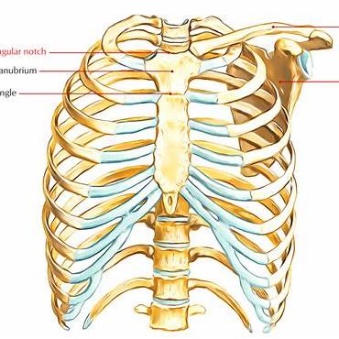
**Boyun Bölgemizle Hangi Gizli Mesajları Veririz**

“What Every Body Is Saying” kitabına aşina olanlar bilir ki, stres altındayken beynimiz belirli bir miktarda elin vücuda dokunmasını gerektirir (elleri ovuşturma, alın ovalama, şakakları masaj yapma, dudaklara dokunma vb.). Bu rahatlatıcı hareketler (pacifiers), kişinin olumsuz limbik uyarılma yaşadığı anlarda kendini yatıştırmasına yardımcı olur. Gün boyunca bu tür rahatlatıcı hareketleri sık sık yaparız ve özellikle çok stresli olduğumuzda bunların sıklığı ve yoğunluğu artar.

Ancak, durum sadece stresli değil aynı zamanda tehdit edici olduğunda, beyin boyunla ilgili belirli davranışları tetikler. Bu davranışlar hem koruyucu hem yatıştırıcıdır ve göreceğiniz üzere, tamamen benzersizdir.

Boyun hareketlerinin önemini ilk kez hayatımın erken dönemlerinde fark ettim. En belirgin anlardan biri, büyükannemin Miami Beach’te neredeyse bir araba tarafından ezildiği andı. O anda, eli hemen boynuna gitti ve boynunu kapattı. Elinin arabaya doğru gitmek yerine boynuna gitmesine şaşırmıştım. O gece, anneme olanları anlatırken bir kez daha koruyucu bir şekilde boynunu kapattı. Bu, başkalarında defalarca göreceğim bir davranıştı.

Üniversitede, anatomi dersinde iç organları çıkarılmış hayvanları incelerken aynı davranışı tekrar gördüm. Hem erkekler hem de kadınlar, kötü kokan hayvanlara ilk kez bakarken boyunlarını kapatıyordu. Ancak, erkekler ve kadınların bunu farklı şekillerde yaptığını fark ettim.

et, kişi, şahıs, kırmızı içeren bir resim

Yapay zeka tarafından oluşturulan içerik yanlış olabilir.Erkekler genellikle boyunlarını daha sert bir şekilde tutuyor veya boyunlarını ovuşturuyordu. Buna karşın, kadınlar bunu daha nazik bir şekilde yapıyordu. Parmaklarını kullanarak boyunlarının belirli bir bölgesini, yani boynun ön kısmında üst göğüsle birleştiği noktayı kapatıyorlardı. Bu bölge, daha teknik bir terimle **"suprasternal çentik"** olarak adlandırılır.

Suprasternal Notch (Suprasternal çentik)

İnsanların kendilerini güvensiz, sıkıntılı, korkmuş, endişeli, kaygılı veya gergin hissettiklerinde boyunlarını kapattıklarını veya boyunlarına dokunduklarını fark etmiş olsam da, bu son derece anlamlı davranışın potansiyel kullanımını ancak FBI’a Özel Ajan olarak katıldığımda gerçekten takdir etmeye başladım.

1979’da, Arizona’nın Yuma şehrinde çalışırken, ortağımla birlikte “silahlı ve tehlikeli” olarak kabul edilen aranan bir kaçak hakkında konuşmak için annesinin evine gittik. Kapısını çaldığımızda gergin görünüyordu, ancak yine de bizi içeri aldı. Oğluyla ilgili birçok soru sordum – arandığını biliyordu – ve sorularımın hepsine tereddüt etmeden yanıt verdi.

Ancak, sorgulama sırasında ilk kez **"Oğlunuz evde mi?"** diye sorduğumda, elini suprasternal çentiğine (boyun çukuru) götürdü ve **"Hayır, burada değil."** diye yanıt verdi. Bu davranışını not ettim ve oğlunun tanıdıkları hakkında başka sorular sormaya devam ettik.

Birkaç dakika sonra tekrar sordum: **"İş yerindeyken oğlunuzun gizlice eve girmiş olma ihtimali var mı?"** Yine elini boyun çukuruna götürdü ve **"Hayır, bunu bilirdim."** diye yanıtladı.

O anda, onun bu **benzersiz davranışının soruya doğrudan bağlı olduğunu** fark ederek, oğlunun evde olduğuna ya da en azından kısa süre önce oraya geldiğine **emin oldum**.

Varsayımımın doğru olduğundan tamamen emin olmak için onunla bir süre daha konuşmaya devam ettik. Ayrılmaya hazırlanırken son bir soru sordum:

**"Raporumu tamamlayabilmem için soruyorum, oğlunuzun şu anda evde olmadığına kesinlikle emin misiniz?"**

Üçüncü kez eli boyun çukuruna gitti ve daha önce verdiği yanıtları tekrar ederek oğlunun evde olmadığını söyledi.

Davranışlarından, özellikle bu sorunun onu tehdit altında hissettirdiğini anladım ve evi aramak için izin istedim.

Tahmin ettiğimiz gibi, oğlu bir dolabın içinde battaniyeler ve peluş oyuncakların altına saklanmıştı – üstelik dikkatsizce bir silahın üzerine oturmuş haldeydi.

Onun bedeni, sözlerinden daha dürüst bir şekilde benimle konuşuyordu. **"Oğul"** ve **"ev"** kelimeleri bir araya geldiğinde onun için bir tehdit oluşturmuştu ve 14 yıl önce büyükannemin bir araba tarafından tehdit edildiğinde yaptığı gibi boynuna dokunmuştu.

Bu erken yaşta edindiğim ders, **boyuna dikkat etmeyi öğrenmemi sağladı**, çünkü çok az insan bunu yapar.

Son 35 yıl boyunca insan davranışlarını incelerken, boynun duygularımızı ifade etmede ne kadar önemli olduğuna dair daha fazla kanıt topladım ve bunları sizinle paylaşacağım.

Boyuna dokunmak ve/veya boynu okşamak, stresle başa çıkarken kullandığımız **en önemli ve en sık görülen** yatıştırıcı davranışlardan biridir.

Bazı insanlar **parmaklarıyla boyunlarının arka kısmını ovar veya masaj yapar**; bazıları **boynun yanlarını** okşar ya da **Adem elmasının hemen üstünde, çenenin altındaki yumuşak bölgeyi çeker**.

Bu bölge, **sinir uçları açısından oldukça zengindir** ve okşandığında **kan basıncını düşürür, kalp atış hızını yavaşlatır ve kişiyi sakinleştirir**.

Genellikle erkekler, yatıştırıcı davranışlarını daha güçlü bir şekilde yaparlar. **Ellerini çenenin altındaki boyun bölgesine koyarak veya kavrayarak** bu bölgedeki sinirleri (özellikle **vagus siniri ve karotis sinüsü**) uyarırlar. Bu uyarım, **kalp atış hızını yavaşlatarak sakinleştirici bir etki yaratır**.

Bazen erkekler, **parmaklarıyla boyunlarının yanlarını veya arkasını okşar**, ya da **kravat düğümlerini veya gömlek yakalarını düzeltirler**; bu da stresle başa çıkmalarına yardımcı olur.

**Rodney Dangerfield’in “hiç saygı görmemesi” ile ilgili mizahi sahnelerini düşünün**, işte o anlarda sık sık bu hareketleri yaptığını görebilirsiniz.

Kadınlar stresle başa çıkarken farklı yatıştırıcı hareketler kullanırlar. Örneğin, **boyunlarını yatıştırmak için** bazen **kolyelerini tutar, çevirir veya oynarlar**, eğer takıyorlarsa.

Daha önce de belirtildiği gibi, kadınların boyunlarını yatıştırmada kullandıkları bir diğer önemli yöntem **suprasternal çentiklerini (boyun çukuru) elleriyle kapatmaları** veya **hafifçe boyunlarının yanına dokunmalarıdır**.

Kadınlar bu bölgeye ellerini götürerek veya kapatarak, **stres, güvensizlik, tehdit, korku, rahatsızlık veya kaygı hissettiklerinde** kendilerini sakinleştirmeye çalışırlar.

**İlginç bir şekilde**, hamile bir kadında bu hareketin farklı bir yönü gözlemlenebilir. Hamile bir kadın stresli hissettiğinde, eli önce boynuna yönelir ancak **son anda yön değiştirerek karnına gider** – adeta **bebeğini korumak istermiş gibi**.

Flört veya romantik buluşmalarda, çiftler birbirlerini tanırken **boyuna dokunma davranışını sıkça gözlemleyebilirsiniz**.

Eğer bir kadın **kolyesiyle oynamaya başlarsa**, büyük ihtimalle **biraz gergin veya çekingen hissediyordur**. Erkekler de benzer şekilde **boyunlarına dokunarak veya yakalarını düzelterek** bu hissi dışa vurabilirler.

Zamanla, bu kişiler birbirlerine daha **alıştıkça ve rahatladıkça**, **başlarını hafif yana eğme (head tilt) hareketi** daha sık görülür ve **boyun bölgesi daha çok açığa çıkar**.

Aslında, çiftler büyülenmiş gibi birbirlerinin gözlerine bakarak **başlarını yana eğmiş ve boyunlarını açıkta bırakmış şekilde** oturabilirler.

Ancak, **rahatsızlık hissi ortaya çıktığı anda**, **boyunlar dikleşir** ve **yeniden boyuna dokunma hareketleri artar**.

Sadece boynumuza dokunmak veya masaj yapmakla kalmayız, aynı zamanda **rahatsızlık veya güvensizlik hissettiğimizde bunu ifade eden başka ilginç davranışlar da sergileriz**.

**Erkekler**, **gömlek yakalarını havalandırarak** veya bazen **yaka uçlarını çekerek** tepki verebilirler.

**Kadınlar ise**, **ellerini ense kısmına götürerek saçlarını yukarı kaldırır** ve boyunlarını havalandırırlar.

Her iki durumda da **bu hareketin anlamı aynıdır**: **kişinin stresli, rahatsız veya güvensiz hissettiğini gösterir**.

Elbette **sıcak bir günde** bu davranışları görmek olağandır. Ancak, **biri stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında veya rahatsız edici bir soruya maruz kaldığında**, bu hareketleri bir **tepki** olarak sergileyebilir

Bazen, **bir kişinin özgüvensiz hissettiğinde veya bir şeyden rahatsız olduğunda boynunun adeta “kaybolduğunu” görebilirsiniz**.

Bunu özellikle **görüşmelerde sıkça gözlemledim**: Omuzlar **kulaklara doğru yükselerek** boynun neredeyse görünmez hale gelmesine neden olur.

Bu hareket, **sıkıntı, kaygı, özgüven eksikliği veya endişenin güçlü bir göstergesidir**.

**Aldatıcı (dürüst olmayan) insanlarda** da bu hareketi sıkça görebilirsiniz – **yalan söylerken omuzlar yukarı kalkar ve orada kalır**, bu da boynun daha kısa görünmesine yol açar.

Bu yüzden, **başkalarının ne düşündüğünü veya hissettiğini anlamak için boyun hareketlerine dikkat etmeyi unutmayın**.

**Boyun davranışları, tüm kültürlerde son derece doğru ve etkili bir iletişim şeklidir**, çünkü **doğrudan limbik sistemden kaynaklanır ve dünyaya anlık olarak tepki verir**.

Kaynak: [Joe Navarro](<https://www.jnforensics.com/profile/thbuyer/profile>)

Chat GBT