İLETİŞİM FAKÜLTESİ DERGİSİ/Bedenin İki Yansıması: Bedenle İletişim, İletişimde Beden

BEDENİN İKİ YANSIMASI: BEDENLE İLETİŞİM, İLETİŞİMDE BEDEN

Yıldız Dilek ERTÜRK*

Özet

Bir gözden geçirme ve iletişimi alanına diğer alanlarda gelen kaiklari hatıralanan bu yazında, beden iki boyut üzerinde ele alınmıştır; 1. Kişinin kendine iki iletişim, bedenine ilişkin algı ve memnuniyeti; 2. İletişim içinde kişinin bedeninin önemi, anlam, kullanım. Bu makale ile vurgulanmak istenen, kendini tanıma, başkalarını tanıma kavramı aracılığı ile beden dili ve beden doyumu arasındaki belirgin bağlantıları kurabilmek ve iletişimden bağımsız olmayan bedenimizin, dilini etkileyen en önemli etkenin zaman için de bedenimize yüklediğimiz anlamalar ve memnuniyet olduğunu vurgulamaktır. Beden ve bedenimize ilişkin değerlerimizin yaşamda ne kadar önemi bir yer tuttuğunu ortaya koyar, beden imgesi, kişilik, beden doyumu düzeyi, kendine güven, benlik saygısı gibi kavramların, beden dili yazılan bilgileri eşliğinde tartışılmaya ve popüler etkili iletişimin yaklaşımlarına, eleştirel bir bakış getirildiğinde hedeflenmişdir. Bu amaçla, imaj oluşturma süreçleri, gözden geçirilmiş, beden dilinin çözümlene, mesajın anlaşılabilmesi anlamına getirilerek ruhsal bağlantılı sinyallerin fark edilirliği ortaya konulmuş, kişinin bedenile etkileşimi ve iletişim içinde bedenin anlamı tartışılmasını.

Anahtar sözcükler: Kişilerarası iletişim, iletişim becerileri, beden dili, beden algısı ve doyumu, beden imajı ve şeması, benlik saygısı.

Two Reflections Of The Body: Communication With Body And Body In Communication

Reminding the contributions of other fields to the field of communication, this paper considers the body in terms of two dimensions; 1. One’s communication with his own body, perception and satisfaction as regards his body; 2. Importance, meaning and use of one’s body in communication. This paper places emphasis on establishing specific connections between body language and body satisfaction through the concept of recognizing the self and recognizing others, and that the most important factor that affects the language of our body which is not independent of communication is the meaning and satisfaction we attribute to our body in time. The objectives are to show how an important place the body and our impositions to the body covers in life, to open for discussion concepts such as the image of body, personality, body language satisfaction level, self-confidence, self-respect accompanied by body language literature, and to bring a critical point of view to popular effective communication approaches. To this end, image creation processes that are covered by the field of Communication - Public Relations and that are very popular have been reviewed, efforts has been used to show the noticeability of signals with psychological connections by analyzing body language and searching for the clues of understanding a message, and one’s interaction with his body and the meaning of body in communication have been discussed.

Key words: Interpersonal communication, communication skills, body language, body perception and satisfaction, body image and schema. self-esteem.

* Yrd. Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü.
Giriş
Yalnızca günümüzde değil tarihin her dönemde insanın varoluşu, ilişkimi ve ürekkenliği açısından bedeni büyük önem taşımıştır. İnsanlar dış görünüşe, çekici, güzel ve yakınlık olmaya önem vermişler, kendi toplumsal normları ve kültürel değerleri içinde bedenlerini beslemiş, giydirmiş, donnaşmış ve konuşturmuşlardır. Toplumsal ve kişisel gelişim aşamalarında, bireyin beden ve kimlik oluşumu arasındaki karşılıklı etkileşim beden gelişimi, sosyal pozisyon ve kültürel sistemden etkilendiştir (Devisch, 1985). Bedenin varlığı üzerindeki süreçsel tartışmalarda “Beden”; yaşanan bir organizma ve aynı zamanda “ruh” ile donatılmış makineden farklılaşmış bir yapı (Heidegger, 1995), kişiliğin bir ifadesi (Shontz, 1969), benliğin aynası, kişinin gerçekliği (Fenichel, 1974), iç ve dışın bütünleşmesi, ilişkimizin vazgeçilmeyi öğesi olarak kavramı时限ılmıştır.

Kişinin kendi beden kavramı gerçeklik duyguşunun gelişmesinde çok özel bir rol oynamaktadır. Önce, yalnız bir gerilim, yanı içeredeki bir şeyin algısı vardır. Daha sonra içeredeki bu gerilimi gidermek için bir objenin bulunduğu fark ederek dışarıda bir şeyin olduğunu anlarız. Bedenizim aynı zamanda her iki taraflıdır. İç (senestetik) ve dış (dokumalı) duyguşumuzda ilişkin verilerin aynı anda ortaya çıkması bağlı olarak, bedenizim dünyanın geri kalanından ayrı bir şey haline gelir. Böylece kendini ve kendi olumunun ayrı etmek olası olur (Fenichel, 1974).1

Bir gözden geçirme ve ilişkimi alanına diğer alanlarda gelen katkıları hatırlatan bu yazında, beden iki boyut üzerinden ele alınmıştır; 1. Kişinin kendi bedeni ile ilişkimi, bedenine ilişkin algı ve memnuniyeti; 2. İlişkimi içinde kişinin bedeninin önemi, anlam, kullanımı. Bu makale ile vurgulanmak istenen; kendini tanına, başkalarını tanıma kavramı aracılığı ile, beden dili ve beden doyumu arasında belirgin bağlantılı kurabilme ve ilişkimden bağımız olmayan bedenizimi, dilini etkileyen en önemli etkenin zaman içinde bedenizimize yüklediğimiz anlamalar ve bedene yükselen memnuniyet algısı olduğunu vurgulamaktır. Bedenin ve bedene ilişkin yüklenmelerin yaşamba ne kadar önemli bir yer tuttuğunu hatırlayıp bu gözden geçirme yazım ile; beden inmesi, kişilik, beden doyumu dizeyi, kendine güven, benlik saygı gibi kavramların, beden diline ilişkin yazın bilgileri eşliğinde tartışılması ve popüler etkili ilişkimi yaklaştırmaları eleştirel bir bakış getirilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla, imaj ulaşırma süreçleri gözden geçirilmiş, beden dilini çözümleme, mesajı anlasılırlığını artırmak için ipuçları belirlenerek, ruhsal bağlantılı sinyallerinin fark edilirliği ortaya konmaya çalışılmış, kişinın bedeni ile etkileşimi ve ilişkimi içinde bedenin anlamı tartışılmıştır.

1. Kişinin Bedeni İle Etkileşimi
Beden; “görünüşümüz, duruşumuz, tarzımız, rengimiz, boyumuz, hacminiz, dilimiz, sesimiz, varlığımızın biricik mekansal göstergesi, gerçekteşilmiş, ve kişiliğimizin bir ifadesidir” şeklinde değişik boyutlarda tanımlanabilir. Kişilik yönelikli araştırmacilar, bedenin kişilik özellikleri belirleyen unsurlardan biri olduğunu varsayarak, beden ve beden bölglerinin önemi duyguläss.

1.1. Bedene İlişkin Kişisel Algı ve Memnuniyete Yönelik Beden Algısı


Bebekliden yetişkinliğe kadar şekillenen bedenin ruhsal-fiziksel sağlıklı ve kişilere karşı iletişimindeki önemi pek çok kurum tarafından farklı bakış açılarıyla değerlendirilmiştir. Örneğin bazı bilim adamları, bebeğin üzerinde durmuş ve bebeğin kendi bedeninin ane bedeninden ayrı olduğunu kesfetmişler (Hoover, 1984). Psikonalizm kura-mının benimseyenlerde bebeğin, yaşamın ilk yıllardında kendisini çevreden ayırt edenmekte olduğu, bedenin gelişim ile birlikte iç ve dış çevre Ayrıca gelişmesinden söz ederek, psikóksüel ve psikososyal gelişim evreleriyle bedenin gelişiminin paralellüğünü ileri sürüler (Fenichel, 1974). Kuralan, Freud, Erikson, Jung, Adler gibi temsilcileri bedenin kişi için taşıdığı önemin, libido, id, ego, stüpero gelişimine paralel olarak değiştiği vurgusunu yaparlar. Özellikle Adler (Geçmat, 1984), kişinin bedenine verdiği önemin altını çizerek, kişilik kuramında önemi bir yer alı “eksklikten kulutulma çabası” kavramını ortaya atar. Eğer kişinin bedensel bir küsura veya böyle bir algısı varsı, kişi eksik bir durumdan artı bir duruma geçmek için serekti bir çaba içine girecek sürekli kendini geliştirmeye çalışır. Ekslikten kulutulma çabası veya üstünlik çabası olarak isimlendirdilen bu durum ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı iletişim kurabilmek kaçasında önem taşır. Psikanalistik yaklaşımdan farklı olarak bedenin iletişim içine girdiği diğer bedenlerden farklı olarak, geçmiş, bugün ve beklenen gelecekle ilişkili olduğu vurgulanır Va-
roluçu Yaklaşım kişilik ve bedenin bütün-lüğine dikkat çekmiştir (Shontz, 1969).


Görülmektedir ki beden hakkındaki olumlu ya da olumsuz duyugalar, aslında benlik hakkındaki olumlu ya da olumsuz duyugalarla ilişkin olmaktadır. Bu nedenle benlik kavramını ve iletişim içinde diğer kişilerden farklı ortaya koyan ben duyguşunun oluşumuna göz atmak yerinde olacaktır.

1.2. Benlik Oluşumu ve Beden İlişkisi

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip beğenilmesi, benlik saygısı oluştu-rur. Benlik saygısı (özsaygı) benliğin duygu- sal yanıdır. Benlik saygı, kişinin kendini


Benlik saygısi ve beden imajları için önemlidir çünkü; benlik saygısi kişinin nasıl göründüğü ile doğrudan ilişkilidir. Beden imaj fiziksel görünümü hakkında kişinin nasıl hissettüğünü bir görüntüdür (Holzgang, 2009).

2. İletişim İçinde Bedenin Anlamı

Anımlar kişilerin içinde olduğundan dolayı, iletişim onu kullanan bireyler kadar kişiseldir. Paylaşılan anımlara varabilmecek ancak beden dilinin ipuçlarının gözülenmesi yoluya anımlanır. Her insanın kendi gerçekin özetini olan beden dili, değişik insanlar için farklı sembolik anımlar ve bender toplumsal-kültürel kodlar taşıyabilmektedir. İletişim kişisel bir süreç olduğu için sembollerin paylaşılan kodları, kişilerin birbirlerini anımlaları için gerekli olur (Burgoon, 1974).

Kişisel bir sembol olan bedenin taşdığı benliğinin, sembolik bir yansıması olan beden dili, insanlık tarihi açısından en eski iletişim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden dili duyguyu ve düşünücelerimizin yansımasıdır.

2.1. Benliğin Sembolik Bir Yansması: Beden Dilı

Benlikedir başlanmış olmamızı gördüğümüz bedenin işlevsellği açısından sözün sözlü olmayan iletişimin sembolik önemini hatırlayacak olursa, bu konunun ayrıntıları olarak gözden geçirilmesinin önemli kaçınılmazdır.

Amaç daha ulaşılmak olan “iletşim”, duyguyu, düşüncenin ve bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasını, iletişim için paylaşımları ve karşılıklı bir alışveriş gereklidir. İletişim başkasi üzerinde etki bırakmalıdır. Aksi takdirde iletişimden söz etmemiz mümkün değildir. Söz olan yada olmayan iletişim değiştir çekrede sinyalleri alabilircek kimse yoksa var olamaz.


Kişiler fiziksel ve sosyal çevrelere üzerinde kontrol kazanıklarları bir süreç içindelese, iletişim onlara hizmet eder. Kişilerarası iletişimde birimin diğerlerinin sevmesi, güvenilir olması, başkan açısı kabul etmeli yada başka şeyler yapmaları amacıyla kişiler ikna edildiği süreç içinde iletişimın çeşitli fonksiyonlara hizmet edebileceğini öneriz. İkna için belirgin amaçların yer aldığı belirli iletişim durumları vardır. İkna beliri bir amaca hizmet etmek. Sosyal ilişkileri genişletmek ve karşılamaları yönetebilmek için iletişim, savunmacı bakış açısından önemli olduğunu görmekteyiz.

İletişim, insanların karar vermek, bilgi kazanmak, öğrenmek, haberler olmak gibi diğer etkileyenler ulaşılabilir etkenin araçsal bir amacı içerir. İnsanlar eğer iletişimi araçsal anlamda kullanmak için stratejiler kuruyorlar, daha önce söylediğimiz gibi onların değişime direnç ve manipülasyon içinde stratejiler kurabileceğini bilerek ona göre davranmayı öğrenmemiz gerekmektedir (Burgoon, 1974). İnsanlar genellikle farklı birçok benliği kullanarak iletişim kurarlar. Bazı durumlarda iletişim içindeki diğer kişilerle paralel iletişim ağları kurarken, benlik düzeyleri aynı noktada tutulmaya çalışılır. Beklenen tepkilerin düşünülebildiği iletişimler benlik düzeylerini farklılaştırabilir. Örtili iletişim ile veya aynı anda birden çok benlik halini içeren bir mesaj ile karşılama uygulandığı için
karşılıklı kişinin beden dilinden yararlanlabılır.

2.2. İletişimde Beden Dili: Sözlü ve Sözsüz İletişim

Sözlü ve sözsüz iletişim işaretiyle bir bütün olarak görülür. Sözel ve sözsüz sinyaller içinde kodlanan düşünceler ve onların anlamalarının başkaları tarafından çözümlenerek düşüncelerin bilinir hale gelmesidir. Sözsüz kısım uzamsal ilişkiye, zaman yarımını, el kol hareketlerini, yüz ifadelerini, göz hareketlerini, dokunmayı, seb tonunu ve bunun gibi pek çok öğeyi içerir (Devito, 2002). Beden dili ve ses tonu, kişinin tarzını, tavrını ve söylenenin algılanış biçimini belirler.


İnsanlık tarihi açısından en eski iletişim araçımız olan beden dili, duygusal ve düşüncelerimizin bir yansımasıdır. Etikli iletişim alan çalışmaları ile öncü olarak tanınan Albert Mehrabian, insanların yüz yüzü kurdukları ilişkilerde, kelimelerin %10, ses tonunun %30, beden dilinin %60 önemli taşıdığına öne sürmüştür. Pek çok kaynak bu bilgileri teşkil veren kabul etmekle, kişiler arası iletişimde sosyal alanların %60'unun sözsüz olarak iletildiği, bir mesaj iletiminde kelime nin sesle ifade ettiği çok %93'ünün algılanan kişinin duygularını ile anlam kazandığı aktarılmaktadır (Brenner, 1998).


İnsanlar bedenleriyle pek çok şey söyleyebilirler, duygularlarını belirtirler. Çoğu kez kişinin sözlü ve sözsüz mesajları farklı anlamlar vurgular (Heyman, 2003). Sözsüz iletişimde belirsizlik derecesi oldukça yüksektir. İnsan vücudunun en çok dikkat çektiş yeri yüz, yüzeyiye gözlerdir. Yüz, kişinin çevresine olan ilgisini yansıtır. Bu nedenle donuk ve

*Albert Mehrabian aslında bir mühendis. Doktora çalışmalarını psikoloji üzerine gerçekleştirdi, sosyal psikoloji alanında alan çalışmalar ile katkıda bulunmuştur. Teorik çalışmalarını, araştırmalarını, kişilere arga iletişimin beden dilini anlama ve gözmeleri becerileri üzerine yoğunlaştırmıştır. İkinci, sözel olmayan iletişim, hayal ve liderlik, Mặcka ve güvensizliğin, sosyal iletişimin kampanyalar gibi alanlarda çalışmaları ve araştırmacılar için, temel referans olarak gösterilen öncü çalışmaların bulunan bir araştırmacıdır (banka;http://www.ksnj.com/pysch).
2.3. İletişimsel Bir Kanal Olarak Beden Aракçılığıyla Benliğin Sunumu


3. İletişim Alanı Açısından Beden Odaklı Çalışmalar

Beden dili çalışmalarının daha geleneksel bir boyutu davranışın görsel yanını ile ilgilenir. Bu başlık altında, hareket, durée, jestler, yüz ifadeleri ve göz hareketleri sayılabilir. Yüzünün başında, insanlıca çeşitli beden hareketleri, yüz ifadeleri ve jestlerle duyguğumuzun analizi aktarabileceklerini öğreten bir hitabet (retorik: ikna edici söylem) akımı gelişmiştir (Burgoon, 1974; Etang, 2002). Bu akımın bir ucunu oluşturulan izlenim oluşturma sürecinde, kişi kendine ilişkin uygun bir imaj oluşturabilmek ve diğerlerini maniştirile edebilmek için; yüz ifadeleri, el kol hareketleri kontrol ederek, kendi benlik yansımalarnını değişimleye çalışabilir. İşte bu noktada, kişi her ne kadar kontrolü bir imaj geliştirmeye çalışsa da, çizilen imaj, kişisel gerçeklikle, yani benlikle örtüşmemiş olabilir. Bilinçli değişikliklerin işlemesi sonucu, kişi otomatik olarak yaptığı bazı hareketleri örneğin, el ve ayaklarının kullanması, mimikleri kadar kontrol etmekte güçlük çekebilir. Bu durumda da kişinin tutumuna yönelik olarak inanç ve davranışları arasındaki çeliş-
İLETİŞİM FAKÜLTESİ DERGISİ/Bedenin İki Yarınması: Bedensel İletişim, İletişimde Beden

kili ipuçları yakalanmaya başlanır. Buradan yola çıkarak, ikna amaçlı iletişimler ve tüm değil, kişisel kendi inançlı düzeyini artırması ve söz dili ile bedensel, davranışsal dili arasında tutarlılık olması gerektiğini vurgulanır (Milburn, 1998).


Benzer çalışma sonuçları reclamlarda incelenmiştir. Reclamlar sıkıda cinsel ve fiziksel çeşitliği satma eğilimindedirler (Woznicki, 1999). Buna bağlı olarak kadın ve erkeklerin çoğu dış görünüşlerine odaklanmaktadır (Dittrick, 2000). Bazı reclamlarda gerçek olmayan bir şekilde ince ve uzun bedenlere ilgi eğiliminin altını çizmektedir. Bu tür reclamların maruz kalan izleyici bedenini yeniden inşa etme girişim-
mine başvurmaktadır. Bu görüşimde ne yazar ki çoğu zaman hayat kırılığı ile sonuçlanmaktadır (Mediascope, 2000).

Konuyu buraya kadar ele alındığında, iletişim alanı açısından beden odaklı çalışmaların, ikna, izlenim oluşturma, imaj tasarımı, görsel medya ve reklamlar gibi özel alanlarla sınırlı kalmamakla birlikte önemli bir yer kapsadığını görmekteyiz.

Tartışma ve Sonuç
Bu makalede beden iki boyut üzerinden ele alınmıştır; 1. Kişinin kendi bedeni ile iletişimini, bedenine ilişkin algı ve memnuniyeti; 2. İletişim içindeki kişinin bedeninin önemi, anlama, kullanımı.


2) İletişim İçinde Bedenin Ne Alan Tanşıdıgı ve Bedenin Nasıl Kullanıldığı: Birey bedenine ilişkin görüşlerini sızı ve sızı olmamanı iletişim ile anlatabilir. Beden imge-sinin anlık bir yansıması olarak şekillenmiş beden dili, kişinin kendini fiziksel olarak nasıl imgelediği, beden duruşuna ve dolayısıyla da iletişim önemliliğini yansıtmaktadır. Kişi, bedenini beğenip beğenmemesine bağlı olarak, beden duruşunu, yüz ifadelerini ve el kol hareketlerini belirleyerek, beden imajına paralel bir iletişimsel dil kullanmaktadır.

Özetle bu iki boyutu ile ele alındığında, “beden ve beden imajının” incelenmesi; ikna ve etkili iletişim çalışmaları, imaj tasarımı, reklam ve televizyon etkilerini inceleyen iletişim araştırmaları için önemli bir inceleme alanı oluşturmaktadır. Bireyin yaşantılarını sonucunda kendi beden hakkında bilişili veya bilişsiz olarak zihinde tasarrulan görünüşü ve görüşleri olarak tanınan beden imajı, pek çok çalışmanın konusu olmuştur. İletişim konulu birçok araştırma da, beden dilinin; kişinin kendisini daha doğru ifade etmesi ve karşılarında daha iyi anlaması açısından önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışma sözü edilen iki çalışma alanı biraraya getirerek tartışma çabasını taşımaktadır.


113


Kaynakça


