

Duruşumuz Hayatımızı Değiştirir mi?

Bu sorunun cevabını merak edenler için baştan söyleyeyim: Evet, duruşumuz hayatımızı değiştirir. Ama nasıl?

Batı kültüründe genellikle mahcubiyet, alçak-gönüllülük ve sükûnet erdem sayılmaz. Kişinin atılgan ve konuşkan olması, kendini göstermesi desteklenir. Oysa herkesin atılgan ve çekingen olduğu durumlar farklıdır. Örneğin aile içinde sessiz olarak bilinen kimselerin arkadaş çevrelerinde daha rahat davrandığına hepimiz tanık olmuşuzdur. Harvard Üniversitesi İşletme Bölümü öğretim üyelerinden Amy Cuddy, bu değişimin vücudun duruşuyla ilgili olduğunu göstermiş.

Gol atan futbolcuları düşünün. Top kaleye girer girmez ne yaparlar? Kollarını kaldırıp yana açarak koşmazlar mı? Gol attıkları an, kendilerini en başarılı ve dolayısıyla güçlü hissettikleri anların başında gelir.

Bir de örneğin öğretmeni tarafından azarlanmış bir öğrenciyi düşünün. Omuzları düşer, başı öne eğilir. Bir kabahat işlemiştir ve kendisini öğretmeni karşısında güçsüz hissediyordur. Gözünüzün önüne ana rahmindeki bir bebeğin duruşunu getirin. Ne zaman üşüsek ya da kendimizi zayıf hissetsek, bu pozisyonu almaz mıyız? Çünkü annemizin karnı gibi korunaklı bir yere ihtiyaç duyarız. Oysa hayatta her zaman bizi zayıf anlarımızda koruyacak kimseler yoktur ve güçlü olmayı öğrenmemiz gerekir.

Kişiliklerimizden bağımsız olarak hepimiz her iki duruşu da sergileriz. Önemli olan bu duruşları ne sıklıkta sergilediğimizdir. Cuddy'nin yaptığı araştırmada rastgele iki gruba ayrılan katılımcılar farklı vücut duruşlarını birer dakika boyunca sergilemiş ve her duruş sonrası kendilerini ne kadar güçlü his-

settikleri sorulmuş. Bir gruptaki kişiler vücutları dik, kolları iki yana açılmış ve yukarı kalkmış şekilde dururken, diğer gruptaki katılımcılardan omuzları düşük ve başları öne eğik durmaları istenmiş. Bu şekilde birer dakika durduktan sonra araştırmacılar katılımcılara kendilerini ne kadar güçlü hissettiklerini ve bir şans oyununda kazanma ihtimallerinin ne olduğunu düşündüklerini sormuş. Dik duruş sergileyen kişilerin diğer gruptaki kişilere kıyasla daha güçlü hissettiklerini belirttiği gözlemlenmiş.

Bu bilgi gündelik hayatta ne işimize yarar?



Gündelik yaşamımızda kendimizi güçlü hissetmek istediğimiz durumlar olur. Örneğin bir sunum yapacağımız zaman veya bir iş görüşmesinde kendinden emin, güçlü ve güvende olmak ve öyle de görünmek isteriz. Bir sunum öncesi yanlış vücut duruşunu sergilersek istediğimiz başarıya ulaşmamız güçleşebilir. Yalnızca iki dakika yalnız kalabileceğimiz bir yere gidip dik durarak kollarımızı iki yana açsak ve iki dakika o şekilde dursak, ihtiyacımız olan tüm gücü toplayabiliriz. Sonraki hayatımızı etkileyebilecek bir durumu, örneğin bir iş görüşmesini kişiliğimizle çelişmeden, kendimizden başka kimseye ve herhangi bir desteğe ihtiyaç duymadan, kolay bir şekilde atlatabiliriz.

Savaş gidecek askerleri düşünün. Asker yürüyüşünde neden dik durulduğunu şimdi anlıyorsunuz değil mi?

Kaynaklar
Carney, Dana R., Cuddy, A. J. C. ve Yap, A. J., "Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance", *Psychological Science*, Cilt 21, Sayı 10, s. 1363-1368, 2010.

