği insan davranışının, sadık bir psikoloji tercümanıdır. Yüz ve vücut gibi elin de, gizli arzuları temsil eden bir iç yüzü ve dışarıdan gelebilecek saldırılara karşı korunmayı temsil eden bir dış yüzü bulunur. Dolayısıyla dış yüz ile ayanın farklı simgesel anlamları temsil eden, farklı işlevleri vardır. İnsan kendini verir veya vermeyi reddeder, açar ya da kapatır. El bu temel ikiliğin faal şahididir.

Elin dışı ve ayası

Yaşamın ilk dönemlerinde, insanın beyninin oluşumunu takip etmeyi sağlayan eli, avuç içinde, varlığın iç yüzünü barındırır. İnsan elinde bir nesneyle konuştuğunda sözlü ifadesi güçleniyor adeta¹.

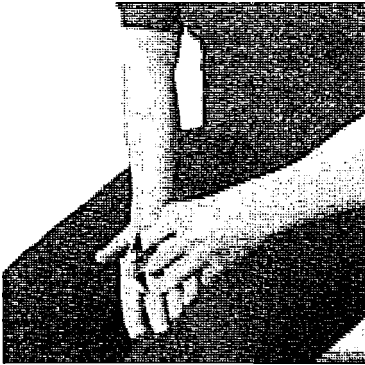
Elin ayası, insanın özünü gizler veya açığa çıkarır. İnsan kendini kapadığında ve açtığında elini de kapatır veya açar. Sanki el, hislerin kaynağı kalbi açıp kapayan bir düğmeymiş gibi. Avucu kapalıyken kişi, utangaçlık veya mesafe hissetmektedir. Aşkın ilk ve belki de en etkileyici habercisi el ele tutuşmaktır. Hariketin kendisi çok sıradandır; öte yandan aşk ilişkisini kabul etmeyen kişi elinin tutulmasına da izin

vermez. İki ayanın birleşmesindeki mahremiyet öğrenilmez, bilinir.

Karşıdakine doğru açılan el, karşılamanın simgesidir. Açık olan el silahsızdır. Her kültürde “Seni karşılıyorum” anlamına gelir. Mısırlıların yana doğru yaptıkları, Amerikalıların tumturaklı, abartılı hareketi, İngilizlerin küçük, ölçülü karşılaması, Yemenlilerin yere doğru yaptıkları hareket... Avuç içimiz bastırılmış “yapma” arzularımızın ifade bulduğu yerdir.

Ayanın mikro-kaşıntıları: Utangaçlık belirtisi

Avuç içinde mikro-kaşıntı hisseden kişi, kendini ön plana çıkarma isteği duymaktadır; bunu yapamadığı için de yoğun içe dönüşü kaşınan elinden okunur.



**Ön plana çıkmaya
cesaret
edemiyorum**

Size yapabileceklerimi
göstermek arzusundayım
ama bunu benden
istemelisiniz

Mesafeli veya utangaç kişi soru sorulduğunda kendisinden bahsetmekten zevk almakla birlikte kendini ön plana çıkardığı için endişe de duyar. Yapma isteği ile öne çıkmanın endişesi arasındaki çatışma ayada mikro-kaşıntıya neden olur.

Söz almaya cesaret edemeyen kişinin mikro-kaşıntısı söz “alma” isteğinin belirtisidir. Arzusunu utangaçlık nedeniyle bastırmıştır. Kendini rahatsız hisseden kişi avuç içini kaşır. Örneğin bir iş görüşmesi sırasında, durumla baş edip edemeyeceği konusunda endişeli olan kişinin eli aniden nemlenir. Bu, özellikle iş dünyasında rastlanan “yapama” endişesinin neden olduğu bir tepkidir. Başka tür gerginlikler, ayak ya da koltukaltı gibi bölgelerin terlemesine neden olur.

Parmaklarda mikro-kaşıntı: Bastırma isteği

Parmaklarında mikro-kaşıntı hisseden kişi konuyla daha fazla ilgilenme isteği taşımaktadır. Şahsen ilgilenmek arzusunda olduğu ve başkalarının üstlendiğini gördüğü detaylara yönelik sabırsızlık hissetmektedir.



**Daha fazla
şeyle ilgilenmek
istiyorum**

Bırakın etrafımdaki
şeyleri
düzenleyeyim

Ruh hali bir önceki kişininkini andırır. Benzer şekilde duruma hakim olamama hissi duymaktadır. Mikro-kaşıntısının nedeni hakim olmak istediği konularla başa çıkamamasından da kaynaklanıyor olabilir.

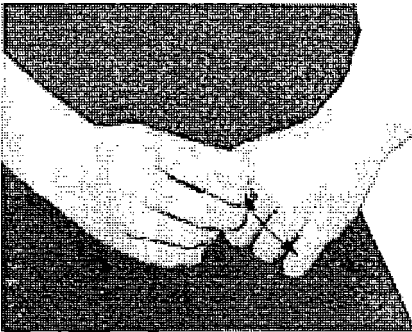
Mikro-kaşıntı parmak uçlarında hissedildiğinde ise zaman faktörü ön plana çıkmaktadır. Parmak ucu kaşıntılarına acillik neden olur.

Sinirli bir elin dışı

Elin tersi insanın kendini kapadığını ve kendine bir savunma yüzeyi oluşturduğunu gösterir. Elin dışı kemikli, parmak eklemleri serttir. Elin bu bölümünde duyarlılık çok daha düşüktür.

Yumruğun kaşınması: Bastırılmış öfke belirtisi

Öfke anlarında kan ellerde yoğunlaşır. Bu fizyolojik refleks, kişinin dövüşmeye mecbur olduğu dönemden kalmış olsa gerek. Yoğun biçimde hormon salgılanmasını takip eden bu durum kişinin cesaret gerektiren bir eylem gerçekleştirmesi için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlar.



**Beni
sinirlendiriyorsun**

Rahat bırak beni

Yumruk, parmak eklemleri kullanıldığında etkili bir silahtır. Parmak eklemleri saldırganlıkla uyarılan kan akışına karşı duyarlıdır. Bilinçsizce eylem haline geçip size vurur-

lar. Söz konusu vuruş mecazidir elbet. Muhatabımız sözlü “darbelerle” hayal gücümüze “vurur”

Elin dış bölümünde oluşan mikro-kaşıntı

Elinin dış bölümünü kaşıyan kişi kendine ait ya da en azından şahsını ilgilendiren bir konuda dışlanmış olmaktan ötürü duyduğu düş kırıklığını, kızgınlığı ifade etmektedir (daha doğrusu, ortaya bir mikro-kaşıntı çıktığına göre ifade edememektedir).

Arzusu doğrultusunda rahatlıkla “gösterin bakayım!” diyebilen kişi kaşınmaz. Mikro-kaşıntıya maruz kalan kişi kendini açıkça ifade edememektedir. Ya üstlenmek istediği işi üstlenememiştir ya da sorumluluğundaki işle başa çıkamamaktadır.

Gerginliğini denetim altına almakta güçlük çeken kişi eylemi bastırma durumuyla² karşı karşıya kalır ve yükselen arzuyu dengelemek için elinin dışını kaşır.



**Bunun dışında
bırakılmak
beni öfkeliendiriyor**

**İşi üstlenmeme imkan
tanımalıydınız**

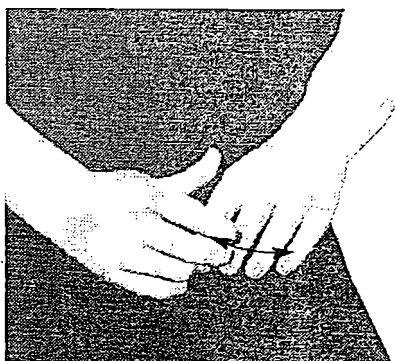
Kapanan elle ifade edilen öfke, kişinin üstlendiği iş veya görevle ilgili hakimiyetinin sorgulandığı durumlarda

ortaya çıkar. Öfkesi ellerinin dışına doğru yükselir. Bir şeyin elinden alındığını hisseder ve üzüntüsünü mikro-kaşınmayla ifade eder.

Parmak eklemlerinde mikro-kaşıntı
ya da günlük eylemlerin kaybı

İnsan üstlenme arzusunda olduğu günlük bir eylemin dışında tutulduğunu düşündüğünde öfkesini gösterir. Parmak uçlarında mikro-kaşıntı hisseder.

Sigortacınızla görüşüyorsunuz ve size ilgi çekici bir anlaşmadan söz ediyor. Anlaşma gözünün önünde ama onu size göstermektense yerini değiştirip dosyaya yerleştirmeyi tercih ediyor. Oysa siz anlaşmayı elinize alıp okuyarak içeriği hakkında bilgi sahibi olmayı istiyorsunuz. Eliniz arzula-
dığı eylemi gerçekleştiremediği için parmaklarınızın dışı kaşınmaya başlar.



**Bu işle şahsen
ilgilenmek
isterdim**

**Bu günlük görev
bana aitti**

El ayasındaki mikro-kaşıntılar üstlenilemeyen olumlu durumlarda (karşımızdakiyle korunması gereken mesafe bize engel olmaktadır) ortaya çıkarken, elin dışındakiler

üstlenilemeyen olumsuz durumlarda (bize düşen işleri yapmamızın engellenildiği hissine kapıldığımızda) meydana gelir. Bu mikro-kaşıntılar ortaya çıktığında “detay” kavramı söz konusu demektir.

Muhatabınız elinin içini kaşıyorsa, utangaç, yaptığı seçimleri açıkça üstlenip onların arkasında duramayan biriyle karşı karşıya olduğunuzu bilmelisiniz.

Parmaklarını sürekli olarak **yumruğunun üstünde gezdiren kişi** ise kendi dünyasına daha fazla hakim olmak isteyen itkisel biridir.

Unutmayın; hareketler gerçekleştirildikleri an içinde anlamlıdır. Ayrıca, muhatabınızın her hareketinin ardında kişilik özelliklerine ait işaretler arayarak hareketleri fazla “psikolojikleştirmemeğe” dikkat etmek gerekir. Aksi takdirde, olası bir gerçeğin üstünü örtebiliriz.

Ellerde mikro-okşama da söz konusu olabilir. Hem eylemi üstlenmek isteyip hem de dışlanmış hissetmek de bir olasılık. “El yıkama” hareketi yapan kişi ne kadar rahat olduğunu göstermeye çalışarak rahatsızlığını ortaya koyar.

“El yıkamalı” mikro-okşama

“El yıkamalı” mikro-okşama denmesinin nedeni tam olarak el yıkamaya benzer bir okşama hareketi yapılmasıdır. Elbette su ve sabun olmadan.



Bakın ne kadar rahatım

Eee, rahatsızım evet; ne olmuş?.

Bu hareket “abartılı” hareket ve tavırlar kategorisinde yer alır. Bunlar rahatlığı ifade eden “tumturaklı” hareketlerdir. Abartılı olmalarının nedeni doğallıktan ve dolayısıyla inandırıcılıktan uzak olmalarıdır. Kişi “el yıkama” hareketi ve dudaklarındaki gülümsemeyle ne kadar rahat olduğunu göstermek için çok çaba gösterir. Hareketi içinde bulunduğu hissin –rahatsızlığın- aksini yansıtmaktadır. Bu hareketi, ayakta, konuşmakta olan bir gruba katılan kişinin yaptığını gözlemleyebilirsiniz. Oluşmuş olan çemberde kendine yer aramaktadır.

“El yıkama” başka bir koşulda daha karşımıza çıkar. Muhatabımızın nazik karşılaşması sırasında. Söz almadan önce “ellerini yıkar”, oysa sempatik görünüşünün ardından nahış bir karar açıklamaya hazırlanıyordur. “El yıkama” hareketinin ortaya koyduğu rahat tavra şüpheyle yaklaşmak gerekir.

Kodların ardındaki insanlar

Eller, örneğin kolların kavuşturulduğu ya da yumrukların sıkıldığı kodlu durumlarda da tavrımız hakkında bilgi verir. Bu kodlu durumlar öğrenilmiş bilgi grubuna girer. Dolayısıyla, “doğal” olanla ilgilenen sinergolojinin alanına girmiyor olmaları gerekir. Ancak, “doğalı”³ kovarsanız geri

dönüşü “dörtmala” olur. Bu arada, bir çok insanın düşündüğünün aksine, insanın ağırlıklı olarak sağ ya da sol elini kullanıyor olması iletişim şeklini değiştirmez. İletişim sırasında her iki elinizi de kullanınız⁴.

Tokalaşma

İnsanlar el sıkışmaya başlamadan önce önkollarıyla selamlaşıyor, birbirlerinin dirseklerini tutuluyorlardı. Bir süre sonra, el sıkışma anlaşıma kabulü olarak kullanılmaya başladı. İnsanlar aynı projede yer almaya karar verdiklerinde tokalaşıyordu. El sıkışma, henüz yazının kullanılmadığı topluluklarda, kontrat altına atılan parafın yerini tutuyordu. El sıkışma günümüzde, bazı felsefi ve etnik gruplarda hâlâ kabul ritüeli olarak kullanılıyor ve kimlik bilgisi alışverişine imkan tanıyor. Buna karşılık, anlaşmayla ilgili anlamını giderek yitirmiş durumda. Yaygınlaşması sonucunda kabul işareti ve ritüel olma özelliğini kaybetti.

El sıkışma evrensel bir hareket değildi. Ayrıca, kullanım sıklığı kültürden kültüre farklılık gösterir. Örneğin, İngilizler çok az tokalaşır; bunun yerine işaret parmaklarını başlarına götürerek askeri selamı anımsatan bir hareketle “merhaba” demeyi tercih ederler. El sıkışma erkeklere has bir özellikken, kadınlar arasında, iş hayatında sorumluluk isteyen görevlere ulaştıkları oranda yayılmakta.

Tokalaşma, söylendiği üzere, fiziksel gücümüzü ve ruhsal durumumuzu yansıtıyorsa, nemli eller kötü sağlık durumunun ve büyük bir duygusallığın belirtisiyken, kuru ve pütürlü eller patlamaya müsait sınırlı bir yapıya, kırmızı eller öfkeye eğilime, solgun ve gevşek eller de karar almakta güçlük çekmeye işaret eder. Ancak bu özellikler sinergolojinin alanı dışındadır. Daha detaylı bilgi edinebilmek için şiroloji uzmanlarına danışmak gerekir⁵.

Tokalaşma sırasında uygulanan gücü tek ölçüt olarak görmek pek güvenilir bir yöntem değildir. Kuvvetli bir elin dürüst ve açık bir karaktere işaret ettiğini herkes biliyor. Ancak bu özellik, dürüst ve açık karakterli insanların tekelinde değil. Bunun doğru bir davranış kodu olduğunu bilen herkes tokalaşma şeklini bu koda uygun hale getiriyor.

İnsanlar el sıkışırken, vücudun ve başın duruşu, tokalaşmanın kendisi kadar önemlidir. Kanıtlara dayanan pek çok çalışmada yazarlar mesafenin ilişkinin türünü belirleyen bir faktör olduğuna değiniyorlar. Birbirinden hoşlanan insanlar arasındaki fiziksel mesafe daha az oluyor⁶.

Eğer muhatabımız bize elini uzatırken kolunu dimdik tutarak iyice uzatıyorsa bizden hoşlanmıyor demektir. Bu harekete istisna oluşturan tek durum muhatabınızın aynı hareketi eğilerek yapmasıdır ki bu da sizden çok etkilendiği anlamına gelir.

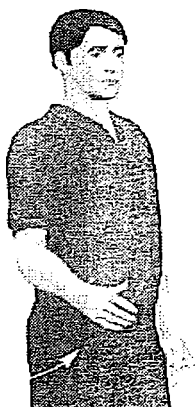
“Açık” kişilerin tokalaşmaları sırasında el hareketi oldukça yukarıda gerçekleşir. Uzatılan el bir hediye gibi sunulur. İnsan, elini “kalbinden kopan” bir hediyeymiş gibi **uzatır** ve karşıdaki kişinin de algısı aynı yöndedir.



Seni beğeniyorum

İletişim kalitemiz
de bunu gösteriyor
zaten

Aşağıda tutulan, “kemerin altından” uzatılan el genellikle namert, dürüst olmayan bir kişiye aittir. El bizimkine adeta gizlice uzanmıştır.



**Seni
beğenmiyorum**

Bunu bir gün
fark edeceksin

İnsan sayısı kadar tokalaşma şekli vardır. Buna rağmen tokalaşma insan ilişkilerini açığa çıkaran bilgiler içerir.

El sıkışırken insanlar birbirine yaklaşır ve dokunur. Dolayısıyla birbirleriyle ilişkileri masum olmaktan çıkmıştır.

Vücut pozisyonu ve el sıkışma

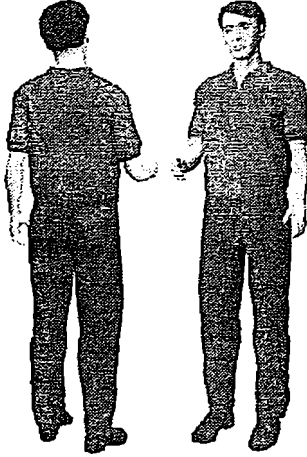
Veda sırasındaki tokalaşma, daha mesafeli bir tavır sergilediğimiz karşılaşma tokalaşmasına oranla daha bilgilen-diricidir. Vedalaşma anında, insanlar arası ilişkinin soğukluk ya da sıcaklığı, iletişimi sonlandıran tokalaşmaya olduğu gibi yansır.

Veda tokalaşmasında sözsüz iletişim şeklini açığa çıkaran, hareketi başlatan kişidir.

Muhatabınızın başının hangi yöne doğru eğildiği önem taşır. Eğer tokalaşma inisiyatifini üstlendiyse ve sizi beğen-

diyse, başını size uzattığı elle aynı tarafa eğer. Buna karşılık olarak sizin başınız da aynı yöne doğru eğilir.

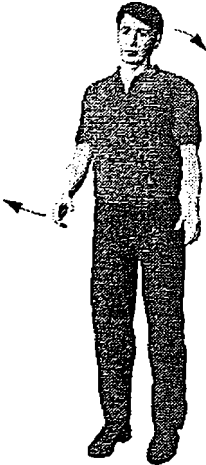
**Empatik bağ
nedeniyle
başını aynı
yöne eğen
olumlu
duygular
içindeki kişi.**



**İnisiyatifi ele alan
ve olumlu duygular
besleyen kişi baş ve
el aynı tarafta**

**Sizinle tanıştığıma
memnun oldum
Gerçekten
(İnisiyatifi alan,
karşınızdaki kişidir)**

Buna karşılık, muhatabınız sizi beğenmediyse **başını ters yöne eğerek sağa doğru yatırır** (sizin solunuza), çünkü kendini rahatsız hissetmektedir. Bu şekilde sert tavrını korumuş olur.



**Bir daha
görüşmeyeceğimiz
için çok memnunuz
ama yine de size bir
gülümseyeyim**

El sıkma inisiyatifini üstlenen sizseniz, **muhatabınızın başı** -sizi beğendiği takdirde- **sizinkini taklit eder**. Yani, başı sizin başınızla paralel durumdadır. Sizi beğenmediyse, katı bir biçimde hafifçe sağa eğilir (sizin solunuza).

“Otorite” ilişkilerinde **baş önden arkaya doğru hareket eder**. Mesleki ilişkilerdeki ilk karşılaşmalar bu duruma örnektir. Ancak, ilk defa karşılaşmaktan doğan mesafe aşılır aşılmaz başın bu öne-arkaya hareketi kaybolur.



**Ciddi bir
ilişkimiz var**

Otorite temsili
içeren
bir ilişki
içindeyiz

Öne-arkaya hareketin devam etmesine neden olan iki durum vardır:

- Muhatabınızın “kafa atına” hareketinize aynı şekilde karşılık vermesi;
- muhatabınızın sizden hoşlanmadığı için giderayak size “kafa atması”

Aynı hareketin tokalaşma sırasında gerçekleşmesi, ne olursa olsun fazla ciddiyet içerdiği için, hayra alamet değildir.

Notlar

1. Freedman.N ve J.Steingart, “Kinesic internalization and language construction”; Spence, D.B.’nin *Psychoanalysis and contemporary science*, vol.IV, 1975, New York, University Press, pp.305-403
2. Henri Laborit eylem bastırmayla ilgili tüm davranış biçimlerini inceliyor. Laborit, Henri, *Eloge de la fuite*, Folio Essais koleksiyonu, Paris, Gallimard, 1985
3. Bizim için “doğal” değişmeden kalmışlık diye bir şey yoktur. Bu mutlaka içerikle yakından alakalıdır. Aile ortamında gayet “yumuşak” davranırken işle ilgili bir toplantıda son derece “sert” olabilirsiniz. Davranışlarımız içeriğe göre, bazen memnuniyet bazen rahatsızlık duymamıza neden olarak değişir.
4. Frey, Siegfried, Hirsbrunner, Hans-Peter, Florin, Anne-Marie ve DawWalid, *Analyse intégrée du comportement non verbal et verbal dans le domaine de la communication*. Cosnier, J. ve A. Brossard, *La communication non verbale*, Paris, Delachaux et Niestle, 1992, Neuchatel, 244 sayfa.
5. Kieffer, Daniel, *Guide personnel des bilans de santé*, Paris, Jacques Grancher, 1998
6. Hall, Edward, *La dimension cachée*.

Davranış biçimlerini, temizlik, yürüme, beslenme gibi temel eğitim öğelerini öğrendiğimiz sırada ediniz. Yani, nörolojik yapıların gelişimine paralel olarak. Bu edinimler kişilik, görünüş, tarz oluşturur ve rahatlığa veya sakarlığa neden olur. Genellikle farkına varmamıza rağmen bu tavır ve davranış biçimleri diğer insanlara kişilik özelliklerimiz hakkında fikir verir. Genel devinim, vücudun ve büyük parçaların (gövde, bacaklar) hareketleri, söz konusu bedensel işaretlerin açığa çıkmasını sağlar. Kültürden kültüre, İspanya'dan Latin Amerika kabilelerine, şeflerden krallara herkes, baş tutuşu, hareketleri ve duruşuyla kendini ortaya koyar. Beden, kişiliği sahneleyerek açığa çıkardığı gibi, kişinin hangi çevrede yetiştiğinin de işaretlerini taşır.

Jean-Claude Coste*

* *La Psychomotricité*

Bacaklar: Yaklaşma ve kaçma

Bebek annesine bir hediye vermek istiyor. Annenin duygulu bakışları altında ona ayağını uzatarak hediyesini verebilmek için bacağına koparmaya çalışıyor. Bebeklerin bacaklarının bedenlerine bağlı olduğunu anlamaları biraz zaman alır. Aslında, yavaş yavaş, ayak ve bacakların yer değiştirmedeki işlevini kavramaya başlamıştır. Bacakların kaçmaya ya da yaklaşmaya yaradığını keşfetmek üzeredir. Çocuk, bedeninin alt kısmında mikro-kaşıntılar hissedecek kadar büyümüştür. Arzularıyla karşı karşıya kaldığında bacaklarındaki ilk “karıncalanmaları” hisseder!

Bacakların da vücudun diğer bölümleri gibi önleri ve arkaları vardır. İnsan yaklaşmak ve kaçmak için oyluk ve baldırlarını harekete geçirmelidir. Bir de, arada kalınan durumlarla karşılaşılır. Kişi bir başkasına yaklaşmak ister, ancak buna cesaret edemez; “reverans” yapmak isterken uslu uslu yerinde oturur. Ancak dikkatli bir gözlemci, oyluğun arkasını küçük hareketlerle kaşıyan gergin eli fark edebilir. Arzular bastırılmış vücutta sessizce çılgılık atmaktadır.

Oyluklar ve baldırlar

Oyluk ve baldırların önü, yaklaşma arzumuzu temsil eder. Kişi daha hızlı gitme, ilerleme isteğini ön tarafta ifade eder. Müdahale edemediği için sabırsızlanır. Beyin bu bastırılmış edilgenliği bedene, bedenin alt bölümünde ifade bulan hormonal tepkiler biçiminde nakleder. Bacaklarda ani mikro-kaşıntılar oluşur. Gizli ve şiddetli her kaşıntı, bastırılamayan bir “-e doğru” gitme isteğine işaret eder.

Oyluğu baldırdan ayıran fark çok küçüktür. Durumu yakından inceleyelim.

Olumlu oyluk ve baldırlar

Oyluk egoyu temsil eden bölgeye baldıra oranla daha yakındır. Oylukta hissedilen mikro-kaşıntı bir kişiye ya da hedefe doğru gitme arzumuzun belirtisidir.



**“-e doğru” gitmek
arzusundayım**

**“-e doğru” gitmek
istiyorum**

Bir sohbet sırasında, evinizden 10 dakika uzaklıkta, nefis bir Botticelli sergisi açıldığını öğreniyorsunuz. Gidip bahsi geçen tabloları görmek arzusu duyuyorsunuz. Hiçbir aciliyet olmadığı halde yer değiştirme hissiyle dolu olduğunuzdan oyluğunuzun ön tarafında mikro-kaşıntı hissetmeniz olasıdır.

Bu mikro-kaşıntı organik bir ihtiyaçtan kaynaklanmıyorsa, tensel bir arzuya işaret ediyor olabilir. Mikro-kaşıntıyla ortaya çıktığına göre bastırılmış bir arzudur elbette.

Baldırın ön tarafında oluşan mikro-kaşıntı, durum daha acil bir hal aldığına hissedilir. **Baldır kanla dolar, harekete hazır hale gelir.** Kişi müdahale etme isteği ile yanıp tutuşmaktadır.



Hadi çabuk!

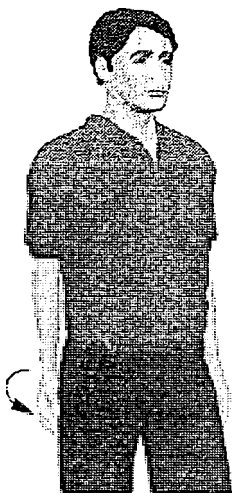
Acele edelim

Bu hareket çok olumlu itkiler içerir. Mesleki bir görüşmede muhatabınız bu hareketi yapıyorsa sizinle “bastırıp ilerlemeye” hazır demektir.

Mikro-kaşıntı varsa, duyulan arzuyla ilgili bir baskı veya yasak var demektir. Tensel arzu ise mikro-okşamayla açığa çıkar.

Tensel istek belirten kadınlara özgü kaçamak bir hareket daha vardır. Kişi **hızlı ve kaçamak bir mikro-hareketle, oyluğuyla poposu arasındaki bölgeyi okşar**. Arzusunun yönünü belirtmektedir. Yakıcı tensel arzusunun.

Bu bir öncekinden farklı bir harekettir. Arzu olduğu gibi ortadadır, ancak kişi kendini faal bir ilişki içinde hayal etmez. Arzu duymaktadır.



**Bakışından
etkilendim**

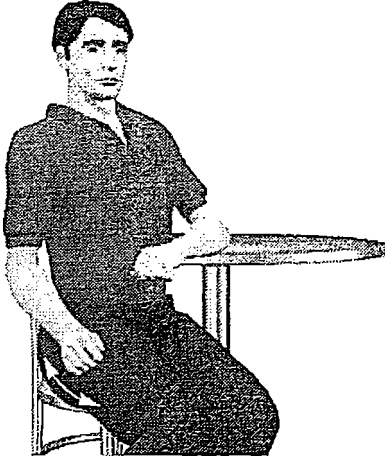
Tensel arzu

Bu kaçamak hareket genellikle kişi hareket halindeyken gözlemlenir. Kadın ve erkek yolda karşılaşır. Birbirlerine doğru ilerlerken bakışları karşılaşır. Popo bölgesine hafifçe okşamaya dayanan, bilinçsizce ve hızla yapılan bu kadınsı hareket, iyi bir gözlemcinin dikkatinden kaçmaz.

Bu hareket, kadının erkekten hoşlandığını gösterir. Aynı zamanda, erkeğin cinsellik dolu bakışı kadını dişi-kadın bedenine yönlendirir. Söz konusu hareketin uygulandığı yer dişi-kadın bedeninin erojen bölgelerinden biridir.

Kaçan oyluk ve baldırlar

İnsan oyluk ve baldırlarını yaklaşmak için kullanabildiği gibi, hoşuna gitmeyen bir durum veya kişiden uzaklaşmak için de kullanabilir. Rahatsızlık hisseden **kişi oyluk ve bacaklarının arkasını kaşır**. Bu durumda da, oyluk ya da baldırın kaşınması ruh haliyle ilintilidir.



Kaçalım!

Gitmek gerek

Rahatsızlık hisseden kişi, yanından uzaklaşmak istediği kişileri atlatmanın yolunu arar. Kan akışı oyluk kaslarında yoğunlaşır. Muhataptan kaçmanın imkansızlığına karşı verilen bilinçsiz cevap, ortaya mikro-kaşıntı olarak çıkar.

Gitmenin yanlışlığı, kaçmanın güçlüğü mikro-kaşıntıya neden olan heyecanın kaynağını oluşturur.

Durumun acilliği mikro-kaşıntının tam olarak hangi bölgede ortaya çıkacağını belirler. Örneğin, arkadaşlarıyla oturmakta olan kişi gidip akşam yemeği için ekmek alması gerektiğini düşünürse, aklından geçen bu düşünce oyluğunun arkasını kaşımaya neden olur. Ancak, aynı durumda, aynı kişinin aklından fırının beş dakika içinde kapanacağı düşüncesinin geçmesi, durumun acilliğini arttırarak mikro-kaşıntının baldırda hissedilmesine neden olacaktır.

Baldırlar işin içine girdiğinde kaçış acildir. **Baldırlar gi-diş kanıyla dolar.** Tıpkı, kan akışı hızının, tamamen fiziksel temele dayanan hayatta kalma savaşında en önemli öğe olduğu çok eski zamanlarda, baldırın kanla şişerek “ilk insanlar” kaçma fırsatı yarattığı gibi.



Hemen kaçalım!

Hızla uzaklaşmak
gerekıyor

Günümüzde, Batı toplumlarında, gerçek anlamda ölmeden önce “korkudan ölüyoruz” Fiziksel olarak kaçma-

mızın amacı -istisnai durumlar haricinde- fiziksel bütünlüğümüzü korumak değil. Bununla birlikte, fiziksel olarak yeterince hızlı kaçamadığımız zaman, ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kalma riskimiz hâlâ mevcut. Yine de, günümüzde kaçışın anlamı genellikle fiziksel değil. Kaçışın yolu sanat, zevkler, alkol gibi şeylerden geçiyor artık...

Mesleki durumlarda, sonu gelmeyen uzun konuşmalar nedeniyle oluşan kaçış isteği, kişilerin çoraplarını yukarı çekmesine neden oluyor. Çekilen çoraplar başka bir şeyle ilgilenme arzusunun işareti olarak çıkıyor karşımıza.

Oturan kişinin poposu üstünde ağırlığını verdiği tarafı değiştirmesi durumu da, kaçış isteğinin bir başka belirtisi.

Sert bacaklar ve esnek bacaklar

İnsan öne veya geriye doğru hareket ederek karşısındakine yakınlaşır veya ondan uzaklaşır. Aynı zamanda, hayatında eksikliğini duyduğu değişikliğin oluşmasını arzuladığını ya da tersi durumda, değişime direncini göstermektedir.

Hareketli diz ve bilekler veya hayatın tadı tuzu

İnsan yenilikler karşısında tereddüde düşer. Kendini koruma konusunda güçlük çeker, çünkü bilinmeyenle baş edip edemeyeceği belli değildir. Yenilik korkutucudur ve kişiler kendilerini doğrudan bilinmeyenin kucağına bırakmazlar pek. Bu çeşit bir tereddüt **aldırın arkasında mikro-kaşınıya neden olur.**



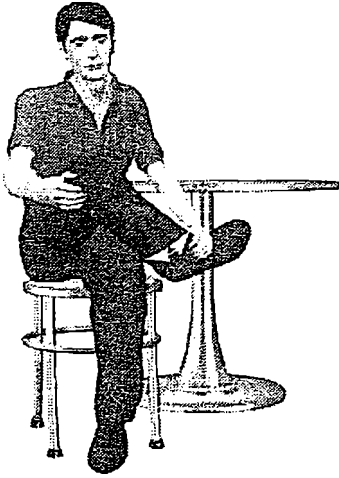
**Onu takip
etmeli miyim?**

**Çok istiyorum
ama başarabilir
miyim?**

Yeni bir maceraya atılmanız teklif edildi. Siz ise tereddüt ediyorsunuz. Güven telkin edilmesine ihtiyacınız var. Dize esnekliğini veren diz kapağı açılıma doğru yönelmeyi sağlıyor. Dolayısıyla, kişiden esneklik göstermesi beklendiğinde mikro-kaşıntının bu bölgede oluşması hiç şaşırtıcı değil.

Bir keresinde, bir tanıdığıma ticari bir öneride bulundum. Benimle konuşurken diz kapağını kaşıdığını gördüğümde çok istekli de olsa, hayatındaki istikrarı riske atmaya hazır olmadığını anladım.

Dizle bilek arasındaki ilişki, oylukla baldır arasındakine benzer. Bilekte mikro-kaşıntı günlük alışkanlıklarla ilgili değişiklikler söz konusu olduğunda oluşur.



**Bu adımı atmaya
cesaretim
var mı?**

Çok istiyorum

Kişi, günlük hayatında değişikliğe giderek hayatına tat katma arayışında. Ancak, tereddüt ediyor. Eğer bu değişikliğin gerekli olduğunu düşünüyorsanız onu bunu yapmaya yönlendirin. Beklediği tek bir şey var: İkna edilmek.

İnsanlar çoğu zaman hakkında konuşup talep ettikleri değişikliği gerçekte arzu etmezler. Çoğunlukla yeniliği, yeni bir fikri ya da alışkanlıklarından vazgeçmeyi reddederler. Direnç eklemlerde ifade edilir. **Mikro-kaşıntılar vücutun ön tarafında, diz üstü ve bilek arkasında oluşur.**

Sert diz ve bilekler ya da düşündüren pürüzler

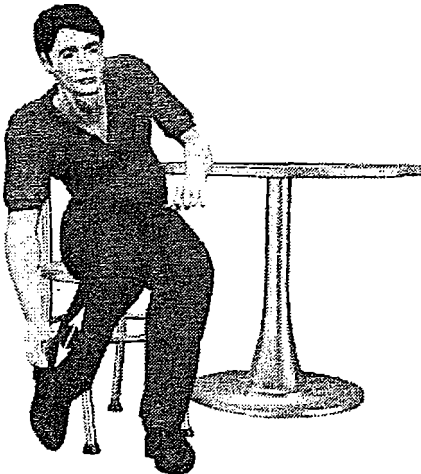
İnsan kendini değişime hazır hissetmediğinde esneklik sağlayan bir bölge olan **dizin dış tarafını kaşır**. Kendine direnç kazandırmaktadır. Yaşadıklarını farklı bir açıdan görmeye henüz hazır değildir.



Değişmek istemiyorum

Bu kadar değişikliğe
hazır değilim

Bileğin sırtında, dış kemik seviyesindeki mikro-kaşıntı, kişi kendini, *günlük hayatını* etkileyecek bir değişikliğe hazır hissetmediğinde oluşur.



**Bu kadar esneklik
göstermeye
hazır değilim**

Benden çok fazla
esneklik
bekleniyor

Bu hareketle bacağına vücudunun içine doğru çekerek kendini dışa kapatıyor.

Katı bir tutuma şahit olduğumuz son iki olumsuz hareketi incelediğimizde insanın “doğru düşündüğüne fazla hızlı kanaat getirerek yanılabilirliğini” hatırlamamız gerekiyor. Ya da şairin dediği gibi, “zamana zaman tanımak gerek” (Arthur Rimbaud). Partnerinizin günün birinde sizin fikrinizi benimsemiş olarak size kendi fikriymiş gibi sunmama-yağını kim söyleyebilir? Hatta o gün geldiğinde, daha önce fikre karşı çıkmış olduğunu hatırlamıyor bile olabilir. *İnşallah!*

Genellemek gerekirse, özellikle eklem bölgelerinde düzenli olarak mikro-kaşıntıya maruz kalan kişiler esneklikten yoksun kişiler olarak değerlendirilebilir.

Ayaklar: Yerleşmek ya da kaçmak

Mitlerde ayaklar insanın temelini oluşturur. “Oedipus”un anlamı şişmiş ayaktır. Nedeniyse, babası Laios’un arabasının Oedipus’un ayağını, üstünden geçerek ezmiş olması.

İnsanın “ayağına basılması”* ne kadar nahoş bir şeydir. Hem acıttığı hem de ayağına basılan kişinin bilinçsizce hissettiği, kendi gerçekliği içinde yadsınma duygusu nedeniyle. İnsanlar “çiğnenenler” ve “ayağına basılmasına” izin vermeyenler olarak ikiye ayrılır.

Kişi hoşlanmadığı durumlarla alakasını kesmek istediğinde “elinin kırından” kurtuluyor. İncil’de, insanlığın yalarını iyileştirmek isteyen İsa ise, havarinin “ayaklarını”

* Fransızca “saygısızlığa, hakarete maruz kalmak, kızdırılmak” anlamına gelen deyim -Ç.N.

yıkıyor. Musa da, tutuşmuş çalılarda yürürken -besleyici toprakla bağlantısı kesilmesin diye- ayakkabılarını çıkarma emri alıyor.

Simgesel değer hâlâ geçerli: İşe alım uzmanı psikolog ayakkabılarımızı manevi değerlerimizle ilgili potansiyel işaretler olarak görürken, rüya simgeselliği içinde ayaklar cinsellik işaretleri taşırlar. İnsanın ayakları zihnini yansıtır. “Ayakları kadar aptal”^{*} kişiler bunu anlamasa bile.

“Botları tamamen dolmuş”^{***} olanların “bot sesine”^{***} ve yeşil düzene tahammülü kalmamış olabilir. Tabii Külkedisini, ayağına “cam pabucu” giydirebilmek için aramaktan usanmış prens için durum farklı. Masalda en küçük ayak, en güzel ruhun sahibini temsil ediyor. “Aşıl”ın topuğu” insan zaafalarını simgeliyor. “Siyah ayaklar”^{***} ise Cezayir topraklarına “ayak izlerini” bırakmış olanlardır. Aşıkların “ayakları yerden kesilir” Politika uzmanları ise vatandaşların oy merkezlerine rağbet etmediklerini belirtmek için “ayak oyu” deyimini kullanıyor.

Görüldüğü gibi ayaklar mecaz dünyasının önemli bir parçası. Bunun nedeni, bir gerçeği dile getiriyor olmaları. Kişinin istediği yerde bulunma ya da aksine, ulaşmak istediği noktaya gelememe durumunu ifade ediyorlar. Ayak ve ellerin terlemesine neden olan durumlar da farklı. Ayak terlemesi, insanın doğru yerde bulunmadığına ya da bulunduğu yerde yapacak bir işi olmadığına işaret.

* “Çok aptal” anlamına gelen deyim -Ç.N.

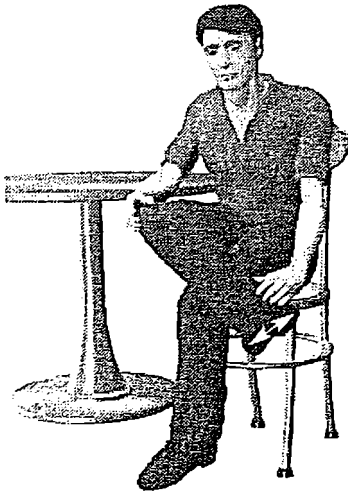
** “Sabrı kalmamak” anlamına gelen deyim -Ç.N.

*** “Asker varlığına” işaret eden deyim -Ç.N.

**** Sömürge vatandaşı olanlar için kullanılan deyim -Ç.N.

Çevik ayakların iç tarafı

Ayakta oluşan mikro-kaşıntı, kişinin değişimi hızlandırma isteğinden kaynaklanır. Ancak söz konusu değişim, oyluk ve baldırda olduğu gibi fiziksel yer değişikliğine bağlı değildir. Konu duygusal değişimle ilgilidir. “Burada işim yok”, mekandan çok, mekanda gerçekleşmiş olaylarla ilgili bir söylemdir. Sevgiliniz, hayat yolunda daha ciddi bir ilişkiyle bağlanmanızı önerdi. Bunu istiyor, ancak altından kalkabileceğinizden emin olamıyorsunuz. Kararsızlığınız ayağınızın iç tarafında mikro-kaşıntıya neden oluyor.



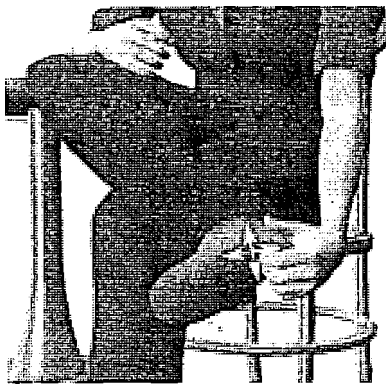
**Bağlanmak istiyorum
ama bunun için yeterince
sağlam mıyım acaba?**

Yeterince sağlam olmayan kişi bocalar. Yakın geçmişte sevdikleri birini kaybedenlerin bocaladığı gibi. Dağda tereddüt eden “dağcı ayağına”, denizde midesi bulanana “denizci ayağına” sahip değildir.

Mikro-kaşıntılar durumun içerdiği -...olmak istemekle -...olmakta zorlanmak arasındaki ikilemi ifade eder.

Ayak tabanı

Ayak altları, kişi doğru yerde bulunmadığında terler. Kişi ilerleyemediği, dönüp dolaşıp aynı noktaya geldiği his-sine sahiptir.



**Burada ne yapıyorum?
Bir adım bile
ilerleyemedim**

Bu durumdan
çıkmaq lazım

Rahatsızlıktan kaynaklanan ve ayakların terlemesine neden olan hormonal tepki ayak tabanında da mikro-kaşın-tıya neden olur.

Ayaklar sürekli terliyorsa kişi “çıkış yolunu bulamadığı” bir yerde kaldığını hissediyordur. Tabii ilerlemesine engel olan “ayağında batan bir diken” de olabilir.

Sabit durumdaki bacaklar: Açılım ve endişeler

“Bacaklar yer değiştirmeyi sağlar ve temel işlevleri bu-dur” dersek biraz aceleci davranmış oluruz. Unutmamalıyız ki, bacaklar her şeyden önce ayakta durmamızı sağlarlar. Bu süreçte salgı bezleri ve sinir sisteminin önemli bir görevi vardır. Vücuda yolladıkları mesajlar sayesinde, bacaklara hareket etmek ve ayakta durmak için ihtiyaç duydukları sertlik ve esnekliği sağlarlar. Beynin yolladığı mesajlar daha

genel bir etkiye sahiptir: Ruh hallerimiz, itkilerimiz, his ve duygularımız vücut ve bacaklarımızdan da geçer.

Ayakta dururken bacaklarda oluşan mikro-hareketler

Kadın ve erkeğin kalça yapısı birbirinden oldukça farklı olduğu için yürüyüşleri de farklıdır. Erkeğin yürüyüşü *süpinatör*, kadınınkiyse *pronatördür*. Bu, ağırlığın, ayağın hangi tarafına verildiğiyle ilgilidir. Erkeğin, ayakkabısının daha çok dış yüzeyini eskitirken kadının iç yüzeyini eskittiği anlamına gelir. Ayakkabıcıların gayet iyi bildiği gibi bu ilkenin istisnası çoktur. Yine de, kadın ve erkeğin farklı şekilde yürüdükleri gerçeğine örnek teşkil eder.

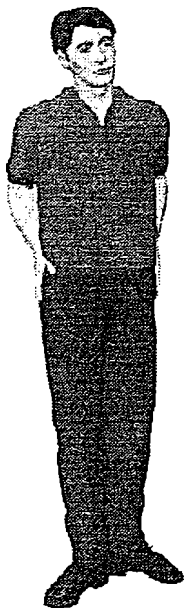
Kadın ve erkek ayakta, karşı karşıya dururken hissettikleri çekimi değişik biçimlerde ifade ederler. Kültürel farklılık da söz konusudur. Erkek kalçası daha özgürdür. Bunun nedeni de kadın giysilerinin -etek, tayyör, elbise- bacak arasını “çıplak” bırakmasıdır. Bu da kadınların daha özenli hareket etmelerine neden olur. Bu varsayımdan yola çıkarak karşı cinse duyulan çekimin de farklı şekilde ifade edileceği sonucuna varırız.



Seni arzuluyorum

Ben bir erkeğim

Erkek kadının karşısında dikilir ve hatta bazen ellerini ceplerine koyarak **kalçasını çekim nesnesine doğru, öne iter** ve kendini karşısındakine bilinçsizce açar.



**Kendimi sana
açıyorum**

Ben bir kadının

Kadın ise erkeğe yaklaşırken ayakları arasındaki açı genişir.

Ayakların açısı

Ayaklar arasındaki açı duygusal çekim alanımızın yönünü belirten bir pusula gibidir.

Erkek çekim nesnesini ayağının ucuyla işaret eder.

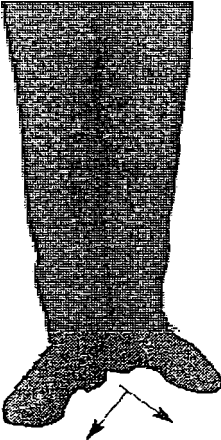


İletişim kurmak istiyorum

İlgimi çekiyorsunuz.
(Erkeksi duruş)

Birden çok kişiyle iletişim halinde olduğunda, **ayak-kabının ucu erkeksi iletişim arzusunu gösterir**. Erkek, ayak-kabısının ucunun işaret ettiği kişiyle iletişim kurmak istiyordur.

Kadın ayağı yön gösterirken erkek kadar keskin bir işaret vermez. Arzu yönünü belirleyen ayak ucu değil, bilektir.



Size gerçekten açığım

İlgimi çekiyorsunuz.
(Daha kadınsı duruş)

Kadınların ayak bilekleri erkeklerinki kadar sert durmaz. Daha yumuşak oldukları için değil; kas yapıları bilek hareketine daha uygun bir hareketlilik sağladığı için. Bilek kemiğinin ön kısmı, kadının kendini rahat hissettiğini ifade ettiği bölgelerden biridir.

Erkekler, bazen, ayakkabılarının uçlarıyla yere vururlar. Bu erkeklere özgü bir harekettir. Erkek, ayakta dururken yaptığı bu hareketle iletişim içinde olduğu kişiyi küçük gördüğünü ifade eder. Yere vurmakta olduğu ayağı, aslında karşısındakine vurmak için kullanmak istemektedir. Bir kez daha, aşağılık kompleksi, büyüklük kompleksi şekline bürünmüştür. İnsan beğendiği kişiyi aşağılar. Sanki karşısındaki, kendisinin asla sahip olamadığı bir fırsata sahipmiş gibi.

İnanmak acı verdiğinde inanma süreci uzun olur.

Ovide

Oturma: Kapanmayla açılma arasında

Oturma halinde, bacak ve ayakların pozisyonunu incelemek son derece önemlidir. Çoğunlukla, muhatabımızın nedenini bilemediğimiz şekilde konuşmadan koptuğunu fark etmemizi sağlar. Varoluş ve beden dili “uzmanlığı” ile ilgili kitapların hepsinde çapraz durumdaki bacaklar, kapanan kişinin içe dönme arzusunun ifadesidir. Bu, genellikle doğru bir saptama olmakla beraber, sonuca varmak için acele etmemek gerekir. Çapraz hale getirilen bacaklar, iletişim içinde olunan kişiye odaklanarak bir blok oluşturma ve dışarıya karşı ikili bir kapanma sağlama amacı güdüyor olabilir.

Yani çaprazlama olumsuz bir tutuma işaret olabileceği gibi empati belirtisi de olabilir. Beraberce inceleyelim.

Oturma durumunda olumsuz çaprazlamalar

İletişim sırasında empati kaybı, partnerler arasındaki uyum eksikliğini gösterir. Bu durum değişik nedenlerden kaynaklanabilir.

Kişi konuşmadan üç nedenden ötürü kopar. Ya karşındakiyle aynı fikri paylaşmıyordur ya anlama güclüğü çe-

kiyordur ya da sadece konsantrasyonunu kaybetmiştir. Özetle, söylediklerimizi anlıyor ve bunlar ilgisini çekiyorsa, ifade ettiğimiz fikre karşı olduğu sonucuna varabiliriz.

Fikre katılmama

Bu durum, muhatabımızın fikrimize tamamen karşı olduğuna işarettir. Karşınızdaki kişi kendini bütünüyle kapatmıştır. İletişim kurmak zordur, çünkü sandalyesinde geriye gitmiş ve fiziksel kapanışı sırasında duyu alıcılarını da kapatmıştır. Tamamen kendi düşüncelerine dalmıştır.

İkna etmeye çalışmak için çok geçtir. Artık ona ulaşabilmek için başka bir yol bulmanız gerekmektedir.



Aynı fikirde değilim

Kendimi
kapatıyorum

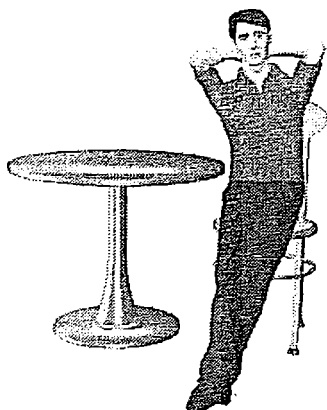
Pozisyonu, dövüşüp karşılık vermeden önce geri çekilen boksörünkini andırır. İletişim kurmak açısından en uygunu, sözü ona bırakarak sorunu tam olarak anlamaya çalışmak olacaktır. Muhatabımızın ruh hali değiştiğinde, daha olumlu hisler içine girmesi mümkün olacaktır.

Fikrimizi paylaşmayan muhataba karşı uygulanacak en iyi iletişim taktiği, sözü ona bırakmaktır. “Bu konuda sizin düşünceniz nedir?” her durumda kullanılabilecek iyi bir sorudur. O ana kadar kapanmış durumda olan muhatabınızı, fikri paylaşmamasına neden olan gerekçeleri ifade etmeye davet etmiş olursunuz. Bunu yaparken saldırgan olmayacaktır, çünkü gözleminiz, fikrinize karşı olduğunu çok erken bir aşamada tespit etmenizi sağlamıştır. Kişi, görüşü sorulduğu için, olumsuz düşüncelerinin gerekçelerini çok mırın kırın etmeden ortaya koyacaktır.

Konsantrasyon eksikliği

Bazı insanlar bir görüşme sırasında anlaşılmamanın en önemli nedeninin farklı fikirlere sahip olmak olduğunu düşünürler. Aslında konu çok daha karmaşıktır. Konsantrasyon öyle bir süreçtir ki, yoğunluğumuzu her an korumamız olası değildir. Yorgunluk konsantrasyonumuzu ciddi ölçüde azaltır.

Vücut alabildiğine gevşemiştir ve bu durumdayken konsantrasyonun korunması mümkün değildir.



Artık burada değilim

Başka bir şey düşünüyorum

Genellikle bu duruma paralel olarak konsantrasyonunu yitiren kişi muhatabına sabit biçimde bakar ve gözlerini kırpmamaya başlar. Bu başka bir şey düşünmekte olduğunun bariz işaretidir.

“Dikkat dağılması” durumunda olabilecek en uygun davranış, sözü konsantrasyonunu yitirmiş kişiye bırakmaktır. Konuşmaya başlamasıyla birlikte doğrulması gerekir. Doğrulamuyorsa, söylemek istediklerimizi kısa bir süre için erteleyip sohbet konusunu değiştirerek ilginizi muhatabımıza yöneltmemiz doğru olur.

Konuyu anlamama

Bazen de sorun karşımızdakinin söylediklerini anlamamaktan kaynaklanır. Bu durumda bacaklar geriye giderken, bedenin üst kısmı daha iyi dinleyebilmek için öne doğru uzatılır.



**Anlamıyorum ama
konsantrasyonumu
koruyorum
ya da sizi
dinliyorum ama
gerginim**

Bu pozisyon genellikle, konuşmanın başında tercih edilen bir pozisyonudur. Karşılaşmanın yarattığı gerginlik bacaklarımızı sandalyenin arkasına saklamamıza neden olurken bedenimizin üst kısmını iletişim beklentisiyle öne doğru iteriz. Bu açıdan, görece geleneksel bir pozisyonudur.

Gözlemlerimiz bize bazı şeyler öğretti. Sinergolojide bir pozisyondan bir diğerine geçilen an son derece önemlidir, çünkü zihinsel değişim bu aşamada gerçekleşir. Hareket sabitlendikten sonra incelenmesinin fazla bir anlamı yoktur. Bu durumda bacaklar önemlidir, çünkü ya ileriye uzatılarak duyulan ilgiye ya da sandalyenin bacakları arkasına gizlenerek yaşanan engele işaret ederler.

Kişi oturduğunda bacaklarını çaprazlaması incelenmesi gereken ilginç bir pozisyonudur. Bacakların çapraz haline getirilmesi farklı ruh hallerinin belirtisidir. Göreceğimiz gibi bu hareketin olumlu anlamları da olabilir...

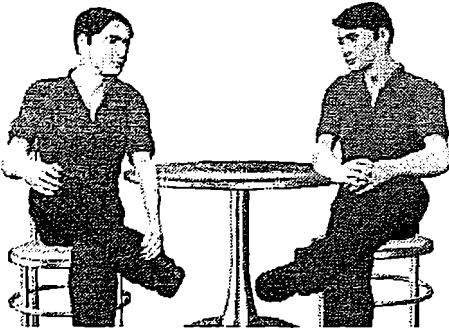
Çapraz haldeki bacakların anlamı: Açıklık derecemiz

Çaprazlanan bacakların ne anlama geldiği sorusuna cevap arayan yazarlar gerçek ve tatmin edici bir yanıt bulamamışlardır. Bu duruma gelinmesine neden olan üç hata yapılmıştır.

Birincisi, çapraz duran bacakların kapanma belirtisi olduğu fikridir ki, bu her zaman doğru değildir. İkinci hata, bu olgunun açıklamasının beynin iki lobuna dayandırılmasıdır. Son hata ise, sonsuza kadar geçerli olmasını beklenen, esneklikten yoksun bir şema çıkarmaktır. Yapılan açıklamalar gerçeği maskeleymiştir.

Geçerli kuralları anlamak için kişiyi içerik dahilinde gözlemlemek gerekir. Kişinin muhatabıyla iletişim halinde olduğunu ve içeriğin -yani koşulların- önemini unutmamak gerekir. Bacakların neden çaprazlandığını -hangi bacak üstte olursa olsun- açıklayabilmek için, kişinin doğrudan beynine bakmaya çalışmaktansa etrafına bakmak gerekir. Bacaklarını çaprazlamış kişinin etrafında kimin ve neyin olduğuna bakmak lazımdır. Aşağıdaki resimler açıklamaları daha iyi anlamınızı sağlayacak.

Resimler birbirinin aynıymış gibi görünüyor, ancak sinergolojik bakış farkları yakalayabilir.

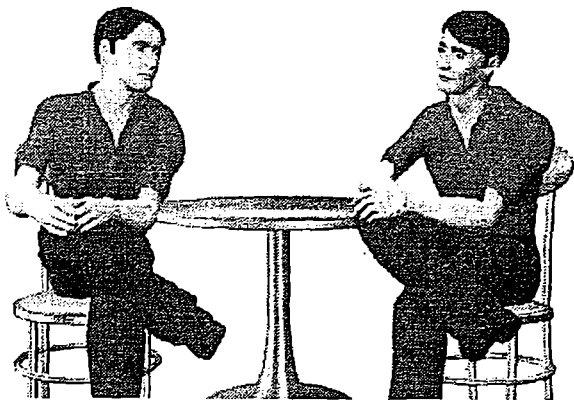


Beraber iyiyiz

Birbirimize “kapanıyoruz”

Kişiler karşılıklı bir yakınlık hissettiklerinde birbirlerine “kapanarak” kendilerini (birlikte) soyutlarlar. Dışa bakan bacaklar merkeze doğru çekilir ve vücut bu harekete uygun şekilde muhataba doğru yönelir.

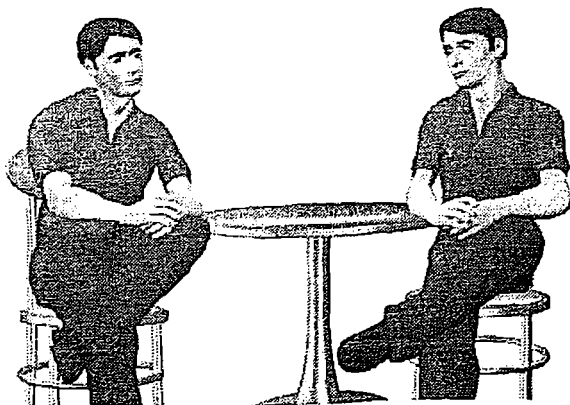
İkinci resimdeyse sağdaki kişinin aklına takılan bir durum ya da konu vardır. Kendini muhatabına karşı kapatmıştır. Bacağını karşısındaki kişinin bacaklarının belirlediği alanın dışına çıkarmıştır.



**Sol taraftaki kişi
kendini açmıştır**

**Sağ taraftaki kişi
kendini kapatmıştır**

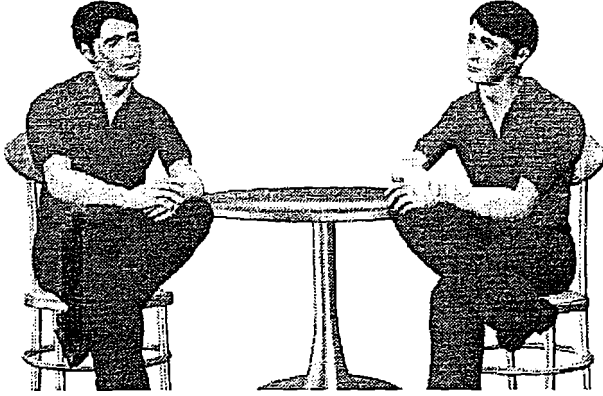
Üçüncü resimde bir önceki durumun tam aksi gerçekleşmektedir: Soldaki kişi kendini sağdakine kapatmıştır. Aklını meşgul eden bir şey vardır.



**Sol taraftaki kişi
kendini kapatmıştır**

**Sağ taraftaki kişi
kendini açmıştır**

Son resimde ise kişiler ya anlaşılamamakta ya da birbirlerini tanımamaktadır.



Her iki kişi de kendini muhatabına kapatmıştır

Bu mekanizmayı gözlemlemek son derece etkileyicidir. Tek bir anlamı olan kolları kavuşturma hareketinin aksine bacak bacak üstüne atma hareketi, iletişime dair olumlu ya da olumsuz bir anlam taşıyor olabilir. Bacakları incelemek sinergolojinin temelini bir kez daha yineleme imkanı sağlıyor. Bacak bacak üstüne atılması, sadece hareketin gerçekleştirildiği anda incelendiğinde ilginç sonuçlara ulaşmamızı sağlar. Vücut hareketinin kaynağı bir kelime veya tavidir. Kırılan ya da öfkelen taraf muhatabına karşı kendini kapatır.

Bacak bacak üstüne atmak: Stres seviyemiz

Bacak bacak üstüne atmak insan ilişkilerinde zorunlu bir geçişe karşılık gelir. Etek giyen kadınlar kültürel olarak bacak bacak üstüne atmaya meyillidir. Erkekler ise bu ha-

reketi isteyerek, kendilerine doğal bir savunma sağlamak amacıyla yaparlar. Dolayısıyla ilk bakışta bir kapanma hareketi olarak algılandığından, iş görüşmesi teknikleriyle ilgili kitaplarda bu hareketten kesinlikle kaçınılması gerektiği belirtilir. Ancak bu çok büyük bir hatadır.

Kadın ya da erkek bacak bacak üstüne atmak istediğinde bunu yapmalıdır. Çünkü “kendi doğallığını” oluşturmasının yolu budur. Ayrıca, bacak bacak üstüne atmanın olumlu anlamlar da taşıyabildiğini biliyoruz.

Bu harekette iki önemli değişken vardır:

- Derece
- Yön

Derece: Güven seviyesi

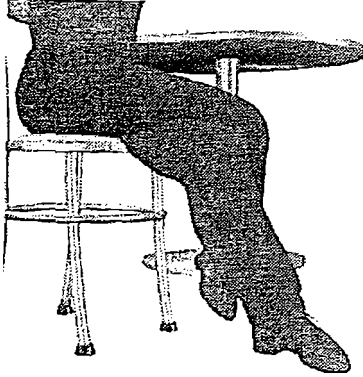
Bacak bacak üstüne atma hareketinin üç farklı çeşidine bakalım.

Dikkat. Hareketin sadece derecesini inceleyiniz.
Yönünü dikkate almayınız.

Üç ayrı şekle bakarak duyulan rahatsızlık veya rahatlığın seviyesi hakkında fikir sahibi olacağız.

Çift çapraz

Çift çapraz da dediğimiz bu ilk hareket yoğun bir gerginliğe işaret eder.



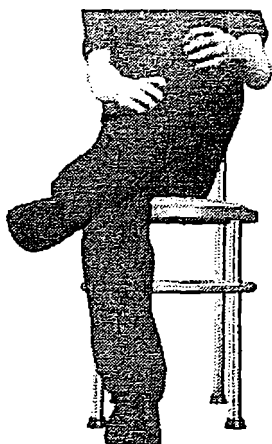
Yoğun gerginlik

Zihin ve vücut düğümlenmiş durumda. Karşınızda bu şekilde oturmakta olan kişi ne kadar rahat olduğundan söz ediyorsa, ya size ya da kendine yalan söylüyor demektir. Palo Alto okuluna bağlı olanlar, çift çaprazla mide ağrısı arasında ilişki olduğuna değiniyorlar. Elimizde bu fikre karşı çıkacak ya da aksine bağlantıyı destekleyecek sistematik bir inceleme olmamakla birlikte, Amerikalı araştırmacıların görüşüyle örtüşen gözlemlerimiz olduğunu belirtmek isteriz. Zaten çift çaprazın ciddi bir gerginlik belirtisi olduğunu anlamak ve vücudun diğer bölgelerinde, iç organlarda düzensizliğe neden olabileceğini tahmin etmek için alim olmak gerekmiyor.

İnsanlar fizyolojileri konusunda pek bilgi sahibi değil-ler ve genellikle gerginliğin önemini asgariye indirmeye meyilliler. Bunun nedeni de stresin yol açtığı kötü hissetme halinin kronikleşmiş olması. Bu nedenle çift çapraz pozisyonunda gördüğünüz kişinin kendisini son derece rahat hissettiğini söyleme olasılığı son derece yüksektir.

Oyluk çaprazı

Diz üstü bölgede gerçekleştirilen çaprazlama da stres belirtisidir. Bu pozisyondaki kişinin görüntüsü rahat olduğu izlenimi vermez. Genellikle görüşmelerin başında görülür ve yavaş yavaş çözülmesi beklenir.



Stres eşiği

Burada hangi bacağın diğerinin üstüne atıldığına değil, hareketin hangi seviyede gerçekleştirildiğine dikkat ediyoruz.

İnsan beyninin *paleomamalien* denilen bir bölümü vardır. İçgüdüsel güdülenmelerin açığa çıktığı, beynin en hayvansı bölümüdür. Ayrıca biliyoruz ki, insan stres altında olduğunda tehlikeden uzaklaşabilmek için bedenini ve bacaklarını kaçmaya programlar. Dolayısıyla bacaklar varolan çıkış noktalarına doğru çevrilir. Kişi bu hareketle bilinçaltındaki kaçma isteğini ifade etmiş olur.

Bilek çaprazı

Bilek çaprazı, üç çapraz pozisyonu içindeki en gevşek pozisyonudur. İçte duyulan gevşeme bedene yansımıştır.



Gerçek gevşeme

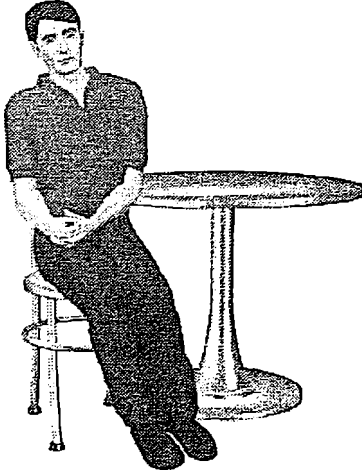
Bilek çaprazı gerçek bir çapraz değildir. Muhatapların kendilerini birbirlerine bıraktıklarına işaret eder. Son derece doğal bir harekettir.

Gördüğümüz üç çaprazda bacak seçimini incelemeden önce, iki adet, cinsiyete dayalı pozisyon göreceğiz.

Oturma ve sosyal imge

Öğreti bedende iz bırakır. Aşağıda gördüğünüz kadınsı pozisyon bu duruma örnek teşkil etmektedir.

Son derece kadınsı bir duruş



Görgü sahibi biriyim

Size bunu gösteriyorum

Bacakların kapalı tutulduğu bu pozisyon dersleri kapsamında, kadınlar kategorisine dahildir. Uzun ince bacaklı kadınlarda son derece estetik bir görüntü oluşturan bu duruş, bacak boyu kısa olduğunda çok daha sevimsiz hale gelir. Bu duruş kadını dik durmaya zorlar ve bacak eğrisi gövdenin şeklini belirler. Bu pozisyon son derece estetik olmakla beraber, katılık göstergesidir. Sosyal kelepçenin izi alenen görülmektedir.

Erkeksi "Amerikan" çaprazı

Bu, erkeklere özgü bir pozisyonudur. "Amerikan" çaprazı denmesinin nedeni de daha çok Atlantik'in diğer yanında görülmesidir. Yani bu pozisyonun ithal edildiğini söylemek mümkündür.



Açılım çaprazı

Yanınızda son derece rahatım

Geniş bir çaprazdır bu. Tavırdaki yetkinliğe işaret eder. Kişinin ağırlık merkezi muhatabınıninkine yakındır. Bacaklar önde, kalça kasları arkada, kişi ağırlık merkezi dengesini yitirmesine neden olmadan muhatabına doğru yönelebilecek pozisyonudadır. “Amerikan” çaprazı denen duruş tüm çaprazların kapanma anlamına gelmediğinin kanıtıdır.

Bu pozisyon, yerdeki kirleri toplamış olan tabanı olduğu gibi açığa çıkardığı için Afrika kıtasında hoş karşılanmaz.

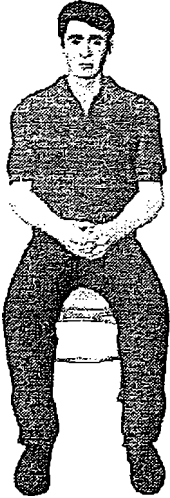
Sıra, oturur durumdayken her iki ayağı da yere basan muhatabımızın tavrı hakkında bilgi veren işaretleri öğrenmeye geldi.

Oturur durumda açık duran bacaklar

Karşınızdaki kişinin oturur durumdayken bacak bacak üstüne atması veya herhangi bir çaprazlama hareketi yapması şart değildir. Yapmadığı durumlarda, yani her iki aya-

ğı da yere basarkenki duruşu da ilginçtir, çünkü hem etrafına hem de muhatabına karşı tavrı konusunda bilgi içerir. Bazılarının ayakları yere basar bazılarının ise basmaz.

Yere basan ayaklar ve istikrar



İstikrarlıyım

Ayaklarım yere basıyor

“Ayakları yere basan” kişinin ayakları yere temas eder. Dümdüz yere basmakta olan tabanları ile “almaya” açık olduğunu gösterir. Ayrıca, vücudunu da koyuvermiş değildir. Yani karşısındakine bağımlı bir hali yoktur.

Savaşçılar çatışmadan önce ayaklarını yere sağlamca basar. Bu pozisyon, Dev Ante simgesinin anlamını mükemmel şekilde ortaya koymaktadır. Poseidon ve Gaia’nın oğlu Ante, topraktan gelmiştir ve tüm gücünü topraktan alır. Herakles, Ante’yi havaya kaldırarak ayaklarını yerden keser ve devi boğar. Ante’nin “ayağı kaydırılmıştır”

Boyun eğmenin gücü



**Benden daha güçlü;
onu dinleyelim**

Muhatabın benden daha güçlü

Muhatabımız söz dinleyen çocuk pozisyonunda. Omuzlar kambur, ayaklar tam olarak yere basmıyor. Bu duruş, bizi, ayakların yere değmediği yaşa götürüyor. Muhatabınız bu pozisyonda durduğunda sizinle kurduğu ilişkide bir çeşit bağımlılık olduğunu ve sizi üstün gördüğünü ifade etmektedir.

Karşımızdakini arzulamak

Rüya simgeselliğinde ayakkabı erotizmi temsil eder. Ayakkabısını çıkaran kişi bu hareketle diğerine doğru gitme isteğini gösterir. Ayakkabısını çıkararak tamamen güvenmekte olduğu kişiye kendini açar. Kendini karşısındakinin iç dünyasına açar.

İnsanların ayakkabılarını çıkardıklarında bacaklarını çaprazlamadıklarına dikkatinizi çekerim. Bu pozisyon içgüdüsel isteği bütünüyle ifade eder.

*Gerçeği algılamak yeni bir benzerlik
keşfetmek anlamına gelir.*

Henry David Thoreau

Neden 20. Yüzyılın sonuna kadar beklendi?

Sinergoloji sözsüz, bilinçsiz dili okumaya yönelik bir yöntemdir. Bu yöntemin iki sağlam özelliği vardır: Anlaşılması ve uygulanması kolaydır.

Doğal olarak akla bir soru geliyor: Anlaşılması ve uygulanması bu kadar basit bir davranış okuma yöntemi 20. yüzyılın sonuna dek neredeydi?

Fikirlerin oluşma sürecine baktığımızda bilimin paradigmlar önererek oluştuğunu, yani dünyanın işleyişini anlamak için yeni savlar ileri sürülerek geliştiğini görürüz. Konsept paradigmları bilimin gelişmesine katkıda bulunur, çünkü belli bir zamanda bir anlam ifade ederler. Sonra gün gelir, sınırlayıcı bir nitelik kazanırlar; yeni fikirlerin oluşmasını engellemektedirler... Yeni paradigmlar oluşana dek sürer bu durum. Özetle, davranış biçimlerini anlamak açısından son derece kısıtlayıcı hale gelen iki fikir aşmanın zamanı gelmiştir.

Birinci sınırlayıcı paradigma: İçgüdü aracı beden

Sinergolojinin inceleme alanı beden ve onun mikro-hareketleridir. Ancak beden dili doğru dürüst incelenmemiştir, çünkü bedene rağmen ve bedene karşı oluşan doğayla kültür arasındaki kopukluğun ceremesini çekmektedir. Kendini ifade eden işlevsel beden, geleneksel tıbbın organik bedeninden oldukça farklıdır. “Beden düşünceleri ifade etmez, bu soylu görev dile aittir...”

Tarihsel olarak, Batı dünyasında, bedenle zihin arasındaki nihai kopukluğun kaynağı Hıristiyanlıktır. Hızla, Roma’daki safahata zıt bir düşünce sistemine dönüşen bu din, başından itibaren çileciliği över. Hıristiyanlık bedeni yok saymaya çalışır ve en ateşli yandaşlarının, yani rahiplerin bedenini ağır giysiler ardına gizler. İncil, cennetteki tensel zevkler konusunda son derece ketumdur. Beden zihni rahatsız eder, çünkü kendine özgü bir iç dünyası vardır.

Batı tarzı düşünce sistemimiz, yaşam biçimimizi tahmin edebileceğimizden çok daha dolaysız biçimde etkiler. Anne babaların çocuklarıyla, yaşamın ilk iki yılında neredeyse sadece mimikler, temas ve beden dili yoluyla ilişki kuruyor olmasına rağmen, çocuk, kodlu bir ifade kullanmaya başlar başlamaz beden dilinin ebeveyn/çocuk ilişkisinde bir fısıltıya dönüşmesini kimse yadırgamaz.

Oysa hem ebeveynler hem de çocuk, bedensel iletişim konusunda son derece başarılı olurlar. Anne ile bebeğine bakınız: Anne, memesini gülümseyerek çocuğuna doğru uzatır ve başını hafifçe yana eğerek; çocuğundan beslenmesini istemektedir. Bebeği ağladığında, parmağını dudaklarına götürüp *ssst* sesi çıkarır. Bebeğini kollarını açarak çağır-

rır, istediği şekeri vermeyeceği zaman kollarını göğsünde kavuşturur. Çocuk henüz konuşmayı bilmiyordur, ancak etrafındaki yetişkinler bacak bacak üstüne atar, doğrulur, başlarını sallar, güler, esner, tokalaşır, öpüşür, dövüşür, sarılır, ellerini saçlarından geçirir, bilinçsizce kaşınır ve bunları yaparken de durmadan konuşurlar. Çocuk, bedenin ilk ABC'sini kelimelerin diline girdikçe, yavaş yavaş unuttur. Ancak, farkında olmadan öğrenmiş olduğu tüm hareketleri yaşamı boyunca tekrarlayacaktır. Bu hareketler onun dünyası, iletişiminin ilk haritasıdır.

İleride, bir yetişkin olduğunda, aşkı keşfetme şansını yakalarsa, çocukluk tecrübelerinden tanıdığı dille bir kez daha karşılaşır. Aşıklar, bedenlerimizin kendiliğinden nasıl bir bilgi alışverişinde bulunabildiğini, zihninin bir kod kırıcıdan öteye gitmeyen, neredeyse bedensel bir yan etki haline dönüştüğünü herkesten iyi bilirler.

Püritenlik dalgasında boğulan beden, arzu nesnesi olduğu için, yavaş yavaş geçerliğini kaybetmiştir. 18. yüzyıl filozofları arzularımızdan "hayvan zihni" olarak bahsederler. 20. yüzyılın başlarına kadar, Fransa'nın pek çok bölgesinde kadınlar alt tarafında delik olan gecelikler giyiyor, böylece türün içgüdülerini tatmin etmek gerektiğinde bedenlerinin erkek bedeniyle hayvansı biçimde temas etmesini engelliyorlardı. Cinsel ilişki görev, bedeni unutmaksa kural halini almıştı.

İkinci sınırlayıcı paradigma:

Mantık, duygudan daha "mantıklıdır"

Sinergoloji, bilimsel nesneler olarak gördüğü duygularla yakından ilgilidir. Oysa aldığımız eğitim, insanı içgüdülerden ve beraberinde duygulardan kurtaran kültürü

yüceltir. 18. yüzyıldan, Descartes'tan beri mantık ya da bizi mantıklı kılan şey, duygulara karşı bir olgudur. Bu “durak” süregelen anlaşmazlık içindeki kimi tartışmalara son vermiştir. Ampirist (görgücü) ve rasyonalistler ilk kez aynı fikri savunmuş ve “mantıklı” insanın duyguların hayvansılığından uzak olduğu kanısında birleşmişlerdir. İnsan mantığı kavramı oluşturulalı epey oluyor ve insanı anlamakta duyguların rolü konulu tartışma bizi mantık kavramından çok, edinilmiş fikirler hangarına götürüyor.

Duygularımızın mantıklı olmamıza engel olduğunu söylememiz gerçekten mümkün mü? Travma geçiren insanların, şok geçirdikleri için hiçbir şey hissedemez duruma geldiklerinde, seçim yapma ve mantıklı bir şekilde karar alma yetilerini de kaybettiklerini, bununla birlikte mantık kullanımını gerektiren diğer faaliyetlerini yerine getirmekte bir sıkıntı çekmediklerini biliyoruz. Artık, 21. yüzyılın “dürüst insanı” imgesini oluşturma zamanımız geldi. Bu insan mantıklıdır, çünkü yoğun hislere sahiptir, bunun bilincindedir ve hislerinden etkilenerek mantıklı seçimler yapma yönelimindedir. Üç yüzyıldır duygular, kendilerine değer verilmesini sağlama yolu olarak şiiri kullandılar ve bir sonuca ulaşamadılar. Gelecekte işler farklılaşabilir.

Bazılarınız, duyguların bilimsel obje statüsüne ulaşmasının sinergolojinin geleceği açısından neden bu kadar önemli olduğunu merak ediyordur şüphesiz.

Bu yöntemi bir “bedensel tarifler” dizisi olarak görürsek, iyi niyetimizden başkaca bir dayanağa ihtiyaç duymayız. Ancak, sinergoloji, insan ilişkilerini farklı bir biçimde okumayı sağlayan bir önermeler bütünü olarak ortaya çıktığı takdirde, başarısı duyguların gücünün ve davranış değişikliklerindeki rollerinin anlaşılmasına bağlıdır. Duygusal tep-

kilerimizin varoluş şekillerimizde köklü değişikliklere yol açtığı, duygularımızın bizi daha mantıklı kıldığı kesin olarak kabul edilirse, elimizde kalem, gözlerimiz açık, beden bize insan duygularından bahsetmesine seyirci olabiliriz.

Bu açıdan bakıldığında, sinergolojinin amacı, hareketlerimizin bize ihanet etmek bir yana, karşımızdakilere, ihtiyaç ve isteklerimizi daha açık biçimde iletmemize imkan verdiğinin bilincine varmamıza yardımcı olmaktır.

Bu bağlamda, bedenimiz mikro-hareketleriyle, varlığımızın en edepli, en renkli ve etkileyici bölümünden seslenmektedir... kalbimizden.

Sinergolog:

1

Bir tavır veya mimik gözlemlediğinde
hareketin içinde kaybolmaz.

Hareketin hangi koşullar içinde
gerçekleştirildiğine dikkat eder.

2

Bakış açısını, her zaman,
genelden özele doğru odaklar.

3

Gözlemleriyle ilgili ahlaki yargıları yoktur.

4

Gözlemleri konusunda alçakgönüllüdür.
Her zaman parametrelerden birini incelemeyi
unutmuş olma ihtimali olduğunun bilincindedir.

5

Gözlemlerini sessizlikte değerlendirir.

6

Kendini değerlendirmeden başkasını değerlendirmenin
mümkün olmadığını bilir.

Karşımızdakinin olumsuz hareketleri, kendi olumsuz
hareketlerimize verilen bir karşılıktan ibaret olabilir.

7

Muhatabın her şeyden önce bir partner olduğunu,
bir araştırma nesnesi olmadığını her zaman aklında tutar.

8

Gözlemlerini aklına yazar.
Çözümleme için yalnız kalmayı bekler.

9

İletişim halinde olduğunda sinergolojiyi unutur.
Bilgileri kendiliğinden harekete geçecektir.
Bunu sağlamak için müdahalede bulunması gerekmez.

10

Bilmediklerini, muhatapla temas içine girdiğinde
gözlemler
ve kendi kendine kaldığında diğer bilgilere dahil eder.

11

Karşımızdakini asla değiştiremeyeceğimizi, bununla birlikte onu değerlendirirken kullandığımız bakış açısını değiştirebileceğimizi bilir.

Mesele, her zaman olduğu gibi zaman meselesidir.

- Ackerman, Diane, *Le Livre des sens*, Paris, Le Livre de poche.
- Adolphs, Ralph, «Neural mechanisms for recognizing emotions», *Current Opinion in Neurobiology*, 12, 2002, pp.169-178.
- Ali, Sami, *Corps réel et corps imaginaire*, Paris, Dunod, 1984.
- Argyle, M. et M. Cook, *Gaze and mutual gaze*, Cambridge University Press 1976.
- Argyle, M. et R. Ingham, «Gaze, mutual gaze and proximity», *Sémiotica*, 6, 1972, pp. 32-39.
- Bateson, G., Jackson, D., Haley, D., Weakland, J., *Towards a theory of schizophrenia*, Behavioral science, 1956.
- Bateson, Grégory, *Vers une écologie de l'esprit*, 2 t., Paris, Seuil, 1977.
- Beauvois, Robert et Vincent Joule, *La psychologie de la soumission*, Presses Universitaires de Grenoble.
- Bernstein, I. S., Rose, R. M., Gordon, T. P. «Behavioral and environmental events influencing primate testosterone levels». *Human Evolution* 3, 1974, pp. 517-525.
- Birdwhistell, R.L., *Kinesics and context: essays on body motion communication*, Philadelphia, University of Pennsylvania Press, 1970.
- Birnbaum, Pierre et Jean Leca (dir.) *Sur l'individualisme*, Paris, Presses de la FNSP, 1986.

- Blood, Anne J., Zatorre, J., «Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98, 2001, pp. 11818-11823.
- Bourdieu, Pierre, *La Reproduction*, Paris, Éditions de Minuit.
- Bourdieu, Pierre, *La Distinction: critique sociale du jugement*, coll. Le sens commun, Paris, Éditions de Minuit, 1979, 669 pages.
- Bourdieu, Pierre, *Le Sens pratique*, coll. Le sens commun, Paris, Éditions de Minuit.
- Boutonier, Juliette, *Les Dessins des enfants*, Paris, Éditions du Scarabée, préf. de Gaston Bachelard, 1971.
- Braconnier, Alain, *Le Sexe des émotions*, Paris, Odile Jacob, 1996.
- Brulard, Maxence, *Ces gestes qui séduisent*, Genève, Paris, Jouvence, 1996.
- Cady, S., Latéralité et image du corps chez l'enfant, Paris, Bayard, 1989.
- Caltagirone, C., Zoccolotti, P., Oiginale, G., Daniele, A. et A. Mammacuri, «Autonomic reactivity and facial expression of emotion in brain damaged patients» dans Gainoti, G. et C. Caltagirone, *Emotion and the dual brain*, New York, Springer, 1989.
- Chiva M., *Le doux et l'amer. Sensation gustative, émotion et communication chez le jeune enfant*, Paris, PUF, 1985.
- Clerget, Joël, *La Main de l'Autre*, Toulouse, Eres, 1997.
- Condon, W.S. et L.W. Sander, «Neonate movement is synchronized with adult speech: interactional participation and language acquisition». *Science*, 183, 1974, pp. 99-101.
- Corson, S.A. et Corson O'Leary, *Ethology and nonverbal communication in mental health*, New York, Pergamon Press, 1980.

- Cosnier, J. et A. Brossard, *La Communication non verbale, sous la direction de Delachaux et Niestlé*, Lausanne, 1993.
- Coué, Émile, *La Méthode Coué*, Paris, Renaudot et Cie, 1989.
- Courtine, Jean-Jacques et Claudine Haroche, *Histoire du visage: exprimer et taire ses émotions XVI^e-début XIX^e siècle*, Paris, Payot, 1994.
- Craig, Arthur D., Chen, Kewei, Bandy, Dantel J. et Eric M. Reiman, «Thermosensory activation of insular cortex», *Nature Neuroscience* 3, 2000, pp. 184-190.
- Crichley, Hugo D., Elliot, Rebecca, Mathias, Christophe J. et Raymond J. Dolan, «Neural activity relating to generation and representation of galvanic skin conductance responses: a functional magnetic resonance imaging study», *Journal of Neuroscience*, 20, 2000, pp. 3030-3040.
- Cyrulnik, Boris, *L'Enfermement du monde*, Paris, Odile Jacob, 1997.
- Cyrulnik, Boris, *Sous le signe du lien*, coll. Histoire et philosophie des sciences, Paris Hachette, 1989, 319 pages.
- Cyrulnik, Boris, *De la parole comme d'une molécule*, coll. Points, Paris, Seuil, 1995.
- Damasio, Antonio, «Fundamental feelings», *Nature*, 413, 2001.
- Damasio, Antonio, *L'Erreur de Descartes*, Paris, Odile Jacob, 1997.
- Damasio, Antonio, Gabowski, Thomas J., Bechara, Antoine, Damasio, Hanna, Ponto, Laua L. B., Parvisi, Josef, Hichwa, Richard D., «Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self generated emotions», *Nature neuroscience*, 3, 2000, pp. 1049-1056.
- Doise, W. et S. Moscovici, *Current issues in European psychology*, Cambridge University Press, 1983.
- Dolan Raymond J., Crighley, Hugo D., Mathias, Christopher J., «Neuroanatomical basis for first-and-second order representations of bodily states», *Nature neuroscience*, 4, 2001, pp. 207-212.

- Efron, D., *Gesture and Environment*, New York, King Crown, 1941.
- Eibl-Eibesfeldt, Irenäus, *Ethology: the Biology of behavior*, 2^e edition, New York, Holt, Rinehart et Winston, 1975.
- Eibl-Eibesfeldt, Irenäus, *L'homme programmé*, trad., Paris, Flammarion, 1976, 256 pages.
- Ekman, Paul, «Biological and cultural contributions to body and facial movement» dans J. Blacking (éd.), *The anthropology of the body*, 1977, London, Academic Press, pp. 34-84.
- Ekman, Paul, Levenson et W. Friesen, «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions», *Science*, 221, 1988, pp. 1208-1210.
- Ekman Paul et W. Friesen, «Hand movements», *Journal of Communication*, 1972, 22, pp. 353-374.
- Ekman, Paul et W. Friesen, «Nonverbal leakage and cues to deception», *Psychiatry*, 32, 1969, pp. 88-105.
- Elster, John, *Leibniz et la formation de l'esprit capitaliste*, Paris, Aubier Montaigne, 1975.
- Freedman, N. et J. Steingart, «Kinesic internalization and language construction» dans Spence, D.B., *Psychoanalysis and contemporary science*, vol. IV, 1975, New York, University Press, pp. 305-403.
- Freud, Sigmund, *Trois essais sur la théorie de la sexualité*, Paris, Gallimard, 1962.
- Frey, S., *Organization of behavior in face-to-face interaction*, Mouton, 1975.
- Frey, S., Jorns, U., Daw, W., *Ethology and non verbal communication in mental health*, Ouvrage duquel a été tiré: «A systematic description and analysis of non verbal interaction between doctors and patients in a psychiatric interview», New York, Pergamon Press, 1981.

- Gardner, Howard, *Frames of mind*, New York, Basic Books, 1983.
- Gazzaniga, Michael, *Le Cerveau social*, coll. Opus, Paris, Odile Jacob, 1996.
- Goldstein, Abraham, «Thrills in responses to music and other stimuli», *Physiology Psychology*, 1980, pp. 126-129.
- Goleman, Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*, Paris, Robert Laffont, 1997.
- Grafman, J., Passafiume, D., Faglioni, P., Boller, F., «Calculation disturbances in adults with focal hemispher damage».
- Gruber, F.A., *Language development and neurological theory*, New York Academy Press, 1977.
- Haley, Jay, *Un thérapeute hors du commun: Milton H. Erickson*, Paris, Epi, 1984, 383 pages.
- Hall, Edward, *Dimension cachée*, coll. Points, Paris, Seuil.
- Hall, Edward, «Les Concepts de la communication interculturelle», Paris, *Les cahiers de psychologie sociale*, 24, 1986.
- Harvey, Joan et Cynthia Katz, *Sous le masque du succès*, Montréal, Le Jour éditeur, 1986, 218 pages.
- Hess, E.H., «Attitude and pupili size», *Scientific American*, 1965, 212, pp. 46-54.
- Hurlbut, T. et Lech, B.C. et S. Saltman, «Random sampling of thought and mood», *Cognitive therapy and research*, 8, 1984, pp. 263-275
- Johnson, Mark, *The Body and the Mind*, Chicago University of Chicago Press, 1987.
- Kahle, H., Leonhardt, Platzer, W., *Système nerveux* (éd. française sous la direction de C. Cabrol), Paris, Flammarion, *Medicine Sciences* 2^e éd., 1988, 370 pages.
- Laborit, Henri, *L'Agressivité detournée*, Paris, UGE, 1970.

- Laborit, Henri, *La Nouvelle Grille*, Paris, Robert Laffont, 1974.
- Laborit, Henri, *Éloge de la fuite*, Paris, Robert Laffont, 1976.
- Lacan, Jacques, *Écrits*, Paris, Seuil, 1966.
- Laing, Ronald, *Soi et les Autres*, Paris, Gallimard, 1972.
- Lakoff, George et Mark Johnson, *Metaphores we live by*, Chicago University of Chicago Press, 1980.
- Lakoff, George et Mark Johnson, *Philosophy of the flesh*, New York Basic Books, 1999.
- Larroche, Michel, *Mes cellules se souviennent*, Paris, Guy Tredaniel 1994.
- Lutz, Antoine, Lachaux, Jean-Philippe, Matinerie, Jacques et Fancisc'o Varela, «Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: Synchrony patterns correlates with ongoing conscious states during a simple visual task», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99, 2002, pp. 1582-1591.
- Marchal, Guy, *Connaissance du corps humain*, Paris, Épigones, 1994, 453 pages.
- Mehrabian, Albert, *Nonverbal communication*, Chicago, Aldine-Atherton, 1972.
- Mendoza, Jean-Louis Juan de, *Cerveau droit cerveau gauche*, coll. Dominos, Paris, Flammarion, 1995.
- Minkovski, E., *Les Dessins d'enfants dans l'oeuvre de Françoise Minkowska*, Ann Medi Psys Dec, 1952, pp. 711-712.
- Morin, Dr Gerard, *Les rêves et le langage du corps*, Paris, Dervy, 1989.
- Morris, Desmond, *La Clé des gestes*, Paris, Grasset, 1979.
- Morris, Desmond, *Le Couple nu*, Paris, Le Livre de poche.

- Newman, Cathy, «L'énigme de la beauté», dans *Journal officiel de la National Geographic Society*, vol. 2, 1 janv. 2000, p. 102.
- Nietzsche, Friedrich, *Verité et mensonge au sens extra-moral*, coll. Babel, Paris, Montréal, Lemeac/Actes Sud, 1998.
- Olievenstein, Claude, *Écrits sur la bouche*, Paris, ed. Odile Jacob, 1994, 246 pages.
- Platteau, Geneviève, «L'Utilisation du corps dans la formation en thérapie familiale», *Thérapie familiale*, vol. 18, 2, pp. 141-163.
- Rainville, Claudia, *Métamédecine: La guérison a votre portée*, Canada, FRJ, 1995.
- Reich, Wilhelm, *Character analysis*, New York, Orgone Institute Press, 1949.
- Robbins, Anthony, *L'Éveil de la puissance intérieure*, Montréal, Le Jour éditeur, 1991.
- Robert-Ouvray, Suzanne B., *Intégration motrice et développement psychique*, Paris, Desclée de Brouwer, 1997.
- Rosenthal, Robert, «The PONS test: Measuring Sensitivity to Nonverbal cues» in Mac Reynolds, *Advances in Psychological Assessment*, San Francisco, Jossey Bas, 1977.
- Rizzollatti, Giacomo, Foggeassi, Leonardo et Vittorio Gallese, «Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action», *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 2001, pp. 661-670.
- Rostand, Edmond, *Cyrano de Bergerac*, Paris, Le Livre de poche.
- Scheflen, A.E., «The signifiacnce of posture in communication systems», *Psychiatry*, 27, pp. 316-331.
- Selye, Hans, *The stress of life*, New York, MacGraw-Hill, 1956.
- Signer, M., *The behavior of communicating: an ethological approach*, Cambridge, Mass., Harvard UniPress, 1977.

- De Souzenelle, Annick, *Le Symbolisme du corps humain*, Paris, Albin Michel, 1991.
- Speermann, Zaidel, «Left and Right intelligence: Case studies of Raven's Progressives matrices following brain bisection and hemidecortication», *Cortex*, 1981.
- Stephenson, «Some more gestures commonly used in Nanjing», *Sémiotica*, 95, 1993 pp. 235-259, 314 pages.
- Sulger, François, *Les Gestes-vérité*, Paris, Sand, 1996.
- Tomatis, Alfred, *L'Oreille et la Vie*, Paris, Laffont, 1987.
- Tomatis, Alfred, *L'Oreille et le Langage*, Paris, Seuil, 1991.
- Vincent, Jean-Denis, *Biologie des passions*, Paris, Odile Jacob, 1986.
- Watzlawick, Paul, *La Réalité de la réalité*, Paris, Seuil, 1973.
- Watzlawick, Paul, *Une logique de la communication*, Paris, Seuil, 1972.
- Winkin, Yves, *La Nouvelle communication*, coll. Essais, Textes de Bateson, Birdwhistell, Goffman, Hail, Jackson, Scheffen, Sigman, Watzlawick, Paris, Seuil, 1981.
- Zajonc, Robert, «Feeling and thinking: Preferences need to inferences», *American Psychologist*, 35, 1980, pp.151-175.
- Zajonc, R.B., Murphy, S.T. et M. Inglehat, «Feeling and facial efference: Implication of the vascular theory of emotion», *Psychological Review*, 96, pp. 395-416.

Bir mikro-kaşıntının anatomisi

Mikro-kaşıntılar, anlık kaşıntılardır. Kaşınan yere dokunmak, genellikle kaşıntı hissinin kaybolması için yeterli olacaktır. Çeşitli alerjiler nedeniyle oluşan kırmızılıkları ve ürtiker tipteki “sivilceleri” bir tarafa bırakacak olursak, bu kaşıntıların veya medüler reflekslerin oluşma nedeni ne olabilir?

Bunu anlayabilmek için, birçok bilimsel keşfin göz önüne alınması gerekir.

1. Beynin, duyguların nörobiyolojisinde en etkin olan bölgelerinden bazıları, insulanın ve SII'nin somatosensoriyel korteksinde yer almaktadırlar.

Craig, Arthur D., Chen, Kewei, Bandy, Daniel J., Reiman, Eric M., “Thermosensory activation of insular cortex”, *Nature Neuroscience* 3, 2000, s. 184-190.

2. Bir mikro-kaşıntı hissedildiğinde, aynı bölgelerin aktive olduklarını da ayrıca biliyoruz.

Crichley, Hugo, D., Elliot, Rebecca, Mathias, Christophe J., ve Raymond Dolan, “Neural activity relating to generation and representation of galvanic skin conductance responses: a functional magne-

tic resonance imaging study”, *Journal of Neuroscience*, 20, 2000, s. 3030-3040.

3. Aynı şekilde, bir duygu yaşandığı hissine kapılmanın hemen öncesinde, derinin iletkenliğinde daima bazı değişiklikler oluştuğunu da biliyoruz.

Damasio, Antonio, Gabowski, Thomas J., Bechaa, Antoine, Damasio, Hanna, Ponto, Laua, L.B., Parvisi, Josef ve Richard D. Hichwa, “Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self generated emotions”, *Nature Neuroscience*, 3, 2000, s. 1049-1056.

4. Ve nihayet, duygulanımların ortaya çıkış hızı saniyenin binde biri civarında iken (Adolphs, Ralph, “neural mechanisms for recognizing emotions”, *Current Opinion in Neurobiology*, 12, 2002, s. 169-178), duyguların ancak 2 ila 20 saniye sonra oluşabildiğini de biliyoruz (Lutz, Antoine, Lachaux, Jean-Philippe, Matinerie, Jacques ve Fransisco Varela, “Guiding the study of brain dynamics by using first person data: Synchrony patterns, correlate with ongoing conscious states during a simple visual task”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99, 2002, s. 1582-1591.

Şimdi bir örneğe bakalım.

İştahlı birisiniz ve size koca bir dilim çikolatalı pasta öneriliyor (motor kolunuzun derisinin iletkenliği, siz daha “evet” demeden sinyal göndermeye başlıyor bile).

Ama siz, sırf kilo vermeye karar verdiğiniz için, “evet” yerine “hayır” diyorsunuz. (Koca pasta diliminin kışkırtıcılığının karşısına, başka bir hissin, bedeninizin yağlanma-

sına karşı duyduğunuz hissin ortaya çıkışına şahit oluyorsunuz. Geri çekiliyorsunuz.)

El bölgenizin çevresindeki derinin iletkenliği bizi pastayı almaya yönlendirirken, beyinden olduğu kadar bedenden de gizlice gelen mesajlar, geri çekilmeyi istememize yol açıyor. Pastayı yeme isteğimizi “Hayır, teşekkürler” diyerek bastırırsak, elimizde mikro-kaşıntı oluşması riski kuvvetli olacaktır.

Heves: “Ona doğru” gitmek için duyulan ve ilgili mikro-hareketlerle ifade edilen keyifli eğilim.

Enlemsel Heves: Yanal yönde ifade bulan açılım mikro-hareketleri.

Boylamsal Heves: Öne doğru yapılan mikro-hareketlerle ifade edilen açılım.

İçsel Davranış: Sözel olmayan işaretlerden okunan stres derecesi.

Hoşnutsuzluk: “Ondan yüz çevirmek” için duyulan ve ilgili mikro-hareketlerle ifade edilen olumsuz eğilim.

Boylamsal Hoşnutsuzluk: Geriye doğru yapılan mikro-hareketlerle ifade edilen kapanma.

Enlemsel Hoşnutsuzluk: Bedenin merkezine doğru yapılan mikro-hareketlerle ifade edilen kapanma.

Empati: Empatinin buradaki tanımı, G. B. Titchener tarafından yapılan ilk tanımına uygundur. Ancak Titchener tarafından geliştirilen tanımın, psikoloji pratiğinde kullanılan tanımdan biraz farklı olduğunu belirtmek gerekir. Psikolog açısından empati, bir yandan gerekli tedavi mesafesini korurken hastasını daha iyi anlayabilmek için kullandığı bir tekniktir. Buradaki empati ise daha çok,

hiçbir mesafe kaygısı olmadan gerçekleştirilen bir bütünleşme mekanizması gibidir. Mesafenin bırakılabildiği durum, daha çok sempati hissiyle tanımlanabilir.

Mikro-kaşıntı: Bir tepkinin bastırılmasından doğan ve kan damarlarındaki kılcal genişleme sonucu oluşan kaşıntı.

Mikro-sabitlenme: Bedenin bir bölümünün hareketsiz bir konumda kalmasıyla simgelenen konsantrasyon belirten davranış.

Mikro-okşama: Karşıdakiyle bütünleşme arzusundan kaynaklanan, kendi bedenine yönelik okşama hareketi.

Mikro-hareket: Bilinçsiz ve anlık hareketler.

Yansıtma Hareketleri: Kendi imgesini yansıtmak için yapılan aktif hareketler.

Tepki Hareketleri: Karşıdakiinin konuşmasına bir tepki olarak gelişen hareketler.

Muhatap: İletişim ya da görüşme halindeki tarafların, birbirleriyle konuşmayı ya da konuşmamayı seçme olanağının her an olduğunun altını çizen sinergoloji deyiimi.

Kendi içine dönüş: İletişim halindeyken, yakınlarımızın birer inceleme konusu olmadığını, muhatabımız olduklarını ve gözlemin zamanının başka olduğunu asla unutmamayı sağlar.

Konum: Muhatabımızın davranışının en genel hatlarını saptamaya yönelik görsel gözlem.

İnceleme konusu: Muhatabımızın, kendi içine dönüş aşamasında gerçekleştirilen analizi.