

# MİKRO

---

# İFADELER

## **MİKRO İFADELER**

### **TEMEL EĞİTİMİ**

### **DERS NOTLARI**

Karşımızdaki kişinin ne hissettiğini ve karşımızdaki kişiye nasıl davranacağımızı anlayabilme yeteneğimiz, ilişkilerimizin ve diyalogumuzun kalitesini belirler. Empatimiz ne kadar güçlü ise karşımızdakinin neye ihtiyacı olduğunu ve ne istediğini kesin olarak algılayabiliriz. Çevremizdeki insanların duygularını kesin olarak hissedebilmek bize her alanda yardımcı olabilir. Bu bilgi, ister yüz yüze konuşma olsun ister gizli duyguları algılayabilme ya da karşımızdaki kişiye ulaşmasını istediğimiz duygu ve düşüncelerin tam isabetle yerine varmasında bize çok yardımcı olur.

Karşılıklı empati, saygı değer bir ilişki ve diyalog için mikro ifadeler konseptini geliştirdim. Mikro ifadeler konsepti, karşımızdaki kişi ile daha iyi diyaloga girebilmemizi sağlayan, duygularını ve isteklerini daha iyi algılayabildiğimiz uygulamalı bir çalışma. Mikro ifadelerin fark edilmesine ve bu farkındalığa göre davranışlarımızı belirlemeye yönelik bu yöntem, hem iş hayatımızda hem de özel hayatımızda birçok kapıyı açmamıza yardımcı olacaktır.

Peki nedir bu Mikro İfadeler ?

Mikro ifadeler en yalın haliyle insanların duygularını mimikleriyle dışa vurmaları durumudur. Hissettiğimiz duygular, 40 milisaniye ile 500 milisaniye arasında hızla yüzümüzde mimik olarak kendilerini gösterirler. Genel olarak eğitilmemiş bir gözle görülmeleri mümkün değildir. Mikro ifadeler, 7 temel duygu başlığında toplanmıştır. Bu duygular, Öfke, Tiksime, Mutluluk, Korku, Şaşkınlık, Üzüntü ve Küçümseme'dir.

Uzun araştırmalar ve tartışmalar sonucunda bilim insanları mikro ifadelerin yalnızca insanlarda görülmediğini, aynı zamanda diğer memeli hayvanlarda da benzerlikler gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Mikro ifadelerle ilgili en kapsamlı araştırmayı İngiliz akademisyen Paul Ekman yapmıştır. Ekman, insan yüzünde, herhangi bir eğitim almamış ya da doğuştan bu yeteneğe sahip olmayan -ki Ekman nüfusun yalnızca % 0,01'lik bir kesiminin

doğuştan yüz okuma becerisine sahip olduğunu savunmuştur- kişilerin göremediği 7 ana duygunun mimiklerle kendini gösterdiğini bilimsel çalışmalarıyla kanıtlamıştır.

Afrika'da ilkel bir kabile ile birlikte geçirdiği iki yıllık süre içerisinde yaptığı çalışmalar Ekman'ın bir başka güçlü tezi ortaya atmasına olanak sağlamıştır: Mikro İfadeler evrenseldir, kültürden kültüre, ülkeden ülkeye farklılık göstermez.

Aslında bu tez, yaklaşık 100 yıl önce Darwin'in söylediği, insan mimikleri evrenseldir yaklaşımıyla bire bir örtüşmektedir.

Mikro İfadeler Nerelerde Kullanılır ?

Mikro ifadeleri, insanın olduğu her yerde, iletişime geçilebilen her ortamda kullanabiliriz. Gelin, kullanım alanlarını biraz daha açalım.

### ***Yönetim ve Liderlik***

İnsanları yönetmenin zorluğundan yakınan, çevresine emirler yağdırırken ekibinin beklentilerini doğru okuyamayan liderler ve yöneticiler mutsuz çalışma ortamları yaratırlar. Astlarınızın ruh hallerini ve duygularını uygun ve etkili davranışlarla olumluya dönüştürmeniz mümkündür. Bunun için önce duyguları doğru anlamak gerekir. Kültürümüzde, derdini anlatmaktan çok anlaşılmayı bekler çalışan. İyi bir lider ya da yönetici ekibinin ihtiyaç ve beklentilerini doğru okursa sonuca ulaşması daha kolaydır.

### ***Satış ve Müşteri İlişkileri***

“Bazıları çok satarken biz neden geride kalıyoruz?” diye düşünen, iyi satışçıların neleri doğru yaptığını bir türlü anlayamayan ve bunun sonucunda müşterilerinin beklentilerini bir türlü karşılayamayan satışçılar amaçladıkları satış performansına ulaşamazlar. Yüzdeki duyguları tanımak ve bunları yorumlamak, müşterilerinizin beklenti ve isteklerini doğru anlamanızı sağlar. Bir düşünün, teklifinizi şaşırtıcı bulan ancak bunu size belli etmemeye çalışan bir müşteri var karşınızda,

oysaki siz onun ne düşündüğünü yüzünden okuyabiliyorsunuz. Ya da ürününüzle ilgili tereddütleri olan bir müşteriyle karşı karşıyasınız. Yapacağınız şey müşterinizin yüzüne bakmak ve onun duygularını anlamak. Mikro ifadelerle hem duygulara hem de müşterilerinize uygun ve hızlı bir erişim sağlarsınız.

Mikro İfadeleri kullanan satışıçılar, satışın başlangıcından kapanışına kadar, müşterilerinin yüzlerine bakarak onların düşüncelerini anlayabilir ve böylece kazançlarını ve müşterilerinin memnuniyetlerini arttırabilirler.

### ***İnsan Kaynakları***

21. yüzyıl, olanakları ve zor şartlarıyla artık her bir bireyi daha iyi olmaya zorluyor. Kimimiz ikinci, üçüncü yabancı dil için uğraşırken, bazılarımız yurtdışı tecrübesiyle birkaç adım öne geçme telaşında. Peki ya insan kaynakları? Bu derece bilgi odaklı bir ortamda, yalnızca özgeçmiş üzerinden ya da herkesçe ezbere bilinen mülakat sorularıyla doğru kişiyi seçmek oldukça zorlaştı. Bir pozisyon ve 250 başvuru. Herkes üniversite mezunu, yabancı dil becerisi tamam, analitik-duygusal zekâ uç noktalarda.

Diğer taraftan, çalışanların performans ve geribildirim görüşmeleri artık kurumların olmazsa olmazı. Görüşme esnasında adayın sözlü cevaplarından çok söylemediklerini anlamayı salık verir birçok İK profesyoneli. İşte, tam bu noktada mikro ifadeler devreye girer ve sizin doğru adayı seçmenizde ya da personelinizin duygularını etkin yorumlamanızda sizlere yardımcı olur.

### ***Hizmet Sektörü***

Özellikle otel ve restoranlarda, misafirleriyle sıcak temas halinde olan hizmet sektörü çalışanları için yüz mimiklerini tanımak ve doğru yorumlamak, etkili iletişimi yönetmek için olmazsa olmazdır. Rekabetin yoğun olduğu hizmet alanlarında müşteriye anlamak ve anında çözüm üretebilmek hiç olmadığı kadar önem kazanmıştır. Mimik okuma becerisi, sizleri bu sektörde bir adım öne geçirecektir.

## **Güvenlik Birimleri**

Mikro ifadeleri okuma, güvenlik güçlerinin özellikle gelişmiş ülkelerde sık başvurduğu yöntemlerden biridir.

Suçlu ile suçsuzun ayırt edilebilmesi ve doğru sorgulamanın yapılabilmesi için mikro ifadeler, hem emniyet mensupları hem de asker teşkilatı için önemlidir. Özellikle FBI ve CIA, suçla mücadele etme, suça meyilli kişileri tespit etmede ciddi bütçelerini Mikro İfade Uzmanları yetiştirmek için harcamaktadırlar. Amerika Birleşik Devletleri ve Almanya 11 Eylül olaylarından sonra havaalanlarında mimik okuma uzmanlarını görevlendirmişlerdir.

## **Eğitim Sektörü**

Eğitim kalitesini yükseltmek adına öğrencilerin duygularını önemsemek ve her öğrencinin duygu dünyasına hitap edebilmek eğitimciler için çok önemlidir. Duygu okuma yeteneğine sahip olan eğitimci sağlıklı ve faydalı bir çalışma ortamı yaratmış olur.

## **Sağlık Sektörü**

Tedavi ve iyileşme sürecinde, duygusal faktörlerin etkisi bilinmektedir. Hastanın duygu dünyasının bilinçli ve doğru yorumlanması her iki taraf için olumlu sonuçlar doğurur. Zor olan, hasta başına ayrılan zamanın kısıtlı olmasıdır. Kısa sürede duyguları yorumlamak mikro ifadeler ile mümkündür.

## **Koçluk ve Terapi**

Danışanlarınız için başarılı bir değişim sürecinin başlangıcı onların beklentilerini doğru anlamaktan geçer. Yüz ifadelerini doğru yorumlayarak yapacağınız görüşmeler, duygusal sinyalleri isabetli yorumlamanızı sağlayacaktır.

## **Sunumlar ve Seminerler**

Sunum sırasında, katılımcılarda dikkat ve ilgi üst seviyede olursa sunumdan memnuniyet o düzeyde artar. Katılımcıların duygu dünyasına hâkim olabilmemiz için katılımcılar tarafından verilen mikro ipuçlarını iyi değerlendirmek ve yorumlamak sizi etkili ve başarılı bir sunuma götürür. Aksi durumda ve çoğunlukla mışıl mışıl uyutan sunumlar yapılmaya devam edilecektir.

## **Aile**

İletişim çatışmalarının sıklıkla yaşandığı ebeveyn çocuk ilişkilerinde karşılıklı anlayış ve doğru anlaşma ortamının oluşturulabilmesi çok önemlidir. Belki de, okulda işlerin yolunda gittiğini söyleyen küçük kızınızın altından kalkamadığı sorunları vardır. Kim bilir eşiniz işinde mutlu değildir ama size belli etmemek için didinip duruyordur. Mikro ifadeler aile içi dostluğun sağlanabilmesinde size destek olacak ve yeni bir başlangıçta yanınızda yer alacaktır.

## **Bilimsel Bakış**

**Mikro ifadelerin ortaya çıkışında katkıları olan 3 bilim insanını birlikte tanıyalım.**

### **Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri**

1703 Mayıs'ında Hasankale'de doğmuş çok yönlü bir ilim insanıdır İbrahim Hakkı Hazretleri. Eserlerinde matematik, geometri, anatomi gibi bilimlerle beraber tasavvufa da yer vermiştir. *Marifetname* adlı eserinde, asıl altını çizdiği noktalardan biri fizyonomi bilimi olmasına rağmen yüz kasları ve bunların işleyişi konularını da ele almıştır.

## Charles Darwin

Charles Darwin, 1809 yılında dünyaya gelmiş İngiliz biyolog ve doğa bilimcidir. Bilim dünyasında yüzdeki mimiklerin okunabilme becerisini ilk ortaya atan kişi olarak değerlendirilmektedir. İnsan yüzündeki ifadelerle ilgili, neden başka davranışlar yerine o hareketleri yapıyoruz sorusunun cevabını aramıştır. Bir şeye dikkat kesildiğimizde neden dudaklarımızı büzüştürürüz? Üzülduğümüzde neden alınımızda kırışıklıklar ortaya çıkar? Darwin, insan duygularına diğer bilim adamları gibi "nasıl" sorusuyla yaklaşmak yerine "neden" sorusunu sorarak, sebepler üzerinden çözüme ulaşmayı tercih etmiştir.

Son yıllarda bilim dünyası, yüzdeki duyguları ve jestleri yeni ölçüm yöntemleriyle araştırma yoluna girmiş ve Darwin'in yaklaşık 150 yıl önce ortaya atmış olduğu görüşlerin hâlâ geçerli olduğunu ve canlılığını koruduğunu tespit etmiştir.

## Paul Ekman

Paul Ekman, insan duygularının yüz ifadelerine yani mimiklerine yansımaları ile ilgili yaptığı çalışmalarıyla tanınan bir psikologdur. Ekman, başta Darwin olmak üzere kendinden önce gelen pek çok psikologdan etkilenerek yaptığı çalışmalar sonucunda bu durumun sadece insanlarda değil, insanlarla aynı evrimsel köklere sahip tüm canlılarda aynı şekilde olduğunu göstermiştir. Uzun yıllar sürdürdüğü araştırmaları sonucunda evrensel niteliğe sahip olduğunu belirttiği mimikleri 7 başlıkta toplamıştır.

## 7 Ana İfade

Mikro ifadeleri anlatırken yüzümüzü 3 bölüme ayırıyoruz:

- Üst Bölge (Kaşlar, Alın)
- Orta Yüz Bölgesi (Gözler, Burun ve Yanaklar)
- Alt Yüz (Dudaklar ve Çene)

### **Üst Bölge**

Bizler vücudumuzun her yerini kontrol edebilirken yüzümüzün üst bölgesinin kontrolü neredeyse imkânsızdır. Üst bölgede, kaşlar ve alın bulunur.

### **Orta Yüz Bölgesi**

Orta yüz bölgesinde göz kapakları, gözler, burun ve yanaklar bulunur. Orta yüz bölgesi üst bölgeye göre kontrol edilmesi nispeten daha kolaydır.

### **Alt Yüz Bölgesi**

Yüzümüzün kontrolü en kolay bölgesidir. Flört ve hoşlanma durumunda, daha genel ifadeyle zevk durumunda bu bölgemiz hareketlenir. Yüzümüzün alt yüz bölgesinde, dudaklar ve çene bulunur.

7 ana ifade mikro ifadelerin temelini oluşturur. Korku, öfke, tikslenme, küçümseme ve üzüntü olumsuz duygular olarak değerlendirilirken, şaşkınlık nötr, mutluluk ise olumlu duygu olarak yorumlanır. Şimdi gelin hep birlikte bu 7 ana ifadeyi tek tek inceleyelim.



## Öfke

Birinin davranışları ya da sözleri karşısında incinmişsek veya kırılmışsak o kişiye karşı duygusal tepkiler veririz. Şayet bu duygular yoğun değilse yüzümüzde herhangi bir mimiksel tepki meydana gelmeyebilir. Ancak çok azımız öfkemizi içimizde tutmayı başarabilmekteyiz. Şöyle bir çevrenize bakın lütfen, kaçımız öfkesini yutmayı veya muhatabını önemsemeden geçip gitmeyi tercih ediyor. Yapmıyoruz, çünkü tepkisiz kalmayı bir yenilgi, kendi kalemize atılmış bir gol olarak görüyor, dolayısıyla hemen karşı atağa geçiyoruz.

### Öfke anında yüzde ne olur?

**Kaşlar:** Öfke anında kaşlar birleşir ve aşağı doğru iner. Bu sırada iki kaş arasında çatallaşma oluşur. Bazı durumlarda ise gözlerin büyümesine bağlı olarak kaşlar gerginleşir.

**Gözler:** Özellikle göz kapakları öfke anında aktif durumdadır. Üst göz kapakları daha belirginleşir ve öne doğru çıkar. Alt göz kapakları ise gergin ve belirgin bir hal alır.

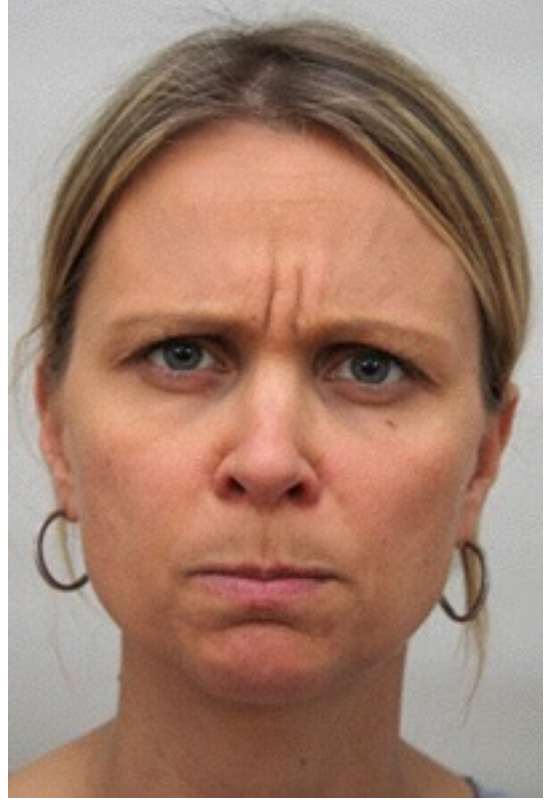
**Baş:** Öfke anında başımız bir saniyeden daha kısa süre içerisinde öne doğru gidip gelir.

**Ağız:** Öfke anında ağız kısmı öfke duyulan kişiye doğru yönelme isteği gösterir. Dudaklar sıkıca kapanır ve dişler birbirine geçer. Aynı zamanda öfkenin yoğunluğuyla birlikte çene öne doğru uzanır. Öfke duygusu sırasında ağzın tepkisi kişinin saldırganlaşacağına habercisi olabilir. Özellikle çenenin öne doğru 1 ila 2 saniye hızla gidip gelmesi ortamda az sonra hoş şeyler olmayacağına göstergesidir.

Benzer tepkiyi polis kontrolleri esnasında görevli polislerde de görebilirsiniz. Bir çevirmeye girdiğinizde size yaklaşan polisin ağız ve çene bölgesini gözlemleyin. Eğer polisin çenesi öne doğru gitmişse ya da dudaklarını birbirine bastırmışsa ceza geliyor demektir, boynunuzu bükün ve cezayı ödeyin.

Burun: Bazı insanlarda burun kanatları genişler.

- Kaş uçları birleşir ve aşağı iner.
- Dudaklar bastırılır.
- Çene öne uzanır.
- Burun delikleri şişer.
- Baş öne doğru eğilir.



### Tiksinme

Tiksinme ifadesi temelde hoşta gitmeyen bir koku, görsel ya da yiyeceğe verilen tepkinin yüze yansımasıdır. Bundan dolayı tiksinme ifadesi ağız ve burun bölgesinde gerçekleşmektedir.

Tiksinme, beğenmediğimiz, saygısızlık olarak kabul ettiğimiz, sevmediğimiz ya da reddetme meylinde olduğumuz durumlarda ortaya çıkan duygudur.

Tiksinmeyle ilgili bir diğer ilginç veri ise, özellikle ilk kez karşılaştığımızda hoşlanmadığımız kişiye karşı tepkimizi farkında olmadan tiksinme duygusuyla veriyor olmamız. Yani ilk izlenimde karşıımızdakini tiksindirmemek çok önemli. Önemli bir görüşmeye gidilmeden önce mutlaka güzel kokular kullanılması önerilir. Böylece ilk görüşmede sizden yayılacak güzel bir koku muhatabın tiksinme duygusunu engelleyecek ve muhatabınızın pozitif duygular hissetmesini sağlayacaktır.

### **Tiksinme anında neler olur?**

Tiksinme iki şekilde değerlendirilir.

Birincisi; burun ve kaş bölgesindeki kasların aktif çalıştığı tiksinme hali. Burada burun yukarı doğru çekilir, burun kemeri dediğimiz bölge kırışır ve son olarak kaşlar aşağı doğru düşerken üst kirpikler de aynı şekilde aşağı iner. Bu tiksinme tepkisi, yemek ya da kokuya vermiş olduğumuz hoşlanmama durumunda aktiftir.

İkincisi; dudak bölgesi aktif olduğu tiksinme durumu. Üst dudak yukarı doğru kalkar ve ağız hafifçe açılır. Bu tiksinme hali daha çok küçümseme ile birlikte yorumlanır ve o anki davranışa verilen tepki olarak yorumlanır.

Baş Hareketi: Tiksinme durumunda kişi karşılaştığı şeyden uzaklaşma ve kendini çekme ihtiyacı hisseder.



- Kaşlar birlikte aşağı düşer.**
- Burun yukarı çekilir.**
- Üst dudak belirgin olarak yukarı kalkar.**

## Küçümseme

Küçümseme, tikslenme duygusuyla bağlantılı bir duygu olarak kendini gösterir. Özellikle yüksek küçümseme duygusu bir önceki bölümde anlattığımız ikinci tikslenme duygusuyla sık karıştırılır.



Küçümseme, bir kişiye ya da duruma yukarıdan bakma ve aşağılama duygusunun yüzdeki mimiklere yansımış halidir. Küçümseme sırasında yüzün dudak bölgesi aktif durumdadır. Kültürümüzde dudak bükmek tabiri küçümsemeyi tam olarak ifade eder.

### **Küçümseme anında neler olur?**

Dudak: Küçümsemelerde sağ ya da sol dudak kenarı yukarı doğru kalkar.

Gözler: Bazı insanlarda yukarı kalkın dudak kenarıyla birlikte bir göz de küçülür.

Dışardan bakıldığında tek taraflı gülümseme olarak görülebilir. Ama bu gülümseme pek de iyi niyetli olmayan alaycı bir haldir. İnsanların yüzlerini henüz yeni okumaya başladığımızda ilk küçümseme duygusunu görmeye başlayacağız. Yakalaması en kolay duygudur.

Baş Hareketi: Küçümsemede baş geriye doğru çekilir. Bazen başın sağa ya da sola yatırıldığı da gözlemlenmiştir.

Kaşlar: Kaşlar özellikle korku ve şaşkınlıkta yukarı doğru kalkarken, küçümsemede tek kaş kalkabilir. Bu ifade ilgiyle dinleme durumunda da rastlanabilen bir mimiktir.

**-Sağ ya da sol dudak kenarı yukarı kalkar.**

**-Kalkan dudağa göre göz kısılabilir.**

**-Baş sağa ya da sola yatar.**

## **Şaşkınlık**

Taksim' de yürüyorsunuz ve birden uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızı gördünüz, son görüşmeniz de pek hoş geçmemişti. Aman beni görmesin diye görmemezlikten gelmeye çalışırken göz göze geliyorsunuz ve "Aaa inanmıyorum seni gördüğüme çok şaşırdım" replikleri. Ne derece gerçekçi bir şaşkınlık, olabilir bu?

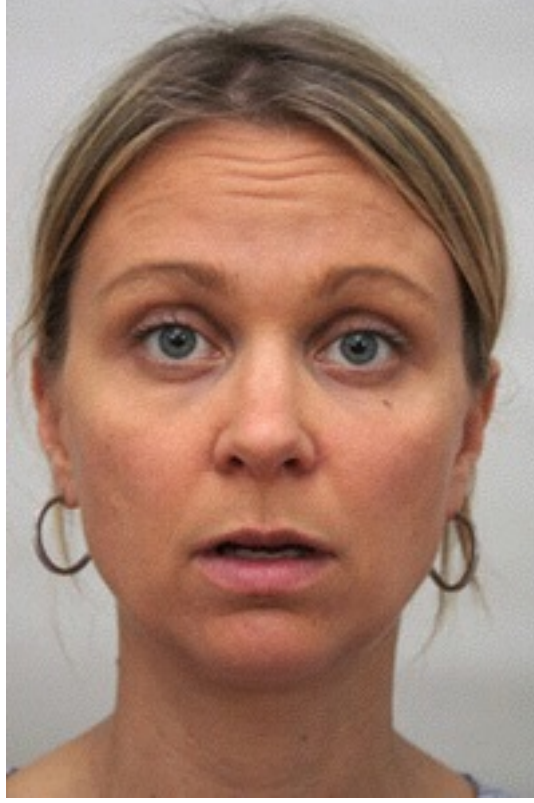
Şaşkınlığın ilk kuralı; 1 saniyeden daha kısa zaman içerisinde gerçekleşen ani, plansız tepkiler içermesidir. Hesaplayarak ya da uzatarak vermiş olduğumuz tepkiler aslında şaşkınlık değil, üzgünüm ama yalandır.

Şaşkınlık 7 ana ifade arasında pozitif ya da negatif olarak gruplandırabileceğimiz bir ifade değildir. Şaşkınlık duygusunu tek başına değerlendirmek yerine, hemen ardından gelecek duyguyu gözlemleyin. Şaşkınlığın ardından çoğunlukla, öfke, korku ya da mutluluk ifadesi gelir.

### **Şaşkınlık anında yüzde neler olur?**

Kaşlar: Kaşlar birer yay şeklini alır ve birlikte yukarı doğru kalkar. Bu sırada alın bölgesinde kırışıklık meydana gelir.

Gözler: Şaşkınlıkta Anadolu tabiriyle gözlerimiz fal taşı gibi açılır. Üst göz kapakları görülemez hale gelir. Gözün beyaz kısmı dediğimiz bölge daha net görülebilir hale gelir.



Ağız Bölgesi: Korku ile şaşkınlık birbirine çok karıştırılan iki duygudur. İki duyguyu ayırmada ağız bizlere yardımcı olur. Şaşkınlıkta ağızımız, hani bazen öyle aval aval bakarken ağızımız açılır ya işte tam o şekilde kendini boşluğa bırakır ve serbestçe açılır. Şaşkınlık anında ağızımızı açmamızın sebebi, bir şok anı yaşıyor olmamız ve bu anda daha fazla oksijene duyulan ihtiyaçtır.

Neredeyse evrensel hale gelmiş bir şaşkınlık tepkisi de eli ağza götürme isteğidir. Bilim adamları bu tepkimizin nedenini henüz tam olarak açıklayamıyorlar. Benim görüşüm, kişinin anlık tepkisini dengeleme isteği neticesinde kontrol mekanizmasıyla en fazla tepkimenin verildiği ağız bölgesinin kontrol edilmeye çalışılmasıdır. Unutmayalım ki, ani tepkilerde insan kendini kontrol etmek ya da rahatlatmak için kendine dokunma ihtiyacı hisseder.

**-Kaşlar yukarı kalkar.**

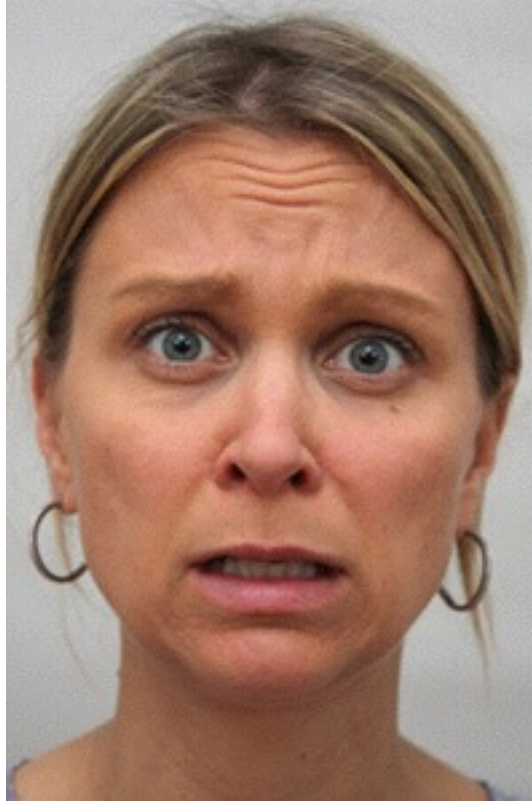
**-Gözler büyür ve üst göz kapağı açılır.**

**-Ağız serbest bir şekilde aşağı düşer.**

## **Korku**

Şaşkınlıkta da ifade ettiğimiz gibi korku ve şaşkınlık tepkileri birbirleriyle çok karıştırılır. Korku anında kişi hareketsiz kalmaya meyillidir. Nefesini farkında olmadan tutar, bu sırada kalp atışları hızlanmaya başlar. Kişinin korku anını kontrol altına almak için verdiği tipik tepki derin nefes almasıdır. Bu durumda omuzlar hızlıca yukarı kalkıp aşağı iner. Bir diğer belirti, özellikle İnsan Kaynakları uzmanlarının iş görüşmelerinin başında adayı tartma amaçlı yapılan el sıcaklığı kontrolüdür. Korku anında kişinin el sıcaklığında düşme olur.

Kişinin korku anında vücudunda kan akışı düzensizleşir ve kan bacaklara doğru iner, bundan dolayı bacaklarımız titremeye başlar. Bir düşünün, topluluk önünde



yapacağınız bir sunumda neler yaşadığınızı; boğaz kurur, bacaklar titrer, kalp atışı hızlanır ve beyin durur. Boşuna söylememiş ünlü bir düşünür, "Topluluk önünde konuşma korkusuyla, ölüm korkusu birbirine çok benzerdir" diye.

### **Korku anında neler olur?**

**Kaşlar:** Şaşkınlıkta kaşlar yay şeklinde yukarı doğru kalkarken, korkuda eğimli şekilde yukarı kalkar. Alın bölgesinde derin kırışıklıklar belirir.

**Gözler:** Gözler açılır ve gözbebekleri büyür. Üst göz kapağı açılırken, alt göz kapağı gergin kalır.

**Ağız:** Korku anında ağız açılırken aynı anda boyun kası gerilir. Bu kasın gerilmesiyle ağızın alt bölgesi geriye çekilir. Gece tek başımıza ıssız bir sokaktan geçerken, korkuyor olmamıza rağmen ısıklık çalarız. Bunun sebebi, ısıklık çalarken yüz mimiklerimizin korkunun zıttı yönde şekil alması ve amigdalayı rahatlatmasıdır.

**Ses Tonu:** Kişinin korku durumunda konuşma temposu hızlanır. Ses tonu yükselir.

**-Kaşlar eğimli şekilde yukarı kalkar.**

**-Göz bebekleri büyür.**

**-Üst göz kapağı açılır.**

**-Alt göz kapağı gergin kalır.**

**-Ağız açılır ve alt çene geriye doğru çekilir.**

### **Üzüntü**

Üzüntü anında yüzümüzdeki kasları çok belirgin kullanmamaya çalışırız. Yani beyin üzüntü duygularını yüze yansıtmamak için yoğun çaba sarf eder. Gözlemlendiğinde, eğer mikro ifadeleri anlamaya özel bir yatkınlık yoksa görülme ihtimali düşüktür.

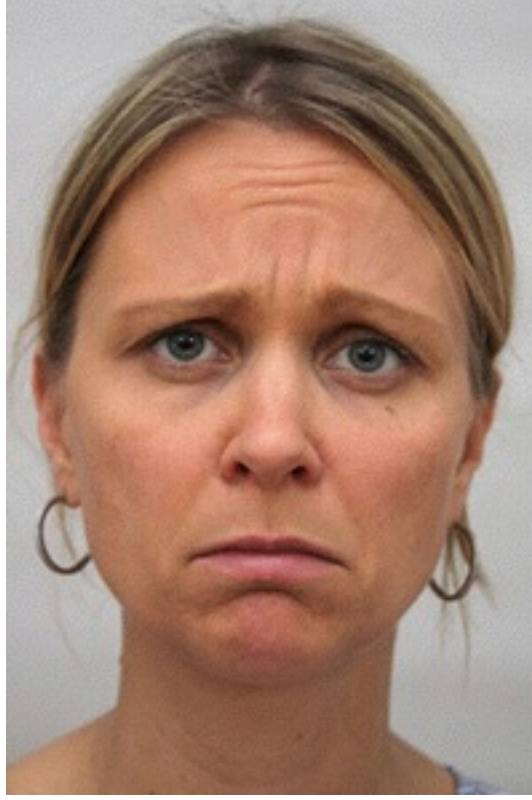
Üzüntü anında kişi hareket etmek istemez. Kan dolaşımı yavaşlar, yüz rengi soluklaşmaya başlar, kaslar gevşer (rahatlama şeklinde değil tabii ki, çaresizlik durumu gibi düşünelim), göz kapakları ağırlaşır, ağız ve yüzün geneli aşağıya doğru düşer. Anadolu tabiriyle yüzünden düşen bin parça halini alır.



## Üzüntü anında neler olur?

Solunum yavaşlar ve soluk alıp vermeler iç çekmeye benzer.

Kaşlar: Üzüntü anında kaş uçları yukarı doğru kalkar. Keyifsizlik ve endişe anında kaşlar eğimli bir hal alır.



Alın: Üzüntünün yüzdeki en güvenilir belirtisi alın bölgesinin kırışmasıdır. Üzüntü ne kadar yoğunsa alın bölgesi o kadar derin kırışır.

Gözler: Üzüntü duygusunu yaşadığımız sırada gözler odaklanmasını kaybeder ve boş bir noktaya bakar.

Dudaklar: Üzüntü sırasında vermiş olduğumuz bir diğer ana tepki dudaklarımızın ters U şeklini almasıdır. Bu ifade anında eğer dudaklar kapalıysa, alt dudak öne doğru çıkar. Özellikle erkeklerle paylaşmam gereken bireysel bir gözlemim var; eğer kadınların yüzünde ters U şeklini görüyorsanız ve ardından dudak kenarı titremeye başladıysa 3'e kadar sayın, ağlamaya başlıyorlar. Yani baylar baktınız böyle bir durum var 1-2-3 vee hoop o ortamdan uzaklaşıyoruz!

- İç kaş uçları yukarı kalkar.
- Dudaklar ters U şeklini alır.
- Çene yukarı kalkar.

### **Mutluluk**

Hiç kalori almadan 2000 tane enfes çikolata yemek ister misiniz? Ya da yerinizden kalmadan 16 bin pound kazanmaya ne dersiniz? Cevabınız evet ise: "Gülümseyin".

İngiliz araştırmacılar, gülümsemenin beyinde 2000 çikolata yemeye veya 16 bin pound kazanmaya eş değer seviyede uyarıya sebep olduğunu ortaya çıkarıyor.

5 negatif, bir nötr (Şaşkınlık ) ifadeden sonra son ve tek olumlu ifademiz olan mutluluk üzerine konuşacağız. İnsanların diğer 6 ifadeyi kullanırken bizleri uzaktan fark etme ihtimali düşükken mutluluğumuzu ve tabii ki bizi fark etmeleri daha muhtemeldir. Beyin mutlu yüzü, mutlu ses tonunu diğer duygulardan ayırmada daha ustadır.

Neşeli olduğumuz bütün durumlarda, kaşlar, göz kapakları, ağız kenarları yükselir. Olumsuz ya da sıkıntılı durumlarda ise yüzümüzdeki kaslar gevşer aşağı doğru düşmeye meyillidir. Mutluluk anında yüz genişlerken, üzüntü durumunda yüzümüz uzar.

Güzel bir haber aldığımızda, hedefimize ulaştığımızda ya da özlediğimiz, sevdiğimiz bir insanı gördüğümüzde aldığımız hazdır mutluluk.

Mutluluk, sahte ve gerçek olmak üzere ikiye ayrılır.

### **Mutluluk anında neler olur?**

Ağız: Gerçek mutlulukta ağız kenarları yukarıya doğru kalkarken, sahte mutlulukta ağız kenarları düz bir form alır. Gerçek mutlulukta kan dolaşımı hızlanmaya başlar, yanaklar daha dolgun görünür. Mutluluk duygusunu yaşarken dişlerin görünmesi gibi bir şart söz konusu değildir, önemli olan dudak kenarlarının kulaklara doğru açılıyor olmasıdır.

Gözler: Gerçek ve sahte gülümsemeyi net olarak birbirinden ayırabileceğimiz yer göz bölgesidir. Gerçek gülümsemede göz kenarları kırışır ve gözler parlar. Kültürümüzdeki “gözlerinin içi gülüyor” tanımı gerçek bir gülümsemeye harika bir örnektir. Bebek ve çocuk fotoğraflarına baktığımızda, tebessüm eden çocukları gördüğümüzde onları beğenmemizin ve sevmemizin bir sebebi de, çocukların henüz sahte gülümsemeyi öğrenmemiş olmalarıdır.



Sahte gülümsemede dudaklar gülüyor gibi görünse de göz kenarlarında herhangi bir hareket görülmez. Mutluluk anında göz kenar kasları hareket ettiğinden beynin de o mutluluğu yaşadığını söyleyebiliriz. Yanaktan makas alma durumuna bir şekilde çocukluğumuzda maruz kalmışızdır. Bilinçli yapıldığını sanmıyorum ama yanaktan makas alınırken dokunulan yüzdeki bölge yanak kaslarıdır. Yani yüz kenar bölgesini harekete geçiren ve gerçek gülümsemeyi sağlayan kaslar. Makas alındığında her ne kadar çoğumuz pek hoşnut kalmasak da, yanak kasları harekete geçtiği için amigdala mutluluk duygusu harekete geçer.

### **Gerçek Gülümseme**

- **Ağız kenarları yukarı kalkar.**
- **Göz kenarları kırışır.**
- **Yanaklar şişer.**

### **Sahte Gülümseme**

- **Ağız kenarları düz bir şekilde yana doğru açılır.**

## **Ek Duygular**

7 ana duyguya ek olarak, Carroll Izard ve Silvan Tomkins adlı bilim insanları 3 duyguyu daha ana mikro ifade duyguları arasında değerlendirmişlerdir. Araştırmalar bu ek 3 duygu hakkında olumlu ya da olumsuz kesin bir görüş bildirmediğinden onları da mikro ifadelere eklemeyi uygun gördüm.

Bu ek duygular: Utanma, İlgi ve Suçlu Hissetme.

### ***Utanma***

Utanma duygusu beyinde başladığı andan itibaren, kişi bu duygusunu saklama ihtiyacı hisseder. Bu saklama isteği, kişinin eliyle yüzünü kapatması (çoğunlukla alına dokunma) ya da kendini bir yere ya da bir nesnenin arkasına (bardak, kalem ya da kâğıt parçası gibi) gizlemesi şeklinde olur. Diğer yandan utanınca göz teması kurmakta zorlandığımız için gözlerimizi kaçırırız. Bu kaçırış çoğunlukla gözlerin sol alt köşeye doğru hızlıca kayması şeklinde olur. Ayrıca utanma yoğun ise, kişinin gözleri kızarır ve dikkatli bakıldığında gözlerin kılcak damarlara dolan kan nedeniyle yaşardığı gözlemlenir.

## Utanma anında neler olur?

Utanma anında, kişi kendini saklama ihtiyacı hisseder ve çoğunlukla yüzünü gizlemeye çalışır. Diğer taraftan yüzde hafif tebessüm ifadesi belirir. Utanma durumunda ses tonu düşer. Ayrıca soru sormadıkça cevap vermeme durumu ortaya çıkar. Yani kişi çok konuşmak istemez.

## **İlgi**

Ek duygulardan bir diğeri de ilgidir. Dikkatimizi çeken, bize fayda sağlayacak bir durum ya da kişi karşısında pür dikkat kesiliriz. Evet, 7 ana ifade gurubu içerisinde ilgi, şaşkınlıkla benzerlik gösterir. Hatırlayalım, şaşkınlık 1 saniyeden daha kısa süre içerisinde gerçekleşmekteydi. İlgi ise daha uzun süreli zaman diliminde gerçekleşebilir. İlginin 0,5 ila 5 saniyelik sürede gerçekleştiğini söyleyebiliriz.

## **İlgi anında neler olur?**

**Kaşlar ve Gözler:** İlgide kaşlar hafifçe yukarı kalkarken, üst göz kapakları da yukarı hareketlenir. İlgi sırasında konsantrasyon yüksek seviyede olduğu için göz kırpmaya hızı azalır. Normal bir insanın göz kırpmaya sayısı dakikada ortalama 8 ila 20 arasındayken ilgi durumunda bu sayı düşer. Gözbebekleri büyür.

**Ağız:** Her zaman olmasa da, şaşkınlıkta olduğu gibi alt çene hafifçe açılır.

- Kaşlar hafifçe yukarı kalkar.**
- Üst göz kapakları hafifçe açılır.**
- Bazen ağız serbestçe açılır.**
- Göz bebekleri büyür.**

## **Suçluluk**

Suçluluk da tıpkı utanma gibi üzüntü ailesinin bir üyesidir. Suçlu durumunda olan kişi, sulayana bakmaktan itinayla kaçınırken, gelecek tepkiyi ölçmek için kaçamak bakışlar atar. Suçlamaya/sorgulamaya devam edilirse kişinin saldırgan olması işten bile değildir. Suçluluk anında verilen tipik bir tepki de tıpkı utanmada olduğu gibi elimizle yüzümüzü kapatma isteğimizdir. Ancak utanmadan farklı olarak tırnaklarımızı saklama ihtiyacı hissederiz.

Ayrıca kişinin ne olacağını bilememekten kaynaklı stres seviyesinin yükselmesiyle beden hareketleri yavaşlar.

### **Suçluluk anında neler olur?**

**Kaşlar:** Kaş uçları birleşir ve yukarı kalkar, aynı anda alın çizgileri üzüntü anında olduğu gibi derinleşir.

**Dudaklar:** Dudak kenarları zntdeki kadar olmasa da ters U Şeklini alır. Bazı durumlarda çene büzüşür.

**-Kaş uçları birleşir ve yukarı kalkar.**

**-Alın kırırır.**

**-Dudaklar hafif ters U Şeklini alır.**

Sonuç olarak;

### **Mikro İfadeler:**

- ✓7 ana duygudan oluşur. Bunlar, Öfke, Tiksime, Mutluluk, Korku, Şaşkınlık, Üzüntü, Küçümseme'dir. Ek duygular ise; Utanma, İlgi ve Suçluluktur.
- ✓Evrenseldir. Yani Afrika'daki kabile üyesi 9 çocuk sahibi ev hanımıyla, Kanada'da büyük bir kurumun genel müdürü arasında farklılık göstermez, Japon'da nasılsa bir Türk'te de aynıdır.
- ✓İnsanlarla memeli hayvanlarda benzerlikler gösterir. Saldırma aşamasında olan insan ve hayvanların görüntülerinde mimikler benzer çıkmıştır.
- ✓Mikro ifadeler öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Bu ifadeler, bize çevremizdeki insanları daha iyi tanıma ve anlama becerisi kazandırır. Bunun sonucunda insanlarla daha sağlıklı iletişim kurabilir ve hedeflerimize daha hızlı ve güvenilir yoldan ulaşabiliriz.

Peki ya bundan sonra?

Mikro ifadeler yolculuğu uzun bir yolculuk ve bu yolculukta gün be gün kendimize yeni şeyler katarak yola devam etmek zorundayız.

Bundan sonraki süreçte mikro ifade çalışmalarınızı geliştirmeniz için size bir tavsiye listesi sunacağım:

- ✓ Özel grup ve sohbetlerdeki tartışmalarda insanların davranışlarını ve mimiklerini gözlemleyin!
- ✓ Mikro ifadelerin temel kavramlarının anlatıldığı TV dizisi "Lie to me - Bana Yalan Söyle"yi izleyin!
- ✓ [www.mikroifadeler.com](http://www.mikroifadeler.com) sitesinin blog bölümünde yorumlamış olduğum video ve resimleri, benim yorumlarıma bakmadan kendiniz yorumlayın, sonrasında benim yorumlarımla karşılaştırın!
- ✓ Televizyondan ya da internetten tartışma programlarında insanların mimiklerine odaklanın ve sözleriyle mimiklerini kıyaslayın.

Aşama aşama, ancak her aşamayı özümseyerek, en iyi şekilde öğrenerek ilerleyin. Umarım bir gün sizlerle mikro ifadeler eğitimleri ya da seminerlerinde karşılaşır ve mimikler üzerine yüz yüze konuşma fırsatı yakalarız.

## **MİMİK KONTROL LİSTESİ**

Mimik Kontrol Listesi karşımızdaki insanların yüzlerini okurken dikkat etmeniz gereken bölgelerin sistematik ayırımıdır. Yüzün her bölümünü parçalara ayırarak adım adım Mikro İfadeleri yakalayabilme becerinizi doğru soruları sorarak geliştirebilirsiniz. İnsanların yüzlerine odaklandığınızda sırasıyla aşağıdaki soruları sorarak ilerleyebilirsiniz.

### **Kaşlar ve Alın nasıl tepki gösterdi?**

- Kaşlar nasıl görünüyor? Nasıl bir forma sahip?
- Çatıldı mı? Birlikte yukarı mı kalktı? Birleşip aşağı mı indi?
- Hareketsiz mi kaldı?

### **Gözler ve Burunda neler oldu?**

- Gözler küçüldü mü yoksa büyüdü mü? Hareketsiz mi kaldı?
- Üst Göz Kapakları: Yukarıya mı kalktı, aşağı mı indi? Hareketsiz mi kaldı?
- Alt Göz Kapakları: Gergin mi yoksa hareketsiz mi?
- Gözlerde bir değişiklik gördünüz mü? Gördüyseniz nasıl bir değişiklikti?
- Göz kırpma hızı nasıldı?
- Burunda ne gibi hareketler oldu?

### **Çene ve Dudakların hareketleri nasıldı?**

- Dudaklarda ne gibi değişiklikler oldu? Alt dudak, Üst dudak, Dudak kenarları?
- Dudaklar nasıl bir görüntü veriyor?
- Çenenin tepkisi nasıl görünüyor?